

跟师学医

提前背诵经典 跟上老师讲课节奏

□代欣欣

背诵经典是学习中医的基本功之一，是学习中医过程中的“一砖一瓦”，只有把经典背会了，就像有了一把“金钥匙”，一块“敲门砖”。莫不说历代名医都有着扎实的背诵功底，但是最快最稳妥进入中医之门的方法就是背诵经典。因此，刚开课，我的两位老师就着重强调背诵经典并安排提问。

初始背诵经典是枯燥的，有的晦涩难懂，有的背不顺，有的背完就忘，尤其背诵叶天士《温病论》中关于舌象的内容：“或黄或浊……或白不燥，或黄白相间，或灰白不渴……或黄甚，或如沉香色，或如老黄色，或中有断纹……”舌象、方剂、方药掺杂在一起。对此，我只能先通读一遍，翻书查找不认识的字，再把意思了解个七八分，剩下的就是摇头背诵了。虽然是古文，但是在背诵经典过程中，我渐渐明白了其中的含义。真所谓“书读百遍，其义自见”。直到把经典条文背到不假思索、张口就来、毫不停顿。《温病学》和《内经选读》要求背诵的条文，我终于背熟了。

温病学老师在讲风温的内容时，给我们分享了一个医案，让我们分享一下：张某某，男，8岁。初诊时间：1989年12月4日。患儿3天前“感冒”后发热、恶寒、咽痛、咳嗽、气喘，在社区卫生服务站用麻黄汤（加减）治疗，服药后汗出，患儿体温稍降，但是咽痛剧烈，气喘不缓解，稍后体温复升，头痛，来求诊。患儿就诊时体温39摄氏度，无恶寒，无出汗，咳嗽痰黄，喘促，扁桃体肿大，可见脓性分泌物，颈部胸骨可见细小皮疹，舌尖尖红，苔黄，脉数。

当时我看到关键词“发热”，又用“麻黄汤（加减）发汗，无汗出，细小皮疹”，脑子里浮现“太阳病，不可发汗，发汗而汗不出者，必发斑疹……发疹者，银翘散去豆豉，加生地、丹皮、大青叶、倍玄参主之。禁升麻、柴胡、当归、防风、羌活、白芷、葛根、三春柳。”我立刻反应过来，认为应该用银翘散（加减）；老师揭晓答案，正是银翘散（加减），让我振奋不已。若是我没有提前背诵经典，我肯定想不出答案，这便是“学以致用”的最佳表现。就在这样“学”与“背”的交换中，我的学习效率大大提高，因为有了信心，所以每节课都很专注。当真是“背书需要早下手”。因此，我也明白了“中医入门的唯一方法就是背诵经典”的重要意义。

在上课时，老师常常会给我们分享医案，有的医案会附有所依据的条文等。在学习《温病学》和《内经选读》的过程中，我认真分析每个条文对应的病案，因为“万变不离其宗”，“宗”就是经典条文，条文是原理，医案是应用。提前背诵经典，有了依据，那么在分析病案时就容易了。“钥匙”有了，不能插“锁孔”，还需要我们多分析医案、多侍诊，把“钥匙”插进“锁孔”。

在课堂上，我认真听老师分析的医案，并做好笔记，把医案收集起来，以便自己下课后复习；下课后，多去图书馆，多查找资料，多看一些医案，例如《当代名医临证精华》类似的书籍，提高自己分析医案的能力。刘渡舟说过：“不背一点儿书，是没有功夫可言的。”确实是这样的，只有自己有牢固的基础，才能在中医道路上走得远走得稳。

《医宗金鉴》记载：“医者，书不熟则理不明，理不明则识不精。临证游移，漫无定见，药证不合，难以奏效。”因此，我们要熟背中医经典，培养中医思维。因此，对于中医经典要常读常新。

（作者就读于河南中医药大学）

学术论坛

局部与整体齐观治疗骨伤探析

□陈汉卿 李倩 毛均琛

毛书歌，主任中医师，教授，硕士生导师，河南省洛阳正骨医院（河南省骨科医院）颈肩腰腿痛科名誉主任，全国第六批老中医药专家学术经验继承工作指导老师，国家非物质文化遗产项目洛阳正骨（平乐正骨术）第七代传承人。

毛书歌在非手术综合治疗颈肩腰腿痛方面颇有建树。他在脊柱复位方面独创的“牵复三步法治疗寰枢椎关节错缝”“牵复三步法、加压伸屈法治疗腰椎间盘间盘突出”“三步五法正骨术治疗青少年特发性脊柱侧凸”及“聚骸五法治疗膝骨性关节炎”等诊疗体系已成为该领域的常规治疗方法，对平乐正骨学术有深入研究并传承创新。

