

## 古方今用,服务患者

■ 上海中医药大学附属龙华医院内分泌科主任医师 杨华、主治医师 张文雅

经方是《伤寒论》、《金匮要略》中记载的古代经验方的略称,是中医的精华。

经方具有真实、客观、整体、歧义性小这几个特点。有道是“有是证用是方”。龙华医院内分泌科特别介绍——古方治今病。

经方药味精简药效显著,历代医家对于经方探索从未停止,如今科室,古方今用,发扬经方特色,服务广大患者。

### 经方可以治重症危急症

经方的诞生就是治疗危急重症的。东汉末年战争连年,天灾不断的时期。《伤寒杂病论》的作者张仲景便是生于东汉末年,因为天灾人祸,他常常临危受命,救人于顷刻之间。仲景先师的《伤寒论》的条文是疾病、症状及经方的统一,即我们说的方证相应,并记载了具体的药物及剂量。

历代医家一直致力于研究《伤寒论》的研究。唐代的药王孙思邈中风后完全不能动,他口述《伤寒论》里面的“续命汤”,吃到第十一天的时候他自己起床了。近代的李可老先生也是这方面的翘楚。他一生殚精竭虑,探索《伤寒论》,脱胎于“四逆汤”的“破格救心汤”救治了大量的心衰危重急症。

### 经方可以调理体质

现代人生活节奏快,压力大,有不少人处于亚健康状态出现内分泌紊乱,代谢失

调等问题,别看经方药味少但是却可以解决这些问题。

#### 女人的玫瑰人生

中医根据经方的体质特点,将女人分成了四种玫瑰花。有面红身热,易于出血的“红玫瑰”女人,她们适合“荆芥连翘汤”或“黄芩汤”。有“黄脸婆”女人,她们面黄有斑,易于浮肿,像“黄玫瑰”一样,需要“小柴胡合当归芍药散”去调理。有体格健壮,面目暗黑,皮肤粗糙的“紫玫瑰”女人,她们需要“桂枝茯苓丸”去活血通络。有干瘦的“干玫瑰”,她们手脚干燥皲裂,需要“温经汤”的滋养。

#### 男人们的调护

中医根据经方体质调理的特色,将男人们分为多种体质,且针对“油腻”,有多种“去油”法。有头油面油,头痛颈部不适当伴左右的男人,他们适合“葛根芩连汤”“去油”。有将军肚凸起,腮腺发达,快看不见脖子的男人,他们需要“大柴胡汤”消肚膈。有

胖得均匀,但是痛风时作的男人,他们需要“五苓散”。有面赤眼红,纳谷不香,常常腹泻的瘦男人,他们需要“黄连汤”去调理体质。过这些形象生动的描述,可以直观地描绘出病人的状态及特点,应用相应的方剂,长期调理体质,使患者获益。

### 经方在内分泌科的应用

内分泌科的疾病多为慢病的调理。在运用经方时,需要辨体质与辨病结合。例如对于糖尿病的患者,我们通过体质判断,可以给予体格壮实、满面油光的患者“葛根芩连汤”;给予食欲不振、形体消瘦的患者“黄连汤”;给予烦渴多饮、便秘易汗的患者“白虎加人参汤”;给予肢体麻木、反复皮肤感染的患者“黄芪桂枝五物汤”等等。对于甲状腺疾患的患者,根据经方的特点,也可以给予大热口渴的患者“白虎汤”;对于多囊卵巢综合征“大土豆”身形,常常腹泻的给予“五积散”等等。

## 养生心得

■ 臧伟强

随着人们物质生活的丰富,生活品质的提高,现在的人越来越重视养生了。如何养生?就成为人们关心的话题。一个人学习、工作、生活,没有一个强健的身体是不行的。身体有恙,是读不好书,做不好事、无幸福生活可言的。那么如何养生呢?我们可以参考古人的成功经验,古人给我们留下了许多的书籍和智慧。

怎样才能预防疾病呢?

