■读书时间

辨证论治外科疾病的典范之作——《外科理例》

□黄新生

明代一些医生在治疗外科疾病时常局限于疾病本身，很少根据疾病的病因、病机进行辨证论治，导致疗效欠佳，甚至误人性命。汪机辑录宋代、元代、明代医学家关于外科疾病的论述，结合自己的临证心得，系统阐述外科疾病的病因、病机、治则、治法和方药，于1531年著成《外科理例》一书。

《外科理例》包括正文7卷，附方1卷，分医论154门，附方265首。该书特别重视整体观念和辨证论治，认为“外科必本于内，知乎内，以求乎外”，深入阐述了外科疾病的证治经验，并附医案，以按语形式加以剖析。汪机重视调补元气，慎用寒凉攻利之品；主张脓未成以消散为主，脓成则宜尽早切开。书名《外科理例》，意在使后学者重视整体，“学其理，仿其例”，提高辨证论治水平。

整体观念贯穿始终

一是重视内外的相互联系。该书整体观的核心是“外科必本于内，知乎内，以求乎外”，治疗外科疾病不能只看体表病灶，必须从人体内部脏腑、气血入手。汪机认为，外科疾病发生之后，必然引起气血的改变；气血的瘀滞和亏损，必将影响有关脏腑的功能。反之，脏腑功能障碍也会影响气血，导致外科疾病。

二是重视保护脾胃。汪机认为，损伤和损伤以后的病理变化都与脏腑有关，也必定影响脏腑功能，治疗时应把调理脏腑作为重要手段，首要的是保护脾胃。脾主肌肉，为“后天之本，气血生化之源”。外科损伤之证，最易伤及肌肉和气血。因此，医生在治疗外科疾病时，应及时补脾，脾健则肌肉壮实丰满，气血生化旺盛。正气旺盛，才能祛除恶血，新血得生。气血旺，肌肉得长，损伤才能及时修复。医生不宜轻用寒凉攻利之品，以防伤脾。“如用凉药，则内伤其脾，外冰其血。脾主肌肉，脾气受伤，饮食必减，肌肉不生。血为脉络，血既受冰，则血气不旺而愈滞。宜用理脾，脾健则肉自生，血气自运行矣。”

三是注重补益肝肾。肝主藏血与疏泄，与外科疾病的关系非常密切。“从高坠下，血流于内，不分十二经络，圣人俱作风中肝血，留于胁下，以中风疗之。血者皆肝之所主，恶血必归于肝，不问何经之伤，必留于胁下，盖肝主血故也。”汪机认为，外伤所致的瘀血证，多与肝有关，故临床多用复元活血汤、小柴胡汤加当归、桃仁等疏肝行气、活血化瘀。肾藏精，主骨生髓。肾精充足，则筋骨强壮；肾精亏损，则骨骼脆弱，易受损伤。受其启发，后世医生对骨质疏松症、骨折不愈合等疑难杂症，通过从脾胃肝肾论治，多取得较好的疗效。

四是注重社会因素与自然因素对疾病的影响。汪机认识到封建礼教对妇女的压迫与束缚，导致她们多被七情所伤，遂致疼痛、胸满、核塞喉等症状，治疗时应先调滞气，更以养血。汪机把人体康复和阴阳四时变化紧密联系，强调治疗要顺应季节变化，结合气候寒热调整用药方案。在寒冷的冬季，医生应尽量少用寒凉药；在酷热的夏季，医生应尽量少用温热药，避免药力与外界作用相加而损伤阴阳，是为“用寒远寒，用热远热”。

辨证论治契合临床实际

一是辨证灵活重脉诊。汪机批评当时疡医只凭外症、不重脉诊的片面性，强调脉象是“气血之征兆”，辨证须凭脉。该书卷1首列《疮疽脉一》，总结“浮、洪、滑、数、散”等23种脉象的特征和临床意义；又列《治疮脉诀》，总结各种脉象的临床治疗原则。汪机归纳“舍脉从证”“舍证从脉”及“因治不应而变法”等辨证原则，在具体医案中用小字标明，指导读者在临床实践中根据具体情况灵活辨证施治。如女性患者腹痛，百方不应，脉滑数，时作热，腹微急。汪机认为，痛病脉象应该沉细，今脉象滑数，脉象与临床症状不符，于是“舍证从脉”，诊断为肠痈，用云母膏如梧桐子大小，以牛皮胶熔入酒中，并水吞服而治愈。

