

杏林夜话

医生应做到“五知”

□张磊

知理

这里所说的“理”，指医学理论。中医理论博大精深，是历史长河的积淀，“取之不尽，用之不竭”。

宋金时期医学家成无己的《伤寒明理论·序》记载：“余尝思历代明医，回春起死，祛邪愈疾，非日生而知之，必也祖述前圣之经，才高识妙，探微索隐，研究义理，得其旨趣，故无施而不可……”明代医学家张景岳在《景岳全书·传志录·明理》中说：“万事不能外乎理，而医之于理为尤切……故医之临证，必期以我之一心，洞病者之一本。以我之一心，对彼之一，既得一真，万疑俱释，岂不甚易？一也者，理而已矣。”

欲明其理，必先读书。首先，要学而不厌，学到老、干到老，学无止境。人要善于知己，善于强己。《老子》曾说：“自知者明，自胜者强。”其次，明白医与文的关系。

知病

我一直谨记《黄帝内经·素问·至真要大论》“谨守病机，各司其属，有求者求之，无求者求之，盛者贵之，虚者贵之”的观点，以探求病情。这与了解医理是密不可分的。张景岳说：“医有慧眼，眼在局外；医有慧心，心再兆前。使果能洞能烛，知几知微，此而曰医。”治病首先要

求病本，求本是多方面的，其中重要的是辨别病因、病性和病体。《黄帝内经·素问·至真要大论》曰：“必伏其所主，而先其所因。”《黄帝内经·素问·征四失论》曰：“诊不知阴阳逆从之理，此治之一失矣。受师不卒，妄作杂术，谬言为道，更名自功，妄用砭石，后遗身咎，此治之二失也。不遇贫富贵贱之居，坐之薄厚，形之寒温，不遇饮食之宜，不遇人之勇怯……足以自乱，不足以自明，此治之三失也。诊病不问其始，忧患饮食之失节，起居之过度，或伤于毒，不先言此，卒持寸口，何病能中，妄言作名，为粗所穷，此治之四失也。”

作为一名医生，不仅能治普通疾病，还能治疑难病和重病。医生要不断提高自己的医疗技术水平，要多临床、多思考、多总结，不要浮躁，不要自满，不要坐而论道，应力求做到由博返约、执简驭繁。

知动

疾病是动态的，不是静止的。因为疾病是在人身上发生的，除病邪本身变动外，人本身就是一个时刻活动的机体，尤其是用药以后，其变动更加明显。因此，医生不仅要知病之为病，还要知动之为动。这个动，主要靠医生依据当时的病态，悉心体察出来的。

医生对待复诊患者时要特别用心，否则就会出现失误。总之，医生要具有对疾病的驾驭能力。因为疾病是动态发展的，所以我认为治疗疾病最好的方法就是中药煎剂，能曲尽其妙。

知度

所谓知度，就是要把握好对患者的治疗尺度和用药尺度。二者皆不可太过与不及，过与不及皆为失宜。俗话说：“差之毫厘，谬以千里。”《黄帝内经·素问·至真要大论》曰：

“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”《黄帝内经·素问·五常政大论》曰：“有毒无毒，服有约乎？岐伯曰：病有久新，方有大小，有毒无毒，固宜常制矣。大毒治病十去其六，常毒治病十去其七，小毒治病十去其八，无毒治病十去其九，谷肉果菜食养尽之，无使过之伤其正也。不尽，行复如法。必先岁气，无伐天和，无盛盛，无虚虚，而遗人天殃；无致邪，无失正，绝人长命。”

知误

作为一名医生，要尽力做到不失误或少失误。由于疾病复杂，医生对疾病的认识也有一个过程。所谓知误，既要知他医之误，又要知自己之误，最怕的是不知误。《伤寒论》曰：“若火熏之，一逆尚引日，再逆促命期。”《伤寒论》的核心思想是“观其脉证，知犯何逆，随证治之”。

(作者系国医大师)

药食同源

地耳，一种附着泥土生长的植物，在不同地方有着截然不同的名字。在神话色彩浓郁的故事里，它被称为“雷震子”，仿佛是天雷震地后孕育的灵物；在充满生活气息的乡野民间，它又被戏称作“雷公屎”，带着几分幽默与粗犷的亲切感。这种看似不起眼、却只在雷雨过后悄然现身的食材，实则是“药食同源”文化中的“接地气”的养生佳品。

名称由来

地耳在我国分布广泛，尤以山区、丘陵地带为多见，常见于雨后湿润的草坡、岩石或泥土上。地耳的颜色为墨绿色，形状似泡软的木耳。由于更薄更脆，贴近地皮生长，故得名“地耳”“地皮菜”。

