

杏林夜话

天麻钩藤饮临证新用

□毛德西

天麻钩藤饮是当代医学家承古创新的典范，为现代著名医学家胡光慈先生所创，曾被收入《中医方剂学讲义》，足见其学术价值与临床疗效已获得公认。

天麻钩藤饮原方由天麻、钩藤、石决明、杜仲、黄芩、桑寄生、茯神、栀子、川牛膝、益母草、夜交藤组成，以平肝熄风为主，善治肝风内动导致的头痛、眩晕等。方以天麻、钩藤为君药，平肝熄风；以石决明为臣药，重镇潜阳；佐以黄芩、栀子，清肝泻火；杜仲、桑寄生，补益肝肾；益母草，活血利水；川牛膝，引药力下行；茯神、夜交藤，安神定志。诸药配伍，共奏平肝潜阳、清热安神之功。此后，上海高血压病研究所在原方基础上进行研究改良，体现了

中西医结合的研究思路，通过现代医学方法验证方剂的降压疗效。

笔者在临床实践中，常用在天麻钩藤饮基础上化裁而来的天麻钩藤六叶汤。

天麻钩藤六叶汤仍以平肝熄风为基本原则，从现代医学角度看，具有降压、降脂、降糖的综合调节作用。方中最重要的两味药当属霜桑叶和杜仲叶。研究结果证实，这两味药对血压、血脂、血糖均有调节作用。因此，用杜仲叶代替杜仲，既能保留药效，又能取其质地轻盈之性。天麻和钩藤仍是常用之品，但是钩藤可以根据具体情况酌情取舍。

然而，高血压病属于循环系统疾病，笔者临证时常加入“冠心病Ⅱ号方”（如丹参、赤芍、降香

等），或加入“开窍四味”（如丹参、赤芍、葛蒲、郁金等），以冀改善心脑血管循环。此外，使用此方时药量宜稍大一些，如15克~20克，甚至可以用30克。因为其多用叶、花类药材，质地较轻，并且副作用较少，所以可以适当加大剂量。此方经多方临床应用，疗效显著。

那么，为何不直接用天麻钩藤饮或其改良版？这是因为在降压治疗中，笔者较少使用金石类药物，包括张锡纯镇肝熄风汤、建瓴汤中的生龙骨、生牡蛎、生赭石等。一方面，此类药物质地沉重，不易煎煮，煎出率较低；另一方面，可能引起胃部不适。当然，并非绝对不用，若遇恶性、重度高血压病，笔者仍会选用生龙骨、生牡蛎，因其对胃的影响相对较小。笔者过去也

曾用张锡纯善用的赭石，但是煎煮后呈血色（三氧化二铁溶液）的药汤，观感不佳，故后来较少使用。如今，笔者在使用相关方剂时，常以龙骨、牡蛎加川牛膝、怀牛膝等变通使用，临床效果尚属理想。

天麻钩藤六叶汤在临床应用中有多种化裁，如天麻二叶汤、天麻三叶汤（桑叶、杜仲叶、银杏叶）、天麻四叶汤（桑叶、杜仲叶、银杏叶、罗布麻叶）。其中，罗布麻叶的选用，源于其在罗布泊发现的传说，当地民谚云“高血压不可怕，一天一斤罗布麻”。此处的“一斤”指鲜品，若用干品，20克即可，效果颇佳。

另外，血脂水平较高者，用绞股蓝效果不错。患者若为脑梗死伴高血压病，还可以加入

“开窍四味”“开窍五味”（“开窍四味”加远志）、“开窍六味”（“开窍五味”加胆南星）等。

天麻钩藤饮从胡光慈创方到今日六叶汤的多种化裁，体现了中医药学术发展的生命力。中医药方剂并非一成不变，而是在临床实践中不断丰富和发展。笔者通过多年临床应用观察，认为天麻钩藤六叶汤治疗高血压病及相关疾病确有效，并且因其药性平和、副作用少，便于患者长期服用。

