■读书时间

在疫情中诞生的温病学著作——《温病条辨》

□黄新生

吴瑭(1758~1836),字配珩,号鞠通,19岁时,父亲因病去世,他悲痛欲绝,开始学医。后来,吴瑭去京师参加检校《四库全书》,得到吴又可《温疫论》,于是专心于温病诊治。1794年,北京温病大流行,吴瑭悬壶济世,大显身手。

吴瑭认为,元代王履虽能辨证温病,但论之未详;吴又可区分伤寒、温病,但立法欠精纯;叶天士立论精细,但立法甚简,皆未能透达圆满。于是,他取诸贤精妙,考之《黄帝内经》,参以个人心得,统论温病,于1798年著成《温病条辨》。

《温病条辨》共7卷,卷首为《原病篇》,源于《黄帝内经》条文,"历引经文为纲,分注为目,原温病之始",相当于全书的总纲;卷1~卷3分别是《上焦篇》《中焦篇》《下焦篇》,分述心肺和心包上焦温病、脾胃和大肠病变、肝肾下焦温病。三焦篇总共238法,198方,这3卷是《温病条辨》的精华部分;卷4为《杂说》,录其部分心得体会;卷5为《解产难》,专论产后调治与产后惊风;卷6为《解儿难》,专论小儿急慢惊风和痘症。卷4~卷6共收录短文59篇,编写体例仿《伤寒论》,以条文分证,故称"条辨";又为避免后人曲解原意,自加分注。

《温病条辨》主要内容在三焦篇,以三焦为纲,以病名为目,把脏腑经络辨证和卫气营血辨证都穿插在三焦病之中,具有以下特点。

论述温病的病因病机

吴瑭认为,温病是一类病因为温热的各种发热性疾病的总称,与天气关系密切,涉及春温、夏暑(暑湿)、秋燥及非时之冬温,其病因有三个:一是"伏气为病,如春温、冬咳、温疟";二是"不因伏气,乃司天时令现行之气";三是"非其时而有其气,如又可(吴又可)所云戾气"。可见,吴又可所论述的具有传染性的温疫,只是吴瑭所论述的温病的一种。

吴瑭将温病分为9类,分别是风温、温热、温疫、温毒、暑温、湿温、秋燥、冬温、温疟。"风温者,初春阳气始开,厥阴行令,风夹温也;温热者,春末夏初,阳气弛张,温盛为热也;温疫者,厉气流行,多兼秽浊,家家如是,若役使然也;温毒者,诸温夹毒,秽浊太甚也;暑温者,正夏之时,暑病之偏于热者也;湿温者,长夏初秋,湿中生热,即暑病之偏于湿者也;秋燥者,秋金燥烈之气也;冬温者,冬应寒而反温,阳不潜藏,民病温也;温疟者,阴气先伤,又因于暑,阳气独发也"。

吴瑭同意吴又可温邪自口鼻而入的观点,但温邪侵入后的始病部位却不相同。他指出:"凡病温者,始于上焦,在手太阴。"这是因为"温病由口鼻而入,自上而下。鼻通于肺,始手太阴"。但需要指出的是,"凡病温者,始于上焦,在手太阴"这个说法太过绝对。

创立温病三焦辨证法

吴瑭对温病理论最大的贡献是在继承前人的基础上,结合自己的临床经验,创立了温病三焦辨证体系。他将温病的变化过程由浅入深,分成3个层次:上焦为心肺和心包。中焦为脾、胃、大肠。因为大肠和胃的关系非常密切,胃热会导致肠燥,所以将大肠划分至中焦。下焦包括肝和肾。因为肝肾的关系十分密切,肝肾同源,所以把肝列于下焦。

三焦病变的变化特点是病机紧扣相关脏腑,一般多由上焦手太阴肺开始,由此而传入中焦为顺传,如由肺而传入心包则为逆传。中焦病不愈,多传入下焦肝肾。吴瑭提出:"温病由口鼻而入,鼻气通于肺,口气通于胃,肺病逆传则为心包;上焦病不治,则传中焦,胃与脾也;中焦病不治,即传下焦,肝与肾也。始上焦,终下焦,温病以手经为主,未始不关足经也。"

但这个变化规律不是固定不变的。在变化过程中,有上焦证未罢而又见中焦证的,亦有中焦证未除又出现下焦证的。在变化过程中,强调个体正气的抗邪能力,不一定三焦传遍,如不伤阴,可中道而愈。吴瑭对《伤寒论》的六经辨证,同样采取了积极采纳的态度,认为"伤寒六经由表入里,由浅入深,须横看;本节论三焦,由上及下,亦由浅入深,须竖看"。