关于“雷震子”的称呼，民间传说认为地耳与雷电有关——雷声震动大地后，这种“天赐之物”便突然冒出，仿佛雷神播下的种子，故得此名字。“雷公屎”一名，则更具乡土戏谑意味，喻其颜色、形状似粪便，却又偏偏在雷雨过后出现，仿佛是雷公随手撒下的“遗留物”。

地耳的两个名字一雅一俗，共同道出了其与雨水、雷电紧密相连的生长特性。因为地耳湿润时饱满软滑，干燥时蜷缩如屑，古人亦称其为“地踏菜”或“地软”。贵州、陕西、湖南等地，至今仍常采食。

餐桌上的中药之五十

地耳

□杜秋争

功效对比

地耳常被拿来与黑木耳比较，二者虽然外形相似，但是口感、口感与性味功效各有特点。

从植物分类看，黑木耳是真菌门担子菌纲的食用菌，质地较厚，韧性较强；地耳则属于蓝藻门念珠藻科，是一种固氮藻类，质地更薄嫩，口感滑脆。在中医性味功效方面，二者虽然均有清热之功，但是侧重点不同。黑木耳，性平，味甘，归肾经、大肠经，以滋阴润肺、养胃生津、凉血止血见长，被誉为“素中之荤”，富含胶质与铁质，有助于补血通便。

地耳，性寒，味甘、淡，归肝经、大肠经，更擅长清热明目、润肠通便、利湿解毒。因为地耳生于阴湿之地，得地气之阴寒，所以对肝热目赤、肠热便秘、湿

食疗养生

地耳采集不易——雨后才生，晴天即萎，需要趁湿润时赶紧拾取，并反复淘洗去沙。这份来自泥土的馈赠，虽然得之艰辛，但是成了一道道朴素而鲜美的养生佳肴。

清热明目——地耳炒鸡蛋
材料：鲜地耳150克，鸡蛋3个，葱、蒜、食盐、食用油适量。

做法：地耳洗净、焯水、挤干，备用；鸡蛋加少许食盐，打散；起锅烧油，先炒鸡蛋至嫩熟盛出；再下地耳翻炒，加食盐调味；最后倒入鸡蛋、葱花，炒匀即可。

润肠通便——地耳豆腐汤

材料：地耳100克，豆腐1块，姜末、香油、食盐、胡椒粉少许。

做法：地耳洗净，豆腐切成小块；锅中加水煮沸，放入豆腐、姜末煮5分钟，加入地耳再煮3分钟，淋香油，加入食盐、胡椒粉调味即可。

功效：通利肠道、清热生津，适合肠燥便秘、口干咽痛，尤宜体虚有热者食用。

利湿解毒——地耳拌黄瓜
材料：地耳120克，黄瓜1根，蒜泥、香醋、生抽、香油、糖少许。

做法：地耳焯熟、沥干，备用；黄瓜洗净、切片，加入蒜泥、香醋、生抽、香油、糖拌匀即可。

用；黄瓜洗净，切成块；蒜泥、香醋、生抽、香油、糖与地耳、黄瓜拌匀即可。

功效：清热利湿、开胃解毒，适合食欲不振、小便短赤、口干舌燥者食用。

注意事项

脾胃虚寒者慎食 地耳性寒。因此，怕冷、大便稀溏、脘腹冷痛者，应慎食地耳。

清洗干净 地耳贴地生长，易藏沙土等杂质，食用前需要多次漂洗，必要时焯水处理，确保洁净。

预防过敏 少数人可能对藻类过敏，初次尝试应少量试食。

新鲜为佳，忌久存 鲜地耳不易保存，宜尽快食用；干制品泡发后，也应一次性食用完，以免变质。

地耳，这份雷雨赠予人间的“泥土之礼”，从“雷震子”的神话传说，到“雷公屎”的民间笑谈，始终承载着中国人贴近自然、“药食同源”的生活智慧。它虽然不如珍馐名贵，但是以清热明目、润肠通便之效，成为寻常百姓餐桌上的“接地气”的养生佳品。若雨后的山野遇见这一抹墨绿，不妨俯身拾取——品尝的不仅是一份口鲜嫩，还是一份天地生养的朴素恩惠。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

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》《中原医述》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

中原医述

春秋战国时期的日常卫生管理

□卜俊成

春秋战国时期，伴随天文学的发展，铁制农具与牛耕技术的推广普及，加之青铜铸造工艺的突破性进步与冶铁业的兴起，位居全国政治经济中心的中原地区，社会生产力显著提升，民众生活水平也随之大幅改善，进而愈发重视日常养生保健，积极追求健康的生活状态。

