

杏林夜话

补肾当分左右归

毛德西

阴中有阳 阳中有阴

内盛”所致的怯寒畏冷、阳痿无子、肢节冷痛、短气无力、小便自遗，或由火不暖土引起的食少便溏、呕吐腹痛等，还可以治疗内分泌功能减退、再生障碍性贫血及肾病综合征等。

(作者系全国名中医)

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！

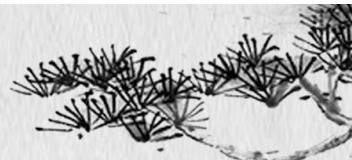
联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

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



谈到补肾，人们自然会想到金匮肾气丸和六味地黄丸。前者温阳补肾，后者滋阴补肾。

明代张景岳对于补肾有更富于哲理的思考。他认为，两肾之间为命门，命门主宰着两肾的水火阴阳。《景岳全书》指出，阴阳原来是一种元气，火(阳)为水(阴)之主，水即火之原，水与火是不能相离的。因此，对于补肾，张景岳倡导阴阳配补，即补阳配以滋阴，不使补阳过于温燥；补阴配以扶阳，不使阴液过于寒凉。他说：“善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助，而生化无穷；善补阴者，必于阳中求阴，则阴得阳升，而源泉不竭。”这段话被后世中医学家奉为补益阴阳的大纲。

张景岳依据《黄帝内经》中的阴阳互根学说，提出了补阳、补阴之法，并以左归丸、右归丸为其代表方剂。左归丸补阴配阳，右归丸补阳配阴。为什么取名为左归丸、右归丸呢？这是根据脏象的左右配对而命名的。左尺脉候肾中之元阴，右尺脉候肾中之元阳。因此，将补肾阴之药名曰左归，补肾阳之药名曰右归。因为阴阳是互根的，所以在补肾阳时，要配以滋阴；补肾阴时，要配以扶阳，以使阴阳互生，连绵不断，生生不息。

左归丸系从《小儿药证直诀》的地黄丸化裁而来，右归丸乃从《金匮要略》的肾气丸化裁而来。其组方中均含有熟地、山药、山萸肉、枸杞子、菟丝子、鹿角胶。这6味药以性味甘温为主，并且多汁味厚，是填精补肾之佳品。

左归丸包含龟板胶、川牛膝，全方滋阴补肾、填精益髓，同时具有益肾温阳的作用。古人云：“六味是壮水以制火，左归以育阴而涵阳。”方中不用丹皮清肝火、泽泻清肾火、茯苓渗脾湿，而是加入补肝肾、益精血之品，为纯壮水之剂，有补无泻，适用于纯肾虚证。左归丸适用于肾阴(包括精和水等)不足引起的头晕目眩、耳鸣盗汗、腰膝酸软、遗精尿浊、神疲乏力、口干舌燥、舌红、脉细等，治疗贫血、高血压病、耳源性眩晕、佝偻病、性功能衰退、腰肌劳损、神经症等疾病。

右归丸包含肉桂、附子、当归、杜仲，全方系温肾壮阳、填精止遗之剂。右归丸与肾气丸，均有温补肾阳的作用。但是，肾气丸兼能行气利水，补中有泻；右归丸兼养精血，纯补无泻，并且在温补肾阳之中，兼有滋补肾精的作用。右归丸可用于“肾阳不振、阴寒

内盛”所致的怯寒畏冷、阳痿无子、肢节冷痛、短气无力、小便自遗，或由火不暖土引起的食少便溏、呕吐腹痛等，还可以治疗内分泌功能减退、再生障碍性贫血及肾病综合征等。

(作者系全国名中医)

读书时间

理论联系实际的典范之作——

《医学心悟》

□黄新生

程国彭，字钟龄，安徽歙县人，生活于康熙、雍正年间。他少攻举子业，因体弱多病而研究医书，并于23岁开始行医。程国彭审证必详、用药精当、医名远扬，他总结医家先贤理论精华与临证方法，参以30年行医经验，于1732年著成《医学心悟》5卷。程国彭希望读者读此书后能“心如明镜，笔发春花……而药无虚发，方必有功”。

《医学心悟》卷1为总论，阐述“四诊”“八纲辨证”“医门八法”等内容；卷2为伤寒部分，对六经证治进行细微辨析；卷3、卷4以内科杂病为主，论述54种常见病和22种五官科疾病的诊治方法；卷5论述40多种妇科疾病的诊治方法。此书内容丰富、条理清晰、纲目分明、切于实用、流传极广。

