■ 否 林夜话

仁心与仁术

任重大。这里所说的人,是指 的人。" 医生本人和患者。患者求医,

被动,所以主动便为强势,被 动便为弱势。如何平衡这种 泉说:"大医者,非仁爱之士, 求是,既不能夸大病情,又不 病不利,甚至给患者造成危 治素养,喜爱国画,突遇丧偶 关系,关键在于医生。作为医 不可托也。"作为医生,不仅 能说大话,更不能诋毁其他医 生来说,要把这种关系倒过 要有高超的医术,还要有高 就是说,医生的人品要正,心 并重的。

生绝不能以患者的身份、地 治疗效果也会取得满意的效 医生必须遵从。 位、贫富不同而行医,对患者果。 应一视同仁。

医生是一种特殊职业,工 个有道德的人,一个脱离了低 真,不能有丝毫马虎。《黄帝内 宜。医生在开完处方后,应仔 话的,适当的思想工作可以做 作对象是患者,生死攸关,责 级趣味的人,一个有益于人民 经·素问·疏五过论》和《征四 细审察是否有失误之处。"下

欲去其疾;医生治病,亦欲速 心和仁术。医生既要有爱人 引以为戒。 愈其疾,心情一致,本无两样。 之心,又要有爱人之术。清 但是,因为医生是一个职 代中医学家喻昌说:"医,仁 痛斥当时某些医生,不讲医 业,患者求之,前者主动,后者 术也。"清代医学家吴瑭说: 术、医德的行为,我们也应当 "医,仁道也。"晋代医学家杨 戒之。在治疗中,我们要实事 来,始终要以患者为中心。《黄 尚的医德。如果医德不好,

这里所说的仁,是指仁 过",我们应该好好读一读,并 疑"——这是我一贯提倡的, 的"无药处方"

张仲景在《伤寒论·序》中 生,以炫耀自己。

帝内经·素问·汤液醪醴论》记 即使医术再高,也不能很好 病,更贵在能治大病,能治大 从经济利益开方用药,于心何 香高洁耐寒冬。一枝画笔重 载:"病为本,工为标,标本不 地为患者服务,甚至会给患 病者为上医。治病就得遣方 忍。这样做,中医药特色就不 挥洒,何计歪斜与淡浓。"患 得,邪气不服。"因此,作为一 者造成一些不必要的损失和 用药,用得好不好,直接关系 知不觉地被淹没了。总而言 者非常高兴,精神为之一振, 名医生,首先要学会做人。也 痛苦。因此,仁心和仁术是 到疗效。医生应根据疾病的 之,以仁爱之心用药,实事求 果然又拿起画笔,生活逐渐 性质不同、轻重不同,以及患 是地用药,医生心安,患者也 恢复常态。 总而言之,医生对患者, 者年龄、性别、体质的差异等 病不择人而病,医也不能 要以心相待,以爱相待,以慈 而遣方用药。单从用方来说, 择人而医。疾病对人是公平相待,想患者之所想,急患者就有大、小、缓、急、奇、偶、复 的,医生对患者也应公平。医 之所急,医患关系自然和谐, (七方)之别,这是一个原则,

具体到每个方子,又必须 仁术不是空谈,要在治疗 组方严谨,针对性强,主攻方 患者生病前的性格和生病后 会把看病当成一种精神享 毛泽东在《纪念白求恩》 的各个环节中体现出来。例 向明确,或大或小,或多或少, 的情绪变化,针对患者的实际 一文中说做人要做这 如,辨证时,疾病千变万化,往 皆有规范。病轻药重,为药过 样的人:"一个高尚的 往寒热虚实夹杂、真假相混。于病;病重药轻,为药疲于 人,一个纯粹的人,一 因此,医生在辨证中要非常认 病。用药过与不及,皆谓失