局部与整体齐观

毛书歌认为，人身是一个整体，人体任何一个部位受伤，全身都会受到牵连。在治疗骨伤科疾病时，要重视全身脏腑气血的整体变化和治理。局部受伤就不能只从局部着手，而应该局部与整体齐观。

在临床上，不能只重视骨折断端的修复、矫正骨折移位，而忽略骨折后全身机能的变化；只重视骨折的固定，而忽略关节的活动；只通过外部的机械固定，而忽略或不设法利用身体内部有利因素。因此，既要重视病灶局部的情况，又要注意观察全身的变化，以辨证为主，与辨病相结合，分清主次、轻重，辨证论治，不可以偏概全。

在骨折早期，影响其修复的原因有：瘀血、骨折端的频繁活动，以及受伤肢体和全身因长期制动而导致的失用性改变等。因此，要全面分析，针对不同情况，重点地给予处理，方能修复损伤。

筋骨并重，动静结合

毛书歌认为，人体筋与骨是相互依赖、相互为用的。《黄帝内经·灵枢》曰：“骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮为坚。”骨骼是身体的支架，为筋提供附着点和支撑，筋有了骨的支撑才能收缩，才能运动；而骨正是有了筋的附着和收缩才能显示其骨架作用。人体骨居其里，筋附其外，外力侵及人体，轻则伤筋（亦名软伤），重则伤筋中骨（又名硬伤）。不论其单一受伤，或者两者皆伤，都会出现两者的功能障碍。

毛书歌认为，手法正骨是中医治疗骨折的特殊方法，在骨折科治疗中占有举足轻重的地位，历来为医家所重视。毛书歌继承平乐正骨学说，对平乐正骨手法以“八字手法”为依据，从众多群体手法中归纳出以“切摸”二字为纲的诊察手法，以“按摩”二字为纲的治筋手法，以“拔伸”二字为纲的正复手法。

以“切摸”为纲的检查八法
“触摸法”：查脉象、感觉、温度。
“按压法”：查肿胀、软硬、疼痛。
“对挤法”：查关节、骨盆、胸廓。
“推顶法”：查有无骨折及骨折对位后稳定与否。
“屈伸法”：查关节活动范围、阻力大小、疼痛程度。
“旋扭法”：查四肢与关节有无损伤或病变。
“叩击法”：查肢体疼痛或麻木的范围，以定损伤性质。

“二辅法”：双手并列向相反方向用力，查骨与关节的异常活动和长骨骨折复位后的愈合情况

以“按摩”为纲的三组治筋手法

“揉药法”：药物为平乐祖传的展筋丹，作用有活血消肿、通经止痛及排脓生肌等，揉药部位一般在肢体阳侧，亦可在穴位、痛点和损伤局部，以右手拇指指腹蘸药粉，在治疗部位顺时针旋转，范围如一元硬币大小，数十圈后再蘸药粉，重复数次。

“理筋法”：为轻手法，具有理顺筋脉、疏通气血、活络祛痛等作用，常用手法有“揉摩法”“捏拿法”“推按法”“弹拨法”“滚动法”“点穴法”“叩拍法”“震击法”等。

“活筋法”：为重手法，具有舒展筋力、松解粘连、疏通经络、恢复肢体生理功能等作用，常用的有“旋转法”“屈伸法”“收展法”“侧屈法”“牵抖法”“拔伸法”“弹按法”等。

以“拔伸”为纲的正复手法

“骨折脱位八法”即“拔伸牵引法”“推挤提按法”“折顶对位法”“嵌入缓解法”“回旋旋转法”“摇摆推顶法”“倒程逆施法”“旋摆复位法”，此八法包含十二则。

“拔伸牵引法”含“拔伸”“牵引”二则。“拔伸”最早见于唐代蔺道人著《仙授理伤续断秘方》：“拔伸、捺、用力收入骨。”距今已千余年。“牵引”最早见于危亦林《世医得效方》，用于治疗胸腰段屈曲型压缩性骨折。方法是患者俯卧

位，双踝系绳通过支架装置悬吊牵引，使脊柱后凸畸形消失，由此可见“拔伸”常用于一次性复位，需时短；“牵引”多用于慢性复位，需时长。筋骨受伤，一般均发生瘀血壅滞、筋肉收缩，故在治伤中首先要“拔伸”筋骨舒展，易于复位，气血活通，肿消痛减。“拔伸”一般都是人力牵拉或辅以器具，以增加力度。