然而，中医治病，贵在辨证。虽然有一定之法，但是无不变之方。我们临证时，还需要根据患者的实际情况，灵活化裁，方能取得满意的疗效。

（作者系全国名中医，本文由李龙信、康万营整理）

药食同源

板栗既是常见的美味食材，也是一味药食同源的中药材。板栗的口感软糯香甜，不仅营养丰富，还兼具调理身体的作用，深受古今医学家推崇。

在100克板栗中，含碳水化合物42克、蛋白质4.2克、膳食纤维8克。板栗还含维生素B、钾、镁等矿物质。板栗是低脂肪、高纤维食物，可以辅助控制血脂、血糖。板栗所含的抗氧化成分（如黄酮类），可以延缓衰老，保护心血管。板栗还是天然的叶酸来源，适合孕妇食用。

板栗味甘、微咸、性平（偏温），归脾经、胃经、肾经。板栗平和滋养、不寒不燥，适合多数体质人群适量食用。

主要功效

健脾益胃 板栗富含淀粉，容易消化，能增强脾胃的运化功能，改善脾胃虚弱引起的食欲不振、反胃泛酸、体倦乏力，缓解因饮食不当导致的腹胀、泄泻（尤其适用于慢性腹泻）。

补肾强筋 民间称板栗为“肾之果”，常用于肾虚型病证的日常调养。板栗可以治疗腰膝酸软、腿脚无力、筋骨疼痛（如老年人骨质疏松症），辅助调理小儿发育迟缓、成年人劳损腰痛等。

活血止血 板栗外用（捣烂外敷），可以治疗损伤肿痛；与其他药物配伍内服，有助于减轻便血、崩漏等出血症状。

益气厚肠 长期适量食用板栗，可以增强体质，提高抵抗力，特别适合产后体虚、术后恢复期及秋冬进补。

药食养生

板栗红枣粥

材料：板栗100克，红枣80克，糯米40克，大米60克。
做法：板栗去壳、内皮；锅内加入适量清水，放入糯米、大米煮20分钟；加入红枣，继续煮10分钟；最后，放入板栗煮50分钟。

功效：补气养血、美容养颜。

板栗炖鸡

材料：土鸡500克~1000克，板栗150克~200克，食盐、料酒、姜片、食用油适量。
做法：土鸡洗净，切成块，冷水下锅焯水，去掉血沫，加入适量料酒、姜片；板栗去壳、内皮；起锅烧油，放入鸡块与生姜煸炒出香味，再倒入足量清水，待汤煮沸后放入板栗与红枣，用小火炖1.5小时~2小时；关火前15分钟加食盐调味。

功效：健脾养胃、补肾益精。

板栗烧肉

材料：五花肉500克，板栗250克，葱、姜、老抽、生抽、料酒、冰糖、桂皮、八角、食用油、冰糖、食盐适量。
做法：将五花肉去毛、洗净，切成3厘米的块，冷水下锅焯水，捞出备用；板栗去壳、内皮；起锅烧油，油七成热时，放入板栗炸成黄色时捞出，备用；锅内再倒入适量食用油，放入五花肉炒出香味；倒入适量清水，煮沸后加入适量料酒、桂皮、八角、葱、姜、老抽、生抽、食盐；用小火煮至八成熟时，放入冰糖和板栗；待板栗熟透，汤汁浓稠时即可食用。

功效：养胃健脾、滋阴润燥。

板栗山药粥

材料：板栗100克，山药100克，大米100克。
做法：将板栗去壳、内皮，大米淘净；山药去皮、洗净，切成块；锅内加入适量清水，放入板栗、山药、大米煮成粥即可。

功效：健脾固肾、暖胃平肝。

食用禁忌

急性胃炎炎发作期（加重胀满）的患者，禁止食用板栗。
血糖失控阶段的糖尿病患者，禁止食用板栗。
风湿痹痛属湿热证型的患者，禁止食用板栗。
板栗如同一位温和的“养生管家”，既能化作餐桌上的佳肴，满足我们的口腹之欲，又能发挥健脾补肾的作用。

（作者供职于开封市中医院）

餐桌上的中药之四十四

板栗

□张萌

节气养生

立冬养生，从“睡懒觉”开始

□布 凡

随着立冬节气的到来，冬季正式拉开序幕。冬季是悠远静谧、休养生息的季节。此时，养生的关键是顺应自然界的变化，保护阳气不被寒气所伤。中医认为，冬季养生应以“藏”为主，尽量减少寒气对身体的侵袭，确保体内阳气充盈。立冬节气养生最简单的方法，就是“睡懒觉”。