二是根据病因、病机论治。汪机认为，同一种疾病，若病因、病机不同，治法各异。比如，在治疗口舌生疮中，胃气不足、饮食不化所致者，宜用香砂六君子汤、补中益气汤益气健脾、行气和胃；中气虚寒所致者，宜用理中汤、补中益气汤温中祛寒、补气健脾；房劳过度或禀赋不足所致者，宜用补真丸补肾纳气、强健筋骨。

三是根据表里虚实论治。疮疡初期，表实者，宜用荆防败毒散解表；里实者，宜用内疏黄连汤疏里；表里俱实者，宜用防风通圣散解表攻里；表虚者，宜用四君子汤补气固本；里虚者，宜用四物汤补血；表里俱虚者，应补气血，左脉不足者补血多于补气，右脉不足者补气多于补血。患者若并发兼证，需要对兼证一并治疗，如湿胜者，宜先导湿；血瘀者，应先逐瘀。疮疡久不作脓，是气血虚的表现，治疗应以托里为主，使其尽快成脓。久不作脓还痛的，应以解毒为主。成脓不溃或溃而不敛者，仍是气血虚，以托里为主。

四是根据病情进展论治。汪机提出有病宜早治，此时正气相对充盛，病位尚浅，防止传变，使病情加重。疮疡初期，医生应根据患者的病情用药，尽量让疮肿消散于无形；不能成脓的，应用药使其尽快成脓；脓成不溃的，多因气血虚，宜用补药或针刺使其破溃；破溃后不生肌的，应调补气血，促进愈合；脓血大泄的，当大补气血为先。

真知灼见存外科

一是首创用玉真散治疗破伤风。玉真散又名定风散，“治破伤风，重者牙关紧急，腰背反张。并蛇犬所伤。”该方由天南星、防风各等分组成。天南星善于祛风化痰、定搐止痉，为治破伤风之要药；防风，能辛散疏风。两药合用，有散风定搐之功，对破伤风有较好的疗效。陈实功《外科正宗》将玉真散扩展为白附子、天南星、天麻、白芷、防风、羌活6味药材，被后世用来治疗破伤风。

二是疮家可以发汗。疮家盲目发汗易伤其津液，使气血亏虚加重，有亡阴的危险，故有“疮家不可发汗”之说。但是，如果正气亏虚，营气逆行，复感风热之邪，邪气客于血脉之上、皮肤之间，如《黄帝内经》所言“营气不从，逆于肉理，乃生痈肿”，汗之则营卫调和，邪气自解。

三是家境贫寒的疮疡患者可以吃肉。富贵人过食肥甘厚味，易生痰湿而得疮疡，此时食肉会引动宿热，加重病情；但是，家境贫寒之人，体内并无宿热，患疮疡后食肥甘厚味有补气作用，反而能促进伤口愈合。

《外科理例》持论公允，见解独特，随证变通，学验皆备，对后世外科学发展产生了很大影响，清代被收入《四库全书》，至今仍是中医临床的重要参考书。

（作者供职于武陟县卫生健康委）

■养生堂

润燥佳品——白萝卜雪梨汤

□吕沛宛 吴雯

在秋季，很多人会出现口干舌燥、咽喉干痒、皮肤起皮、干咳少痰、心烦失眠等问题，这些都是典型的“秋燥伤肺”表现。在众多适合秋季的养生方中，白萝卜雪梨汤是非常温和、适配度较高的家常食疗方，不需要用名贵的药材，老少皆宜，是秋季滋阴润肺、清热生津的“不二之选”。白萝卜雪梨汤取材简便，是顺应秋令养生的经典药膳，在中医药膳典籍中早有记述，可用来调理秋燥带来的轻微不适。

中医认为，秋季对应五脏之肺，肺为娇脏，喜润而恶燥。燥邪为秋季主气，最易耗伤人体津液，从而导致肺失滋润、气机不畅。白萝卜与雪梨都是“药食同源”的经典润燥食材。二者搭配，性味互补，清润而不寒凉，契合秋季清燥润肺、生津和胃的养生需求。

白萝卜为十字花科植物莱菔的新鲜根，《名医别录》记载其味辛、甘，性凉，煮熟之后性转为平，归脾经、胃经、肺经、大肠经，有益胃消食、下气宽中、清热化痰、生津止渴、利尿通淋的功效。在秋季，有些人习惯“贴秋膘”，多食肥甘厚味，容易积滞生痰。白萝卜可以疏通脾胃气机，化解痰浊。《三元参赞延寿书》提出，白萝卜能“下五脏一切气”，理顺壅滞之气，减少痰湿内生，避免食积化热加重燥象。

