

读书时间

中医启蒙教育的范本——

《医学实在易》

□黄新生

陈念祖(1753年~1823年),字修园,号慎修,福建长乐人,清代著名中医理论家、临床学家和医学教育家。陈念祖自幼随祖父习医。1801年,瘟疫流行,陈修园以知县分发直隶保阳(今河北省保定市)候补,编成《时方歌括》,教医生按法施治,救活甚众。1819年后,陈修园在福州井上草堂讲学,培养医学人才,并治愈琉球国王之风疾。

陈修园认为医学理论晦涩难懂,初学者难以窥其门径,于1808年编撰《医学实在易》8卷,希望通过简明体系与通俗表述降低学习门槛,为中医启蒙之向导。卷1,阐述脏腑、经络、四诊等基础理论;卷2~卷4,按表、里、寒、热、虚、实、盛、衰8类划分内科杂证,每证附治法、方药和歌诀;卷5~卷7,辑录临床常用方剂与药物;卷8,为补遗及女科。该书深入浅出,析理明白,辨证准确,论治恰当。

深入浅出阐述经典

一是崇尚经典敬后贤。陈修园深研《黄帝内经》《难经》《神农本草经》《伤寒论》《金匮要略》等经典著作,认为“学医之始,未定先授何书,如大海茫茫,错认半字罗经,便入牛鬼蛇神之域”。同时,陈修园非常重视历代医学家的经验理论,从中吸取精华,促进理论与实践的结合。

陈修园是著名医学教育家,深知初学者对复杂医学理论的迷茫,故高举“实在易”的旗帜,用通俗晓畅的语言介绍中医药理论。书中理论通俗易懂,不故弄玄虚;方法简便易行,契合实际;方药寻常易得,不尚珍奇。陈修园在“易”的基础上强调“实在”,即“易”是在深研经典、博采众长基础上的提炼与升华,是在临床实践、辨证施治基础上的有效和可靠。正如陈心典所言:“人人可共晓,即素未习医,偶然得病,尽可按证用药,丝毫不错,妙在浅而易知也。”

二是师古不泥古求真知。陈修园是维护伤寒派的中坚人物之一,也是继张志聪、张锡驹之后最有影响的尊经崇古派,视《伤寒杂病论》为医学圭臬。但是,陈修园师古不泥,在坚守仲景心法的同时,充分吸收李东垣、朱丹溪、张景岳等后世医学家的合理成果,体现出崇尚古而不薄今的包容态度。对于医学经典中的错误,陈修园也

敢于考证论述。如《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》云:“肺胃者,仓廪之官,五味出焉。”《医学实在易》中按语曰:“此以肺胃合为一官,恐错简耳。”《灵枢·刺补遗篇》云:“肺者,谏议之官,知周出焉;胃者,仓库之官,五味出焉。补此方是十二官之数也。”

三是返本开新崇易简。陈修园是著名医学教育家,深知初学者对复杂医学理论的迷茫,故高举“实在易”的旗帜,用通俗晓畅的语言介绍中医药理论。书中理论通俗易懂,不故弄玄虚;方法简便易行,契合实际;方药寻常易得,不尚珍奇。陈修园在“易”的基础上强调“实在”,即“易”是在深研经典、博采众长基础上的提炼与升华,是在临床实践、辨证施治基础上的有效和可靠。正如陈心典所言:“人人可共晓,即素未习医,偶然得病,尽可按证用药,丝毫不错,妙在浅而易知也。”

四是提纲挈领有条理。陈修园善于归纳总结,将复杂的医学理论进行归纳整理,并由浅入深、循序渐进,便于读者理解。

比如,鉴于“脉之为道,最为微妙而难知也”,在《四诊易知》中,化繁为简,以浮、沉、迟、数、细、大、短、长“八脉”为提纲,而以同类脉附之,详细分析“八脉”的脉象、脉位、至数,以“八脉”定“八证”。陈修园将疾病分为表、里、寒、热、虚、实、盛、衰8类,便于临床辨证论治。

五是以文释医有新意。陈修园参加乡试,成绩甲等,中举后长期在地方为官,学问深厚,见识广博,对一些中医理论的解释也能别出心裁,形象生动,使初学者容易理解,加强记忆。比如,《心说》曰:“《小篆》尝言:‘心字,篆文只是一倒火字耳。盖心,火也,不欲炎上,故颠倒之,以见调燮之妙也。’《胃说》曰:‘胃属土,脾之腑也,为仓库之官,五谷之府,故从田,田乃五谷所出,以为五谷之市也。又胃者卫也,水谷入胃,游溢精气,上升于肺,畅达四肢,布乎周身,足以卫外而为固也。’”

