

■ 读书时间

学习脉学的阶梯和捷径——《濒湖脉学》

□黄新生

脉诊是历代医家在临床实践中逐步形成的独具中医特色的诊断方法，是中医四诊的重要组成部分，是中医认识和判断病证的重要手段。晋代王叔和著成我国现存最早的脉学专著——《脉经》，理论精微，内容广博，但文理深奥，不便初学者学习。六朝人高阳生托王叔和之名撰成《脉诀》1卷，以歌诀形式阐述脉象脉理及其临床意义，内容简明，习诵方便，有“《脉诀》出而《脉经》隐”之说，但内容有错误失实之处。在对《脉诀》批判总结的基础上，李时珍继承前人脉学思想，结合自身的临床实践经验，于1564年著成《濒湖脉学》1卷。

《濒湖脉学》分为两部分，前一部分论述了浮、沉、迟等27种脉象；后一部分系李时珍之父李言闻根据崔嘉彦《四言脉诀》删补而成的《四言举要》，比较全面地介绍了脉学。《濒湖脉学》对每种脉象，先简明地援引前人之记载，继而以“体状诗”“相类诗”“主病诗”或“体状相类诗”栏目，分别叙述各种脉象之特点、鉴别及所主疾病，具有以下学术特点。

一、继承历代医家脉学精华

李时珍在著《濒湖脉学》的过程中，继承、参考了众多医家的脉学思想，参考文献包括《黄帝内经》《难经》《脉经》《脉诀》《针灸甲乙经》《玄珠密语》《千金方论》《外台秘要》等数十本著作。《濒湖脉学》是李时珍从众多著作中汲取脉学精华而成，具有较高的学术价值。

临床辨脉之时往往“在心易了，指下难明”，李时珍不拘泥于一家之言，将不同著作和医家对各脉象特点的论述一一列举，并标明出处，为读者提供更多参考，也令每种脉象的特征更为客观化。在诸家的描述中撷取共同点，使每种脉象的特征更为清晰明朗。例如，对于涩脉脉象特征的论述“细而迟，往来难，短且散，或一止

复来”出自《脉经》；“参伍不调”出自《黄帝内经·素问》；“如轻刀刮竹”出自《脉诀》；“如雨沾沙”为通真子（宋代医家刘元宾，著有《洞天针灸经》）所言。

二、勘正《脉诀》存在的错误

李时珍考证《脉诀》并非王叔和所著，指出《脉诀》乃“宋有俗子，杜撰《脉诀》，鄙陋舛缪”，书中订正其审脉辨证错误达30余处。如迟脉，《脉诀》言“重手乃得”，李时珍指出：“迟为阳不胜阴，故脉来不及。《脉诀》言，重手乃得，是有沉无浮，一息三至，甚为常见，而曰隐隐，曰状且难，是涩脉矣，其谬可知。”又如虚脉，《脉诀》言“寻之不足，举止有余”，李时珍指出：“只言浮脉，不知虚状。”

再如缓脉，《脉诀》认为“主脾热、口臭、反胃、齿痛、梦鬼诸病”，而李时珍认为其“出自杜撰，与缓无关”，并且“阳寸，阴尺，上下同等，浮大而软，无有偏胜者，平脉也”，“缓而和匀，不浮，不沉，不疾，不徐，不微，不弱者，即为胃气”，深刻认识到分辨各种不同病证的缓脉，必须参合浮、沉、大、细等各方面相兼脉体，加以具体分析。李时珍对缓脉的见解，不仅纠正了《脉诀》的误说，而且为后世对缓脉的认识带来深刻的影响。

三、将脉象按阴阳分类

李时珍首创以阴阳属性来分类脉象。《濒湖脉学》将27脉分为四大类，即“浮、数、实、长、洪、紧、动、促”8种脉象属“阳”；“沉、迟、涩、虚、短、微、缓、革、濡、弱、散、细、伏、结、代”15种脉象属“阴”；“滑、芤、弦”3种脉象属“阳中阴”；“牢脉”属“阴中阳”。其分类的依据与脉象本身的特征和其所主证候的性质（表里、寒热、虚实、阴阳）有关。

