

杏林夜话

读书“七重”

张磊

书要多读,又不能尽读,怎样读书才能效果更好呢?我个人体会,应有选择性地读书,大致可以分为“精读”之书和“粗读”之书。对于“精读”之书,我们应反复读,多下功夫;对于“粗读”之书,我们应一阅而过。但是,不可忽视“粗读”之书也有“精”的部分,这一部分同样要“精读”。我将读书的要点概括为“七重”。

“重背诵”

学习固须勤奋,亦宜务求方法。以读书而言,背诵是打好中医基础最根本的方法,而且越早背诵越好。背诵也是为后来领悟、理解和运用打下基础,后劲儿较足。

初学医时,应先背诵《雷公药性赋》《汤头歌诀》《濒湖脉学》等,作为启蒙读物。后来再背《黄帝内经》《难经》《伤寒论》《金匮要略》等经典著作。背诵时,不用默诵,可以在僻静处朗朗诵读,闻之于耳,会之于心。内容多的篇章,采取分段滚动式背诵方法,背诵着后边的,复习着前面的,如盖楼打地基,垫一层夯实一层,只有这样才能强记不忘。

背诵开始时量少,由少而多,积沙成塔。俗话说得好:“少年背书如锥锥石,锥入虽难,但留痕不易消失;中年背书如锥锥木,锥入较易,但留痕不如前者牢固;老年背书如锥锥水,锥入甚易,消失也快。”这个比喻,非常形象。

“重经典”

我认为,为医者,尤其为上医者,四大经典不可不读。纵观历代医家、有突出成就者,都是从读经典起家的。根深叶茂,本固枝荣。《黄帝内经》为中医理论之基础,为医不读《黄帝内经》,则学无根本,基础不牢固。

后世医家虽然在理论上多有创建,各成一家之说,但是就其学术思想的继承性而言,无不发轫于《黄帝内经》。因此,读《黄帝内经》《难经》《神农本草经》,目的在于掌握中医理论之根本。

“重广博”

除经典著作之外,医者还要阅读很多后世医家著作。我常说,医者要博览群书。

学习病因病机,除背诵“病机十九条”外,还要读《诸病源候论》,可以

明了病因病机学理论;中医诊断方面,要读《医宗金鉴·四诊心法要诀》,该书易学易懂,非常实用;方剂学知识,应读《医方集解》,该书辨证论方,贯通理、法、方、药;中药学方面,可以参阅《本草纲目》,其内容丰富,理明义详。

我崇尚《脾胃论》,善用李东垣的补中益气汤治疗气虚发热、气虚头痛等疾病。王清任的《医林改错》本着求实精神,敢于纠古人之错,论述了血瘀所致病证,丰富发展了瘀血学说。

我主张多读名家医话医案,如《临证指南医案》《柳选四家医案》《谢映庐医案》《经方实验录》等。我认为,医案是医生临床经验的体现,是非常珍贵的医籍,读之能得到很多启发。

医案大致分为两类:一是 一家之专著,二是多家之集萃。前者系一人之经验,其系统性、学术性较强,如参天大树,望之蔚然;后者如众蜂所酿之蜜,甘味绵绵。二者各具特色、各有其优,皆应读之。有些医案妙中有妙、巧中有巧,有些医案独辟蹊径,有些医案棋高一着,令人目不暇接。其方也,如重型炮弹者有之,如轻舟行水者有之,如围魏救赵者有之。根据不同内容,或取其论,或取其方,或取其法,或取其巧,或取其妙。其中的精要部分,更要细读,反复读,悟其理,会其意。

程钟龄说:“知其浅而不知其深,犹未知也;知其偏而不知其全,犹未知也。”对各家学说合读则全,分读则偏;去粗取精,扬长避短。学问并非尽载名家论著,旁搜博采,“处处留心皆学问”。

“重得要”

读书不仅要“博”,还要由“博”返“约”,能够领会或掌握一本书、一段文章的精华所在,对重要篇章或段落要精读、反复读,重点语句还要用笔圈点,得其要旨。

比如《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》“故因其轻而扬之”及《温病条辨》“治上焦如羽,非轻不举”的理论,我确立了“轻清法”。本法主要用于因风热之邪伤于头部的疾病,如头痛、头晕、耳鸣、眼胀、鼻流浊涕、鼻塞等病。创制谷青汤,由谷精草、青箱子、决明子、薄荷、菊花、蝉蜕、酒黄芩、蔓荆子、生甘草组成。即用轻清上浮而又凉散的药物,易于速达病所,以祛除病邪。