条分缕析，辨证精到

一是提出“八纲辨证”。程国彭创新性地总结前人临床辨证经验，提出“八纲辨证”体系。程国彭将疾病归纳为表里、寒热、虚实、阴阳等证候，强调通过八纲分析病位、性质及邪正关系，成为中医辨证的基本纲领，对后世中医诊断学影响深远。“病有总要，寒热、虚实、表里、阴阳，八字而已。病情既不外此，则辨证之法亦不出此。”程国彭分列辨证要点，使读者能掌握要领，契合临床实际，如“假如发热恶寒，头痛鼻塞，舌上无苔，脉息浮，此表也；假如潮热恶热，腹痛口燥，舌苔黄黑，脉息沉，此里也。”同时，程国彭提醒读者要抓住疾病实质，不要被临床假象所蒙蔽。如“有恶寒而为里证者，直中于寒也；有恶热、口渴而为表证者，温热之病自里达表也。此乃阴阳变化之理，为治病之权衡，尤辨之不可不早也。”

二是分条缕析，因证施药。程国彭认为，要抓住病证的特点，确定病证的根源，分条缕析，细心辨别，施以方药，以期药无虚发，方必有功。如将心痛分为气痛、血痛、热痛、寒痛、饮痛、食痛、虚痛、虫痛、疰痛9种类型，分别论述临床特点和治疗方药。“气痛者，气壅攻刺而痛，游走不定也，沉香降气散主之；血痛

者，痛有定处而不移，转侧若刀锥之刺，手拈散主之；热痛者，舌燥唇焦，赤亦便闭，喜冷畏热，其痛或作或止，脉洪大有力，清中汤主之……”

“医门八法”，方法对应

程国彭将中医治疗法归纳为8类，称“医门八法”，并对“八法”的基本概念、适用范围和临床应用做了详细论述，法方对应，切合临床。“而论治病之方，法则又以汗、利、下、消、吐、清、温、补八法尽之。盖一法之中，八法备焉。八法之中，百法备焉。病变虽多，而法归于一。”

一是总结“八法”。汗法是用解表发汗剂开泄腠理，驱邪外出，解除表证。“汗者，散也。经云：邪在皮毛者，汗而发之是也。又云：体若燔炭，汗出而散是也。”和法是运用和解剂祛除病邪，调理脏腑、气血等，使表里、上下、脏腑、气血调和。“伤寒在表者，可汗；在里者，可下；其在半表半里者，惟和有一法焉。仲景用小柴胡汤加减是已。”下法是用泻下剂泻下通便，攻逐实邪，排除积滞而治疗里实证。“下者，攻也，攻其邪也。病在表，则汗之；在半表半里，则和之；病在里，则下之而已。”消法是运用消导、消散、软坚、化积剂，消除体内积滞、癥瘕、癖块等病证。“消者，去其壅也。脏腑、筋络、肌肉之间，本无此物而忽有之，必为消散，乃

得其平。”吐法是运用涌吐剂，以引病邪或毒物从口中吐出。吐者，治上焦也。胸次之间，咽喉之地，或有痰食宿胀，法当吐之。”清法是运用寒凉剂清热、泻火、凉血、解毒，以清除热邪。“清者，清其热也。脏腑有热，则清之。经云：热者寒之，是已。”温法是运用温里剂补益阳气、祛除寒邪，以治疗里寒证。“温者，温其中也。脏受寒侵，必须温剂。经云：寒者热之，是已。”补法是运用补益剂，以扶助正气、消除虚弱证候。“补者，补其虚也。经云：不能治其虚，安问其余。又曰：邪之所凑，其气必虚。又曰：精气夺则虚。又曰：虚者补之也。”

二是对“八法”的运用提出独到见解。程国彭对“八法”分类论述，内容翔实，见解独到。如补法应分为气血、寒热、脏腑等。虚证在气，用四君子汤；虚证在血，用四物汤。血热而吐者，用理中汤加当归。该书对五脏虚证的补法，有正补法与相生法。“损其肺者，益其气；损其心者，和其荣卫；损其脾者，调其饮食，适其寒温；损其肝者，缓其中；损其肾者，益其精。此正补也。又如肺虚者补脾，土生金也；脾虚者补命门，火生土也；心虚者补肝，木生火也；肝虚者补肾，水生木也；肾虚者补肺，金生水也。此相生