在个人卫生方面，古人已形成盥洗与沐浴习惯。《礼记·内则》记载“鸡初鸣，咸盥漱”，表明当时人们已重视晨起后的口腔与面部清洁。1978年，河南省淅川县下寺楚墓出土的春秋时期青铜浴缶，是反映楚国贵族沐浴习俗的重要实物。该器具为楚国贵族“鬲”所作，通高39.9厘米，口径24厘米，器身敛口，腹下收，盖顶置环形提手，肩部饰浮雕兽首耳，器盖与口沿铸有“鬲止(作)缶”三字铭文。

浴缶为沐浴时盛水之器，常与铜鉴配合使用：沐浴时将浴缶所盛的热汤水与铜鉴内的凉水在鉴中调和，再浇洒于身。由于楚国地处亚热带地区，气候湿热，贵族阶层形成了“五天一洗身，三天一洗头”的沐浴习惯，并在重大祭祀前例行沐浴以表虔诚。墓葬中常见2件~4

件浴缶随葬，印证了这一礼俗。部分贵族沐浴时还辅以熏炉取暖、铜灯照明，并在水中添加兰草等香料，体现了沐浴文化的细致化与礼仪化。

与此同时，洗手礼仪亦发展出系统规范。许昌市博物馆所藏春秋时期兽首流盥，即为“沃盥之礼”的典型器具。行礼时，一人持盥自上浇水，一人捧盥承接废水，以流动清水洗手，不仅符合礼制要求，还蕴含了防止交叉感染的卫生意识。盥的兽首流部设计精巧，出水流畅，与承盥配合使用，体现出古代盥洗礼仪中兼具礼制与实用的智慧。

在日常饮食方面，当时的人们已认识到饮食清洁、定时与定量的重要性。《礼记·礼运》提出“饮食必节”，强调饮食应顺应四时变化进行调整。《墨子·非攻》则指出：“食之不节，饥饱之不时，百姓蹈疾病而死者，不可胜数。”墨子认为饮食不规律与过食会导致疾病。《黄帝内经》进一步总结为“饮食自倍，肠胃乃伤”，明确提出“饮食有节”的养生原则。

与这些饮食观念相呼应，考古发掘中也出现了相应的饮食器具。

2002年，河南省叶县旧县四号春秋墓葬出土的一件带隔铜甗。甗是古代的蒸饭器，相当于今天的蒸锅，由上部的甗与下部的隔组成；甗盛食物，隔盛水加热，蒸汽透过甗底的算孔将食物煮熟。此件甗为甗、隔分体铸造后再扣合而成。甗为长方形，口长49.3厘米、宽31.2厘米、腹深22.6厘米，窄平折沿，方唇，斜直腹，平底设细线镂空，外底周边有凸榫及拇指形凸饰，用于与隔扣合。其特别之处在于甗内内层有一竖向薄隔板，将内腔分为左右两半。隔亦为长方形，口长37厘米、宽27厘米，高26厘米，鼓腹，蹄形足。甗、隔腹部均饰凸箍式弦纹。整体器型高大，隔板设计颇为罕见。

在食物卫生与保鲜方面，春秋战国时期的人们已善于利用自然条件与人工器具实现冷藏。1965年，考古人员在河南省新郑市郑韩故城宫殿区，发掘出一处战国时期的大型地下冷藏遗迹。其核心部分为5眼深2.5米~3米的圆筒状窖井，周壁为坚硬的夯土墙，表面抹有光滑的草拌泥，并贴有方形凹槽砖；窖底除井口外全部铺砖。这种结构有利

于隔绝地热，维持低温环境。根据窖井密集排列的形制及其中出土的大量牛、猪、马、羊、鹿等兽骨推测，此处应为一处宫室专用的肉类冷藏库。储藏时，肉品很可能被悬挂于井窖之中，既利于保持清洁、避免污染，也便于存取。与此同时，便携式的青铜冰鉴则为贵族提供了精巧的冰镇解决方案。

1975年，河南省三门峡市上村岭战国墓葬出土的青铜冰鉴，正是《周礼·凌人》所载“鉴缶”的实物例证。该器由外层的方鉴与内层的方甗套合而成，使用时于鉴、甗之间置冰，甗内放置酒浆或食物，从而达到保鲜、降温之效。