失论》所说的"四失"和"五 笔虽完宜复想,用心已到莫迟 据患者的实际情况,开出不同 不断斟酌、审视处方,仿佛调

我不赞成开大方,药味既 方"也可以用文字形式开 多,分量又大,贵重药物也多, 出。我曾经遇见过一位老年 既浪费药物、增加费用,又于 女性患者,有文化素养和政 害,而"遗人天殃"。中药是特 殊商品,药对其症,都是好药; 开完"有药处方"后,遂赠诗 在用药方面,医生贵能治 药不对症,贵有何用? 医生若

> 在情感上,医生治病,不 开得适当,有针对性,不能庸 仅要开"有药处方",还要开俗,否则会适得其反。人皆乐 "无药处方"。人是有感情的, 生而恶死,只要方法得当,人 喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,人皆 情入理,患者是会愉快地接 有之。医生在看病时,要注意 受,让患者感到温暖,也可能 情况,晓之以理、动之以情,调 烦,每位医生都能开好 动患者的积极性。

一般来说,患者是听医生

秋天是收获的季节,也是南 瓜大量上市的好时节。南瓜,又 称倭瓜、番瓜,为葫芦科植物,在 夏季、秋季果实成熟时采收。成 熟的南瓜呈黄色或者墨绿色。

■ 药 食同源

南瓜是人们非常熟悉的药 食两用食物。南瓜肉和南瓜子, 皆有食疗保健功效。《本草纲目》 记载:"南瓜性温,味甘,入脾经、 胃经。"南瓜具有补中益气、润肺 化痰、消炎止痛、驱虫解毒等功 效。南瓜不仅具有较高的食用 价值,还有不可忽视的食疗功 能,对改善秋燥大有裨益,故有 "秋季第一瓜"的美誉。

食疗作用

防治糖尿病 南瓜含有丰富 的钴,是人体胰岛细胞所需的微 量元素,对防治糖尿病、降低血 糖有特殊的疗效。南瓜中的果 胶,能调节胃内食物的吸收速 度,使糖类物质吸收速度减慢; 可溶性纤维素,能降低胃内食物 排空的速度,控制饭后血糖上升 的速度。中成药降糖宁胶囊、玉 苓消渴茶、糖尿灵片等,均含有 南瓜。

调节血脂 南瓜中的果胶能 和体内多余的胆固醇结合在一 起,使胆固醇吸收减少,血胆固

预防贫血 南瓜含矿物质钴、锌、铁等。钴是构成血液中红细胞 的重要成分,锌可以影响成熟红细胞的功能,铁则是制造血红蛋白的 基本微量元素。老年人常食南瓜,可以预防贫血。

促进溃疡愈合 南瓜所含的果胶可以保护胃肠道黏膜,使其免受 粗糙食品刺激,还能促进胃肠道溃疡愈合。

预防便秘 南瓜所含的果胶能促进胆汁分泌,增强胃肠道蠕动, 帮助食物消化,预防便秘。

增精强性 南瓜富含锌,可以增进性欲,维持性功能。

排毒养颜 南瓜中的果胶有很好的吸附性,能消除体内细菌毒素 和其他有害物质,起到排毒养颜的作用。

预防结石 南瓜子含有大量磷质,能防止矿物质在体内积聚形成 结石,预防胆石症、尿石症。

保护视力 南瓜子中的磷质,能维护眼睛巩膜的坚韧度,预防近

保护前列腺 经常嚼食南瓜子的人,可以预防前列腺疾病。南瓜 子中的活性成分,不仅可以消除前列腺疾病初期的肿胀症状,还有预 防前列腺癌的作用。

防治肠道寄生虫病 临床研究人员发现,南瓜子为安全可靠的驱 虫药物,用于绦虫病、蛔虫病等。南瓜子可以单用,也可以和其他驱 虫药物同用,疗效更佳。

食用方法

清蒸 材料:南瓜适量。做法:将南瓜洗净、去皮,切成小块,放入 盘中,蒸熟即可食用。每日食用1次。

煮粥 材料:南瓜100克,大米50克,食盐适量。做法:南瓜洗净、 去皮,切成小块,备用;大米淘净;将南瓜和大米一起放入锅中,加入 适量清水煮粥;待粥熟时,加入少许食盐调味即可。每日食用1次。