我根据《黄帝内经·素问·汤液醪醴论》“平治于权衡,去宛陈莖……疏涤五脏”之旨,确立“涤浊法”。因为浊邪所在的上、中、下三焦位置不同,以及病邪兼挟不同,所以分为浊邪阻肺、肺失清肃方,浊邪中阻、脾失其运方,肝热脾湿、浊邪积着方,浊在下焦、膀胱失利方。

张锡纯的《医学衷中参西录》是很值得我们认真研读的书。许多书上,我是“蓝笔点来红笔圈”,有感于此,曾作诗一首,谓之《读书有感》:“医道精深学莫休,学如逆水荡行舟。书中要语自圈点,点点圈圈心上留。”

“重心悟”

学习中医典籍,不仅“博”“约”,还要“悟”。读书不能仅停留在字面意义上,尤其对经典著作,非潜心研读,穷思精悟,莫得其要。

比如,对《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》曰:“阴阳者,天地之道也……治病必求于本。”我对“治病必求于本”体会较深,在临床治疗中应该求病因之本、求病机之本、求病性之本、求病位之本、求病体之本。

再如《黄帝内经·素问·至真要大论》曰:“谨守病机,各司其属,有者求之,无者求之,盛者责之,虚者责之,必先五胜,疏其气血,令其调达,而致和平。”从“有者求之,无者求之,盛者责之,虚者责之”中,我悟出了临床辨证思维“六要”(辨证中之证与证外之证,注意其杂;辨静态之证与动态之证,注意其变;辨有症状之证与无症状之证,注意其隐;辨宏观之证与微观之证,注意其因;辨顺逆之证与险恶之证,注意其逆;辨正治之证与误治之证,注意其伤)。

从“疏其气血,令其调达,而致和平”中,我悟出了“疏利法”。疏是疏导,有分陈治理之义;利是通利,有运行排遣之义。该法常用于水湿失于输布出现全身郁(瘀)胀,似肿非肿的瘀阻经络证。针对水、湿、痰、瘀、气停滞的脏腑经络不同,又细分为疏补相兼方、行气通络方、化痰通络方、疏肝利湿通络方和化痰通络方。

从“令其调达,而致和平”中,我提炼出“动、和、平”的学术思想。所谓“动”,是指在正常情况下,人体是一个时刻不停在“和”的状态下运动的有机整体。人体的病理是在“失和”状态下运动变化着的机体。针对运动变化着的机体、疾病、病证,其理、法、方、药也应随之而动。治疗的目的是使失去“和态”的机体得到纠正,重新建立新的“和平动态”,达到“阴平阳秘”。这些都是读书要“重心悟”的体现。

“重持恒”

我自学医以来,看书学习,从不间断。我在受业期间,以读书为主;在学校任教时,还是以读书备课为多。虽然现在我因为年龄而退休,但是读书学习不能退休,学无止境。即使再忙,我也要挤出一点儿时间看书。

比如“达郁法”的形成,首先取法于《黄帝内经·素问·六元正纪大论》的“五郁”观点,谓“木郁达之,火郁发之,土郁夺之,金郁泄之,水郁折之”。继以《伤寒论》中治“少阴病,四逆”的四逆散和《丹溪心法》治疗“六郁”的越鞠丸化裁,组成“达郁汤”,所用之药包括柴胡、枳实、白芍、苍术、川芎、香附、栀子、神曲、甘草。

随着临床实践的深入,理论知识的不断积累,我结合吴有性《瘟疫论》中达原饮之义,在原方的基础上,又配伍槟榔、草果、黄芩,使治疗五脏六腑之郁的力量更大,功效更全面。

又如在阅读医案方面,读《临证指南医案》《吴氏医话二则》等,这些书涉及疾病广泛、论述精辟、见解独到,对临床治疗启发很大,对完善临床辨证思维很有帮助。《程门雪医案》《蒲辅周医学经验集》《岳美中医文集》等,均为辨证精细、理验俱丰、见解独到的医著。

近几年,中医医话医案书籍增多,我感受较深的是《朱良春用药经验集》和《李可老中医急危重症疑难病经验专辑》等,这些医家用药独到、有胆有识。我常说,当好一个中医不容易,尤其当一个水平较高的中医,更不容易。我深知自己的不足,在祖国医学博大精深的海洋里,只有奋力搏击才能前进!