此外，春秋战国时期的人们对环境卫生与饮用水卫生亦高度重视，并形成了相应的制度与设施。在日常环境卫生方面，洒扫庭院已成为社会普遍遵循的习俗。《礼记·内则》记载：“凡内外，鸡初鸣，……洒扫室堂及庭。”这说明清晨打扫室内外环境是当时家庭日常活动的重要组成部分。这种习惯不仅有助于保持居住环境整洁，还反映了古人已意识到清洁与健康之间的关联。

在饮用水卫生管理上，当时人们已有主动维护水源清洁的意识与实践。《管子》中明确提出：“抒井易水，所以去兹毒也。”这表明每年春季清理井中淤泥、定期更换存水已成为一种保障饮用水安全的公共卫生行为。此外，为避免污染，水井普遍设有井台、井栏，有些还配备公用的取水桶，以减少污染途径。《管子·度地》中“宫中皆盖井，毋令毒下”的记载，更进一步说明对井口加盖防护的认知已上升到制度层面。

更为系统的供水与卫生设施，见于考古发现。1977年，在河南省登封市夏王城遗址和春秋战国阳城遗址中，发掘出了以陶质管道构成的供水系统。该设施包括贮水池、输水管道，并在两者之间设置了用于调控水流的“阀门坑”，其结构与功能已近似现代自来水系统。据调查，阳城城内类似设施不止一处，说明当时已在山地城池中实现了较为科学的供水规划，不仅解决了高程差异带来的取水难题，还通过管道封闭输水有效避免了二次污染，堪称古代城市公共卫生工程的重要实例。

养生堂

过年期间，亲朋好友聚少不了美酒佳肴。然而，在享受美食的同时，很多人常常会出现腹胀、暖气、食欲不振等消化不良症状。对此，人们不妨试试一种源自中医传统智慧、简便易行的自我调理方法——耳穴按摩。

中医经典《黄帝内经·灵枢·口问》记载：“耳者，宗脉之所聚也。”耳廓虽然较小，但是上面分布着对应全身五脏六腑的反射区。其中，围绕耳轮脚一周的区域，正好对应口腔、食管、胃、十二指肠、小肠、大肠等消化系统。通过对耳部相应穴位的适度刺激，可以起到疏通经络、调和脾胃、促进运化的作用，从而改善消化不良引起的不适。

按摩方法

耳穴按摩“四部曲”，动作简单，居家即可操作。

第一步：循环按摩，畅通气血
“小周天”按摩：以食指或中指指腹，沿耳甲腔内缘，从“内分泌”穴开始，经“皮质下”“肾上腺”等穴，回至起点，轻柔划圈按摩15次~20次。此方法可以调节内分泌与神经系统，为后续调理打好基础。

“大周天”按摩：用拇指和食指轻捏耳轮外缘，从耳垂下方起，沿耳轮向上经耳尖、耳前，绕回起点，循环按摩15次~20次。此方法有助于疏通全身经络，激发阳气。

第二步：掌心温通，激发耳阳
双手掌心快速对搓至发热，随即紧贴双耳及面部，覆盖外耳道；向前推按至耳后，再经后脑绕回，轻轻按摩耳廓；如此往返30次~50次，直至全耳温热。此方法借助了掌心的热力温通耳部气血，振奋阳气。

第三步：按揉耳根，通宵醒神
以并拢的食指、中指指腹，沿耳根前后上下轻轻按揉，绕转10圈~15圈，重点在耳前耳后凹陷处施以适度压力，至耳根微微发热。耳根为耳部经络汇集之处，此方法可以通宵醒神，增强整体调节作用。

第四步：按摩消化区，健脾和胃
用食指指腹或圆钝的按摩棒，沿耳轮脚周围的消化反射区，从“口”穴向“大肠”穴方向，缓慢按摩15次~20次。此方法直接作用于脾胃对应区，能健脾和胃、消食导滞，餐后半小时按摩效果尤佳。

注意事项

按摩前，应清洁双手与耳部；孕妇应谨慎按摩耳穴，避开敏感区域；耳部有破损、湿疹、炎症者，应暂停按摩耳穴；力度以自觉酸胀舒适为度，切忌暴力揉按；贵在坚持，每日一两次，配合规律的饮食与作息，效果更佳。

过年期间，饮食难免丰盛。餐后花几分钟，按一按耳朵，给脾胃做一次温柔的“运动”，既能缓解腹胀不适，也是一种舒缓身心的放松方式。持之以恒，更有助于提升整体的消化功能，让我们以更好的状态迎接新的一年。

(作者供职于河南中医药大学，本文由张留巧指导)

过年吃多不消化 耳穴按摩助调理

□刘之冰 翟贺源