煮饭 材料:南瓜、大米适量。做法:南瓜洗净、去皮,切成小块; 大米淘净;将南瓜和大米一起放入锅中,加入适量清水煮至饭熟。每

日食用1次。 做饼 材料:南瓜、食用油适量。做法:将南瓜洗净、去皮,切成小 块,放入锅中蒸熟;南瓜捣成泥,制成小饼;锅内倒入少许食用油,将

南瓜饼放入锅中煎至两面金黄即可。每日食用1次。 炒食 材料:干南瓜子适量。做法:将南瓜子放入热锅中炒熟,嗑

(作者供职于远安县中医院)

防己是一味常用的祛风湿 药。据说它的名字与一个人有 关。公元前213年~公元前212 年,秦始皇统一六国后制造了骇 人听闻的"焚书坑儒"事件,大批 典籍被焚烧。

当时,大批方士和儒生纷纷 举家逃到岭南一带(今广东、广 西、海南等地)隐居。在这批人 中,有一个儒生叫方吉,他嗜书 药。在隐居生活中,方吉常到附 近草木旺盛的山上采集认识或 取。

岭南地区多阴雨。一年秋 天,由于阴雨连绵了数月,加之 天气炎热,许多百姓都染了病,

防己的由来

作,导致农田荒芜。

如命,所涉范围极广,尤爱医 治病方法。有一天夜里,方吉忽 然想起之前曾用一种野草治好 了身痛腿痛之类的病。那野草 病疗伤,不仅疗效好,还分文不 黄色的小花和柱状的根。这野 草能消除百姓的浮肿吗?方吉 决定试一试。

次日,方吉一早上山,挖来 了很多那种野草的根。方吉把 出现关节肿痛、肢体困重、全身 草根放进一口大锅里熬水,让患 浮肿等症状,行动不便,无法劳 病的百姓喝,没想到果真有效,

看到百姓焦急无奈的样子, 等症状都消失了。百姓喜不自 己的根,二者曾混用不分。目 方吉也寝食难安,整日苦思冥想禁,奔走相告,于是周围村子患前,临床所用为前者,习称汉防 己有明显的降压、镇痛、利尿、解 病的人都来找方吉求治。

多,草药不够用,方吉便带领众 足、纤维少者为佳。 不认识的草药,为周围的百姓治 有着纤细的茎,三角形的叶,浅 人去认识和采挖这种草根,治好 了更多的患者。为表达对方吉 经、肺经,擅长祛风除湿、利水消 救人施教的感恩之情,百姓便把 肿、止痛清热,常用于治疗风湿 此草叫"方吉"。经口口相传,方 痹痛、水肿、脚气肿痛、小便不 酸,长期服用会引起肾脏损害, 吉渐渐被读写成了"防己",流传

动:一是防己科植物粉防己的 农本草经》云其"主风寒温疟,热

不少人几天后身痛困重和浮肿 干燥根,二是马兜铃科植物广防 深远。 己。防己秋季采挖,除去粗皮, 热、抗炎、抗过敏等作用,故也用 后来,因为求诊者越来越 晒至半干,切厚片使用,以粉性

防己入药历史悠久,有两个对防己的功效都有记载,如《神 只有汉防己(粉防己)。

气诸痫。除邪,利大小便";《本 草再新》载其"利湿,除风,解火, 破血。治膀胱水肿。健脾胃,化

得通。我在临床工作中,常根

又比较熟悉的患者,"无药处

一首:"雪里梅花雪后松,冷

"无药处方"要开得灵活,

受。只要心存仁爱,不怕麻

(作者系国医大师)

"无药处方"

对于文化程度较高而且

早在汉代,医圣张仲景创制 防己黄芪汤、防己茯苓汤、己椒 苈黄丸等名方,临床常用,影响

药理学研究结果证实,汉防 于肾炎、高血压病、肝硬化腹水、 骨质增生、肥胖症、过敏性皮炎、 防己味苦、辛,性寒,入膀胱 痛风性关节炎、狐臭等疾病。

需要注意的是,前面提到的 广防己(木防己)因为含马兜铃 利,以及湿疹疮毒等,尤其善治 为保证用药安全,国家已发布文 下肢水肿、小便不利。许多医籍 件停用。因此,如今临床所用,