得其平。”同时，程国彭指出，肾为先天之本，脾胃为后天之本，补法要以此为根本。“须知脾弱而肾不虚者，则补脾为亟；肾弱而脾不虚者，则补肾为先；若脾肾两虚，则并补之。”程国彭还认为，补法要与日常调养相结合，才能相得益彰。“食补不如精补，精补不如神补。节饮食，惜精神，用药得宜，病有不痊焉者寡。”

三是详细论述“八法”的应用范围。每法中均列出当法而不法，不当法而法，当法而妄法，当法不可法而又不可以不法，法之不得其法以误人等不同情形，详加论述，指导医生临床应用。

痹证治疗，独具特色

痹证是以肢体、筋骨、肌肉等处发生疼痛、酸楚、重着、麻木，或关节屈伸不利、僵硬、肿大、变形及活动障碍为主要表现的疾病。程国彭认为，风、寒、湿三气杂至，合而为痹。根据病因病机将痹证分为行痹、痛痹和着痹3类，并创制治疗名方蠲痹汤、松枝酒、虎骨胶丸等。

一是分类论述痹证。行痹以风邪偏胜为主，表现为游走不定的疼痛，治疗以散风为主，佐以除寒祛湿，参以补血之剂。“所谓治风先治血，血行风自灭也。”痛痹因寒邪偏胜而致，表现为筋骨疼痛，治疗以散

寒为主，佐以疏风燥湿，参以补火之剂。“所谓热则流通，寒则凝塞，通则不痛，痛则不通也。”着痹由湿邪偏胜引起，症状以重着麻木为主，治疗以燥湿为主，佐以祛风散寒，参以补脾之剂。“盖土旺则能胜湿，而气足自无顽麻也。”

二是创制蠲痹汤作为治疗痹证的通用方。蠲痹汤由羌活、独活、桂心、秦艽、当归、川芎、甘草、海风藤、桑枝、乳香、木香组成。该方可益气活血，气通则血活，血活则风散。临床应用，风气胜者，加防风、秦艽；寒气胜者，加附子；湿气胜者，加防己、萆薢、薏苡仁。痛在上部者，去独活，加荆芥；痛在下部者，加牛膝；若兼湿者，则去肉桂，加黄柏。

三是特殊辨证的治疗。对于痹证疼痛严重者，佐以松枝酒；顽痹重症如鹤膝风，提出缓图之法，“通用蠲痹汤加减主之，痛甚者，佐以松枝酒。复有患痹日久，腿足枯细，膝头大，本法结合，才能相得益彰。”食补不如精补，精补不如神补。节饮食，惜精神，用药得宜，病有不痊焉者寡。”

四是详细论述“八法”的应用范围。每法中均列出当法而不法，不当法而法，当法而妄法，当法不可法而又不可以不法，法之不得其法以误人等不同情形，详加论述，指导医生临床应用。

《医学心悟》提出的“八纲辨证”“医门八法”成为后世中医诊断治疗的基本规范，创制的蠲痹汤广泛用于风寒湿痹证的治疗，对后世影响极大。清代藏书家周中孚《郑堂读书记》评价该书说：“条分缕析，因证定方，大抵一衷于古，而又能神而明之，以补昔人智力所不逮。盖昔人论分，分则偏；钟龄之论合，合则全。剖抉辨析，悉归简易。”

(作者供职于武陟县卫生健康委)

养生堂

唐代诗人白居易的《负冬日》曰：“杲杲冬日出，照我屋南隅。负暄闭目坐，和气生肌肤。初似饮醇醪，又如蛰者苏。外融百骸畅，中适一念忘。旷然忘所在，心与虛空俱。”诗中提到在冬天背着手阳光静坐，柔美的暖阳洒在身上，犹如初次饮美酒和冬眠动物慢慢苏醒般的体验，令人心情舒畅。

自然环境是影响个体健康的重要因素之一。《黄帝内经》告诉我们，先贤在不同季节都极为看重阳光。如《黄帝内经·素问》提出“广步于庭”“无厌于日”“与鸡俱兴”“必待日光”等观点。

