

■ 读书时间

一部求真务实的本草学著作——

《本草求真》

□ 黄新生

黄宫绣，字锦芳，江西宜黄人，清代著名本草学家和医学家。他认为本草书大多“理道不明，意义不疏”，导致医生难以辨明药性，乃采百家之精粹，结合自己的临床经验，著成《本草求真》。

《本草求真》共10卷，载药520味，附图244幅，分上下两编。该书上编讲述药物的形态、性味、功效、主治、禁忌等，下编分为脏腑病证主药、六淫病证主药和药物总义3个部分。书中对药物意义“无不搜剔靡尽，牵引混说，概为删除，俾令真处悉见”，故冠以“求真”之名。该书与临床结合紧密，实用性强，主要表现在以下几个方面。

采用功效分类法 便于运用掌握

一是采用功效分类法。该书没有采用历代本草著作沿用的部属分类法，而是采用药物功效分类法，将药物分为补剂、涩剂、散剂、泻剂、血剂、杂剂、食物等7类。各类药物又分为若干子目，如补剂又分为温中、平补、补火、滋阴、温肾等，泻剂又分为渗湿、泻湿、泻水、降痰、泻热、泻火、下气、平泻等。这种分类方法便于医生查阅和辨析药性的异同，如山药和白术虽然同属补剂，但是山药为平补，白术为温中。

二是卷后目录便于查阅。为了与以往本草书籍对接，书后附“卷后目录”（即索引），各药名仍按草、木、果、谷、菜等传统方法分类。该书前后目录及正文均注有序号，

每味药物下面注明该药的部属和卷首目录序号，这是很有进步意义的索引形式。

发展用药法象理论 理论联系实际

一是总结形色性味归经理论。根据五色入五脏的理论，结合自己的临床实践，黄宫绣提出以形、色、性、味来区分用药。黄宫绣认为：凡色青、味酸、气躁、性属木者，皆入足厥阴肝经、足少阳胆经；凡色赤、味苦、气焦、性属火者，皆入手少阴心经、手太阳小肠经；凡色黄、味甘、气香、性属土者，皆入足太阴脾经、足阳明胃经；凡色白、味辛、气腥、性属金者，皆入手太阴肺经、手阳明大肠经；凡色黑、味咸、气腐、性属水者，皆入足少阴肾经、足太阳膀胱经。

二是药性理论密切联系实际。该书提出药物形性气质、气味升降浮沉、根梢上中下等理论，将药物的功效和临床密切联系起来。比如，黄芪：“味甘，性温，质轻皮黄肉白，故能入肺补气，入表实卫，为补气诸药之最，是以有耆之称。”白芥子：“痰在肺下皮里膜外，得此辛温以为搜剔，则内外宣通而无阻隔窠囊留滞之患矣。”决明子：“按此苦能泄热，咸能软坚，甘能补血，力薄气浮，又能升散风邪，故为治目收泪止痛要药，并可作枕以治头风。”

总结系统主药 指导辨证治疗

一是指导脏腑疾病用药。在

脏腑证治系统中，根据脏腑疾病对可供选择的药物加以分类，对临床选方加减用药具有较强的指导意义。例如补肝气用杜仲、山茱萸，补肝血用阿胶、何首乌，疏肝气用木香、柴胡，平肝气用珍珠、龙骨，破肝气用三棱、枳实，敛肝气用酸枣仁、乌梅，散肝风用荆芥、蝉蜕等；又如补脾气用白术，缓脾气用炙甘草、合欢皮，健脾胃用白术、白蔻等。

二是指导六淫致病用药。在六淫证治系统中，以风、寒、暑、湿、燥、火、热等为纲，对可供选择的药物加以分类。例如该书将治热的药物分为散热、散风热、散湿热等45类，还根据病证变化来分析说明病证用药理由，如对“善行数变”的变化规律进行细致阐发：“则知风随易，其变靡定。是以风在于肝，其风为热；风在于脾于肾，其风为寒为湿；风在于胃于肺，其风为燥；风在于脾于肝，其风为痰为湿。”即风气在不同脏腑证候特点是不同的，和内生五邪关系密切，并列举了各个脏腑经络的风药不同，还罗列了风邪和其他邪气兼夹时的用药对策。

