

杏林夜话

明理是医之大要

□张 磊

我遇到的疾病种类较多,有些疾病从书本上很难找到,但是运用中医理论进行治疗,大多可以获得令人满意的效果。张景岳曰:“万事不能外乎理,而医之于理为尤切。”因此,明理是医之大要也。医者,既要重实践,又要多读书。

辨证与辨病

辨证和辨病的概念不同,内涵也有区别,但是二者又紧密相关。在临床上,医生既要注意辨证,又要注意辨病。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》曰:“治病必求于本。”因此,辨证与辨病均是求本之意,只有求本,才能抓住疾病的实质。求本除了求阴阳变化而外,还应求病因之本、病机之本、病性之本、病位之本及病体之本等。

此外,辨病还应包括西医诊断出的病。我认为,有些疾病在中医辨证的前提下,可以结合西医诊断,有助于提高治疗效果。比如乙型肝炎,只凭中医“四诊”是不可能诊断出来的,有了西医的明确诊断,再运用中医药理论指导治疗,往往能取得较满意的效果。客观地说,中西医各有所长,也各有所短,我们应当取长补短,兼收并蓄,但是不能生搬硬套。

主证与次证

这个问题可以从3个方面谈起。一是患者只患一种疾病,但是伴有许多症状。比如失眠患者,往往有心烦、心悸、头晕、耳鸣等症

是病,却说不出什么是主证,医生要仔细琢磨,多费心思,找出主证。三是患者同时患多种慢性病,究竟是治其一,还是兼而治之,要根据其具体情况,从整体出发,权衡利弊,分清缓急,遵照《黄帝内经·灵枢·病本》“谨察间甚,以意调之,间者并行,甚者独行”之旨,做出恰当的处理。

初诊与复诊

许多疾病,尤其是慢性病,往往需要较长时间的治疗。因此,患者就少不了复诊的问题。我认为,复诊更重要。

从临床所见,复诊患者大致有4种情况:一是有效,二是无效,三是病情加重,四是出现不良反应。对于用药后有效的患者,也许不必再用药,或做一些轻微调整。对于用药后无效的患者,往往有以下几种情况:一是辨证用药无误,但是因为病程长、正气虚,邪气未伏,所以应坚持用原方,不要轻易更改,否则会越改越乱;二是首次辨证用药不妥,应当机立断,及时纠正;三是有些患者取了多剂药,首服数剂效果很好,继服效果又不好了,可能是药应变而未变的(疾病是动态发展的)的缘故。

此外,医生应注意患者的自身因素,如饮食、起居、情志变化等。总之,医生对患者服药后的每一个变化,都应认真对待,切不可粗枝大叶。

治则与机变

治则是在辨证基础上所确定的一种治疗法则,起到指导用药的作用。凡治每一种疾病,都

要先确定治疗原则,以免用药无方向、无目的。有些疾病,始终恪守一个治则;有些疾病,可能需要多次更换治则。因此,医生应做到“当守则守,当变则变”。

所谓机变,即机动灵活之意,指在治则不变的情况下,用药要有灵活性,如药味的加减、用量的变化等。因为病邪与正气经常处在消长进退之中,尤其在服药后变化更明显,所以医生若不能及时应变,做出调整,疗效就难以提高。

用药与经验

虽然药物品种很多,但是对于一个医生用药来说,也不过数百种而已。一般来说,从事专科治疗,用药范围可能小一些。不管用药范围有多大,医生都必须对所用药物的功能及特性了然于心,在这个基础上结合个人经验。从治疗来说,用药是关键,即使把证辨对了,而遣方用药不够恰当,也会直接影响疗效。经验是非常重要的。每个高明的医生,遣方用药都有着非常丰富的经验。

经方与验方

通常所说的经方,指张仲景著作中的方剂。时方,指张仲景以后的方剂。时方数量较大,内容也非常广泛,一个人也很难记住那么多。清代医学家陈修园为了便于应用,从众多方剂中精选了108首,编成歌诀,名为《时方歌括》。

作为一个医生,我认为应背诵300个~500个方剂,包括经方、时方和现代医学家的经验方。经方疗效的显著性和可靠

性,是历代医学家所公认的;时方是临床治疗的进一步发展,是历代医学家经验的结晶,已具有临床治疗中举足轻重、不可缺少的地位。

随着中医药学的发展,新的有效方剂不断出现,显示了我国中医药学的强大生命力。经方和时方都是为治疗疾病而创立的,若能把它们结合起来,就能加强疗效,当代医学家刘渡舟称之为“接轨”。

方药与用量

方剂有没有疗效,除了其他因素以外,与用量是否适当也有直接关系。用量过小,犹如“杯水车薪”,难以济急;用量过大,犹如洪水倾泻,造成灾害。药物用量的大小,贵在各得其宜。