总体来讲，应遵循以下原则：凡“拔伸”时应先轻后重，筋伤的新伤症、疼痛症要求患者“顺从配合”，旧伤症、麻痹症要求患者“对抗配合”，整复骨折或脱位“拔伸”时，先顺势向远端牵拉，使其慢慢恢复常态，或牵至治疗需要的位置。牵拉时必须要有反牵拉对抗，并嘱患者放松肌肉以配合，牵拉力逐渐增加，直到满足治疗的需要，切忌猛牵、猛拉。

“推挤提按法”应包含四则，“推”为单向用力；“挤”，分单向挤和对向挤；“提”，使下陷复起；“按”，使高凸复平。根据不同类型的骨折脱位，或单一应用或联合应用。

此四则连同“拔伸”“牵引”，是整复骨折脱位最基本的手法，可以称为“母手法”，后世各门派的手法绝招可以说多由此六则衍生而来。平乐正骨亦不例外，其八法的后六法为“一法一则”，只适用于某些特殊类型的骨折脱位。

“折顶对位法”长管状骨横断骨折重叠严重或近关节处横断骨折不易拽开者用此手法。一般在筋肉松弛下，将两折端向同一方向内旋松驰下，先扩大畸形，使两折端分离再将嵌入的筋肉顺势向相反方向推拉即可缓解。骨片嵌入关节腔，常见于胫骨内踝Ⅲ度骨折，缓解的方法是将患肘过伸扩大内侧面间隙，同时外旋前臂可将骨片解脱。缓解脱位嵌入肌肉的方法

“嵌入缓解法”少数骨折两端中间可嵌夹肌肉，或近关节骨折将骨片嵌入关节腔内，也有关节脱位嵌入肌肉者，用“拔伸牵引法”是不能解脱的。“嵌入缓解法”是在患肢肌肉松弛下，先扩大畸形，使两折端分离再将嵌入的筋肉顺势向相反方向推拉即可缓解。骨片嵌入关节腔，常见于胫骨内踝Ⅲ度骨折，缓解的方法是将患肘过伸扩大内侧面间隙，同时外旋前臂可将骨片解脱。缓解脱位嵌入肌肉的方法

中医人语

全国名中医毛德西认为，和谐社会首先是要求一个“和”字。《淮南子》曰：“天地之气，莫大于和。”东汉许慎《说文解字》这样解释：“和，相应也。”相应，就是相适应、相对应，要求人的行为不可过激、过偏，已欲立而立人，己所不欲勿施于人，做到互爱互宜、互尊互谅，人得其所事得其宜，则社会和谐、生活幸福。

毛德西说：“看病开方，也要行‘中和之道’。”毛德西所开的处方，力猛量大的药物几乎见不到，多是大家常用的药。贵重稀罕之物他几乎不用，即使需要大辛大热之附子，也是由3克~5克开始，根据患者情况逐渐增量。他不轻易应用大黄、牵牛子、番泻叶之类峻药，更不会“跟风跑”。一张处方，药味总数一般在6味~12味。这种治法思维反映在《黄帝内经》中，就是“平衡”。

毛德西常引用《黄帝内经·素问·至真要大论》中的一段话：“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”所谓“以平为期”，就是“中和”、阴阳平衡，即“中和之道”。这是中医治疗的总则。一个人的健康是阴阳平衡的表现，而阴阳失去平衡，就表现为疾病，使其阴阳恢复平衡，是

以“中和之道”培养遣方思维

□毛均琛

治法的总则。在遣方用药时，将各种不同性味、归经的药物配伍在一起，以求纠正疾病的阴阳之偏，这就是“中和之道”。这种观点与实践方法在《伤寒论》中比比皆是。

毛德西认为，临床中多出现相兼证候，如寒热错杂、虚实俱现、升降失序、气滞血瘀、大实有羸状、至虚有盛候等，在纠正这些证候时，所采用的平调寒热、补消兼施、升降有序、气血并举、攻补并用等，都是“中和之法”。

“中和之道”是总的原则，在具体应用时，即实施具体治法时，还要依据证候的性质以及所用药物的性能，进行药物的量化。例如，黄连汤中的黄连与干姜，桂枝汤中的桂枝与芍药，大青龙汤中的附子与麻黄，小青龙汤中的“姜、细、味”等，都包含着“中和之道”的思维。但是这些药物的配伍是否有或，还是“量变则质变”，这要取决于药物的“量”。经方中的药量更是有严格要求的。例如，把桂枝汤中的桂

诊疗感悟

中医诊治呼吸系统疾病的思路

□蔡坤坤

冬春季是呼吸系统疾病的高发时期，临床表现为咳嗽、咯痰、鼻塞、流鼻涕、喘息、发热等。在中医理论中，呼吸功能主要归属于肺，并与鼻、喉、气管等器官紧密相连，共同构成“肺系”。肺有“五脏六腑之华盖”之称，主气司呼吸，朝百脉，主治节，是体内外气体交换的场所，对全身的气机升降出入起着重要的调节作用。此外，肺还主宣发肃降，能宣发卫气于肌表，以抵御外邪入侵；肃降则使体内浊气得以排出，保持呼吸道通畅，维护着人体内在生命活动的正常进行。

