

杏林夜话



「进与病谋，退与心谋。」

毛德西

每当谈到学习的时候，我经常引用吴鞠通的话：“进与病谋，退与心谋。”

吴鞠通是清朝温病学家，《温病条辨》是他的主要学术著作。他创立的“三焦学说”，为治疗温热病树立了临床辨治规范。

吴鞠通是一位非常谦虚谨慎的学者。他19岁时，父亲因病去世。伤痛之余，吴鞠通广购方书，研读张仲景的《伤寒论》，专研医术。清朝乾隆年间，吴鞠通赴北京参与抄写、校验《四库全书》，其间他接触并阅读了大量中医药经典名著。

经过十年的钻研，吴鞠通对温热病有了独特的认识。在抄写过程中，吴鞠通一边看书学习，一边为亲朋好友看病。如此数年，吴鞠通的医术与学问大有长进。朋友劝吴鞠通可以挂牌行医了。但是吴鞠通认为，医学是一门关乎生命的科学，不可操之过急。经过数年努力，吴鞠通循序渐进地为患者把脉看病。

吴鞠通把看病与读书看得一样重要。他在总结自己的经验时说：“进与病谋，退与心谋，十阅春秋，然后有得。”也就是说，看病是为患者谋健康，回到家里就要为“心”增长知识，如此十年，才能有点儿收获。

《温病条辨》这本书，我看了无数遍，不仅有收获，还有疑问。有疑问的地方，需要我在临床实践中去思考、去释怀。有的年轻人认为，《温病条辨》是讲温热病的，非温热病不能用，这种认识不确切。《温病条辨》是对《伤寒论》的补充与发挥，其中不少方药对杂病也非常有效，如黄龙汤、增液承气汤、银翘马勃散、复脉汤、宣痹汤、清络饮、大定风珠、小定风珠等。

吴鞠通的治疗精神，鼓舞着几代人的进取步伐。我之所以经常引用“进与病谋，退与心谋”这句话，主要是强调“心谋”。不少医生上班为患者治病，下班感到累了就休息了，不再看书学习了。长此以往，不仅学业退步，更重要的是治病水平也一定会退步。这是不作为的，扪心自问，怎能对得起患者呢？

我希望年轻人记住这8个字——“进与病谋，退与心谋”，并坚定地持久实践之！

（本文由全国名中医毛德西讲述，文字由康万营、王举静整理）

养生食谱

产后血虚便秘——三仁粥

李珮琳

材料：松子仁30克，桃仁30克，郁李仁10克，粳米50克，红糖适量。

做法：将松子仁、桃仁、郁李仁洗净后放入锅内，加入适量清水，煮沸后去渣取汁；再将洗净的粳米放入药汁内，继续煮成粥，可以依据个人口味加入适量红糖调味。

功效：补虚养血，润肠通便。本品适合血虚、便秘、心烦不宁者食用。

（作者供职于河南省中医院健康管理中心）

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》《杏林夜话》等栏目期待您的来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com



本版图片由李歌制作

养生堂

食物搭配的养生之道

于红艳

我国不仅有源远流长、光辉灿烂的文明史，还有博大精深、丰富多彩的饮食文化，形成了八大菜系（川菜、鲁菜、粤菜、江苏菜、闽菜、浙江菜、湘菜、徽菜）。我国传统的饮食观念是天人合一、以食养生、阴阳平衡、中和为美。古人认为，食材之间的搭配对脏腑的影响很大，讲究食材性味归经、阴阳平衡，在享受美味的同时，还起到健体防病的作用。