“重笔录”

俗话说:“好记性不如烂笔头。”读书背诵固然重要,面对汗牛充栋的中医典籍,博大精深的中医理论及丰富多彩的临床经验,都记住不忘是不可能的。因此,对重要段落、观点做好笔录是非常重要的。

系统学习中医理论是必要的,这是一个循序渐进、由浅到深的过程。但是,也不能忽视平时对零星知识的积累。每次读书,勿求于多,而求于精,摘录重要部分,日久天长,积少成多,逐渐丰富自己、壮大自己,为临床、教学水平的提升起到重要作用。

医者应以“学源不断断,起点作零点,求实不求虚,思近更思远”作为学习的指导思想,坚信只要学而不厌,乐此不疲,久而久之,自能千丝成锦、百花成蜜。

(作者系国医大师)

中药传说

从前,有一位书生叫茂松,他为人厚道,自幼攻读四书五经,然而屡试不第。茂松终日郁闷,天长日久,积郁成疾,颈部长了许多瘰癧(即淋巴结核),如蚕豆般大小,形似链珠,有的已经破溃流脓,众医皆施疏肝解郁之法,但是都没有效果,病情越来越重。

这年夏天,茂松的父亲决定不远千里去寻找神农氏。一日,他来到一座山下,只见遍地绿草茵茵,白花艳丽,似入仙境。他刚想坐下来休息一会

夏枯草的由来

葛金华

茂松按方服之,不久病愈。后来,父子二人广种夏枯草,为百姓治病,深得人心。

夏枯草为唇形科植物夏枯草的干燥果穗,主要产地为安徽、江苏、河南。该药夏末时穗枯萎,故名夏枯草。

夏枯草性寒,味辛、微苦,具有清热泻火、散结消肿的功效。

现代药理研究表明,夏枯草主要含有三萜类、有机酸类、黄酮类、多糖等成分,具有抗肿瘤、抗感染、抗菌、抗病毒、抗氧化、降血脂、降血压、降血糖等作用,临床用于治疗目赤肿痛、头痛眩晕、瘰癧、乳痈肿痛、热毒疮疡等。本品性寒,故脾胃虚寒者慎服。

(作者系河南中医药大学学生)

药食同源

丝瓜,作为夏季餐桌上的常客,不仅是一种清爽可口的蔬菜,还被中医誉为“药食同源”的养生佳品。

主要功效

清热解毒 丝瓜性凉,味甘,具有清热解暑的功效。丝瓜可以帮助人体排出体内的热毒,对于热性疾病(如感冒、咳嗽、喉咙痛等)有一定的缓解作用。

利尿消肿 丝瓜含有丰富的水分和钾,具有利尿消肿的作用。丝瓜可以帮助人体排出多余的水分和毒素,减轻水肿症状。

通经活络 丝瓜可以促进血液循环,缓解经络不通引起的疼痛、麻木等症。

美容养颜 丝瓜富含维生

餐桌上的中药之三十二

丝瓜

张萌

药用部位

丝瓜络 本品具有通经活络、解毒消肿的功效,适用于胸肋疼痛、乳汁不通、乳痈肿痛等。

丝瓜子 本品具有利水清热、解毒消痞的功效,适用于水肿、淋病、肠风、痔瘡等。

丝瓜叶 本品具有清热解

热口渴、痰多咳嗽、外伤出血等。

丝瓜花 本品具有清热解暑、活血通络的功效,适用于肺热咳嗽、咽喉肿痛、痔疮出血等。

食用方法与注意事项

食用方法 丝瓜可以炒食、煮汤、做馅儿等多种方式食用。

丝瓜可以搭配其他食材

养生堂

《黄帝内经》里的昼夜养生秘诀

跟着太阳调作息

姚玉红

现代社会,快节奏的生活和高强度的工作让我们常常感到身心疲惫。无论是职场上的竞争、家庭责任的承担,还是日常琐事的堆积,都像一座座大山压在我们肩上。许多人为了追求事业成功和生活品质,常常选择克扣睡眠、敷衍三餐,甚至把咖啡当水喝,硬撑着在深夜加班,身体长期处于紧张和焦虑状态。这种违背自然规律的生活方式,不仅会削弱身体机能,还会引发各种健康问题。

其实,养生并不复杂。《黄帝内经》中就有这样一句看似简单却蕴含着深刻智慧的话:“平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”这句话不仅揭示了人体阳气在一天之内的变化规律,还为人们提供了顺应自然规律、守护健康的重要指导。《黄帝内经》告诉人们,顺应太阳起落调整作息,就可以达到气血自和、昼夜调和、形神兼养的目的。

那么,在快节奏的生活中,人们应该怎样顺应自然规律、守护身体健康呢?

