

杏林夜话

一位名医一首妙方

毛德西

一位名医是清代医学家黄元御，一首妙方是下气汤。黄元御的代表作是《四圣心源》。‘四圣’是指黄帝、岐伯、秦越人(扁鹊)和张仲景。下气汤是《四圣心源》中不可忽视的方子，是黄元御学术思想的代表方。今天，我不说‘四圣’，单说《四圣心源》中的下气汤，以及将下气汤发扬光大的麻瑞亭。

在《四圣心源》中，黄元御对下气汤仅言‘滞于胸膈右肋者’。这首被许多人忽视的方子，被黄元御第五代传承人、著名中医学家麻瑞亭深入挖掘并发扬光大。

麻瑞亭(1903年~1997年)，山东安丘人，

曾为西安市中医院主任医师。麻瑞亭从医60余年，对下气汤体验尤深，将其灵活化裁，用于内科杂病及疑难重症的治疗，屡获良效。

麻瑞亭说：“《四圣心源》的下气汤，功效广泛，余用治诸多疑难杂病，每获良效。”我查阅麻瑞亭《医林五十年》所用方子发现，57种病的治疗有53种病用了下气汤！看完这些医案，让我对下气汤的功效深信不疑，我们要深入学习前辈医家对下气汤的应用方法，千万不能把这么好的方子埋没了！

下气汤仅有8味药材：陈皮、半夏、茯苓、甘草、赤芍、贝母、五味子、杏仁。君药为半夏与茯苓。半夏，入手太阴肺经、

足阳明胃经，下冲逆而祛痰嗽，降阴浊而止呕吐，排决水饮，清涤涎沫，开胸膈胀塞，消咽喉胀满，平头上之眩暈，泻心下之痞满，善调反胃，妙安惊悸。茯苓，泻水燥土，冲和淡荡，百病皆宜，至为良药。黄元御说：“半夏辛燥开通，沉重下达，专入胃腑，而降逆气，胃土右转，浊痰归荡，胃腑冲和，神气归根，则鹤胎龟息，绵绵不绝也。”(《长沙药解》卷一)“茯苓利水燥土，泻饮消痰，善安悸动，最豁郁满。”(《长沙药解》卷四)。

臣药是陈皮和杏仁。陈皮，入手太阴肺经，可以降逆止呕、行气开胸。杏仁，为肃降肺气之要药，最利胸膈，兼通络脉。佐药为贝母、五味子。贝

母苦寒，可以清金泻热、降浊消痰。五味子，可以敛肺止咳，以防气脱。芍药与甘草为使药，既有酸甘化阴之功，又有缓急(缓解病势之急，缓解药物之急)止痛之效，为经方中疏肝解郁的要方。因此，下气汤是和胃方，是祛湿方，是疏肝方，是理气方，不可因药少而小觑。

我们都知道，李东垣有个补中益气汤，那就是要升阳气。因此，这个下气汤，就是要降浊气。人体五脏六腑之气机，心肝左升，肺肾右降，中心是脾胃；气机运转是否正常，关键是脾胃。脾之气机上升，心经、肾经的元气才能上来；胃经气机下降，肺经之气才能下降。下气汤的立论依据就是脾

经湿气比较重，胃气不能下降，浊气在中焦、上焦下不来。下气汤就是针对胃经浊气不降而导致右不降这种病。因此，补中益气汤是益气方、升阳方、升清气方，下气汤是下浊气、降胃气。两首方剂一升一降，看似矛盾，但实际上并不矛盾，而是从不同的角度来调整胃肠的升降功能。

很多人看黄元御的《四圣心源》，看不出这首方子有什么特别之处，但是麻瑞亭把它发挥得特别妙。因此，我们想要学好下气汤，只有去看麻瑞亭的《医林五十年》。

(本文由全国名中医毛德西讲述，陈思羽、李龙信整理)

杏林撷萃

「神农尝百草」的传说

张彩凤

远古时期，人们主要以采集和渔猎为生，对于植物的认识十分有限，常常因为误食有毒的植物而生病甚至死亡。为了寻找可以食用和药用的植物，解决人们的生存问题，神农氏决定亲自尝试各种植物。

中医典故“神农尝百草”讲述了神农氏为了寻找治病救人的药材，亲自尝试各种植物的故事。

神农氏，即炎帝，是中国上古时期姜姓部落的首领尊称，与黄帝一起被奉为中华民族的祖先。神农氏不仅是农业和医药的发明者，还是我国远古神话中的重要人物。在传说中，神农氏为了救治百姓的疾病，跋山涉水，尝遍了各种草木，以辨别其药性和毒性。据说，神农氏白天亲自采摘花草放入嘴里品尝，晚上则借着火把把花草的性味、功效等详细记载下来。在这个过程中，他多次中毒，曾一天之内遇到70种有毒的草，但他依然坚持不懈，最终因为误食断肠草而死亡。