古人在长期的烹饪实践中，不断总结出经典的食材搭配，这些菜肴不仅色、香、味俱全，还有养生保健、增强体质的作用。

下面，笔者就从养生角度给大家解读一些经典菜肴的搭配之道。

山药排骨汤

食材特性

山药：味甘，性平，归脾经、肺经、肾经，具有健脾益胃、滋肾益精的功效，对于脾胃虚弱所致的食少便溏、倦怠乏力，以及肾阴虚引起的腰膝酸软、遗精带下等均有调理作用。

排骨：味甘、咸，性平，归肾经、脾经，具有补肾养血、滋阴润燥的功效，可用于改善肾虚导致的腰膝酸软，以及阴血不足引起的皮肤干燥、产后少乳等症状。

搭配之道

健脾补肾：山药健脾，有助于运化水谷精微，为身体提供营养物质；排骨补肾，可补充先天之精。两者搭配，能先天与后天同补，增强身体的整体机能。

阴阳平衡：山药偏于补阴，排骨在滋阴的同时又有一定的益气作用。二者搭配，使滋阴而不碍

香菇炖鸡

食材特性

香菇：味甘，性平，归肝经、胃经，具有扶正补虚、健脾开胃、祛风透疹等功效，可用于治疗正气虚弱、神倦乏力、食欲不振、麻疹透发不畅等症状。现代研究结果表明，香菇含有多多种生物活性物质，能增强免疫力，抗肿瘤等。

鸡肉：味甘，性温，归脾经、胃经，具有温中益气、补精填髓，以及益五脏、补虚损等功效，适用于虚劳羸瘦、食少便溏、病后虚弱等人群。

搭配之道

扶正补虚：香菇和鸡肉都有扶正的作用，二者搭配，能增强补益效果，提高人体抵抗力，促进身体康复。

健脾和胃：香菇能健脾开胃，鸡肉能温中益气，对脾胃虚弱、食欲不振有改善作用。

土豆烧牛肉

食材特性

土豆：味甘，性平，归胃经、大肠经，具有健脾和胃、益气调中、通利大便等功效，可用于治疗脾胃虚弱、消化不良、大便不畅等症状。土豆中的淀粉能为人体提供能量，其含有的膳食纤维可以促进肠道蠕动。

牛肉：味甘，性平，归脾经、胃经，具有补脾胃、益气血、强筋骨等功效，适用于脾胃虚弱、气血不足、虚劳羸瘦、腰膝酸软等症状。牛肉富含蛋白质、铁等营养成分，能增强人体免疫力，补充气血。

搭配之道

健脾和胃：土豆和牛肉都归胃经，二者搭配，能增强健脾和胃的功效。对于脾胃虚弱导致的食欲不振、消化不良等症状有一定的改善作用，有助于提高脾胃的运化功能，促进食物的消化

气血双补：鸡肉能补精填髓、益五脏，有助于气血生成，香菇也有一定的滋补作用。二者搭配，可以起到气血双补的功效，改善气血不足引起的面色苍白、乏力、头晕等症状。

适用人群与禁忌人群

适用人群：本品适合体质虚弱、免疫力低下、脾胃虚弱、气血不足的人群食用，尤其适合病后康复、产后调养的人群。

禁忌人群：因为鸡肉性温，所以感冒发热、内火偏旺、痰湿偏重的人群，以及患热毒疔肿、高血压病、高脂血症的人群禁食本品。此外，香菇为动风食物。因此，顽固性皮肤病痒患者不宜食用本品。

吸收。

气血双补：牛肉补气血的作用显著，土豆也有一定的益气功效。两者搭配，能够补充人体气血，改善气血不足引起的面色萎黄、乏力气短等症状，增强人体抵抗力。

强身健体：牛肉能强筋骨，土豆能提供能量和营养支持。经常食用土豆烧牛肉，有助于增强体质，提高身体的耐力和抗疲劳能力，尤其适合身体虚弱、劳动强度大或运动量大的人群食用。

适用人群与禁忌人群

适用人群：本品适合脾胃虚弱、气血不足、身体消瘦、免疫力低下，以及从事体力劳动或运动的人群食用。

禁忌人群：牛肉性温，内热盛的人群不宜多食，以免加重体内热邪。此外，疮疡、湿疹、痘疹等患者应慎食本品，以免诱发或加重病情。土豆发芽或变绿后含有龙葵素，有毒性，不能食用。