8种阳脉脉象特征和主病上均有“阳”的特性，15种阴脉脉象特征和主病上均有“阴”的特性。滑脉流利辗转，芤脉有浮大之象，弦脉端直应指，从脉象特征上讲，三者均属“阳”。但从脉象主病讲，滑脉主元气衰、诸痰、宿食；弦脉主痰饮、饮癖、寒瘤，病邪多属“阴”；芤脉主病多与积血、下血、赤淋、红痢、崩漏等与血相关疾病有关，血与气相对而言属“阴”，故“滑、芤、弦”3种脉象属“阳中阴”。牢脉的脉象特征为“似沉似伏”“牢位常居沉伏间”，属“阴”；而牢脉多主寒实、里有余、疝痼症瘕等实证，故将牢脉归为“阴中阳”。

四、辨别相似脉象特征

在脉象特征的描述方面，李时珍不仅在书中列举了诸家的学术观点，还将其归纳总结，撰写成“体状诗”的形式，文体简洁而表达生动，令人印象深刻。如涩脉特征概括为“细迟短涩往来难，散止依稀应指间。如雨沾沙容易散，病蚕食叶慢而艰”。

李时珍每论一脉，都是从讲清各种脉象基本形态出发，沿用前贤推理分析方法，对疑似脉象从不同角度反复比较解析，使学者易于接受和理解。如涩脉，先用如雨沾沙、病蚕食叶形象描述涩脉的迟滞，指出涩脉往来不利，为细、迟、短的复合脉，指下仿佛有浮欲散之貌。涩脉虽与散脉和歇止脉应指相似，但散脉是因元气大虚，脏腑之气欲绝，涩脉艰难而不滑利，有时应指不清晰。提出涩脉与微脉、濡脉、弱脉的区别：“细迟短散，时一止曰涩。极细而软，重按若绝曰微。浮而柔细曰濡，沉而柔细曰弱。”进一步对涩脉、迟脉和短脉作了辨析，提出三者的区别是：脉来三至号为迟，迟细而难知是涩，两头缩缩名为短，涩短迟迟细且难。

涩脉主病有虚证，也有实证。虚证是因为血少精伤，阳气虚损；实证是由外在邪气侵犯营卫，血行闭阻，造成脉势不流利、涩艰难。血少精伤，可出现兼细脉象；阳气虚损、寒偏盛可表现兼迟脉象；寒湿痹阻、肺气不畅可发兼短脉象。总之，每论述一脉，都详细辨析与相似脉的区别，使初学者能够准确把握各种相似脉象之间的细微差别。

五、临床辨证注重脉证结合

脉象可以反映出人体脏腑和精气神的整体状况，临床上可以通过患者的脉象判断其病性、病势、病位，是辨证论治的重要依据。然而，每种脉象所反映的邪正征象往往比较抽象而笼统，难以将疾病进行准确定位，因此在疾病和证候的诊断上，还需要参照脉象出现的部位及患者的临床症状。

《濒湖脉学》在部分脉象主病的论述方面，既阐述了某种脉象所主的疾病或证型，又通过结合患者的临床表现来进一步诊断出病性、病位，并以“主病诗”的形式简明扼要地表达出来，使病和证的诊断更为精准。如濡脉“主病诗”中“汗雨夜来蒸入骨，山崩崩倒湿侵脾”，同样出现濡脉，通过骨蒸盗汗和妇女血崩两种临床表现来诊断为阴虚火旺还是湿邪困脾。

李时珍还对脉诊作出了客观评价。《濒湖脉学》阐明了四诊合参，脉证并重之学术思想，反对把脉诊作为诊断疾病的唯一手段，指出：“世之医病两家，咸以脉为首务，不知脉乃四诊之末，谓之巧者尔。上士欲会其全，非备四诊不可。”