六是编撰歌赋强记忆。陈修园编撰大量医学歌赋,简便实用,便于习诵。比如,描写天干

与脏腑对应的《六脏六腑纳甲诗》:“甲胆乙肝丙小肠,丁心戊胃己脾乡,大肠庚原相属,牡肺辛方更可详,壬水为膀肾癸合,三焦附丙膻丁藏,阳干宜纳壬之腑,阴配阴干理自彰。”陈修园描写气血十二时辰在十二经脉流注的《十二经气血流注诗》:“肺寅大卯胃辰宫,脾巳心午小未中,膀申肾酉心包戌,亥三子胆丑肝。”

辨证论治独具匠心

一是临床辨证条理清。陈修园将辨证提纲归纳为表、里、寒、热、虚、实、盛、衰8类,所有疾病均按此分类论述,使辨证过程条理清晰,易于掌握。在论述每一种病证时,陈修园均进行系统整理,首先析其病证,定其概念,然后用《黄帝内经》或《伤寒杂病论》之说,以澄其源,并择名医论述来析其流,明其生理、病理,再言其治法和方药。最后用七言律诗概括其理法方药,便于记诵。

二是四诊合参辨证。陈修园临床诊断注重四诊合参,四诊与辨证紧密结合,作为疾病分

类与辨证的依据。《四诊易知》分述“望、闻、问、切”辨证要点,如舌诊:“望色外又有辨舌之法:舌上无苔为在表,鲜红为火,淡白为寒(指无苔言),若有白苔为半表半里,黄苔为在里,黑苔病人少阴多死。”问诊中的问寒热和汗:“问其寒热多寡,以审阴阳,细辨真假;问其汗之有无,以辨虚寒,以别虚实。”浮、沉、迟、数、细、大、短、长“八脉”与表、里、寒、热、虚、实、衰、盛“八证”相对应。浮为表证,属腑属阳;沉为里病,属脏属阴;迟为寒病,病亦是;数为热病,腑病亦同;细主诸虚,腑道属阴;大主诸实,阳脉为病;短主素弱,宜补阴阳;长主素强。

三是鉴别诊断辅辨证。对于症状相似的疾病,注重从概念、发病机制、临床特征、治法等方面进行鉴别对比,避免误诊误治。比如辨别症状相似的历节风、痹证、鹤膝风,明言历节风是关节剧痛,痹证是痛中带麻,鹤膝风在膝痛基础上以胫细膝肿为特征。治疗历节风,新病宜用五积散,久病宜补养气血;痹证、宜二陈汤加苍术、白术、防风,又可借用历节风治法;鹤膝风,宜借用痹证、历节风治法。

《医学实在易》深究经典理论源流,采撷众家名言精华,疾病分类简明扼要,系统辨证独具匠心,以诗概要易记诵,师古不泥发微奥,理法方药完备,由博返约简易,对后世影响很大,被誉为“医学门径”。

(作者供职于武陟县卫生健康委)

以指代针承古韵

□程鑫

中医之魂,在传承中赓续;“非遗”(非物质文化遗产)之韵,在践行中生辉。周口市“非遗”指针点穴按摩技法历经2000余年岁月淬炼,经26代人薪火相传。指针点穴按摩技法以“辨证施穴、精准发力”的独特诊疗体系,为百姓健康保驾护航。

指针点穴按摩技法可追溯至导引按跷术,《黄帝内经》中有“按跷者,亦从中央出也”的记载。2000年来,传承人始终恪守传统中医药“天人合一、阴阳平衡”的核心理念,以经络学说为根基,以指代针为特色,仅凭手指精准点按穴位,通过疏通经络、行气活血、扶正祛邪,实现身体机能的自我修复。历代传承人深耕不辍,既保留道家秘传的点穴手法精髓,又积累了疗效确切的临床经验,更沉淀下“以人为本,以德为先”的传承准则,让这门古老技艺在岁月的更迭中始终保持着治病救人的生命力。

我作为第26代传承人,与指针点穴按摩技法的结缘,始于一份至深的孝心。1985年,父亲罹患疾病,我毅然踏入中医学领域,从此与中医药结下不解之缘。1992年,我幸得先师真传,系统练习指针点穴按摩技法。自1998年投身临床康复工作以来,我在实践中不断打磨技艺,形成“辨证施穴、精准发力”的独特诊疗风格。在辨证方面,我紧扣患者体质与病证根源,不循一穴一方之刻板;在发力方面,我在刚柔并济间兼顾疗效与舒适,让指针点穴按摩技法惠及更多患者。

学术深耕,是技法焕发持久生命力的核心支撑,也是推动技法发展的重要路径。在临床之余,我从未停下钻研的脚步,让古老的指针点穴按摩技法走出“师徒口传心授”的传统框架,迈向学术化、规范化发展之路。我先后获得周口市科学技术成果奖、周口市自然科学优秀学术成果奖,多篇论文“登上”权威期刊。