雪梨性寒，味甘、微酸，归肺经、胃经，具有生津润燥、清热化痰等功效。《本草纲目》记载，雪梨可以润肺凉心、消痰降火。《备急千金要方》也提出，雪梨能“除客热气，止心烦”，能有效缓解秋燥引发的咽喉肿痛、干咳咽干、肺热烦闷等症状。但是，雪梨性偏凉，单独生吃容易伤及脾胃；搭配白萝卜同煮，经过加热之后，寒凉之性得到缓和，清润而不伤正气。

白萝卜和雪梨搭配煮汤，既能化解秋季积食燥热，又能防止雪梨滋腻碍胃，达到滋补不滞堵、清热不伤脾胃的目的。两者一润一疏、一补一清，温润平衡，中和了单一食材的偏性。

白萝卜雪梨汤的做法简单便捷，适合日常居家制作。材料：白萝卜500克，雪梨一个，生姜3片，冰糖适量。做法：将白萝卜、雪梨洗净、去皮，切成均匀的小块；锅中加入适量清水，放入萝卜大火煮沸，转小火煮15分钟，然后加入雪梨继续煮10分钟；最后放入冰糖和生姜，煮3分钟即可。注意事项：全程不要久煮，以免食材的营养成分流失。

白萝卜雪梨汤清甜温润，口感清爽不腻，适合人们在秋季饮用。常喝白萝卜雪梨汤，可以滋养肺津、舒缓咽喉，缓解秋季脾胃燥热、食欲不振、腹胀积食。经常熬夜上火、皮肤干燥粗糙的人群，可以借此滋阴降火、温润肌肤。

不过，养生要把握分寸，这道汤也有禁忌。白萝卜下气消食。因此，气虚体弱、经常腹泻者，不宜饮用白萝卜雪梨汤。

雪梨偏寒凉。因此，脾胃虚寒、畏寒怕冷，以及经期女性建议少喝白萝卜雪梨汤，避免寒凉伤脾。

秋季养生，讲究温润平和、顺应时节。一碗清甜的白萝卜雪梨汤，以简单的食材，帮助我们滋养被秋燥损伤的身体。日常坚持饮用白萝卜雪梨汤，能清燥润肺、生津和胃，轻松告别干燥不适，养出舒适温润的状态。

（吕沛宛供职于河南中医药大学，吴雯就读于河南中医药大学）

■节气养生

霜降时节话养生

□王太广

秋尽气肃，露结为霜。当太阳到达黄经210度，便迎来二十四节气中的霜降节气。

霜降作为秋季的最后一个节气，进入清寒的晚秋时节。霜降节气的到来，预示着冬天即将到来。霜降节气是秋冬季节交替的重要分界线，标志着天气由寒凉向寒冷过渡，也是万物封藏、蓄力迎冬的关键节点。

霜降时节，气候特征十分鲜明。此时，燥寒交盛、霜气凝寒，气温骤降，昼夜温差加大，白昼越来越短，寒凝肃杀之气笼罩天地。凉燥、寒邪交织为患，天地气机封藏沉降，容易扰动人体阴阳气血。那么，霜降时节养生，我们应该注意哪些方面呢？

秋气通肺，霜降肺金主事，寒燥夹杂为患，人体阳气内藏、阴津易损。人们应润燥祛寒、敛阳固元、温补脾肾，顺应天地封藏沉降之势，收敛气机，滋养阴液，温护阳气，让脏腑节律与秋末时序相契合。

起居养生 人们应恪守“早卧早起，与鸡俱兴”的古训，顺应昼短夜长、阳气封藏的节律。早睡，可以收敛耗散的阳气、滋养肺肾阴精；早起，可以舒展气机，疏解不良情绪。人们应避免熬夜，以免暗耗阴津、损伤正气。霜降时节，寒邪深重，人们要及时添加衣物，护住头颈、腰腹、脚踝等部位，以免寒霜入体、寒阻经络。

情志养生 肺主悲忧，暮秋霜寒肃杀、万物凋零，容易使人情绪低沉、心绪郁结。情志不畅，则肺气壅滞，气机郁结，耗伤脏腑气血。霜降时节，情志养生重在静心敛神、平和心绪。人们可以静坐调息、庭院闲步、静心品读，疏解不良情绪，保持心境恬淡安然，做到神不外驰、情志内守。