“睡懒觉”调整作息

立冬之后，白天逐渐变短，夜晚变长，早晨的寒冷空气变得更加

明显。中医认为，冬季应“早睡晚起”，这是顺应大自然阴阳变化的表现。晚上早点儿入睡，让身体得到更好的休息，确保阳气能在体内存留。早晨尽量等太阳升起后再起床。特别是老年人和体质虚弱者，应避免过早外出，以免寒冷的空气侵袭身体。

防寒保暖是关键

随着气温逐渐降低，寒气的侵袭易使身体，造成感冒、关节疼痛等健康问题。因此，立冬时人们

们需要格外注意保暖。头部、颈部和脚部等部位容易受寒，出门时务必戴帽子、围巾，穿保暖的鞋子和袜子。脚部保暖对于全身的血循环来说非常重要，俗话说：“百病从寒起，寒从脚下生。”经常按揉脚部，是自古以来的养生良方。此外，人们应尽量减少早晚出门的次数，避免寒气侵入体内。

温补饮食增体力

在饮食方面，立冬时节要注重温补，多吃温性食物，如羊肉、

牛肉、红枣等。这些食物有助于提高身体的耐寒能力，增强免疫力。尤其是羊肉，属于温性，善于补虚，《本草纲目》把羊肉与人参并列。然而，人们应避免过度进补，以免加重脾胃的负担。适当按揉脚部，是自古以来的养生良方，能够帮助人们增强体质，预防冬季常见疾病，为健康过冬做好准备。

适度运动促循环

虽然冬季气候寒冷，但是适度运动能够促进血液循环，帮助身体

董卓与肥胖症

□胡献国

灯，膏流满地。百姓过者，莫不手掷其头，足践其尸”。由此可见，董卓患有肥胖症。

肥胖症是指人体脂肪积聚过多，当进食热量多于消耗量，多余物质就转化为脂肪储存于体内，使体重增加。如果一个人的体重超过标准体重的10%称为超重，超过20%称为肥胖症。俗话说：“皮带增加一孔，寿命缩短一年”“肥胖为万病之源。”这说明肥胖对人类的危害。1999年，世界卫生组织已正式宣布肥胖为一种疾病。

肥胖与其他疾病的关系也十分密切。肥胖症患者的寿命比正常体重者明显缩短。肥胖症的常见并发症有高血压病、冠心病、糖尿病、脂肪肝、肾脏病、妇科病、骨关节炎、胆囊炎、胆石症、痛风、性功能障碍、生育功能低下等。

肥胖者的死亡率比正常体重者有明显的增高，随着体重的增加，死亡率也有所增加。研究结果表明，肥胖者因糖尿病而死亡的风险比正常体重者明显增高；其次是肝硬化、阑尾炎、胆石症的死亡率，

肥胖者也增加一倍左右；罹患心血管病、肾病，死亡率也较高。

肥胖者的身体反应变得缓慢，容易发生各种外伤、车祸等意外，发生骨折及严重的肢体损伤。部分患者，可能引起心理障碍。肥胖者妊娠前及妊娠期间体重增加，可以影响产程及其后果。体重较重的孕妇，发生妊娠期高血压疾病和妊娠期糖尿病的风险比体重较轻的孕妇高，需要进行剖宫产者较多，产程较长，新生儿的平均出生体重也较重。

杏林史话

辨疾尝药：

周人对疾病诊治和药物的认识

□卜俊成

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》等栏目期待您的来稿!

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

本版图片由李歌制作

从目前出土的甲骨文上的卜辞可知，在殷商时代，人们主要通过占卜的手段，祈求神灵判断所患的疾病。到了西周时期，随着社会的进步和经济条件的相对提高，人们逐渐积累了相对丰富的诊疗经验，一步步摆脱了巫医的束缚。我们可以从我国第一部系统叙述国家机构设置、职能分工的专书《周礼》中探知一二。该书凡邦国建制，政法文教，礼乐兵刑，赋税度支，膳食衣饰，寝庙车马，农商医卜，工艺制作，各种名物、典章、制度，无所不包，堪称上古文化史之宝库。