(作者供职于辉县市中医院)

中医养肤方法

饮食调理

合理饮食 中医提倡饮食结构多样化,以保证营养均衡。谷类食物, 可以为身体提供能量;肉类食物,有助于皮肤的修复和再生;蔬菜、水果, 能够抗氧化,促进皮肤新陈代谢。

避免摄入辛辣食物、油腻食物、甜食 摄入辛辣食物,容易导致皮肤 发生痤疮、疖肿等问题;摄入油腻食物,容易导致皮肤油腻等;摄入甜食, 则容易加重皮肤的湿热症状。因此,人们应保持清淡饮食。

情志调节

保持心情舒畅 中医认为,情志对人体的健康有着重要的影响。长 期存在紧张、焦虑、抑郁等不良情绪,会使肝郁气滞,影响气血运行,导致 皮肤出现暗沉、色斑等问题。

避免情绪过于激动 大怒、大喜等过于激动的情绪,会导致气血逆 刮,不利于皮肤养护。

起居有常

中医强调,人们要顺应自然,保持规律作息。熬夜会破坏人体的阴 阳平衡,导致气血不足,影响皮肤的修复和更新。

(作者供职于河南省中医院健康管理中心)

■ 香 林史话

汤液肇始:

伊尹以食为药的医道创举

(汤液)的创制紧密相连,成为 独特的治国思想。 药食同源理念的重要践行 民在生活实践中探索健康智 慧的漫长历程。

伊尹,名挚,"尹"为官名, 存有争议,河南与山东两地均 有多处遗迹和文献记载为其 佐证。在河南,虞城县的伊尹 墓约始建于北宋时期,金元沿 对这位先贤的崇敬之情。

伊尹的出身充满传奇色 彩。传说伊尹生于伊水之滨 的空桑之中,被采桑女发现后 献给有莘国国王,由厨师抚养 长大。苏轼在《伊尹论》中引 用孟子"伊尹耕于有莘之野"

无疑是一位极具传奇色彩的 通烹饪之术。伊尹聪慧好学, 历代文献中多有记载,并得到 弃其陈"阐述人体代谢之理, 展而成。 人物。他不仅以卓越的政治 在烹饪实践中不仅锤炼了技 后世学者的广泛探讨。《史记· 回应商汤取天下之道,可见其 才能辅佐商汤灭夏建商,被尊 艺,还积累了丰富的自然科学 殷本纪》记载:"伊尹以滋味说 对医理有深人研究。将烹饪 方》《养生方》中药物多"冶末" 为"商元圣",还因与中医汤剂 知识和社会经验,逐渐形成了 汤。"晋代皇甫谧在《针灸甲乙 经验运用于汤液配制,对他而

者。从史料记载到后世研究, 有莘氏求婚,伊尹以"媵臣" 为汤液。"《资治通鉴》亦记载 展史上的重要篇章,承载着先 意将菜肴做得或极淡或极咸, 浊重阴阳升降走十二经络表 终得召见。在与商汤的对话 中,伊尹以"调和五味"喻治国 之道,提出"治大国若烹小鲜" 是夏末商初杰出的政治家、军 的深刻见解,深受商汤赏识, 有高度合理性。伊尹精于烹 事谋略家。伊尹的籍贯历来 被任命为"小臣",后逐步晋升 饪,而汤液的制备方法与食物 为宰相,辅佐国政。

功灭夏,建立商朝。商汤去世 后,伊尹继续辅佐外丙、仲 袭祭祀传统,成为官方持续祭 壬。至太甲继位,因太甲违背 烹饪用料(如姜、桂等),本身 具,为汤液制备奠定了物质基 治疗效果。更重要的是,汤液 祀的重要场所;在山东,曹县 祖制,伊尹毅然将其放逐至桐 也是常用药材。《吕氏春秋·本 础。 的伊尹墓也流传于世。这些 宫,令其体察民情。3年后,太 味篇》记载伊尹以"阳朴之姜, 卓越的政治智慧和忠诚,被誉 为商朝贤相。