《濒湖脉学》虽只有1卷，却总结了历代脉学精华，勘正了《脉诀》中的常见错误，辨别了相似脉象的特征，将脉象按阴阳分类，注重脉证结合，四诊参合和八纲辨证，实在是临床学习脉学的阶梯和捷径。

（作者供职于武陟县卫生健康委员会）

■ 食品安全与合理膳食

《营养健康餐厅建设指南》问答

1.实施《营养健康餐厅建设指南》的目的和意义是什么？

《营养健康餐厅建设指南》(以下简称《指南》)的制定将促进健康的理念融入公共政策制定实施的全过程，其目的和意义在于：一是以餐饮服务经营者为对象，通过示范建设和推广，引导餐饮业不断增强营养健康意识，提升营养健康服务水平；二是鼓励、引导餐饮服务经营者实现以“三减”(减盐、减油、减糖)、合理膳食、杜绝浪费为目标的营养转型升级；三是通过营养健康餐厅这一示范窗口，向广大消费者，尤其是众多的外出就餐者提供营养健康的菜品、传递正确的营养知识和行为，从而加快全社会形成有利于健康的生活方式。

2.《指南》制定依据是什么？

《指南》制定依据为《健康中国行动(2019~2030年)》《国民营养计划(2017~2030年)》相关要求。《健康中国行动(2019~2030年)》之合理膳食行动提出要“制定实施集体供餐单位营养操作规范，开展示范健康食堂和健康餐厅创建活动”，《国民营养计划(2017~2030年)》提出要“创建国家食物营养教育示范基地，开展示范健康食堂和健康餐厅建设，推广健康烹饪模式与营养均衡配餐”。

3.《指南》制定原则是什么？

《指南》的制定遵循以下三个原则：一是科学性原则。《指南》参考国内外法规、指南、标准和有关文献资料，结合行业实际情况和专家意见，确定《指南》体系框架，并逐一对条款内容进行反复的专家论证，以保证科学性。二是协调一致性原则。《指南》与我国现行食品法律、法规协调一致。三是前瞻性与可行性相结合的原则。

《指南》制定既考虑了营养健康餐厅建设的发展，又考虑了我国目前营养健康餐厅建设的现状，是当前国情、社情下前瞻性与可行性相结合的产物。

4.《指南》是强制性执行文件吗？

《指南》是指导餐厅开展相关建设工作的技术性文件，不是所有餐厅均需强制性执行的文件，但建设营养健康餐厅应依据本《指南》。

5.其他国家是否有开展营养健康餐厅建设类似的活动？

《指南》制定参考了国外健康餐厅建设模式。1999年，加拿大安大略实施健康餐厅项目，要求对餐厅工作人员进行营养健康培训，营造健康食物消费环境。2009年，美国纽约推出在公共餐厅实施减盐计划的强制政府令。2014年，美国印发的《行业指南：餐馆和类似零售食品店中标准菜单项的营养标签》《餐饮标示：行业补充指南》规定了餐厅的营养标签。2015年~2016年，新加坡卫生健康署在“健康选择”公共项目中推出“健康餐厅标准”，对餐饮业实施减少盐、油、糖的引导。

6.《指南》的主要内容是什么？

《指南》规定了建设营养健康餐厅在基本要求、组织管理、人员培训和考核、营造营养健康环境、配餐和烹饪、供餐服务6个方面应满足的要求。

7.《指南》发布后将如何使用？

《指南》由国家卫生健康委发布并负责解释，鼓励餐厅自愿参与。《指南》的发布旨在面向大众普及营养健康知识，为推进餐厅营养健康转型提供技术支撑，起到的是引导作用；营养健康餐厅建设工作由地方各部门结合当地实际情况开展，各省卫生健康部门会同相关部门可采取多种形式推动营养健康餐厅建设。