收载典型医案 论证药物功效

该书收载各类典型医案100余则，深刻论证了药物的功效，增加了书籍的可读性。

一是说明药物的功效。如“蜡”条，载甄权治孕妇胎动下血不绝致死，以鸡子大一枚煎三五沸，投美酒半升立瘥，证明蜡能继续补养生肌；又如“桑螵蛸”条，载

“螳螂出箭铍”，用螳螂一个，巴豆半个，同研敷伤处，微痒且忍，极痒乃撼拨之，以黄连贯众汤洗拭，石灰敷之，证明了螳螂主治小儿惊搐，并出箭铍入肉。

二是记载用药经验。如“蚯蚓”条，载脚气药必须此物为使，然亦有毒；有人因脚病，药中有此，果得奇效，病愈服之不辍20余日，出现烦躁症状，但欲饮水不已，遂致委顿；“张将军病蚯蚓咬毒，每夕浓煎盐水洗身，数过而愈”。

辨析药性差别 便于精准治疗

一是功效相似药物的药性差别。如麦冬与天冬均属养阴清热之品，但“麦冬甘味甚多，寒性差少。天冬所主在肺，而麦冬所主，则更在肺而在心。”半夏与贝母皆能祛痰，但“半夏兼治脾肺，贝母独清肺金；半夏用其辛，贝母用其苦；半夏用其温，贝母用其凉；半夏性速，贝母性缓；半夏散寒，贝母清热，气味阴阳，大有不同。”再如枳壳与枳实均为理气类中药，但“枳实专入脾胃，气味与枳壳苦酸微寒无异，但实小性酷，较壳最迅，故书载有推墙倒壁之功，不似枳壳体大气散而仅有利肺开胸宽肠之味耳。是以气在胸中，则用枳壳，气在胸下，则用枳实；气滞则用枳壳，气坚则用枳实。”

二是道地药材与普通药材的药性差别。不同产地的药材，药效成分也存在差异，强调区别使用。如胡黄连：“出于波斯国，

膏方的种类及用途

□ 叶晓滨

膏方是中医常用的一种治疗方法。它是将药物加工成膏状，外敷于患处或者内服，达到治疗和预防疾病的目的。

膏方因其方便易用、治疗效果明显等特点，在中医药中一直担负着重要的角色。在现代社会中，膏方已逐渐成为备受推崇的治疗方式，被人们广泛应用于疾病治疗和健康保健中。

种类和用途

膏方分为内服膏方和外用膏方两种。内服膏方是指将药物加工成膏状后，口服用药。内服膏方多用于消化系统疾病、呼吸系统疾病、神经系统疾病等内科疾病的治疗。外用膏方则是将药物加工成膏状后，外敷于皮肤表面或者黏膜表面，常用于皮肤病、肌肉骨骼疾病、妇科疾病等外科疾病的治疗。

膏方的药物组成多样，主要是由中药组成，也有少量的西药。不同的膏方对应不同的疾病，具有不同的作用。例如，蒲地蓝消炎片常用于治疗烧伤、烫伤、脓肿等疾病，其主要药物为蒲公英、

地黄等；鹿茸膏则是一种滋补养颜的膏方，主要药物为鹿茸、人参、当归等。

使用膏方注意事项

合理选择膏方 在使用膏方时，医务人员应根据患者病情和个体差异进行选择，避免出现不良反应和药物相互作用等问题；同时，应注意膏方的存放和使用方法，保证膏方的品质和疗效。

