

杏林夜话

从根源调理高血压病

□毛德西

高血压病表现为头痛、头晕等症状，中医属“眩晕”“头痛”“肝风”等范畴。临床所见，高血压病的病因有5个。

一是“火”。金代医学家刘完素主张“火热”为百病之源，代表方为防风通圣散。但是肝经实火炽盛者，还要以龙胆泻肝汤为主方，泻其“实火”，甚者可以用安宫牛黄丸。这不是照本宣科，确实是临床所见，因“火”引起的高血压脑病，是非常危急的。

二是“气”。肝气不平，引动肝风者，治疗应平肝熄风，方选天麻钩藤饮。此方为现代医学家胡光慈所创，他在《中医内科杂病证治新义》中专列“肝厥头痛（高血压头痛）”的内容，包括肝风头痛、肝逆头痛、肝阳头痛等。

三是“痰”。清代医学家程钟龄的半夏

白术天麻汤，对痰火内动、上扰清窍者堪为对证之举。《岳美中医话集》对李东垣半夏白术天麻汤主治论述：此方不仅是治疗太阳痰气上逆之方，还是调节人体机能的重要方剂，尤其是对调整血压忽高忽低者有良效。不论是程钟龄还是李东垣，其应用指征均为痰饮。

四是“虚”。肝肾阴虚可致肝风、中风，这是高血压病的根源。临床见到此类患者，我常用地黄汤类方，如杞菊地黄汤、知柏地黄汤、麦味地黄汤、归芍地黄汤等以滋水涵木，并叮嘱患者以地黄丸类中成药配合汤剂同服，以补其肝肾之体，兼祛其风邪之用，标本兼顾。

五是“瘀”。这是大家常忽视的病因，但是临床常见。此处的“瘀”主要指血瘀。血瘀致眩晕、中风者，应用王清任的通窍活血汤。“通窍全凭好麝香”，

麝香价昂难得，我临床常用白芷代之。

治疗高血压病肝风内动，我常用天麻钩藤六叶汤。此方由天麻钩藤饮化裁而来，对于轻度及中度高血压病有如期疗效。天麻钩藤饮中石决明的有效成分不易煎出，而黄芩、栀子性味苦寒，口感不佳，容易伤胃。我结合临床实践，以天麻、钩藤为主药，配以霜桑叶、杜仲叶、罗布麻叶、绞股蓝叶、银杏叶、荷叶，组成天麻钩藤六叶汤，治疗肝阳上亢型高血压病，取得良好的效果。

方中天麻以平肝熄风为胜，钩藤熄风、定惊、止痉的作用比较突出，两者共为君药。霜桑叶擅长平肝熄风。杜仲叶的功能与杜仲相同，可以补肝肾、强筋骨。但是，杜仲叶熄风降压的效果更好。现代研究结果表明，霜桑叶与杜仲叶的降

压、降糖、降脂效果良好，二者共为臣药。罗布麻叶是一味良好的降压药，中度及重度高血压病患者必用。这里所说的是新鲜罗布麻叶，而不是干燥的罗布麻叶。现代降血压的复方罗布麻片，即源于此。银杏叶可以活血养心、敛肺涩肠，抗缺氧之效优于银杏，且不具毒性。绞股蓝叶可以养心健脾、益气和血、清热解毒、祛瘀化痰。现代药理研究结果表明，绞股蓝叶可以降脂、软化血管。荷叶能升清降浊，鲜品更佳。此四者共为佐使药。全方共奏平肝熄风、清热补虚、祛瘀化痰之功，药理与高血压病的发病机制相符，故能取得良效。

肝脏的生理是“体阴而用阳”，病理则“体不足而用太过”。肝阴、肝血、肝精不足，肝气、肝风、肝火、肝阳用太过，因此，在应用天麻钩藤六叶汤

时，必须加入血分药，我常用丹参、赤芍两味药，既可以活血又可养血。

此外，凡是血压偏高者，宜加川牛膝、怀牛膝、毛冬青。川牛膝，可以祛风湿、通利下行。怀牛膝，可以补肝肾、引血下行。毛冬青，可以清热、活血、通路。如果血压还是很高，可以采取张锡纯的镇肝之法，用镇肝熄风汤或建瓴汤。龙骨、牡蛎、赭石、磁石、石决明等金石重镇之品，可以镇潜亢阳。

若患者兼四肢郁胀，还要加益母草。益母草的活血利水的效果很好，但是用量须大，至少30克。若患者伴头痛剧烈，加头痛三味药（茺蔚子、决明子、蔓荆子）各15克以上。若患者兼肢体麻木，加地龙以通路。