此外,药物之间的用量比例也很有讲究。比如小承气汤、厚朴三物汤、厚朴大黄汤等,均由厚朴、枳实、大黄3味药物组成,但是在用量上有所不同,而其所主证候及其所产生的作用也不同。再如桂枝汤,桂枝与芍药等量用之,可以起到调和营卫的作用;若再加桂枝,即为桂枝加桂汤,治疗水气上冲的奔豚证。

重剂与缓剂

中医历来有“七方”“八法”“十二剂”等说法,至今仍在遵循这些原则。我所说的重剂,指药味少、药性峻、用量大,或药既多用量又大;缓剂,则与其相反。重剂犹如重兵,势力强大,可以迅速攻关破垒,称为“霸道药”;缓剂大多药性平和,或用量很少,缓缓图之,治疗过程较长,收

效也比较缓慢,称为“王道药”。用“霸道药”和“王道药”,皆有原则性、目的性,尤其是“霸道药”,更应慎之。

精专与庞杂

所谓精专,就是少而精的方子;所谓庞杂,就是药物多,甚至集寒、热、攻、补于一方。此二者,皆依据病情而定,应“当精则精,当杂则杂”。《伤寒论》中的甘草汤,治少阴病咽痛,只用这一味甘草,若服后效果不好,再加桔梗,名为桔梗汤,堪称少而精。乌梅丸、麻黄升麻汤,药味就比较杂了,这是根据情况而定的。从内科杂疾病来看,往往寒热虚实夹杂,也需要“以杂治杂”了。

扶正与祛邪

发病过程,就是邪正相争的过程。因此,在治疗疾病时,始终要注意邪正的关系。张仲景遵《黄帝内经》之旨,所著《伤寒论》始终贯穿“扶正固本”思想。因此,在临床治疗中,对于患者正邪盛衰的发展趋势,医生要心中有数。当然,也不能只顾扶正,不敢大胆攻邪,贻误病机。

以上是我在诊治疾病过程中的认识和体会,微不足道,离“上工”要求相差甚远,只作抛砖引玉罢了。中医诊治疾病,不能全靠现代仪器检查,还要凭个人知识和经验。在诊治疾病时,医生要具有洞察力。张景岳曾说:“医有慧眼,眼在局外;医有慧心,心在病前。使果能洞能烛,知几知微,此而曰医。”

(作者系国医大师)

养生堂

在浩如烟海的中华成语宝库中,“不寒而栗”以其生动的表达给人留下深刻印象。这个成语的出处可追溯至《史记·酷吏列传》:“是日皆报杀四百余人,其后郡中不寒而栗。”其内涵通常指虽然天气不冷,但是不断打战发抖,形容内心恐惧至极。

从中医角度来看,“不寒而栗”有着独特的发病机制。中医认为,人的情志与脏腑功能密切相关。“恐则气下”,当人处于极度恐惧的状态时,会影响肾脏的功能。肾为先天之本,主藏精,主水,主纳气。在情志方面,肾主恐。惊恐会使肾气不固,气陷于下。肾又主骨生髓,通于脑。肾

气下陷,会影响脑髓的功能,使人出现思维混乱、记忆力减退等状况。同时,由于气的下行,还可能导致大小便失禁等表现。身体在这种肾气不固、气乱下行的状态下,就可能出现类似“不寒而栗”的战栗表现。

那么,针对惊恐这种情志,人们应该如何调整呢?

首先,认识到惊恐情绪对身

体的危害,保持平和的心态。在日常生活中,人们应尽量避免观看恐怖、惊悚的影视和书籍等,减少不必要的刺激。感到恐惧时,可以通过深呼吸、冥想等方式来下,放松心情,稳定情绪。

其次,培养乐观、积极的生活态度。人们应多参加有益的社交活动,培养兴趣爱好,增强自信心和心理承受能力。遇到困难和挫

折时,要学会勇敢面对,而不是陷入恐惧之中。

再次,适度运动也有助于调节情志。散步、练瑜伽、打太极拳等运动方式,可以促进气血流通,舒缓紧张情绪,增强体质,提高对惊恐等不良情绪的抵抗力。

最后,饮食调理也不可忽视。人们可以多食用一些具有补肾安神作用的食物,如核桃、黑

豆、黑芝麻、莲子等;避免摄入过多辛辣、油腻等刺激性食物,以免加重情绪波动。

总之,通过对“不寒而栗”这个成语的中医解读,我们可以更好地理解情志与脏腑的关系,掌握针对惊恐情志的调理要点,从而保持身心健康,享受美好的生活。

(作者供职于濮阳市中医医院)

成语“不寒而栗”中的养生智慧

□徐百鸿

《诗经》中的中医药

□卜俊成

《诗经》是我国最早的一部诗歌总集,收集了西周初年至春秋中叶(前11世纪~前6世纪)的诗歌,现存305篇(此外,加上有题目无诗内容的6篇,共311篇),反映了周初至周晚期约500年间的社会面貌。