虾仁炒黄瓜

食材特性

虾仁：味甘、咸，性温，归肝经、肾经，具有补肾壮阳、通乳抗毒、养血固精、化瘀解毒、益气滋阴等功效，可用于治疗肾虚阳痿、遗精早泄、乳汁不通、筋骨疼痛等症。虾仁富含蛋白质、钙、磷等营养成分，能增强人体免疫力，补充身体所需的营养物质。

黄瓜：味甘，性凉，归肺经、胃经、大肠经，具有清热利水、解毒消肿、生津止渴等功效，可用于治疗身热烦渴、咽喉肿痛、水肿尿少、热毒疮疡等症状。黄瓜含有丰富的水分、维生素和膳食纤维，

能促进肠道蠕动，帮助人体排出毒素。

搭配之道

阴阳平衡：虾仁性温，有补肾壮阳、益气滋阴的功效，偏于补阳；黄瓜性凉，能清热利水、生津止渴，偏于滋阴清热。二者搭配，可使菜肴在寒热属性上达到平衡，既不会过于温热导致上火，也不会过于寒凉伤及脾胃，适合大多数人数食用。

气血双补：虾仁能养血固精，有助于补充气血；黄瓜能生津止渴，促进津液生成。二者搭配，能够起到气血双补的作用，改善气血不足引起的面色不佳、身体乏力等症状。

脾胃兼顾：虾仁归肝经、肾经，可补肾气；黄瓜归肺经、胃经、大肠经，能清胃热、利大肠，脾与胃相表里，并且肾为先天之本，脾胃为后天之本，先天与后天相互滋养。因此，本品对脾胃有一定的兼顾作用，有助于维持人体脏腑功能平衡。

适用人群与禁忌人群

适用人群：本品适合大多数人群食用，尤其适合肾虚体弱、气血不足、肥胖便秘，以及夏季容易出现燥热烦渴的人群食用。

禁忌人群：因为黄瓜性凉，所以脾胃虚寒、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者应少食。因为虾仁为发物，所以过敏性疾病患者应忌食，以免加重病情。

从上述分析可见，古人在烹饪美食时，讲究食材搭配，大家可以根据自己的体质和养生需求选择食用。

（作者供职于河南省中医院）

杏林撷萃

顾世澄与内销瘰癧丸

李红桥

清朝乾隆年间，安徽芜湖的一个杏林世家，出了一位非凡的公子——顾世澄。他的祖父顾宁华、父亲顾青岩，都是当地医术高超、声名显赫的医生，深受百姓敬仰。

顾世澄自幼聪慧，父亲对他寄予厚望，盼望他能高中科举，光宗耀祖。顾世澄从小听家训，日夜苦读儒家经典，盼望着有一天能金榜题名。然而，命运总爱给顾世澄开玩笑。顾世澄虽然多次参加科举考试，但是屡屡名落孙山。这对顾世澄来说，无疑是一次次沉重的打击。顾世澄开始质疑自己是否真的适合走仕途这条道路。在一次次失落与迷茫中，顾世澄逐渐意识到自己真正的使命或许不在官场，而在救死扶伤的医道上。

于是，顾世澄一头扎进医学的海洋里，下功夫钻研医术。顾世澄遍读古代医籍，从《黄帝内经》到《伤寒杂病论》，从《本草纲目》到《千金要方》，无一不精研细思。同时，顾世澄还积极向当地名医求教，结合自己的临床实践，逐渐形成了自己独特的诊疗风格和医学理论。