吴瑭创立的三焦辨证体系与张仲景伤寒六经辨证理论、叶桂温热病卫气营血辨证理论互为羽翼,成为温病创新理论之一。三焦辨证系统中将三焦明确落实到相应的脏腑及其相关功能,辨证更简洁,说理更清楚,使用更方便,因此流传也更为广泛。

辨证治疗温病

温病初起,治以辛凉。治温病初起,应谨遵《黄帝内经》"风淫于内,治以辛凉,佐以苦甘""热淫于内,治以咸寒,佐以甘苦"的原则,用辛凉之剂,清肃上焦,不犯中下,轻以去实。首出3个辛凉之剂:辛凉平剂银翘散、辛凉轻剂桑菊饮、辛凉重剂白虎汤,以供温病初起的不同情况者选用,至今仍广泛用于临床。

中焦温病,分类治疗。无形热盛的用清解泄热法,方用白虎汤、竹叶石膏汤之类,用清法来清热保津;但一旦形成有形热邪,便用下法,急下存阴,下法是中焦辨证中的重点。

下焦温病,必以救阴为急务。吴瑭认为"温病深入下焦劫阴,必以救阴为急务",并提出了多个具有清热养阴、益津熄风的方剂,如复脉汤类、定风珠类等。这些方剂其实都是从张仲景《伤寒论》的炙甘草汤、黄连阿胶汤化裁而来。

辨证治疗,同中有异。温病所属各病的病因不同,治疗也各有不同,尤其是温毒、暑温、湿温、秋燥与温疟,更是各具特点。同类温病的同类表现,由于病位、病程的不同,治疗也不同。

明确温病的治疗禁忌。如温病病性为阳、易于伤阴,须禁忌发汗、苦寒药物等可能损伤津液、阴精的治法等。

吴瑭的《温病条辨》确立了系统的温病学诊治体系,创立了三焦辨证方法,内容全面系统,理法方药齐备,切合临床实用,为清代温病学说标志性专著。后人将吴瑭和医圣张仲景相提并论,有"伤寒宗仲景,温病有鞠通"之说。

(作者供职于武陟县卫生健康委员会)

■养生堂

养生的关键在于改变观念

□韩超央

古人云:"善养生者,上养神智、中养形态、下养筋骨。"也就是说,真正的养生,不但要养身,更要滋养我们的心神,荣养我们的心智,涵养我们的生命。

在生活中,经常有人问:"什么是养生?怎样养生?"

中医认为,养生就是根据生命发展的规律,采取能够保养身体、减少疾病、增进健康的手段,所进行的保健活动。

其实,养生和"警示教育"是一样的,做到以下几点就是最好的养生。

做好思想准备

有些人觉得自己不会做菜,或者做不好菜,原因是没有找到合适的菜谱;同理,觉得自己不知道如何养生,原因可能是没有找到合适的方法。

我认为,那些想养生但一直不成功的人可以分为两类:一类是一直在养生,但始终养不好的,这样的人相对少一点;另一类是突然想养生,但没有任何基础,就想养出一个好身体(譬如减肥),这样的人非常多。

世界上没有什么是可以速成的,想要养生,一定要先做好思想准备,摈弃"懒"和"贪"的想法,坚持正确的养生习惯,才能在养生的路上越走越远。

做到自律

真正的养生就是战胜自己,做到自律,让自己的生活方式在预定的"制度"内运行。

不知你是否发现,有些人空有一颗想要健康的心,却在实际生活中过得敷衍、潦草、不自律。于是,一边痛恨自己总是这么拖延和懒散,一边又纵容自己去贪念当下的满足和安逸。那种为现状焦虑又没有毅力去改变自己的人,想要改变自己不健康的生活方式却只有三分钟热度的人,本想多运动多吃健康食品却只会不停刷短视频、点外卖的人……是无法做好养生的。

人与人之间一个很大的差距,就在于能否自律。自律难就难在,它并非是一蹴而就的习惯,常常需要反复跟自己做斗争,需要对自己"下狠手",需要对自己更加严格。

多回家吃饭

有一种养生,叫回家吃饭。推掉毫无意义的社交,净化生活圈子,多陪伴家人,本身就是养生的具体体现。

家里的饭,养胃;亲人的陪伴,养心。"注意劳逸结合,别累着了啊",一句叮咛,对我们来说就是最大的宽慰;回家吃上一口热乎乎的饭菜,就能消除一天的疲劳,让你平静下来,获得欢愉和幸福。