加强膏方师培训 膏方是中医药重要的治疗手段之一，需要专业的膏方师进行配方和制作。因此，医疗卫生机构需要加强膏方师的培训，提高膏方师的专业水平和服务能力。

建立膏方标准体系 膏方的制作过程需要严格控制标准。因此，需要建立标准体系，规范膏方的配方和制作过程，保证膏方的品质和疗效。

加强膏方应用的监管 膏方作为中药制剂，需要符合中药相关的规定和标准。因此，有关机构需要加强膏方的生产、流通、使用等环节的监管，防止不合格膏方进入市场和使用。

普及膏方知识 为了更好地普及膏方，要加强膏方知识的宣传和普及，提高公众对膏方的认知度。比如，医疗卫生机构可以开展膏方知识讲座，编写膏方普及读物，推广膏方应用案例等。

开展膏方临床应用研究 膏方的疗效和安全性需要进行科学的研究验证。因此，医疗卫生机构需要加强膏方的临床应用研究。

目前，随着中医药的国际化进程加速，越来越多的国家开始重视中医药的应用和推广。膏方作为中医药的一种重要治疗方式，也越来越受到重视，要提高医务人员对膏方的认知和运用水平。

另外，膏方作为一种药物，需要遵循质量标准和管理规范。膏方是一种重要的治疗方式，在临床治疗中具有独特的优势和作用。加强膏方的普及和推广，有助于提高人们的健康水平，促进中医药事业发展。

（作者供职于厦门市思明区筓筓街社区卫生服务中心）

■ 中药传说

相传，京城一个偏僻的胡同里住着一名郎中，名叫白帆。白帆本是一介书生，但落榜之后为了生计，不得不重操祖业，一边给人看病，一边读书。医馆营业不久，他就治愈了几起疑难杂症，一时之间名声大噪。

一天早上，白帆刚起床，就听见了敲门声。他开门一看，是两名女子，其中一名女子面着一白纱。另一名女子说：“我们听说你的祖辈都是郎中，能治许多疑难杂症，不知道你能不能治好我姐姐脸上的疤痕。”这时，蒙面女子掀开面纱。白帆看到女子脸上从鼻梁到眼角有一道疤痕，若没有这道疤痕，这名女子也算长得清秀。白帆心想：“真是可惜。”

“除了你看到的这道疤痕，姐姐身上还有几处。那年我跟姐姐在山上玩耍，姐姐为了保护我从陡壁摔了下去，虽然捡回了一条命，但是身上的疤痕难消。每次看到这些疤痕，我都深感愧疚。姐姐现在待字闺中，如果因为脸上的疤痕未能寻得一门好亲事，我会愧疚一辈子的。听说你会治各种疑难杂症，我们姐妹专门到京城找你，为的就是此事。”

白帆被这对姐妹感动了，他想起祖辈曾是朝中的太医，留有一部医书，书中曾记载祖辈给皇妃美容的一个药方，可从来没人用过，不知道管不管用。女子见他迟疑，再次恳求道：“你就帮帮我们吧！只要能把姐姐脸上的疤痕去掉，多少钱我们都愿意出。”“我们愿意出钱。”姐姐也附声道：“对于祛除疤痕，我还真有一个秘方，只是这药很难配，今天我先抓好药，明天你再来取吧！”待女子走后，白帆跑到几个养蚕的人家收集感染而死的蚕虫，倒入石灰中拌匀，吸去水分，最后焙干。

第二天，姐妹二人如约而至，白帆把碾成细末的药材用鸡蛋清拌匀，教她们如何在脸上涂抹。他告诉姐妹二人，每日都要这样把药涂抹在疤痕上，两个月后应该就能消除疤痕，姐妹二人道谢之后便离开了。

1年后，白帆在医馆又遇到了姐妹二人，那日姐妹二人前来道谢。那姑娘的脸上竟看不出任何疤痕，白帆也因此声名远扬，前来求药的人络绎不绝。

白僵蚕为蚕蛾科，是幼虫在未吐丝前，因感染白僵菌而发病致死的僵化虫体；为外用药，味咸、辛，性平。

白僵蚕含有草酸胺，还有蛋白酶、壳质酶、脂酶等水解酶；可消化角质，具有分解色素、防疤痕、祛粉刺、治斑痣的作用。《本草纲目》曰：“蜜和擦面，灭黑黯好颜色，或加白牵牛。”《神农本草经》中记载，白僵蚕有“灭黑斑，令人面色好”的功效。