饮食养生 人们应遵循润燥祛寒、温而不燥、健脾固肾的原则。霜降时节，以寒燥为主，容易耗伤肺胃津液。因此，人们可以选择雪梨、百合、银耳、栗子、山药、鸡蛋、牛肉等温润的食材，还可以搭配莲子、芡实、红枣等温养脾胃的食材；忌食辛辣燥热、煎炸之品等刺激性食物；少食生冷食物，防止寒邪损伤脾胃阳气。

运动养生 人们应坚持静养封藏、微动固元的原则，避免剧烈运动、大汗淋漓，防止津液阳气外泄、耗损正气。人们可以选择慢跑、散步、站桩、八段锦等舒缓柔和的运动方式，以周身微热、微微出汗为最佳状态，以疏通经络、调和气血、收敛心神；运动后，要及时擦干汗水，避免寒邪乘虚侵入体内。

时序霜降，霜落秋深。顺应天地封藏节律，守顺时养生之道，就能润燥护肺、祛寒温阳、安养情志、固本培元，调和身心，从容辞秋迎冬。

（作者供职于开封市中医药学校）

中医外治法调理血压

□李珮琳

高血压病患者除了按时服药和调整生活方式外，还可以运用中医外治法来调节机体内部平衡。这些方法操作简便，适合日常辅助调理。

沐足调养 中医认为，高血压病多与肝阳上亢有关。沐足，可以帮助高血压病患者引热下行、平抑肝阳。高血压病患者晚上睡觉前用40摄氏度左右的温水泡脚约15分钟，可以放松身心，改善睡眠质量，稳定血压。

穴位敷贴 将特定的中药研成细末再调制成膏，贴敷于足底涌泉穴等穴位，通过皮肤持续吸收和穴位刺激发挥调节作用。此方法尤其适合伴有头晕、失眠的患者使用。

耳穴按压 耳部存在多个与血压调节相关的反射区。用指尖或专用耳豆按压降压沟等，每次三五分钟，每日数次，能达到调节自主神经、辅助降压的目的。

中医外治法体现了“内病外治”的理念，通过经络传导调节脏腑功能，配合良好的生活习惯，可以有效维持血压的平稳状态。

（作者供职于河南省中医院健康管理中心）

■中原医迹

祖籍浙川的东晋医方大家范汪

□卜俊成

东晋时期，门阀士族势力鼎盛，玄谈风气盛行，士人多以风流自命。然而，也有人以方书百卷泽被后世，这就是范汪。范汪，字玄平，东晋南阳顺阳（今河南省淅川县）人，因曾任东阳郡太守，世称“范东阳”。他编写的《范东阳方》，从隋唐志书目录到唐代医学家的相关著作，屡见称引。可惜原书早亡，今天人们多知道顺阳范氏出了范晔，著《后汉书》，却较少知道范汪的医名。

范汪出身顺阳范氏。顺阳这个地方，汉魏以来文教不衰，范氏世传儒学，至西晋而有范晷。范晷，字彦长，少时游学清河，后历任河内郡丞、侍御史、司徒左长史、冯翊太守、凉雍二州刺史，加左将军。《晋书》把他列入《良吏传》，称他“倾心化导，劝以农桑”，以善于安抚百姓、得民心著称。范晷之子，史载有范广、范雅。据《晋书·范汪传》记载：“范汪，字玄平，雍州刺史晷之孙也。父稚，早卒。”有学者认为，稚、雅可能因字形相近而传写致异。无论哪种说法，范汪出身顺阳范氏，是范晷之孙，这一点是没有疑问的。

范汪生于西晋怀帝永嘉二年（308年）。当时，西晋将亡，北方动荡。范汪6岁时，随母亲过江，投靠外婆家——新野庾氏。新野庾氏即南阳新野的庾氏家族，与东晋时期兴盛的颍川鄢陵庾氏，秉承家风，在范汪年幼时便教他读书。这为他后来“博通经史、兼涉医典”打下了基础。

范汪少年时孤贫，外婆家也穷，不能给他提供好的读书条件。13岁时，范汪的母亲去世。范汪按照礼制为母亲办丧事，亲邻都很哀怜他。长大后，范汪好学不倦，在园中搭庐，穿布衣，吃粗食，点燃柴火照明抄书，抄完再诵读。荆州刺史王澄见到他，十分欣赏，说：“兴范族者，必是子也。”意思是将来能使范氏兴旺的，一定是这个孩子。范汪所读，除经史子集外，可能还涉及《黄帝内经》及张仲景医书等医学典籍。这不一定就是他后来编写方书的直接起点，但是说明他的知识结构已非寻常儒生可比。