中医认为，合适的日光养生是一条调理身体的方式，对人体

有诸多益处。如《备急千金要方》曰：“凡天和暖无风之时，令母将儿子日中嬉戏，数见风日，则血凝气刚，肌肉牢密，堪耐风寒，不致疾病。若常藏在帏帐之中，重衣温暖，譬犹阴地之草木，不见风日，软脆不堪风寒也。”意思是在天气温暖宜人时，鼓励小儿多参加户外活动，多接触阳光，有助于增强体质，促进其生长发育；反

之，若孩子长期待在室内，缺乏足够的光照，则可能影响其身体正常调节机能，导致适应能力和身体素质减弱。

在保健方面，《老老恒言》指

出：“脊梁得有微暖，能使遍体和畅。日为太阳之精，其光壮人阳气，极为补益。过午阴气渐长，日光减暖，久坐非宜。”该书提出日光映照在背部能够补益体内阳

气，促进经脉运行以调理脏腑气血；同时，强调适度的日光和日照时间的重要性，合理利用阳光才可以促进身体健康。

《修昆仑验证》强调阳光的补益作用，指出“晒之功力，可云大矣，壮先天之元阳，滋后天之真阴”的观点。该书还提出“增长人之精神气血者，晒也”的观点。适度的日光浴将热效应通过经络转

导，发挥调和营卫、温阳等功效，从而增强人体生命动力和调和气血等。

在治疗方面，《本草纲目拾遗》指出，阳光有“除湿止寒、舒经络”等作用，能够缓解因寒邪引起的疾病。阳光有促进气血运行的作用。因此，阳虚体质或脾胃虚寒等患者，可以适当增加日光浴的时间。

当然，日光浴也有很多注意事项，如季节、时间、环境、不同人群特殊需求和防护用品准备等。因此，合理规划时间和采取防晒措施，有利于享受日光浴带来的保健益处。

(作者系暨南大学中医院博士研究生)

阳光是一味良药

□黄鸿昊

汗、五心烦热、骨蒸劳热、口干咽燥、眼干目涩等症，适用于病后虚热不退、内热消渴等症状。铁皮石斛归肾经，能滋养肾阴、益精明目，对于肾阴亏虚导致的腰膝酸软、头晕耳鸣、视力减退、失眠多梦等症状有调理作用。

现代研究结果表明，铁皮石斛含有的石斛碱和多糖能增强免疫细胞活性，调节内分泌系统，改善肾功能，尤其适合中老年人和体质虚弱者用于抗衰老。

对于长期用眼过度的上班族和学生，铁皮石斛的明目功效也十分显著，可以缓解眼疲劳、保护视网膜。

药食养生

铁皮石斛鲜榨汁

材料：铁皮石斛(新鲜)50克，清水1000毫升。

做法：将新鲜的铁皮石斛洗净、去皮，切成小段，与清水一同放入榨汁机中榨汁；过滤后的汁液呈清新的绿色，口感顺滑，甘甜润喉。

功效：清热生津。铁皮石斛榨汁后更易被人体吸收，能缓解口干舌燥、咽喉不适等症状，适合冬季干燥或热病后调理。

铁皮石斛老鸭汤

材料：鸭子半只(约500克)，铁皮石斛10克，枸杞子、龙眼肉各5克，食盐少许。

做法：将鸭子洗净，切成块；将铁皮石斛洗净，用冷水浸泡15分钟；鸭块、铁皮石斛、枸杞子、龙眼肉一同放入锅内，加入适量清水，大火煮沸5分钟后，转小火煲1.5小时关火，最后加入少许食盐。

功效：养胃生津、滋阴清热。铁皮石斛，能滋养阴液、增强免疫力；小米，则健脾和胃、安神助眠。两者结合，可以改善消化功能、缓解疲劳。

铁皮石斛杞子茶

材料：铁皮石斛5克，枸杞子5克。

做法：将铁皮石斛洗净后放

入壶中煮10分钟左右，再将枸杞子洗净后放入壶中焖泡5分钟即可。

功效：补肾健脾。枸杞子能补肝肾，和铁皮石斛搭配，药性平和，不仅清补不寒，还能缓解眼干症状。

注意事项 铁皮石斛不宜与石膏、巴豆、僵蚕等一同食用。服用铁皮石斛期间，患者应避免摄入辛辣、油腻等刺激性食物。

铁皮石斛性微寒。因此，胃寒的人，需要搭配生姜和红枣