8.《指南》与《营养健康食堂建设指南》和《餐饮服务食品安全标识指南》三者之间的关系如何？

《指南》与《营养健康食堂建设指南》、《餐饮服务食品安全标识指南》均由国家卫生健康委组织制定，三者之间是相辅相成的关系；同时三者在适用对象、基本内容方面又存在着不同。

在适用对象方面：《指南》适用于食品经营主体业态中的餐饮服务经营者；《营养健康食堂建设指南》适用于主体业态为单位食堂(职工食堂)的食品经营者；而《餐饮服务食品安全标识指南》适用于各类餐饮服务经营者和单位食堂制作并提供给消费者的食品。

在基本内容方面：《指南》主要围绕合理膳食和“三减”，规定了建设营养健康餐厅应满足的要求；与《营养健康食堂建设指南》相比，《指南》在面向顾客的服务上鼓励菜品创新，侧重于营造营养健康环境以及对顾客用餐过程中的营养建议与引导。按照《餐饮服务食品安全标识指南》对餐厅提供的菜品进行营养标示，是《指南》对营养健康餐厅建设规定的基本要求之一。

9.《指南》中“低油”和“低脂”的表述有什么区别？

《指南》中的“低油”是指烹饪过程中减少油的使用；“低脂”是指在菜品制作和改良中优先选择油脂含量较低的食材。

(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)

春捂秋冻 不生杂病

□李武强

春捂秋冻是指在天气变暖时不要急于脱掉棉衣，天气变冷时也不要突然穿得过多。

中医认为，春季阳气生发，阳气慢慢向外释放，随着阳气的释放，天气由寒转暖。根据“天人相应”的道理，人体里阳气的阀门也要随着天气的转暖而慢慢打开，毛孔舒开，新陈代谢加快。

春捂就是说，春季天气刚转暖，不要过早脱掉棉衣。冬季穿了几个月的棉衣，身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。由冬季转入初春，乍暖还寒，气温变化又大，过早地脱掉棉衣，一旦气温下降，就会难以适应，使身体抵抗力下降，病菌乘虚而入，容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。要注意腿部、脖子、头部的保暖防风，夹帽子、薄围巾、高领的打底衫、保暖裤都是很好的选择。

中医认为，秋冻是为了帮助阳气的收敛。秋季正是天气由热转寒的时候，人体肌表也处于疏泄与致密交替之际。此时，阴气初生而未盛，阳气始减而未衰。气温开始逐渐降低，大自然阳气潜藏，人体阳气亦开始收敛，为冬时藏精创造条件。

秋冻就是说，秋季气温稍凉爽，不要过早过多地增加衣服。适宜的凉爽刺激，有助于锻炼耐寒能力，在逐渐降低温度的环境中，经过一定时间的锻炼，能促进身体的新陈代谢，增加产热，提高对低温的适应能力。随着秋凉的到来，活跃于人体外的阳气会逐渐向内收敛，如果一下子穿得过多，不利于阳气收敛，从而容易生病。

一场秋雨一场寒。这段时间连续降雨，早晚时分我们穿夏季的轻薄衣物已经明显感觉到有些凉意。但是，秋冻告诉我们先不要急于添加衣物，可以再冻一段时间。这是因为，现在的初秋天气，酷暑时令已过，但暑天湿热尚未完全消退，捂得过

第九届全国中医疑难病学术研讨会暨桂枝论坛的通知

为了加强中医药治疗各种疑难病和常用中药桂枝的研究及运用经验交流，**全国中医疑难病研究专家委员会、中国民间中医医药研究开发协会特色医疗分会、北京聚医杰医药科学研究院将联合主办本次会议**，定于2021年10月26日~27日(10月25日报到)在山西省太原市召开，特邀请致力于中医疑难病及桂枝运用研究的各级中医医师、乡村中医、民间中医及中医专长人员参加会议学习交流。