以养生指南为镜

《旧唐书》中记载:"夫以铜为镜,可以正衣冠;以古为镜,可以知兴替;以人为镜,可以明得失。"以养生指南为镜,可以知道自己的生活方式是否健康。

熬夜看电视剧、玩游戏、打牌、喝酒……这些事情看起来很酷,但其实一点儿难度都没有,只要你有点儿钱、有点儿时间就能做到。但更酷的是完成那些不容易的事情,比如读完一本书、坚持早起、有规律地健身、稳定体重等。

一个体重严重超标、浑身是病的人,往往过的是饮食不规律、作息不定时、暴饮暴食、运动为零的生活……我们应该以养生指南为镜,日复一日坚持下去,才能不断将见识和能力变成肌肉,结结实实地长在自己身上。

(作者供职于登封市人民医院)

食品安全与合理膳食

食物间的鄙视链

鄙视像条食物链,是个绕不开的怪圈。下面,我们来解读一下那些食物间的鄙视链。

肉类鄙视链

肉类最大的营养价值来源于它们的蛋白质,按常见肉类每100克纯瘦肉中蛋白质含量来比较的话,牛肉(里脊)22.2克>驴肉(瘦)21.5克>羊肉(瘦)20.5克>鸡肉20.8克>猪肉(瘦)20.3克>鱼肉(以青鱼为例)20.1克。每天吃同样分量的各种不同的禽畜类肉食,其实蛋白质相差不大。

更有说法把肉类分为上、中、下三等。

上等肉:白肉,指鸡、鸭、鹅等禽肉,以及鱼肉,呈现白色。

中等肉:红肉,顾名思义,大部分哺乳动物的肉都是红肉,主要是生活中常见的畜类,如猪肉、牛肉、羊肉。

下等肉:肥肉、动物内脏、腌肉、腊肉、卤肉、火腿、加工肉、动物皮、鸡爪、猪蹄、筋腱、脆骨等。

抛开蛋白质种类、利用率及食物其他营养成分来谈营养价值,都是不可取的。白肉中含有丰富的优质蛋白,其蛋白质的氨基酸组成接近人类,人体利用率高,产生的代谢废物少,减轻肾脏负担,适合肾病患者。特别是鱼肉,脂肪含量很低,且多是不饱和脂肪酸如ω-3脂肪酸,对调节血脂、降低炎性反应有很大的帮助,对预防心脑血管疾病也很有益。

红肉中优质蛋白含量很高,肉中的铁主要以血红素铁的形式存在,消化吸收率比较高,对于预防和改善缺铁性贫血有所帮助,这是优点。但红肉的脂肪含量高,且饱和脂肪酸比例很高,摄入过量的话会增加患心血管疾病的可能性和动脉硬化的风险,当然这只是在长期摄入过量的情况下。

另外,同一种肉,不同部位的营养价值也是有差异的。动物皮、爪、蹄、筋腱、脆骨、海参等,蛋白质种类多为胶原蛋白,胶原蛋白不仅难以消化吸收,还会产生大量代谢废物,这些垃圾会加重肾脏负担,不利于肾病恢复。因此,日常肉类的选择,水产、禽类优先于畜肉类,畜肉中优先选择瘦肉。

合理吃肉,均衡营养。《中国居民膳食指南》(2016版)建议适量吃鱼、禽、瘦肉,每周吃鱼280克~525克,禽畜肉280克~525克。

维生素C鄙视链

你是不是经常听说柠檬维生素C含量丰富,喝柠檬水可以美白?你是不是认为酸的食物维生素C含量就一定高?下面的维生素C鄙视链可能会颠覆你的认知。

被大家奉为"美白圣品"的柠檬维生素C含量22毫克/100克,而草莓47毫克/100克,山楂53毫克/100克,猕猴桃68毫克/100克,冬枣243毫克/100克,不用怀疑,冬枣就是水果维生素C之王,完全碾压柠檬,但它吃起来并不酸。

从蔬菜和水果中获取天然的维生素C是最合理和最安全的途径。不过,水果的维生素C含量可能远低于有些蔬菜。西兰花维生素C含量56毫克/100克,小白菜64毫克/100克,豌豆苗64毫克/100克,辣椒144毫克/100克,以此来看,辣椒岂不是能美容?不过维生素C是一种最不稳定的水溶性抗氧化剂,保存期短且极易被氧化。绿叶蔬菜采摘2小时后,维生素C损失5%~18%,10小时后损失38%~66%,且中国居民摄入的蔬菜以熟食为主,维生素C在烹调过程中流失严重,利用率不到50%,所以只是从蔬菜中摄取维生素C达不到相应的功能剂量,水果和蔬菜不能相互替代。