现代药理研究表明，白僵蚕含有氨基酸和活性丝光素，有美容的作用。白僵蚕所含蛋白质有刺激上皮脂腺，调节性激素分泌的作用，因而对女性性激素分泌失调引起的黄褐斑有显著疗效。

白僵蚕含维生素E，能清除自由基，抗脂质氧化形成的老年斑。其所含的活性丝光素能促使皮肤细胞新生，具有调节皮脂、改善皮肤微循环、消除色素沉着、保持皮肤弹性的功效，是美容养颜的佳品。

（作者供职于郑州大学第一附属医院）

润喉止咳

川贝银杏炖雪梨

□ 丁玉兰

材料：雪梨3个，银杏果15粒，川贝母20克。

做法：将雪梨洗净去核，切成1厘米长的小块；在锅中加入适量水，大火煮沸，然后放入银杏果，3分钟后剥去银杏的外壳和内层的薄膜；把所有材料放入砂锅内，加入1500毫升的冷水后盖上锅盖，大火煮沸后换小火煮1小时即可。

功效：雪梨具有润喉去燥的功效，川贝母具有止咳作用，适合久咳不愈的人服用。人们常喝此汤，不但可以润喉，还可以润心。

注意事项：此汤由于加入糖会使疗效降低，所以没有加入任何种类的糖，口感稍微有一些清苦，人们如果能接受淡淡的苦味，就不必另外调味；脾胃虚寒及有湿痰者不宜饮用；银杏果有微毒，每日不超过7粒为宜。

（作者供职于河南省中医院健康管理中心）

妙用青蒿治出血

□ 王继娟

青蒿素可以治疗疟疾，大家耳熟能详。青蒿治疗鼻出血及月经提前等血热疾病效果显著，用于温邪伤阴、夜热早凉、阴虚发热、骨蒸劳热、暑邪发热、疟疾寒热、湿热黄疸等病证的治疗。

青蒿性寒，味辛；归肝经、胆经，主要功效是退虚热、凉血、解暑、截疟。

鼻出血分寒热，热证多见脉数，多因肝火旺盛，肺络络损而成。月经提前多因血热，血得热则妄行，流速加快，以致经期提前。青蒿芳香味辛，喜走孔窍之间，性寒归肝经、胆经，善清透孔窍血分邪热，尤能出其右。

病例一：16岁少年，反复鼻出血3年，1周至少出血2次，多时每天出血数次，量时多时少，患者之前到多家医院治疗，检查结果提示鼻炎，其他检查结果均正常，治疗后鼻出血时有反复，患者苦不堪言。患者来就诊时，观其舌淡、脉数。患者长期喜食冷饮，知其当热入血分，自服冷饮自救而更伤脾胃，不能清血热而病情反复。患者服用3剂中药后鼻出血即止，而后继服2剂巩固疗效，鼻出血目前已痊愈。处方如下：青蒿30克，地骨皮10克，青黛10克，茯苓10克，茯苓15克，白术10克，小蓟10克，鸡内金30克，人参5克。青蒿配地骨皮入血分，清透邪热，清肝胆虚热，清肺中伏火。青蒿配人参二药相伍，相辅相成，治虚热出血后气血损伤而不伤脾胃。该方煮药时间不宜过长，20分钟-30分钟即可，笔者多年来使用此方法治疗鼻出血，多获良效。