2017年,指针点穴按摩技法成功入选周口市“非遗”目录。这份认证,既是对流派技法价值的肯定,又是对我学术坚守的嘉奖。近15年来,我深入研究帕金森病、半月板损伤、腰椎间盘突出症等疾病,不断优化诊疗方案,让传统技艺彰显独特优势。

传承“非遗”,不仅要“守住根”,还要“走出去”。我打破传统技艺“闭门传承”的局限,构建起“学术推广+媒体传播+大众普及+国际交流”的多元化传承体系,让指针点穴按摩技法走向更广阔的舞台。2024年12月,我走进北京中医药大学与专家学者共探“传统点穴术与现代康复医学的融合路径”,推动传统技艺与现代医学同频共振。

千百年风雨兼程,26代人薪火相传,我始终坚守初心,恪守传统中医药“治未病”的核心理念——既以精准点穴治疗已病,更以经络调理护未病,通过讲座、社区科普宣传、书籍编撰等形式,向大众普及穴位保健知识,让中医药养生理念深入人心。

未来,我将继续牢记师训,秉承“以人为本,以德为先”的理念,在坚守传统技艺精髓的基础上,不断探索与现代康复医学的融合创新路径,持续深耕疑难病症康复技术,既为更多的患者带去健康福祉,也让这份传承千余年的瑰宝,在新时代绽放出更加蓬勃的生机。

(作者系“非遗”指针点穴按摩技法传承人)

养生堂

我国最早的医学典籍《黄帝内经》中记载有“五谷为养、五果为助”的观点。所谓“五果”,即枣、李、杏、栗、桃,对应甘、酸、苦、咸、辛,以助养“五脏”。“五果”中的栗子,素有“干果之王”的美誉,深受人们喜爱。

古往今来,诸多中医典籍中对栗子均有记载。在文人墨客的笔下,栗子的身影也频繁出现。早在《诗经》中,就有“树之榛栗”“东门之栗”“山有漆,隰有栗”等诗句。宋代诗人陆游对栗子情有独钟,他的诗中常提及栗子。

在古诗中,既有对栗子美味的称赞,如宋代陆游的“烹栗煨芋魁,味美敌熊蹯”;也有对栗子食疗效果的展现,如宋代刘克庄的“梨栗满山皆硕果,何须海上访蟠桃”和宋代李纲的“甘腴能疗病,炎帝所

编纂”。

栗子富含碳水化合物,可以为人体提供足够的能量,帮助增强体力。《新修本草》和《千金食治》均记载其“令人耐饥”。因此,栗子又被称作“木本粮食”。在物产丰富、常遇饥馑的古代,小小的栗子既可以救人,又能济世。《战国策》中便记载燕国“有枣栗之利,民虽不佃作而足于枣栗矣”。由此可见,枣栗丰收,就足以养民饱食。陆游在《夜食炒栗有感》一诗中便感慨“山栗炮燔疗夜饥”。宋代诗人舒岳祥的

骨,从而改善肾虚引起的腰膝酸软、腿脚无力、骨质疏松。因此,栗子也被“药王”孙思邈称为“肾之果”。

宋代苏辙曾因患病而服用栗子,遂作诗《服栗》写道:“老去日添腰脚病,山翁服栗旧传方。”元代《饮膳正要》记载:“每日空心细嚼之三五个,徐徐咽之。”意思是说吃栗子应细嚼慢咽,正和苏辙“三咽徐徐白玉浆”之意类似。

从相关诗句可以看出,苏辙等人食用的应为生栗子。鲜栗不易

保存,《经验后方》称可将“生栗袋盛,悬干”。然而,从“山园多芋栗,夜话且燔煨”“饥坐炮燔多巨栗”“芋栗旋煮亨”等诗句中不难看出,陆游更喜欢吃熟栗子。

明代文学家吴宽喜欢用栗子和米一起煮粥,以便于消化。他在《煮栗粥》一诗中写道:“腰痛人言食栗强,齿牙谁信栗尤妨。慢熬细切和新米,即是前人栗粥方。”

需要注意的是,过量食用栗子可能引起腹胀或消化不良。

风雪冬日冷,正是尝栗时。一颗小小栗子,蕴含着中华民族几千年来来的文学成就和养生智慧。愿我们在品尝这份甘甜的同时,也能细细品味其中的诗意和药香。

(作者供职于石家庄市中医院)

□李敏

古诗与栗子

□李敏

《初食栗》一诗,则欣喜于“寒宵蒸食暖,饥晓嚼来香”。明代文学家王世贞亦有诗云:“晨粥荡一瓯,饥即煨芋栗。”甚至连曾出使明朝的朝鲜人成侃,也留下了“煨栗救朝饥”的诗句。