范汪20岁左右到京师建业（今江苏省南京市），想建功立业。据《晋书·范汪传》记载，适逢苏峻作乱，朝廷军队战败。范汪向西投奔。当时庾亮、温峤屯兵寻阳，道路断绝，不知道苏峻虚实，都怕叛军强盛，不敢轻易进军。范汪到寻阳后，庾亮、温峤向他询问应对之策。范汪说：“贼军政令不一，贪暴横行，灭亡的征兆已经出现，虽然眼下强，但是容易变弱。朝廷有倒悬之急，应当及时进讨。”庾亮、温峤采纳了他的意见。当天，护军、平南二府礼命交至，范汪开始入仕，参赞军事。叛乱平定后，范汪被封为都乡侯。此后，范汪为庾亮佐吏十多年，很受信任，历任鹰扬将军、安远护军、武陵内史，征拜中书侍郎。桓温西征蜀地时，委范汪以留府之任。蜀地平定后，范汪晋升武兴县侯。

范汪的仕途，与庾、桓两族势力消长相始终。桓温代庾翼为荆州刺史后，虽然多次请范汪任长史、江州刺史，但是范汪都没有答应。范汪自请还京，求任东阳郡（治所在今浙江金华一带）太守。桓温因此恨范汪。范汪在东阳郡大兴学校，很有惠政，深得民心。后来，范汪被召入朝，频迁中领军、本州大中正。简文帝作相时，与范汪很亲近，授都督徐、兖、青、冀四州及扬州之晋陵诸军事，安北将军、徐兖二州刺史，假节。桓温北伐时，令范汪率文武出梁国，范汪因失期被贬为庶人。朝廷害怕桓温，不敢为他说话，谈者都为之叹恨。范汪于是屏居吴郡，从容讲学，不谈是非。65岁时，范汪卒于家，赠散骑常侍，谥号穆。

正史《晋书》本传对范汪的政治、军事、仕宦记载很详，却没有写他的医学事迹。但是《太平御览·卷七二二》引《晋中兴书》说：“范汪字玄平，性仁爱，善医术，常以拯恤为事。凡有疾病，不限贵贱，皆为治之，十能愈其八。”这几句话很值得注意。东晋门第森严，士族虽然多藏医方，但是以医为专业、施治不分贵贱的人并不多。范汪以名臣而兼医，且以救恤病人为事，其仁心与祖父范晷良吏之风一脉相承。

范汪的医学成就，集中在《范东阳方》。《隋书·经籍志》著录：“《范东阳方》一百五卷，目录一卷，范汪撰。梁一百七十六卷。”《旧唐书·经籍志》著录：“《杂药方》一百七十卷，范汪方，尹穆撰。”此当为尹穆选辑范汪方。《太平御览》又说范汪“撰方五百余卷，又一百七卷”。这些数字不完全一致，说明此书在流传中有分合增损；但是可以确定，这是一部规模很大的医方书。六朝方书多按病证分类，下列主治、方药、剂量、炮制、服法，重在实用，《范东阳方》也当如此。该书在继承张仲景学说的同时，兼收各家经验，注重临床实用性，所收方剂中有不少简便实用之法，对危急重症、皮肤病等均有涉及。据后世辑佚研究，书中较早提出“十水”分类及治法，并发展了前人对“风病”的认识，部分方剂较为精简。

《范东阳方》成书后，在江南士族间流传。南朝陶弘景在《本草经集注》中曾说，其文见《证类本草·卷一·序例上》引，他家祖上就藏有《范汪方》一部，斟酌使用，多获其效，内护家门，旁及亲属。陶弘景距范汪不远，其家世藏此书，并以之治病，说明《范东阳方》不是纸上空谈，而有临床实效。唐代王焘在《外台秘要·卷七》范汪茱萸煎方下特别加注：“奉车都尉陈盖试有验。”可见唐人对范汪方的重视。孙思邈在《备急千金要方·大医习业》中提出，要成为大医，必须熟悉《素问》《针灸甲乙经》《黄帝针经》等，以及张仲景、王叔和、阮炳、范汪等人的经方。范汪之名与张仲景、王叔和并列，其医史地位可知。

谈起河南中医药史，总绕不开南阳张仲景。范汪祖籍淅川，与南阳相邻，同属南阳郡旧壤。两人虽然时代相隔，未必有师承关系，但是南阳医脉，自东汉至东晋，隐隐相续。范汪以士族名臣而编写方书，可见当时部分士人已不把医学仅仅看作方技。对河南中医药史而言，范东阳之书虽然亡，但是范东阳之名不可没。

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》《中原医迹》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



本版药方需要在专科医生指导下使用