在疾病的诊断方面，《周礼》记载：“四时皆有疢疾：春时有瘧首疾，夏时有痒疥疾，秋时有疢寒疾，冬时有嗽上气疾。以五味、五谷、五药养其病，以五气、五声、五色视其死生。两之以九窍之变，参之以九藏之动。”这说明西周时期，人们在疾病的诊治方面已经涉及了“四诊”（“望、闻、问、切”）的内容。其

中，“五气”“五声”“五色”，以及察“九窍之变”，即指的是“望诊、闻诊、问诊”。“九藏之动”，即指“切诊”。

东汉末年，儒家学者、经学大师郑玄在注释《周礼》时指出，“五气”，即“五脏所出气也，肺气热，心气次之，肝气凉，脾气温，肾气寒”；“五声”，即“言语宫、商、角、徵、羽也”。《国语》指出，西周时已设置专职司乐官（伶人），而且已有了许多乐器。因此，“五声”用于疾病诊断也是必然趋势。“五色”，即“面貌青、赤、黄、白、黑也”。“九窍”，多家注为“耳、目、鼻、口及前阴、后阴”。“九藏”，多家注为“心、肝、脾、肺、肾及胃、膀胱、大肠、小肠”。殷商甲骨文卜辞及《尚书·盘庚》，已有诸多脏器之名。由此可见，西周时的“九窍”“九藏”之说，是在殷商时期对人体解剖认识基础上的总结，并反映了西周的脏腑不分，统称“藏”（即脏）的特点。

《黄帝内经》有望“神”和望“色”的内容，认为气血有变则色即应之，气血旺盛则色具神采；反之，神天色败，枯萎不荣。这和《周礼》的“以五气、五声、五色视其死生”认识是一脉相承的。同时，《周礼》所载的“切诊”，即“参之以九藏之动”所说的可能是遍诊全身动脉，类似以后的“三部九候”之说，从全身多处脉搏跳动的变化了解人体阴阳气血的盛衰，反映了当时在诊断学方面已有了很大的进步。

在疾病的治疗方面，殷商时期治疗疾病以祝由驱邪为主，草药治疗居其次。到了西周时期，虽然如《周礼》所载，宫廷已经出现了分工相对明确的医事制度，但是巫仍占重要地位，可以说这个时期是巫与医相混的时代。不过，随着人们对药物实践经验的不断丰富，《诗经》记载，人们已经知道有些药物容易中毒。因此，《周礼》指出，医师的主要职责是“掌医之政令，

聚毒药以共医事”。同时，《尚书》记载：“若药弗瞑眩，厥疾弗瘳。”这说明商周时期的医生已学会应用毒性较大或重剂药物治疗疾病了。殷商时期，随着酒应用于医药和汤液的发明，治疗疾病时食药并用，在西周时期就显得尤为突出。《周礼》记载，“凡和、春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘”“以五味、五谷、五药养其病”。“五药”即为草、木、虫、石、谷，或有毒或无毒，以攻邪毒为主。此后，《黄帝内经》在这方面做了更具体的阐述：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，五味合而服之，以补益气。”《黄帝内经》这些食治、食养思想，和西周时期的食疗观点基本一脉相通，是古代人民实践经验的总结。

此外，在西周时期，人们通常还会用按摩、针砭、灸炳等殷商时已经采用的外治法治疗疾病，并积累了的丰富的“肿疡、溃瘍、金瘍、折

瘍”的治疗经验。如《周礼》记载：“凡疗瘍，以五毒攻之，以五气养之，以五药疗之，以五味节之。凡药以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑养窍。凡有瘍者，受其药焉。”郑玄认为，文中的“五气”系“五谷”之误。“五味”，即“酸、苦、辛、咸、甘”，并指出“当据病所宜食之，以节成药力者也”。所谓“以五毒攻之”，是指五种毒药合成之药。郑玄认为，是指石胆、丹砂、雄黄、信石、磁石于黄整中，烧之三天三夜，其烟上着，以鸡羽扫取之以注疮，恶肉、破骨则尽出。治疗疮瘍用药的原则主要是运用酸味药滋养骨髓，辛味药滋养筋络，咸味药滋养血脉，苦味药滋养气机，甘味药滋养肌肉，滑润之药滋养孔窍。从上述文字可知，在西周的医疗制度中，中医外科已有比较完整的制度和设施，治疗范围也相当广泛，并且明确规定了外科医生的职责。