多重身份于一身。

此外,伊尹还被尊为"烹 饪始祖",并担任商代重要的 "巫"职,集政治、饮食、宗教等

经·序》中明确指出:"伊尹以 当时,商汤求贤若渴,向 亚圣之才,撰用《神农本草》以 里之宜"。这些文献均将汤液 的创制归功于伊尹。

从逻辑上看,这一说法具 在伊尹的谋划下,商汤成制、煎煮提取有效成分。伊尹 在长期实践中深刻理解食材 能。夏代陶器已相当精致,商 的性味、配伍与火候,而许多 正是药食同用的朴素实践。

汤液,即中医汤剂,是中 论之姜、桂或许存在渊源。此 用于治疗轻症或防病。真正 制的深远影响。

言顺理成章。

主动探索。火的利用与制陶 业的发展为汤液的诞生提供 了关键条件。此前,人们仅能 烹调极为相似,皆通过水火共 咀嚼生药;而陶器(如釜、甑 等)的普及,使得煎煮成为可 代则广泛应用陶器和青铜食 疗效、降低毒性,显著提高了

遗迹不仅反映了伊尹在历史 甲悔过自新,伊尹迎其复位并 招摇之桂"论调味,姜能驱寒, 用药经验的丰富,用药方式从 单模式;而汤液使药物配伍成 上的重要地位,还体现了后世 还政。这一举措展现了伊尹 桂可温通,至今仍是中医要 单味逐渐发展为多味配伍。为可能。先民逐渐总结出药 药。民间遇风寒煮姜汤祛寒,《汉书·艺文志》记载有《汤液 物间的君臣佐使、七情和合等 经法》32卷,相传又名《伊尹汤 规律,形成系统的组方理论。 有学者指出,中医经典方 液》。汤液的早期形态可能更 从此,中医从用药上升至用 剂桂枝汤(由桂枝、白芍、生 接近"食物煮汁",如《黄帝内 方,强调辨证论治、因证组 姜、大枣、甘草组成)中,其中4 经·素问·汤液醪醴论》中所载 方。直至今日,人们仍称求中

在中华医学与文明的漫 的记载,表明伊尹早年曾参与 药主要的剂型之一。其创制 外,伊尹常以医理喻政事,如 成熟的中药汤剂是在此基础 长发展历程中,商代贤相伊尹 农耕,同时受抚养人影响,精 与伊尹密切相关,这一说法在《吕氏春秋》中他以"用其新, 上经后世医家(如张仲景)发

从马王堆汉墓《五十二病 吞服,到《史记·扁鹊仓公列 传》中仓公以"火齐汤"治疗窍 然而,汤液的真正创制并 闭病证,可以清晰地看到汤液 非伊尹一人之功,而是先民长 从食汁向药剂的过渡。早期 伊尹与汤液的故事不仅是一 (陪嫁奴隶)的身份随行至 伊尹"闵生民疾苦,作汤液本 期实践与医药探索的结晶。汤液理论注重"以滑养窍",如 段历史传说,还是中华医药发 商。为引起商汤注意,伊尹故 草,明寒热温凉之性……轻清 在原始社会时期,人们在觅食 《黄帝内经·灵枢·邪客》记载 过程中逐渐认识到某些植物 的半夏汤,用滑润的半夏与秫 的药用价值。进入奴隶社会 米同煮,治疗失眠,服后"阴阳 后,这种认识从偶然发现转向 已通,其卧立至",体现了理论 与实践的结合。

> 汤液的发明是中医药史 上的一次重大飞跃,对后世医 学产生了深远影响。在用药 方式上,汤剂便于服用,可以 容纳多味药物,通过配伍增强 标志着方剂的诞生。此前治 随着药物种类的增多和 病大多为"某病用某药"的简 味药物为常见食材,与伊尹所 以稻米炊煮而成的五谷汤液, 医治病为"开方",可见汤液创

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 本版图片由李歌制作