补充维生素C基于两个层面,一个是不缺乏,一个是达到预防量。国家推荐每人每日摄入维生素C的量是100毫克,达到100毫克,人就不会出现坏血病等维生素C缺乏导致的疾病,但不能达到预防慢性病的水平,而100毫克维生素C在我们平时饮食中很容易达到。若成人每天摄入维生素C的量达到500毫克~600毫克可能在降低部分慢性病方面发挥一定作用。《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐的预防非传染性慢性病摄入量(PI-NCD)为200毫克/天。

食物钙含量鄙视链

可以肯定的是,骨头中含有丰富的钙质。但需要注意的是,这种藏在骨头中的钙属于生物钙,不能被人体吸收。虾皮含钙量992毫克/100克,豆腐干303毫克/100克,牛奶104毫克/100克,就连西兰花含钙量也达50毫克/100克,而用常规的烹饪方法煮的大骨头汤中的游离钙含量不超过4毫克/100克。奶类、豆及豆制品是钙的良好来源,我国居民膳食钙摄入一直处于较低水平,为了改善我国居民钙营养状况,建议奶类的摄入量为每天300克。从营养健康的角度讲,无论年龄和性别,所有人都应该每天坚持食用奶及奶制品。

(本栏目由河南省卫生健康委员会食品安全标准与监测评估处指导)

常见肉类营养成分对照表

名称(100克)	热量(大卡)	碳水化合物(克)	脂肪(克)	蛋白质(克)
鲑鱼(三文鱼)	139	0	7.8	17.2
鸡胸肉	133	2.5	5	19.4
猪瘦肉	143	1.5	6.2	20.3
牛肉	106	1.2	2.3	20.2
羊肉	118	0.2	3.9	20.5

常见水果、蔬菜维生素C含量排行榜

水果(100克)		蔬菜(100克)	
名 称	维生素含量	名 称	维生素含量
枣(冬枣、鲜枣)	243毫克	青椒	130毫克
沙棘	204毫克	芥菜(大叶、盖菜)	72毫克
猕猴桃	62毫克	小白菜	64毫克
山楂(红果)	53毫克	苦瓜	56毫克
草莓	47毫克	西蓝花	56毫克
桂圆	43毫克	香菜	48毫克
荔枝	41毫克	大白菜(梗)	47毫克
葡萄柚	38毫克	圆白菜	40毫克
金橘	35毫克	芥蓝	37毫克
橙子	33毫克	蒜苗(青)	35毫克

■中药传说

浮萍

□赵倩倩

有一天,李时珍采药的时候,忽然风雨交加,他就到一条小船上避雨。老渔翁和他的两个孙子热情地接待了他。

老渔翁为李时珍端来吃的,李时珍也从包里拿出一瓶酒,招呼主人一同坐下共酌。交谈了一会儿,老渔翁对李时珍的身份便了解了,老渔翁把自己知道的药物知识全告诉了他。

末了,老渔翁想起一个问题,说:"我们这里还有一种草药,能治身痒、癣疮。"

李时珍问:"它生长在什么地方,有什么特征呢?"

"这种草长在水上,离我们很近。"老渔翁笑呵呵地又对李时珍说:"天生灵芝本无根,不在山间不在岸。始因飞絮逐东风,泛根青青泛水面。"

一旁的大孙子听后说了一首童谣:"有根不带沙,有叶不开花。最爱随风飘,江河都是家。"

接着,小孙子也唱了一段儿歌:"有根不着地,有叶不开花。整日随风飘,四海就是家。"

"这3个谜语都是一个谜底,你们祖孙三人出题考我呀!"李时珍低头思索了一会儿,忽然眼睛一亮,抬头看到船外,一种水草在风雨中依然团聚不散,飘飘游游,便指着船外说:"就是它!"

它是什么?你能猜得出来吗?它就是浮萍。

浮萍,味辛,性寒,入肺经,具有发汗解表透疹、利水、消肿解毒等功效,常用于治疗外感风热、发热无汗、斑疹不透、风热瘾疹等。浮萍可疏肌通窍,湿从下行,能治水肿、小便不利等,对于心脏衰弱患者,还能收缩血管,提升血压;还可治疗风湿脚气、风疹热毒、衄血、目赤翳膜、口舌生疮、吐血咯血、癫疯丹毒等。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

本报地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码:450046 电话区号:0371 广告发布登记证号:郑东工商广发登字第009号 照排:本报编辑部 印刷:河南日报印务中心(地址:郑州经开区第三大街168号) 定价:全年190元