在中医理论体系中，呼吸系统疾病被归类为“温病”“咳嗽”“感冒”等。中医认为，此类疾病的发生主要与外邪侵袭、正气不足有关，正如《黄帝内经》所言：“邪之所凑，其气必虚。”若此刻机体处于禀赋不足、脏腑功能虚损之时，就极易感受外邪（多兼夹时邪）而发病。

肺为娇脏，易受外邪侵袭，且肺主皮毛，开窍于鼻，上系咽喉。外邪犯肺，肺气失常，故出现一系列肺系症状，如咳嗽、鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等，如卫气失于宣达，则可见恶风寒、发热、头痛等卫表症状。病因多为外邪，由口鼻而入，病位在肺卫，也可累及脾、胃等多个脏器。基本病机为肺气失宣，肺气上逆及肺气郁闭，在疾病过程中有虚、寒、湿、热、痰、毒、瘀等病机变化。

调整生活方式
《黄帝内经·素问·上古天真论》曰：“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”中医强调“天人合一”的观念，人适应自然界的变化规律，与天地相应，注意气温变化，及时增减衣服。只有起居有常，才能保持正气充沛，预防疾病。

中医认为，脾胃为后天之本，气血生化之源。合理饮食是防治肺系疾病的一环。

均衡营养，合理膳食。中医强调“药食同源”，药借食力，食助药威，增加清肺润燥、滋阴润燥食物的摄入量，可以增强呼吸系统的保健防御功能，在冬季多吃润肺防燥的白色食物，有助于金水相生。

坚持适度运动，是预防呼吸系统疾病的有效手段。中医认为，运动能够疏通经络，调和气血，增强体质。如练八段锦、打太极拳等，能增强身体免疫力，预防呼吸系统疾病。

心理调节，保持心态平和。中医认为情志与脏腑功能密切相关，《黄帝内经》记载：“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾。”过度悲伤会损伤肺气，所以应保持心情愉悦，避免忧愁悲伤，有助于肺气宣发，维护肺的正常功能。

辨证论治
辨证用药 根据患者的病情和体质进行辨证开方，可选择汤剂、代茶饮、中成药等形式。应以扶正祛邪为主，针对不同体质选择药物进行治疗。对于平素易感冒、倦怠乏力、多汗怕风等气虚体质人群，可选用黄芪、党参、白术、防风等健脾益气的药物；对于面

色萎黄、食欲缺乏、饭后腹胀、大便黏滞的痰湿体质人群，可选用陈皮、茯苓、藿香、佩兰等健脾化湿的药物；对于夜间盗汗、口干舌燥、手足心热的阴虚体质人群，可选用沙参、麦冬、玉竹、石斛等养阴润燥的药物；对于畏寒怕冷、夜尿频繁、手足不温、便溏的阳虚体质人群，可选用杜仲、肉桂、干姜、菟丝子等温阳散寒的药物。

穴位贴敷 通过在特定穴位给药，可促使药物与经络同时发挥作用，即药物的皮肤吸收和经络的局部刺激，发挥整体调节作用。选择方药：甘遂、细辛、紫苏子、莱菔子、白芥子等。用法：以一定比例研末，以鲜姜汁或蜂蜜等液体调制后使成糊状及软膏状，敷贴于人体局部或穴位。此时选择适宜的时间进行穴位贴敷能事半功倍，例如顺应春季、夏季阳气生发旺盛时节。

刮痧疗法 具有疏通经络、散风祛寒、调节气血运行的功效，尤其适合感冒初期。操作方法是使用刮痧板在患者背部正中的督脉及脊柱两侧的膀胱经循行处，在局部皮肤涂抹适量刮痧油后，由上向下沿着一个方向刮擦，每次5分钟左右，以出痧为度。

推拿疗法 可扶助人体正气、疏通经络、调整脏腑功能、提高抗病能力。例如，补肺经，从拇指内侧的指尖向指根推；补脾经，从无名指的指尖向指根推等。

芳香疗法 纯中药散发芳香气味，化浊解毒，芳香使人体气血流畅、脏腑安宁，增强机体免疫力，可鼓舞正气，抵御外邪。具体方法包括水煎取液，室内熏蒸、研末香炉点燃或香囊佩戴。对成分过敏或有过敏性鼻炎、哮喘者禁用。

（作者供职于河南中医药大学第一附属医院）