（作者系全国名中医，本文由陈思羽、李龙信整理）

中医药周刊·杏林

养生堂

我国民间将农历七月、八月、九月视为秋季。这3个月分别称为三月、桂月和菊月，因为这3种花卉是这3个月的代表性花卉。气象学将候温（5日平均气温）低于22摄氏度，作为秋季开始；候温稳定低于10摄氏度，作为冬季开始。如果严格按照这个定义，那么全国各地进入秋季的时间不一致，同一个地方每年进入秋季的时间也不一致。

秋季到来，天气转凉，与炎夏相比，空气中的水分减少，天地间阳气日衰，阴气日生，秋风瑟瑟，景物萧条，导致人体出现口渴咽干、咯哑干咳、皮肤枯燥，称之为秋燥。萧条的秋景对人的心情也有很大的影响。“秋风起兮，感伤多矣。”秋季往往唤起人们对旧事的回忆，历历往事萦绕脑海中，影响饮食与睡眠质量。因此，人们必须注意秋季养生，以保持躯体和精神的健康。

孟秋七月为三月，此时田野一片金黄色，是收获的季节。人们宜“早睡早起，与鸡俱兴”，像鸡一样夜寐晨醒。起床后，人们要适度锻炼，可以根据自己的身体条件，选择跑步、广播操、太极拳、八段锦等运动方式。《养生论》曰：“夏末秋初，热气酷甚，不可脱衣裸体，贪取风凉。”在穿着方面，秋季宜素装薄衣，在早晚气温稍凉时及时添加衣物，防止感冒。秋季也不必穿得过热，稍凉一点儿可以锻炼身体的耐寒能力。俗话说：“春捂秋冻。”在饮食方面，秋季养生的关键就是防止秋燥。因为初秋为温燥，所以人们适宜吃一些多汁偏凉的食物，如梨、苹果、菠萝、银耳、芝麻、菠菜、百合、莲子等。

仲秋八月为桂月。此时桂花飘香，沁人肺腑，天气特点是“一阵秋风一阵凉，一场秋雨一场寒”，气温越来越低。人们必须及时增添衣物，以免受凉；同时，预防哮喘和心血管疾病发作。中秋节赏月是中华民族的传统习俗，也是有益于身心的活动。在农历八月十五的夜晚，一轮明月冉冉升起，融融银光倾泻大地，使人心旷神怡。此时阖家团圆，品尝月饼，把酒祭月，何尝不是人间美事？“雁引愁云去，山衔好月来。”赏月乐事对人们的精神是一个良好的安慰剂，能一扫愁云，对健康大有裨益。由于天气干燥，人们适宜多吃滋阴养肺之品，如百合、银耳、菱角、萝卜、竹笋等，少吃辣椒、胡椒、洋葱、八角等燥热之品。《遵生八笺》曰：“当清晨睡醒，闭目叩齿二十一下，咽津，以两手搓热熨眼数次，极能明目。”这个养生方法对视力减退的人很有好处。

季秋九月为菊月。此时草木零落，众物伏蛰，风清气寒，人们应及时增添衣物，防寒保暖。在饮食方面，人们应避免摄入生冷食物，以免罹患消化系统疾病。因为老年人血枯津燥，此时的秋燥为凉燥，所以适宜多吃一些胡萝卜、梨、甘蔗等多汁的食物。老年人也适宜吃菊花粥、梨粥、山楂莲子红枣粥、龙眼粟米粥等。很多中药可以加入食物中，制成药膳。比如，二冬百合膏，含麦冬、天冬、百合；沙参心肺汤，含沙参、玉竹、猪心、猪肺。

九月初九是重阳节。此时秋高气爽，风和日丽，山巅之间披红挂绿，景色宜人。人们应趁着大好时光，与亲朋好友登山畅游，既可以欣赏大自然的秀丽景色，又能锻炼身体。老年人在身体条件许可时登山，可以增强呼吸系统和心血管系统的功能，使骨髓的造血功能得到改善，从而使机体的血红蛋白和红细胞数量增多，肺活量增大。同时，登山还能锻炼意志、陶冶情操。当人们登上高峰，极目眺望，将壮丽的山河尽收眼底，那种愉悦的心情是难以形容的。需要注意的是，重阳节登山一定要量力而行，身体条件差的人不能勉强为之，以免发生意外。

（作者系河南中医药大学教授）

杏林史话

医脉初萌：

河南先民的早期医药卫生保健

□卜俊成

在河南地区，原始社会的终结以仰韶文化晚期黄帝在河南新郑一带建立“有熊国”为标志。此后，河南进入新石器时代末期的龙山文化时期，这一时期大致对应“五帝”时代，即公元前2800年~公元前2100年。在这一时空范围内，传说中黄帝族的后裔颛顼、帝喾、尧、舜、禹等人物有相关活动记载，与考古发现基本吻合。