《诗经》的作者佚名,绝大部分已经无法考证,相传由尹吉甫采集、孔子编订。《诗经》内容分为《风》《雅》《颂》3个部分,手法上分为《赋》《比》《兴》。其中,《风》即《国风》,是周代各地的歌谣;《雅》是周人的正声雅乐,又分《小雅》《大雅》;《颂》是周王庭和贵族宗庙祭祀的乐歌,又分为《周颂》《鲁颂》《商颂》。

《诗经》的产生以黄河流域为中心,南到长江北岸,具体分布在现今河南、陕西、甘肃、山西、山东、河北、安徽、湖北等地区。

在《诗经》160篇《国风》诗中,与河南境内有关的诗歌分布在《郑风》《卫风》《邶风》《鄘

风》《王风》《陈风》《桧风》《周南》《召南》等部分,占比达到一半以上。这一事实,不仅凸显了河南在中华文明中的重要地位,还引起了学术界对其文化内涵的广泛关注。由此可见,河南作为中华文明的重要发源地,其以独特的自然景观和深厚的历史文化底蕴,为《诗经》的创作提供了丰富的素材和背景。

《诗经》也是古代重要的涉医文献,是我国早期中医药发展历程的集中反映。在中药记载方面,我国著名本草文献学家尚志钧在《〈诗经〉药物考辨》中指出,《诗经》涉及动植物药物共计289种,包括草类70种、木类47种、兽类27种、禽类40种、虫类27种、鱼类21种、果类24种、菜类12种等。其中,很多药物仍是现在常用的药物,例如茺菖(车前草)、藟(草贝母)、杞(枸杞子)、葎(益母草)、女萝(菟丝子)、蒿(青蒿)、果臝(栝楼)、蘋(浮萍)、蓂(远志)、

柎(女贞子)、董(乌头)、芍药、白茅根、椒木瓜、藻、艾、荷、果桃、桑、枣、柏等,可见其药物知识已达到一定水平。

例如,《诗经·国风·郑风·有女同车》曰:“有女同车,颜如舜华。将翱将翔,佩玉琼琚。彼美孟姜,洵美且都。有女同行,颜如舜英。将翱将翔,佩玉将将。彼美孟姜,德音不忘。”《郑风》,即郑国的民歌,在今郑韩故里河南新郑。“舜”,即中药木槿花,其具有清热利湿、凉血解毒的功效,可以治疗肠风泻血、赤白下痢、痔疮出血、肺热咳嗽、疮疖痈肿,以及咯血、烫伤等。

《诗经·国风·卫风·伯兮》曰:“自伯之东,首如飞蓬。岂无膏沐,谁适为容?焉得谖草,言树之背。愿言思归,使我心痠。”《卫风》,即卫国的民歌,卫国国君先后建都于朝歌(今河南淇县)、楚丘(今河南滑县)、帝丘(今河南濮阳)、“飞蓬”,即中药飞蓬,具有清

热解毒、祛风除湿等功效,多用于治疗咽喉肿痛、风湿关节痛等。“谖草”,即中药萱草,具有清热利湿、凉血解毒、消痞散结等功效,主要用于治疗尿路感染、湿热黄疸、乳腺炎及疮痈肿毒等。

对疾病的认识方面,《诗经》较甲骨卜辞对疾病的认识有了明显的进步。病名方面已不是仅简单地用“疾”加部位的命名方法,而是有许多专用病名,如首疾(头痛病)、狂(精神分裂症)、疾首(头痛脑热),又如噎、劳、瘵、瘵肝等,凡数十种病证。从其所论,我们还可以看到对若干病证的对比描述。例如,《诗经·小雅·巧言》记载:“既微且且。”《尔雅·释训》注释为“肝疡为微,肿足为瘵”。

又如《诗经·大雅·生民》记载:“履帝武敏歆,攸介攸止,载震载夙。载生载育,时维后稷。诞弥厥月,帝丘(今河南濮阳)不圻不副,无苗无害,以赫厥灵。

上帝不宁,不康禋祀,居然生子。”“震”,指妊娠;“夙”,为肃,指怀孕后的生活严肃,其中含有胎教的意义;“弥”,终也,终十月之期;“先生”,指首次生育;“达”,谓小羊子,指满足怀孕月数,胎头生育好像生羊羔一样容易;“圻”“副”,皆裂之意;“赫”,显著之意。这段话指分娩时如羊子之易,连胞衣生下,无破开之灾害之苦,生育很顺利,较详细地记录了怀孕、生育、养生的全过程。