由于医学世家的熏陶，加上扎实的文化功底，让顾世澄在医学研究中能够触类旁通、游刃有余。顾世澄迅速在医学界崭露头角，名声传遍了江南一带，甚至远至京城。

但是，顾世澄并未满足。顾世澄发现，当时内科著作较多，外科著作寥寥无几。于是，顾世澄决定填补这一空白。顾世澄开始搜集古今名医方论，按照《黄帝内经》的基本理论，阐明脉法，详尽分辨经络穴位。从头顶到脚底，只要和外科病症沾边的，顾世澄都亲手绘制成图，还配上详细的解说。

在论述时，顾世澄按证立方，并在每证后都附有具体的外治法。除了古今成方治法外，顾世澄还将自己40年的临床经验日》到《千金要方》，无一不精研

剂。

就这样，顾世澄整整编了40卷《疡医大全》。这本书内容丰富，是外科书籍中的巨著。1760年，该书由顾世澄的儿子和女婿校订付印，流传于世。

然而，在顾世澄的行医生涯中，有一种疾病让他深感棘手，那就是瘰癧（现代医学中的淋巴结核）。当时，瘰癧肆虐，很多患者脖子上的淋巴肿大，痛不欲生。传统的外敷膏药治疗效果不佳，并且难以根治此病。顾世澄看在眼里，急在心里，寝食难安。

为了攻克这一难题，顾世澄决定放手一搏。顾世澄读遍古籍，寻访名医，深入研究瘰癧的病因病机。顾世澄发现，瘰癧大多是肝火郁结、痰凝血滞导致的。于是，顾世澄决定从清热泻火、软坚散结、化痰消肿入手，研制一味能够治疗瘰癧的良药。

顾世澄认为，气结在先，痰凝血瘀在后，久病必虚。因此，

顾世澄采用以疏代攻、以柔克刚的方法，文火慢炖，化解体瘀。顾世澄从夏枯草、海藻、连翘等中药中汲取灵感，经过无数次的尝试，终于研制出内销瘰癧丸。

内销瘰癧丸以夏枯草为君药，清肝泻火、散结消肿；以海藻、蛤壳为臣药，软坚散结、化痰利水；再以连翘、白芨等为辅药，清热解毒、消肿排脓。诸药配伍，共奏软坚散结、清热解毒、化痰消肿之功。瘰癧患者服用内销瘰癧丸后，病情逐渐好转，肿大的淋巴结逐渐缩小，直至消失。

在瘰癧肆虐的年代，内销瘰癧丸恰似杏林深处一炬烛火，照亮了无数患者的生机。内销瘰癧丸不仅挽救了患者的生命，还让顾世澄的名声达到了顶峰。

现代医学证明，内销瘰癧丸不仅广泛用于肺结核、结核性胸膜炎、淋巴结核等结核病的治疗，还对甲状腺结节、乳腺结节等与痰湿、热毒有关的疾病有着

显著的疗效。内销瘰癧丸甚至对于肺结节、肛瘘等疾病，也展现出了独特的魅力。

顾世澄在扬州行医40多年，名声早已传遍大街小巷。内销瘰癧丸，更是成为无数患者的“救命稻草”。

年轻的顾世澄，放弃了荣华富贵的角逐，选择了医学这条充满挑战的道路。正是这个选择，让他在历史的长河中留下了浓墨重彩的一笔。千百年来，历代的文武百官早已化为云烟，而顾世澄和《疡医大全》，以及内销瘰癧丸，却如历史上的璀璨明珠，抚平广大患者的病痛。

如今，当我们再次翻开《疡医大全》，看到内销瘰癧丸的配方和疗效时，不禁会想起那位在清朝乾隆年间，为了攻克瘰癧难题而苦心钻研的医者——顾世澄。顾世澄的医者仁心，激励着一代又一代的医者勇往直前。

（作者供职于河南省禹州市疾病预防控制中心）

药食同源

餐桌上的中药之二十三

马齿苋

李一鹏

马齿苋是一种常见的野菜，为马齿苋科植物马齿苋的干燥地上部分。由于马齿苋能抑制胆固醇和甘油三酯的生成，对心血管有保护作用。因此，人们称马齿苋为“长寿菜”“长命菜”。马齿苋还是一味天然的消炎良药，对马蜂蜇伤有治疗作用。因此，马齿苋还被人们称为“马蜂菜”“天然抗生素”。