从药用价值来看,栗子主要的功效为补肾强腰。《本草纲目》称栗子:“主治腰脚无力。取风干的生栗,每晨吃十多粒,再吃猪肾煮粥,必渐转健。”中医认为,肾主骨,腰为肾之府,肾主宰骨骼的生长与健康。栗子可以补肾气,间接强壮筋骨,从而改善肾虚引起的腰膝酸软、腿脚无力、骨质疏松。因此,栗子也被“药王”孙思邈称为“肾之果”。

宋代苏辙曾因患病而服用栗子,遂作诗《服栗》写道:“老去日添腰脚病,山翁服栗旧传方。”元代《饮膳正要》记载:“每日空心细嚼之三五个,徐徐咽之。”意思是说吃栗子应细嚼慢咽,正和苏辙“三咽徐徐白玉浆”之意类似。

从相关诗句可以看出,苏辙等人食用的应为生栗子。鲜栗不易

保存,《经验后方》也主张用药水冲洗。“煨藏裹以包扎”,即包扎材料多用丝织品(僧)或麻布,强调清洁与保护,避免创口二次污染。对于骨折及肢体重伤,当时已注意使用竹板、木片等进行外固定,并强调在搬运过程中保持伤肢稳定。

同时,对这一时期惯用的一些战场战术即“火攻战”“水攻战”等所致的伤害,如烟火熏伤、冷冻伤(冬季作战)等,也均有实用的救护手段。在《墨子·备穴》中就记载有用醋类物质治疗被烟火熏伤士兵眼睛的方法。汉代董仲舒《春秋繁露》则讲:“人之言,醯(醋)去烟、鸥羽去咪(昧)、慈(磁)石去铁、陨金取火。”这表明春秋时期惯用的以醋治烟伤眼的战伤救护方法,时至汉代已成为尽人皆知的常识。

综上所述,春秋战国时期以中原地区为中心的战伤救护不仅技术手段多样、贴近实战需求,还开始呈现理论化、制度化的发展趋势。这些实践为秦汉以后军医制度的建立与战场救护体系的完善奠定了重要基础,也反映出中国古代军事医学早在先秦时期就已孕育出注重实效、兼收并蓄的特点。

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

本版图片由李歌制作

杏林史话

春秋战国时期的军事医学发展

□卜俊成

春秋战国时期是中国历史上一个战争极为频繁的动荡阶段。随着周王室权威的逐渐衰落,各诸侯国为争夺领土与霸权,展开了长达数百年的激烈兼并战争。据《左传》记载,春秋时期的战争有数百次,而进入战国后,战争的规模与烈度更是空前升级。中原地区因其土地肥沃、资源丰富、人口密集,成为诸侯国争相对接的核心区域。因为这里河道纵横、地势平坦,既有利于农业生产与人口聚集,也便于大军行进与物资调配,控制了中原就意味着掌握了天下的经济命脉与战略主动权。因此,从郑庄公“小霸”到战国七雄并立,春秋战国时期的战争大多围绕中原展开,所谓“得中原者得天下”的观念,正是这一时期残酷争夺的历史写照。

单以郑国的历史为例,春秋初期,郑国从其原封地郑(今陕西省华阴市)向东迁徙,寄居于洛邑(今河南省洛阳市)以东的东虢(今河南省荥阳市)与郐国(今河南省新密市)之地,随后攻灭两国,占据其土地,并定都于新郑(今河南省新郑市)。此后,郑国联合齐国、鲁国,先后击败宋国与卫国。至庄公

三十七年(公元前707年),因郑庄公不朝见周天子,周桓王亲率陈、蔡、虢、卫4个诸侯国军队讨伐郑国。

此外,齐桓公曾率领齐、鲁、宋、陈、卫、郑、许、曹等诸侯国联军南下伐楚,陈兵召陵(今河南省漯河市郾城区);晋楚争霸屡屡干戈;秦晋之间亦曾激战于崤山(今河南省西部)——这些史实均可证明中原地区战事之繁杂。进入战国时期,河南更成为魏、楚、秦、韩、齐、赵、燕等列强争霸的主要战场,诸侯兵刃相接,逐鹿中原,战火绵延不绝。

春秋战国时期的频繁战争,不仅推动了政治格局的演变和军事战略的革新,还促进了军事医学的进步。这一时期的诸侯国将帅,为了取得战争的胜利,已经注意关心士兵的健康。据《史记·司马穰苴列传》记载,齐景公之将军司马穰苴,对士兵“次舍、井灶、饮食、问疾、医药,身自拊循之”。当时军中最早的军医,主要由巫医和方士、方技组成。据成书于战国末期的《六韬·龙韬》记载,一个由72人组成的统帅部系统,军中应有“方士二人,立百药,以治金疮,以痊万

员,并经常派官吏巡视。伤员痊愈后即造册上报,以便重新归队。伤员若自行残伤以逃避兵役者,罪及家属。

为杜绝医务人员玩