会议内容

1.有关专家作中医药治疗疑难病和运用桂枝的经验介绍等学术讲座。

2.评选一批在中医疑难病诊疗和桂枝运用方面的优秀学术论文。

3.成立本会“桂枝研究学术委员会”，增聘20名“全国中医疑难病研究专家委员会”委员。

4.举行《桂枝的研究及临证运用》一书出版首发式。

5.代表们进行学术交流。

会议时间及费用

10月25日全天为会议报到时间，10月26日~27日为会议学习交流时间，10月28日为参观时间，10月29日早餐后返程。每位代表需要交参会报名费300元，会务费、培训费及资料费1500元。会期食宿及参观统一安排，费用自理。

“《医药卫生报》读者参加会议，凭报纸减免会务费500元”。

“中医能治疑难病，特色医疗有优势”。为了保证会议质量，本次会议限60人参加，额满为止，欢迎尽早报名，古城太原欢迎您！

报名方式

请在10月20日前将参会报名费300元、本人2寸(3.5厘米×5.3厘米)蓝底登记照片4张(反面写姓名)、交流或参评论文(无论文者也可报名)、各种聘任及评选申请、个人技术简介等用微信(微信号j570405)报名。

联系方式:010-83210238 李秘书长 18515917952 龚秘书 13521523118

广告

河南省洛阳正骨医院郑州院区公益惠民活动

为保障青少年身体健康、更好地服务人民群众、体现公立医院公益性，河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)郑州院区开展以下公益惠民活动：

一、脊柱侧弯筛查

1.活动对象：5岁~25岁适龄人群。

2.活动时间：即日起至2021年10月31日。

3.活动内容：免费进行脊柱侧弯筛查及体格检查；需要拍片检查的，脊柱全长拍片半价；免费培训脊柱侧弯矫形操；脊柱侧弯手术患者可申请基金会救助项目。

4.联系人：刘医生 18530085810
王医生 15037917626

二、婴幼儿髋关节脱位(DDH)筛查

1.活动对象：0~6个月婴幼儿。

2.活动时间：即日起至2021年12月31日。

3.活动项目：免费彩超查体，给予治疗方案。

4.联系人：陈医生 15890130735

三、身高筛查及管理项目

1.活动对象：3岁~18岁适龄人群。

2.活动时间：即日起至2021年10月31日。

3.活动项目：骨龄评估及超声检测脊柱骨骺项目平价。

4.联系人：苏医生 13073775507

地址：郑东新区永平路100号
咨询电话：0371-88820000

河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)是在具有220余年历史的平乐郭氏正骨基础上发展起来的一所集医疗、教学、科研、产业、文化于一体的三级甲等公立骨伤专科医院，被老百姓亲切地称为“洛阳正骨”“平乐正骨”“白马寺正骨”。2013年经省政府批准增挂“河南省骨科医院”。医院在郑州、洛阳设有4个院区，现分为郑州院区、洛阳东花坛院区、洛阳康复院区(河南省康复医院)和河南省洛阳正骨医药科技股份有限公司4个区域。其中，郑州院区位于省会郑州郑东新区，规划用地247亩(1亩=666.67平方米)，编制床位1500张，一期开放床位600张，已于2014年11月正式开诊，二期项目预计2021年底投入使用。

郑州院区坚持传承创新“平乐郭氏正骨”的传统特色，在突出“平乐郭氏正骨”精髓的“三原则”(整体辨证、筋骨并重、内外兼治)和“四方法”(治伤手法、固定方法、药物治疗、康复锻炼)，强化原有传统优势的同时，积极利用现代科技开展骨科诊疗新技术，在中医、中西医结合治疗各类创伤、复杂骨折及骨病方面，效果显著，主要诊治颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、骨关节炎、类风湿关节炎、骨质疏松、股骨头坏死、断肢(断指)再植、脊柱畸形、半月板损伤、先天性骨关节发育不良、足踝部畸形、骨质疏松、骨肿瘤、骨髓炎、强直性脊柱炎、全身各部位骨折及韧带损伤等。

广告

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。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿！

投稿邮箱：54322357@qq.com

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐

奇芝堂

老亲访友 就选奇芝堂





扫码进入商城

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购 / 订购热线：0371-58615152