病例二：廖女士，32岁，因月经提前就诊，月经周期约20天，月经量偏少，经期3天，色偏暗红。患者长期服用西药治疗，服药时月经规律，停药后月经提前。患者月经结束后1周来就诊，性急，身胖，时有头晕眼黑，舌质红，苔白，脉滑数。患者经常熬夜，喜食辛辣、刺激性食物。知其习惯造成血热，性格急躁肝胆有热，以致月经提前。方用清经汤合两地汤加减：青蒿30克，地骨皮10克，生地黄20克，炒白芍10克，茯苓15克，黄柏10克，牡丹皮10克，桑叶15克，茜草10克，北柴胡10克，香附10克。患者服药7剂后复诊，继服10剂后月经来潮，停药服药，之后服用加味逍遥丸1个月。半年后，随访发现患者月经周期28天左右，经期约5天，月经量正常。《傅青主女科》中记载，月经提前、量少者用两地汤，月经提前、量多者用清经散。笔者临床多见血热合并血虚证，多次应用青蒿为君药，清肝胆热而凉血，而不伤脾胃；先调理月经周期，周期恢复正常后疏利肝胆防止火盛，健脾养血善后；最终血热得清，气血来复，月经恢复正常。近年来，笔者应用此法治疗多例月经提前患者，每获良效。

总之，青蒿性寒，味香而善走孔窍，不宜久煮；虽然不伤脾胃，但泄泻者不宜使用。此药治疗肝胆有热出血性疾病效果显著，值得一用。

（作者供职于广东省中医院天河门诊部）

■ 养生堂

糖尿病患者饮食建议

□ 王会红

我国是世界上糖尿病患者占比最多的国家。根据近年来的统计结果，我国糖尿病发病率不断攀升，并且发病人群越来越年轻化。对于糖尿病患者来说，饮食控制是治疗糖尿病的基础。那么，如何科学控制饮食呢？今天，笔者建议大家参考《中国糖尿病医学营养治疗指南》，保证饮食合理性，有效控制糖尿病。

什么是糖尿病

糖尿病是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损，或两者兼有

引起的，以高血糖为特征的代谢紊乱性疾病。其临床表现为高血糖，出现糖尿、多尿、体重减轻等症。患者若不控制血糖，身体内多个器官组织的慢性病变、功能减退或衰竭。糖尿病也是导致心脑血管疾病、心肾功能衰竭、失明、死亡的重要诱因。

营养建议

饮食多样化 预防和控制糖尿病，每天控制能量摄入、均衡搭配饮食是十分重要的。因此，糖尿病患者一定要注意科学饮食，根据自

己的具体情况，如身高、体重、年龄、运动量等，科学、合理地安排饮食。糖尿病患者的饮食要合理搭配，每餐主食以谷物为主，再搭配各种蔬菜、水果、豆制品、牛奶等。控制糖分的摄入量 糖尿病患者一定要管住自己的嘴巴，控制好糖分的摄入量。但是，在日常生活中很多食物都含糖，是不是所有含糖的食物都不能吃呢？对于糖尿病患者，每天糖分的摄入量控制在25克以内就可以了，摄入过量糖分会使胰腺负担过重，对控制病情十分不利。因此，不是所有含糖的食

物都不能吃，而是需要严格控制好摄入量。

控制体重 大部分糖尿病患者的体重超标，控制好体重对于控制血糖的帮助很大，所以控制好体重也是很重要的。那么，患者如何控制好体重呢？患者需要在合理控制饮食的基础上，适度增加运动量，通过运动的方式代谢掉过多的脂肪，达到减重的目的。

规律进餐 对糖尿病患者来说，合理规律的饮食是基本要求。糖尿病患者定时、定量就餐，有助于控制体重，避免病情恶化。在日

常生活中，患者要注意多喝水，保证身体有充足的水分，对身体健康起着重要作用。控制饮酒 饮酒会引起血糖升高，空腹饮酒会增加低血压的风险。患者长期大量饮酒还会造成肝脏损伤。肝脏对于糖尿病患者来说是非常重要的器官。肝脏受损容易影响血糖水平，对身体健康极为不利。因此，糖尿病患者一定要控制饮酒，减少酒精对血糖的影响。

限制“有害脂肪酸”的摄入量 “有害脂肪酸”是指反式脂肪酸（如油炸食品、奶油蛋糕、奶茶、冰激凌等）和饱和脂肪酸（肥肉、炸鸡、烤鸭、动物内脏等），这两种脂肪会对心脏和血管健康产生不利影响。因此，糖尿病患者要注意把控制好这两种脂肪酸的摄入量。

（作者供职于山东省广饶县广饶街道社区卫生服务中心）