《中医中药轶事珍闻》记载：“马齿苋起源于印度。”几个世纪以来，马齿苋被传播到世界各地，大多数是以野生植物的形式生长。现代药理学研究人员认为，马齿苋富含蛋白质、胡萝卜素，以及各种维生素、氨基酸等，有很好的抗菌作用，对糖尿病也有一定的治疗作用。

性味功效

马齿苋性寒，性寒，入胃经、大肠经，主要功效是清热解毒、凉血止痢。现代医学称炎症有4个特点：红、肿、热、痛，类似中医的热毒证。马齿苋的抗炎作用，即它的清热解毒、凉血止痢作用。马齿苋提取物，对于痢疾杆菌有显著的抑制作用，对大肠杆菌、伤寒杆菌等也有一定的抑制作用。

另外，马齿苋含有丰富的维生素A，能促进上皮细胞的生理功能趋于正常，促进溃疡愈合。因此，马齿苋善于治疗热毒痢疾。

药食养生

马齿苋瘦肉粥

材料：粳米200克，马齿苋30克，瘦肉40克，食盐、鸡粉适量。

做法：将粳米、马齿苋洗净，瘦肉洗净后切成肉末；锅内加入适量清水，放入大米煮30分钟，再加入肉末煮10分钟；放入马齿苋和适量食盐、鸡粉，再煮5分钟即可。

用法：改善湿热痢疾时，本品为一日用量，分餐温服。

功效：清热凉血、解毒消肿。本品适用于湿热毒邪引起的腹痛、痢疾、便血、泄泻等病。马齿苋能清热解毒、凉血止痢，粳米、肉末能补益脾胃、养阴生津，三者搭配，清热而不伤中，可清下焦湿热而止痢，凉血散瘀而止痛，适合痢疾引起的里急后重、肛门灼热、小便短赤、腹部疼痛、泻下量多者服用。

马齿苋薏苡仁粥

材料：马齿苋50克，薏苡仁50克，粳米100克，白糖适量。

制法：将马齿苋洗净，水煎取汁；薏苡仁、粳米洗净后放入锅内煮粥，待粥浓稠时加入适量白糖调味即可。

用法：将本品分为两份，早餐、晚餐时食用。

功效：清热利湿、健脾和胃。本品适用于脾虚泄泻、痛风水肿、面部痤疮等疾病。马齿苋善于解热毒，薏苡仁能清热祛湿，粳米能补益脾胃。由于脾虚不能运化水湿，湿邪停聚于体内，聚于中焦则脾虚泄泻，聚于四肢则发为水肿，聚于头面部酿毒，则发痤疮。因此，三者搭配，可以清热、祛湿、排

脓，对于湿热之邪引起的泄泻、腹痛、痤疮、痢疾均有疗效。

清拌马齿苋

材料：马齿苋100克，食醋、食盐适量。

做法：将马齿苋洗净，煮熟后用适量食醋、食盐调匀即可。

用法：下痢时佐餐食用。

功效：清热、凉血、止痢。本品适用于湿热引起的腹部疼痛、下痢红白相间或水谷不化等证。本品制作简便，善于治疗湿热毒邪引起的痢疾。但是，马齿苋性寒，过量服用会损伤中气。因此，脾胃虚弱，常有腹胀便溏、纳食欠佳者不可多食。

注意事项

脾胃虚寒者慎用马齿苋。马齿苋性寒，过量食用容易消化不良。

由于甲鱼属于高蛋白的凉性补品，容易加重肠胃的负担。马齿苋与甲鱼同时食用，容易引起不良反应。因此，马齿苋不宜与甲鱼同食。孕妇忌用马齿苋，食之容易滑胎。

（作者供职于河南省汝阳县人民医院）