神农氏在尝百草的过程中，发现了一些可以充饥的植物，如麦子、稻谷、高粱等。这些植物后来成为人们主要的粮食作物，被称为“五谷”。通过尝试各种植物，神农氏还发现了365种草药，并写成《神农本草》，为天下百姓治病提供了依据。后来，传说神农氏在天帝花园取瑶草时遇见天帝，天帝赠其神鞭，让他抽打各种各样的草药。这些草药经神农氏抽打后，有毒无毒、是寒是温，药性自然表现出来，帮助神农氏更好地辨别草药。

为了纪念神农氏的恩德和功绩，人们奉他为“药王神”，并在各地建“药王庙”四时祭祀。在我国一些地方，如四川、湖北、陕西交界的神农架山区，被认为是“神农尝百草”的地方。

“神农尝百草”这一传说，不仅反映了古代劳动人民对医药知识的渴望和追求，还体现了神农氏对百姓的深切关怀，以及无私奉献、勇于探索的精神。这一行为，为中医药的发展奠定了基础。后人将神农氏尝试过的药材编撰成书，形成了《神农本草经》，这是我国最早的中药学经典之作，对中医药发展产生了深远的影响。

此外，“神农尝百草”的故事再次证明：中医药的知识是通过实践和经验积累而来的，这种勇于探索、敢于实践的精神是中医药文化的重要组成部分。同时，这个故事也提醒人们，在使用中药时要注意安全，避免盲目尝试和滥用。

“神农尝百草”是中医典故中的一则重要故事，它不仅讲述了神农氏的伟大事迹和精神品质，还为中医药发展提供了重要的历史依据和文化支撑。

(作者供职于河南省开封市中医院)

药食同源



餐桌上的中药之二十九

薄荷

许政红

薄荷最早见于《唐本草》，又叫“野薄荷”“夜息香”。薄荷是药食两用的草本植物，以身干、无根、叶多、色绿、气味浓者为佳。薄荷的品种，大多数都是以其独特的香味命名，如今人们熟悉的品种有胡椒薄荷、绿薄荷、苹果薄荷、香水薄荷等。

胡椒薄荷的叶边深而锐，呈锯齿状，气味明显，是一种被广泛种植的杂交薄荷，原产于欧洲，现广泛用于食物调味料。

苹果薄荷，也称毛茸薄荷、香薄荷，原产于欧洲西部和地中海西部，为多年生草本植物，主要用于烹饪和绿化。

香水薄荷为宿根草本植物，花为蓝色，叶似唇形，原产于欧洲，具有芳香、清凉的气味，喜温暖气候，香味较浓可以祛除异味，还可以泡水喝，提神醒脑。有记载以来，人们就发明了

用于清新口气的材料和牙齿磨合剂。在19世纪，人们没有牙膏之前都是用碎贝壳或砖灰来刷牙和清洗口腔。为了清新口气，人们把药草磨碎加到牙齿清洁剂中，当时薄荷只是其中的一种。其他可以增加香气的植物还有迷迭香、荷兰芹、鼠尾草等，有的人甚至嚼孜然、豆蔻、茴香等清洁口腔。到20世纪时，口腔护理产品有了工业化生产，开始流行漱口水。一家糖果公司的广告借势营销，声称要想拥有好口气，仅用漱口水是不够的，还应该随时嚼一块口香糖保持口气清新，而这种口香糖主要的味道就是薄荷。于是，薄荷自带的这种冰爽的体验感，被越来越多的人接受，成为口气清新的标准。

性味功效

薄荷，味辛，性凉，入肺经、肝

经，具有疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝行气等功效。

薄荷有发散风热、清利头目的作用，既能兴奋中枢神经，使周围毛细血管扩张而散热，促进汗腺分泌，增强细胞代谢活力，又能增加呼吸道黏液，减少泡沫痰。

薄荷所含的儿茶酚胺可以抗菌清热。薄荷的主要成分是薄荷脑和薄荷油等，可以舒缓肌肤，使皮肤黏膜产生清凉的感觉，外用可改善皮肤不适及疼痛，内服可刺激胃肠道分泌消化液，促进胃肠道蠕动，排出体内的湿热气邪。因为薄荷还可以缓解腹胀感，所以胃肠湿热患者也可以加减应用。