从以上可以看出,根据《诗经》的记载,当时人们在运用中医药理论诊治疾病、养生保健等方面,已有了较广泛的认识。虽然在这个时期的医学面貌还是浅显的,但是它与同时期之前其他文学作品相比,医学内容较多,也具备了一定的科学性。因此,《诗经》不仅是我国古代文学艺术宝库中的精品,还是研究中医药发展史的重要珍贵文献之一。

我与中医

推开那扇古色古香的木门,空气中永远浮动着草药的气息——甘草的回甘、陈皮的醇厚、黄芪的土腥、菊花的清冽……它们交织沉淀,仿佛时光在此以文火慢熬,熬出生命的底色。我的诊断桌正对着一扇向阳的窗户,窗外疏竹几竿,随风摇曳。桌子上有一个脉枕和一台电脑,见证着我的双重身份:看病与写作,是我延伸出去的双手与双眼,也是我与世界相连的两条脉络。

有患者就诊时,我是专注的主任中医师。当患者坐下,把手放在脉枕上,我便将全部心神收敛于指尖。那指尖的感知,微妙如抚琴弦。开方时,我既像调配香料的匠人,又像排兵布阵的将军,谨慎调和着“君、臣、佐、使”。君药直击病灶,臣药辅佐增强,佐药监制偏性,使药引经报信。我以药物的寒热温凉之性,平衡人体阴阳虚实;以药香升浮沉降之理,调和人体的气机紊乱。

患者走后,我便从医者转为写作者。电脑屏幕亮着,成了我思绪延展的白纸。我在这本书书写严谨的医案,翔实记录脉象、舌苔、神色与用药得失。这些文字是我与自己的对话,是医道精进的阶梯。我也会写一些札记,记下白发老先生谈起亲手种植的白牡丹时眼中迸发的童真光芒,记下年轻的母亲提及孩子夜啼时眉间藏不住的倦意。更多的时候,我书写科普文章,剥去中医神秘的外衣,讲述“春捂秋冻”背后顺应天时的养生智慧。

一次寻常的诊疗,让我深刻体会到药香与墨香的交融。那是一位被长期胃痛困扰的中年患者。患者面色萎黄,脉弦细如刀刃,苔薄白而少津。此乃肝气郁结、横逆犯胃之象。我以柴胡疏肝散为基础方,旨在疏肝理气、和胃止痛。药虽然对症,但是我察觉她的病根不在饮食,而在心情。

复诊时,患者的病情虽然有所缓解,但是眉间“川”字纹依旧深刻。我叮嘱完煎药的注意事项后,告诉她:“思虑太多,最是伤脾。”她低下头,再抬起头时,眼里竟有一丝泪水。她说:“大夫,我家里确实有本难念的经。我心里的‘气’不顺,压得胃受不了。”她仿佛卸下千斤重担,忽然有人看懂了她。

此后,她的药效格外显著。我明白,并非草木神奇,而是那些浅显的道理,像一把被手心焐热的温柔钥匙,轻轻打开了她心头那把沉重而冰冷的锁。心锁一开,气机得以流转,药力方能直入,抚平长期郁结而扭曲的经络。我由此明白:草木以其偏性纠身体之偏,是物质的、有形的疗愈;通透之理与共情之心疏解心灵郁结,是精神的、无形的抚慰。它们在我的诊室里,达成了一种和谐。

日久天长,我愈发沉醉于以墨香滋养生命。这些年,我与报社合作,开设专栏,系统普及医学知识。我写的文章通俗易懂、贴近生活,受到读者的欢迎。

后来,常有患者在就诊时告诉我:“大夫,我看了您写的文章,睡前用温水泡脚,揉按涌泉穴,这几日果真睡得安稳了一些。”还有的患者说:“您写的那篇春季如何养肝的文章,我转发给孩子看了。”这样的反馈,对于我来说胜过任何赞誉。它让我知道,那些文字如同我开出的药方,在看不见的地方悄悄生根、发芽,护佑着渴望健康的心灵。

坐在书桌前,敲击键盘的“嗒嗒”声混着窗外的鸟鸣,我的心安静而充盈。我不再执着于“消除症状”的匠人,更像耐心的园丁,守护一方生命的园圃,既用药汁浇灌亏虚土壤,滋养生命根本,也用文字甘霖拨开心灵杂草,让阳光照进心灵的角落。

如今,在脉息的幽微河流与文字的广阔天空之间从容穿梭的我,比从前少了几分锐气,多了几分岁月沉淀的柔和。这份温柔,是每一位向我敞开心扉的患者赠予我的珍贵的药引。它调和了我的性情,也圆满了我的职业人生。它让我确信,在这弥漫数十年药香与墨香的方寸之间,我所从事的,不仅是一门传承千年的技艺,还是一场温暖而深刻的生命对话。

(作者供职于安阳市中医药学会)

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》《食疗同源》《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
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