了解自然规律

中医认为,阳气是维持人体生命活动的重要动力,具有温煦、推动、防御和固摄等功能。“平旦人气生”的意思是清晨太阳初升,大自然的阳气开始升发,人体的阳气也随之而动。此时,人体经过一夜的休息,阳气开始从内向外散发,人逐渐从睡眠中苏醒,精神状态开始变得清爽。

“日中而阳气隆”的意思是到了中午,太阳升至最高点,大自然的阳气最旺盛,人体的阳气也达到一天中的顶峰。此时,人体的生理活动最活跃,新陈代谢加快,精力充沛,适合进行高强度的活动和工作。

“日西而阳气已虚,气门乃闭”的意思是太阳偏西后,大自然的阳气开始减弱,人体的阳气也随之内敛。此时,体表的阳气逐渐减少,汗孔(气门)开始闭合,人体进入休息状态。到了晚上,阳气进一步内敛,人体进入睡眠,以养精蓄锐。

由此可见,《黄帝内经》中的这句话,生动地描绘了人体阳气在一天之内的变化。

顺应自然规律

人体阳气的昼夜变化规律,是自然规律在人体中的体现。如果人们顺应这一规律,就可以更好地适应环境变化,保持身心健康;反之,如果违背这一规律,就容易导致疾病的发生。《黄帝内经》告诉人们,清晨阳气初生,人体逐渐从睡眠中苏醒。此时,人们应该顺应阳气升发,做一些简单的活动,如伸展身体、做深呼吸等,帮助阳气更好地散发,开启富有活力的一天。

同时,每天坚持吃早餐也非常重要,它能够为人提供能量,帮助阳气更好地发挥其作用。早上,人们可以选择一些温热、易消化的食物,如小米山药粥、鸡蛋、牛奶等,避免食用过于寒凉或油腻的食物,以免损伤阳气。

中午,阳气最旺盛,人体的精力也最充沛。此时,人们应该合理安排工作。同时,也要注意避免过度劳累。中医认为,过度劳累会耗伤阳气,导致身体疲劳和免疫力下降。因此,中午适当休息,如进行短暂的小憩,可以帮助人恢复精力。

午餐也非常重要,人们应该选择营养丰富、搭配合理的食物,为身体提供足够的能量。傍晚,阳气开始内敛,人体逐渐进入休息状态。此时,人们应该顺应这一规律,避免进行剧烈活动,以免干扰阳气的内敛。这个时候,人们可以选择一些轻松的活动,如散步、练瑜伽、冥想等,顺应阳气内敛,放松身心。

晚餐应该以清淡为原则,避免食用油腻、辛辣等刺激性食物,以免加重身体的负担。

此外,晚上睡觉前泡热水澡或喝温热的牛奶,有助于改善睡眠质量,让身体更好地进入休息状态。

违背自然规律的危害

早晨是阳气升发的时刻。如果贪睡不起床,会导致阳气无法正常散发,身体会感到困倦乏力、精神不振。中午阳气虽然旺盛,但是如果过度劳累,会耗伤阳气,导致身体疲劳,出现头晕目眩等症状。

晚上是阳气内敛的时刻。如果熬夜,会干扰阳气内敛,导致身体无法得到充分的休息。长期如此,不仅会导致免疫力下降、记忆力减退、皮肤衰老等问题,还会增加患慢性病的风险。

总之,“平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”这句话不仅揭示了人体阳气的昼夜变化规律,还提醒人们要顺应自然规律,合理安排生活、工作和作息。早晨顺应阳气升发,开启富有活力的一天;中午利用阳气旺盛时刻,合理安排工作和休息;傍晚顺应阳气内敛,放松身心。只有这样,我们才能更好地守护身体健康,快乐地工作与生活。

(作者供职于河南省中医院)

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》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