药食养生

皮肤油腻色斑——薄荷茉莉花粥
材料：干薄荷5克，茉莉花5克，粳米100克。

做法：粳米洗净，备用；将薄荷、茉莉花放入砂锅中，加适量清水煮20分钟，滤渣留汤；汤中倒入粳米，小火慢煮40分钟至粥熟即可。

用法：早晚食用，20天为1个疗程，夏季食用最佳。

功效：疏肝健脾、美容养颜。本品适用于皮肤油腻不洁、色斑或色素沉着、心烦急躁、紧张性头痛、口臭等人群。薄荷，可以清凉爽肤、杀菌抑菌，祛除皮肤油腻及污垢；粳米，可以健脾祛湿；茉莉花，可以安神、除臭、净肤。三者搭配，可以使肌肤清凉洁净。

夏季湿热痤疮——薄荷柠檬茶
材料：鲜薄荷5克，柠檬1片，绿茶5克。

做法：将绿茶、薄荷放入杯中，用沸水泡开，焖至稍凉后，放入柠檬片即可饮用。

用法：代茶饮，还可以加入适

量白糖饮用。表虚汗多者，不宜饮用本品。

功效：清热解暑，改善肤质。本品适用于体质燥热或湿毒火壅盛所致的面部油腻不净、痤疮粉刺、黑斑及色素沉着等人群。薄荷散风热，具有消炎的作用；柠檬富含维生素C，可以嫩肤，消除黑斑；绿茶，可以清热解暑。三者搭配，可以排毒养颜、除痘祛斑。

中风恢复期口眼歪斜——荆芥薄荷粥
材料：荆芥10克，薄荷10克，粳米60克。

做法：荆芥、薄荷洗净后放入碗内，加清水1000毫升浸泡3小时；去渣与粳米放入锅中煮粥，米熟即可。

用法：空腹食用，早晚均可。中风恢复期的口眼歪斜患者，可以长期食用本品。

功效：发散风邪、补中益气。本品适用于中风所致语言蹇涩、精神昏倦、口眼歪斜等症。荆芥、薄荷，可以祛风散邪；粳米，可以养胃益气、生津止渴。

注意事项

薄荷含挥发油，发散能力较强。因此，体虚多汗者禁用薄荷。阴虚发热患者慎用薄荷。因为薄荷发散能力较强，所以哺乳期妇女应慎用。(作者供职于河南省兰考县中医院)

读书时间

皇甫谧与《针灸甲乙经》

蔡小柳

在中医药学的浩瀚星空中，皇甫谧犹如一颗璀璨的明星，闪耀着永恒的光芒。皇甫谧一生历经坎坷，却凭借着坚韧不拔的毅力与对医学的赤诚热爱，成为中医史上不可磨灭的人。皇甫谧的著作《针灸甲乙经》不仅是我国第一部针灸学专著，还奠定了针灸学科的理论基础，对后世医学的发展产生了巨大的影响。

皇甫谧的生平背景

皇甫谧(215年~282年)，幼名静，字士安，自号玄晏先生，是东汉末年名臣皇甫嵩的曾孙。皇甫谧一生以著述为业，对学问有着无尽的热爱和追求，即使后来身患风湿痹痛，也手不释卷。晋武帝曾多次征召皇甫谧入仕，但皇甫谧都婉言谢绝。皇甫谧选择了一条更为艰难却充满意义的道路——编撰针灸学著作。

在皇甫谧的时代，针灸学虽然已有一定的发展，但是相关的医书存在诸多问题。一方面，这些医书内容深奥，文多重复，给学习者带来了极大的困难；另一方面，由于晋代以前大多使用竹木简刻书，书籍珍贵且不易得，普通人很难有机会接触到医学知识。皇甫谧深知这些困难，以百折不挠的精神，设法穷搜博采，获得了大量针灸资料。

《针灸甲乙经》的主要内容

皇甫谧在编撰《针灸甲乙经》时，主要参考了著名医学著作《黄帝内经》和《黄帝明堂经》。他通过对这些著作的深入研究，“删其浮辞，除其重复，论其精要”，并结合自己的临证经验，编撰出一部针灸学的巨著——《针灸甲乙经》。

《针灸甲乙经》共12卷128篇，内容涵盖了脏腑、经络、脉

穴、病机、诊断、治疗等方面。该书共收录穴位名349个，比《黄帝内经》多了189个，在很大程度上丰富了针灸学的穴位体系。皇甫谧不仅明确了穴位的归经和部位，还统一了穴位名称，区分了正名与别名，为针灸学发展奠定了基础。

此外，《针灸甲乙经》还介绍了内科、外科、妇科、儿科、五官科上百种病证的针灸治疗经验。皇甫谧在书中对五脏与五官关系，脏腑与体表器官关系，以及津液运行、病有标本、虚实补泻、天人相应、脏腑阴阳、望色察病、精神状态、音乐对内脏器官的影响等问题，作了深入阐述。这些理论不仅丰富了针灸学的内涵，还为后世的医学研究提供了宝贵的思路。