这个时期，河南社会上已经形成了早期国家政权，私有制比仰韶文化时期有了较大的发展，君王和奴隶主是社会上最大的财产占有者；统治者实行宗教改革，借神力助政；开始设置了官职及相关机构；制定刑律和礼仪；还经常对不臣服的方国进行征讨等，整个社会纳入国家控制轨道，社会生产力比仰韶文化时期有了较大的提高。同时，社会的农业、手工业、商业都有了较大的发展，为中国早期的形成和发展奠定了坚实的经济基础，也为中医药与卫生保健的起源提供了条件。

饮食与健康的紧密关联，在龙山文化时期因制陶技术的进步得到了深刻体现。当时人们日常生活以罐、鼎、釜为炊具，将粟、稻米、黍、高粱等粮食放入其中，加水熬粥或蒸饭；用陶碗、陶钵、陶盆、陶豆、陶盘盛放食物；以陶壶、陶盆储存水；用陶杯饮水或酒；借助小口尖底瓶、小口

罐和瓮到河边汲水，用于做饭或饮用等。

这些陶器的广泛使用，在饮食卫生层面实现了显著飞跃。炊具（如鼎、釜等）的密闭性烧制工艺，能让粮食在沸水中充分熟透，不仅提升了口感，还通过高温杀灭了谷物中潜藏的虫卵与病菌，减少了因摄入生食或半熟食物引发的肠胃疾病。而陶碗、陶钵等盛食器的光滑内壁，相较于此前的粗制石器或木竹器，更易清洗残留的食物残渣，降低了霉菌滋生的概率。盛水的陶壶、陶盂大多为窄口设计，能有效隔绝灰尘与昆虫落入水中，配合小口尖底瓶汲水时的精准控制，避免在取水过程中混入泥水。这种对水源洁净度的重视，直接减少了因饮用受污染水导致的传染病风险。

与此同时，家禽饲养业的发展、水井和酿酒业的出现，也为先民的卫生保健筑牢了根基。当时的家畜主要有猪、狗、牛、羊等，其中猪的饲养量最大。这些家畜提供了大量的肉类食物，为人们日常营养供给提供了重要支撑，丰富了食物种类，有助于增强体质，为健康奠定了营养基础。而水井的出现，则进一步提高了人们的饮用水卫生水平。例如，在河南汤阴北营发现的一口深达11米、用46层木棍构成

井字形护壁的水井，既表明当时人们已具备很高的掘井技术，也说明水井得到了经常使用。这种3.8米×3.6米见方的大型木构水井，是我国同期较为先进的水井，它能为人们提供更为洁净、稳定的水源，降低了因水源污染引发疾病的风险，从饮水源头守护着先民的健康。

酒不仅是当时人们日常饮用的饮品，还是中药体系中重要的剂型之一，正如班固在《汉书·王莽传》中所言：“酒是百药之长。”河南龙山文化早期便出现了酒器，到晚期酒器有明显增加的趋势，这与当时人们发明用粮食酿酒的方法密切相关。酒在一定程度上具有杀菌消毒的作用，对预防疾病、保障健康起到了积极作用。

纺织业的发展，也在人们的衣着方面带来了改变，进而对健康产生了积极影响。上古时期，因为人们冬日的衣物都用兽皮制作，所以有“冬日麕裘”的说法，兽皮虽然能保暖，但是可能较为厚重粗糙，并且清洁打理不易。到了尧舜时期，纺织以麻纤维为主要原料。而在河南龙山文化遗址中，经常有陶纺轮和骨针出土，这些都是纺织和缝制衣物的重要工具。

此时的骨针形制和仰韶时期的骨针没有明显的差别，有细长

和较短粗两种，针孔分为圆孔和椭圆形。显然，当时人们是依靠骨针将麻布缝合起来制作成衣服的。麻布相较于兽皮，质地更为轻薄透气，也更容易清洗，能减少因为衣物不洁或闷热引发皮肤不适等问题，让人们在穿着上更舒适，从衣着层面为保障先民的健康增添了助力。

居住条件与健康亦息息相关，其演变对预防疾病意义重大。从早期来看，河南南召猿人和安阳小南海的新人居住在山洞中，环境较为简陋。到了新石器时代早期的裴李岗文化时代，人们走出山区，来到丘陵和平原定居，出现了半地穴房屋基址。进入仰韶文化和河南龙山文化时期，住房形式进一步发展，虽然仍有半地穴圆形建筑，但是多数已变为地面长方形建筑。

随着建筑技术的不断改进，居住条件持续为维护健康提供保障。比如浙川下王岗仰韶文化早期的房子，在墙基处挖掘沟槽埋设柱子，部分柱洞底部垫有陶片、卵石或基石，这样既能加固柱子，又能起到防潮作用，从而减少因潮湿引发的疾病；郑州大河村仰韶文化时期的房子，墙体和地面经过放火烧烤后变得坚硬平整，显著提升了居住环境质量。这类房屋在中原新石器时代的房屋中建筑质量上乘，为先民提供了更