一是气要足。气足则生、气少则衰、有气则生、无气则亡。喜欢下围棋的人都知道,棋子在棋枰上气多,则子力活跃,气少则棋子被围,无气则立刻被提子。人活着,吸收氧气呼出二氧化碳,一吸一呼才能生存。怎样使气更足呢?最简单的方法就是用鼻子吸气,用嘴吐气,简称“龟息吐纳法”用嘴吐气,能快速的排空肺内废气。记得我学习竹笛的时候,教我吹笛子的钱老师就告诉我,吹笛子就是练气功。他的师爷陆春龄天天吹笛子,天天气沉

丹田,吐故纳新,所以身强体健。90多岁还能上台演出,师爷高寿,享年97岁。

二是要有正气。黄帝内经把气分为正气和邪气。正气就是我们人体机能的总称。即人体正常机能所产生的各种维护健康的能力。包括自我调节,适应环境变化能力,抗邪防病能力和康复自愈能力,正气的最高活力是精气神三体统一。邪气又称病邪或致病因素。与正气相对而言包括存在于外界环境之中 and 人体内部产生的各种具有致病或损伤正气作用的因素。分一时性与连续性。诸如六淫、疫疠、七情、外伤、痰饮和瘀血等季节性、地域行为不良因素等。所谓一身正气、百病不侵。

三是要阴阳平和。黄帝内经上说:“动生阳,静生阴,阳盛则损阴,阴盛则损阳。”一个人劳作、运动就是生阳气,休息、睡觉就是生阴气。如果我们劳作或运动时间太长了,那么阳气则过盛就会损伤阴气。如

果我们老是坐着不运动,老是葛优躺,那么阴气则过盛就会损害阳气。

四是要保证营养,荤素搭配。一个人要生存,就要吃喝,民以食为天。若要健康,饮食就不能偏食,要荤素搭配,既不能吃的太饱,也不能饿肚子。既要保证蛋白质的供给也要保证维生素的供给。有的人喜欢吃素,不喜欢吃荤菜,时间久了就会营养不良,免疫力下降。有的人喜欢吃荤菜,不喜欢吃素菜,时间久了就会缺乏维生素引发许多疾病。过多食用荤菜,就会造成营养过剩,也会引发许多疾病。例如四高,高血压、高血脂、高血糖、高嘌呤。

五是要心情愉快,即使逆境时也能乐观自信。生活中一定会遇到挫折的时候,可是不管遇到什么挫折和困难,都要保持内心的愉快,在逆境中乐观自信。

六是积极治疗。人一旦生病,就要配合医生积极治疗,要有战胜疾病的信心和积极地康复训练。

以上就是我的养生心得,希望能抛砖引玉,如果能给大家一点小小的启示,我心足矣。

## 处暑养生常识

■ 王传

今年8月23日是处暑。处暑被认为是代表天气由热到冷交替的转折点,炎炎夏日即将过去,秋高气爽的季节即将来临,人体会随季节的变化有些不适应。

处暑正是鱼、虾、贝类等海产发育成熟的时期。吃螃蟹常有“七尖八团”之说,到了8月,河蟹、海蟹正肥,您可以尽情品尝丰富的海鲜产品带给您的不一般的享受。另外,蛭子、黄鳝等都是滋补的美味佳肴。除了吃海鲜,处暑还有吃鸭子的习俗。民间吃处暑鸭,有很多种吃法:白切鸭、柠檬鸭、子姜鸭、烤鸭、荷叶鸭、核桃鸭等五花八门。自家可以烹制鸭子煲山药、白斩鸭、清蒸鸭等,并按自己的口味调制些调料汁、鸭子,就能吃出各色的味道来。如果喜欢泡菜口味的鸭汤,可以买来四川泡菜(泡姜、泡笋等)与鸭子同煮,但千万不要放酱油,汤的颜色白白的,味道是酸中带鲜,口感特别清爽。

处暑,还要保持饮食清淡,合理营养。不吃或少吃辛辣烧烤类的食物,包括辣椒、生姜、花椒、葱、桂皮及酒等。从中医上讲,这些食品容易加重秋燥对人身体的危害。适量增加优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品和豆制品等。处暑不吃过于油腻食物。油腻食物会在体内产生易使人困倦的酸性物质,应少吃;多吃蔬菜、水果,多喝水,有利于提神醒脑。因为果蔬中的维生素作为辅酶能协助肝脏把人体疲劳时积存的代谢物尽快排除掉,同时蔬菜和水果为碱性食物,其代谢物能中和肌肉疲劳时产生的酸性物质,使人消除疲劳。