皇甫谧的针灸思想

皇甫谧的针灸思想主要体现在以下几个方面。重视经络腧穴 皇甫谧深知经络腧穴在针灸治疗中的重要性。因此，他在《针灸甲乙经》中对经络的循行、腧穴的定位和主治功能等进行了详细的

描述。他认为，只有准确把握经络腧穴的知识，才能有效地进行针灸治疗。

重视辨证施治 皇甫谧在针灸治疗中注重辨证施治，他根据患者的具体病情和体质情况，选择合适的穴位和操作方法进行治疗。他认为，针灸治疗不是简单的机械操作，而是需要根据患者的个体差异进行灵活调整。

注重理论与实践相结合 皇甫谧在编撰《针灸甲乙经》时，不仅注重理论的阐述，还结合自己的临证经验进行了实例分析。他认为，针灸学是一门实践性很强的学科，只有理论与实践相结合，才能真正掌握其精髓。

倡导整体观念 皇甫谧在针灸治疗中倡导整体观念。他认为，人体是一个有机的整体，各脏腑器官之间相互联系、相互影响。因此，在进行针灸治疗时，医生需要综合考虑患者的全身情况，而不要局限于病灶。

《针灸甲乙经》的影响

《针灸甲乙经》不仅为后世

针灸学的发展提供了规范的穴位体系和理论基础，还为医生提供了临床治疗的具体指导和理论根据。其学术贡献与影响主要体现在以下几个方面。

奠定了针灸学的理论基础 《针灸甲乙经》对针灸学的理论基础进行了系统的阐述和完善，为后世针灸学研究提供了坚实的理论基础。

丰富了针灸学的穴位体系 《针灸甲乙经》共收录349个穴位，不仅丰富了针灸学的穴位体系，还为后世针灸治疗提供了更多选择。

推动了针灸学的普及和发展 《针灸甲乙经》问世后，迅速风行天下。唐代医署开始设立针灸科，并把《针灸甲乙经》作为医生必修的教材。此后的许多针灸学专著，也都是参考此书的基础上加以发挥而写出来的。

在世界范围内产生了深远影响 《针灸甲乙经》不仅在我国医学史上占有重要地位，还对世界范围内的针灸医学发展产生了深远影响。该书

传到国外后，受到日本、朝鲜等国家的重视。公元701年，日本《大宝律令》明确规定，将《针灸甲乙经》作为医生必读的参考书之一。

皇甫谧作为针灸学的鼻祖，他的贡献不仅在于编撰了一部伟大的著作《针灸甲乙经》，还在于他那种对学问的热爱和追求、对医学事业的执着和奉献。他的针灸思想不仅为后世提供了宝贵的理论财富，还为人类的健康事业做出了不可磨灭的贡献。

如今，针灸医学已经风靡世界，成为世界卫生组织正式批准的治疗专项。这充分证明了皇甫谧的针灸思想具有跨越时空的魅力和价值。我们应该铭记这位伟大的医学大家、学者，继续发扬他的针灸思想，为人类的健康事业做贡献。同时，我们也应该珍惜和传承好这份宝贵的中华优秀传统文化遗产，让针灸学在世界医学的舞台上绽放出更加璀璨的光芒。

(作者系江苏商贸职业学院副教授)

冠心病患者养生要点

李珮琳

结合体质，合理饮食 中医认为，饮食调理应结合患者的体质。比如，气滞血瘀型患者，适合选择山楂、玫瑰花茶等活血化瘀、行气解郁的食物；气阴两虚型患者，适合选择枸杞子、银耳等补气养阴的食物；痰湿内阻型患者，适合选择茯苓、薏苡仁等健脾利湿、化痰散结的食物。合理饮食，可以更精准地对患者进行饮食调理，达到食疗养生的目的。

结合食物性味，具体分析 中医认为，食物有性味、归经之分，患者的饮食可以按照“五味入五脏”的原则进行搭配。冠心病患者，应选择性味平和的食物(如莲子、山药等)，以补中益气、养心安神；避免食用辛辣、油炸等刺激性食物，以免伤害心脏，造成气血运行不畅；避免食用高胆固醇、高脂肪食物，以免使血管内脂肪斑块沉积。

(作者供职于河南省中医院健康管理中心)

征稿

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《读名著·品中医》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《药食同源》《杏林夜话》等栏目期待您的来稿!

联系人:李歌

投稿邮箱:

25850431@qq.com

邮编:450046

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委8楼医药卫生报社编辑部



本版图片由李歌制作