利于健康的居住空间，有效预防疾病。此外，部分聚落遗址布局规整，有专门的墓葬区、垃圾坑和排水沟，表明先民已注意到居住环境的清洁与疾病预防的关联，通过分离生活区域与污染物，减少病菌滋生。

在河南地区的仰韶文化与龙山文化时期，先民已具备一定的原始医疗实践能力，能够借助中药、砭石等处理简单的疾病。从考古发现来看，在河南舞阳贾湖遗址出土的石磨盘、石刀表面提取到了山药、薏苡仁等植物淀粉粒，暗示这些植物可能已被用于药用相关的加工；在新郑裴李岗、沙窝李，新密莪沟北岗、长葛石固等遗址发现有栽培穿心莲等炭化植物遗存，进一步说明先民已开始利用特定植物进行疾病防治，中药的应用在这一时期已具雏形。

同时，20世纪70年代初在河南浙川下王岗的仰韶文化遗址中出土的一件砭石（现藏于陕西历史博物馆），长7厘米、宽3厘米，尖端锋利且两侧有刃，在当时可用于放血、刺破脓肿及清除腐肉等医疗操作，直观展现了先民利用实物干预疾病的实践。此外，受限于认知水平，先民对生老病死等生理现象缺乏科学认知，治病时常会依赖巫术，巫医这一角色也由此开始萌芽。

中药传说

垂盆草

□尚学瑞 尚方剑

伊尹是商朝开国元勋、宰相，也是中医药学发展史上的重要人物，被誉为“汤液始祖”。据说是伊尹发现了垂盆草。

有一年，江苏连云港的大伊山地区发生了严重的洪灾，百姓因为食用腐烂的动物和植物而感染了疾病，很多人面色苍白、腹部肿胀。当时隐居于此地的伊尹看了患者后，判断是肝病，然而他用药治疗无效，自己也染上了病。伊尹感觉自己的病情日趋严重，最后无奈地独自躲进一个山洞中养病，

同时看能不能在山里找到有用的药材治病。

一天早上，伊尹拖着疲惫的身躯走出洞外，突然看到附近一个山坡上爬行着几只很大的蟾蜍，他想蟾蜍本是守护农田生态的灵兽，眼下它们在守护什么呢？细看了一会儿，伊尹发现蟾蜍周围长着一一些绿色的野草，这些野草匍匐延伸，三叶轮生，叶小形垂，状似鼠牙，肥硕翠嫩。伊尹凭直觉认为这些草非同寻常，便驱走蟾蜍，拽下几株野草放进嘴里咀嚼。嚼着嚼着，他感觉精神一爽，于是

就索性采挖了一大把，熬汤服用。几天后，草药果然灵验，伊尹的腹胀消退，身体也随之渐渐康复了。

伊尹将这种野草配伍茵陈等中药熬成汤液给患病的百姓服用，结果很多患者痊愈了。为了方便把这一经验传给后人，伊尹根据野草形态下垂的特征，将其命名为“垂盆草”。

垂盆草是景天科植物垂盆草的全草，又名石指甲、瓜子草、三叶佛甲草等，我国大部分地区均有野生，夏季、秋季采收。清代《本草纲目拾遗》最早

记载了垂盆草，认为其“性寒，消痈肿，治湿郁水肿”“治诸毒及汤灼伤，疔痢，虫蛇螫咬”。

垂盆草味甘、淡、微酸，性微寒，归心经、肝经、胆经，有利湿退黄、清热解毒等功效，常用于治疗湿热黄疸、淋病、泻痢、肺病、肠病、咽喉肿痛、痈肿疮疡、毒蛇咬伤、烧烫伤、湿疹、带状疱疹等。

药理学研究结果表明，垂盆草含垂盆草苷、甲基异石榴皮碱等生物碱及景天庚糖等活性成分，可以护肝、降低血清谷丙转氨酶，并且对乙肝病毒、葡

萄球菌等微生物有抑制作用。因此，垂盆草在治疗急性或慢性肝炎、肝损伤、肝硬化、肝癌等疾病时，独具优势。以垂盆草为主要成分制成的中成药，如垂盆草颗粒、复方垂盆草糖浆、肝复乐片等，在临床上广泛应用。近年来，垂盆草还用于治疗肺癌。

垂盆草可以煎服，一般用量15克~20克，鲜品可用至100克以上。垂盆草也可以适量捣烂或捣成汁外用。

（作者分别供职于辉县市中医院、河南省第二人民医院）

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》《杏林史话》等栏目期待您来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

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的



本版图片由李歌制作