

■ 读书时间

读《国医大师邓铁涛之“铁杆中医”说》有感

□毛德西

我们一行四人曾经南下拜访国医大师邓铁涛。邓铁涛当时送给我们每人一本《国医大师邓铁涛之“铁杆中医”说》，该书阐释了“铁杆中医”的内涵，回答了发展中医药事业有何意义等有关问题。

该书收集了邓铁涛近年来发表的对于中医药事业发展的真知灼见，内容涵盖医疗、教育、预防、科研、产业和文化建设等。该书言简意赅、主题鲜明，对当前中医药发展的现状与解决方法提出了精辟的见解。

什么是“铁杆中医”？邓铁涛在浙江中医药大学更名之际写道：“培养‘铁杆中医’，以振兴中医。”邓

铁涛对“铁杆中医”做出诠释：“立足于中华文化深厚的基础上，既善于继承又勇于创新的人才。他们具有深厚的中医理论，熟练掌握辨证论治，能运用中医各种治疗方法为患者解除疾病的医生。他们有科学的头脑，有广博的知识，能与21世纪最新的科学技术相结合，以创新发展中医药学的优秀人才，乃‘铁杆中医’也。”

为什么邓铁涛会提出“铁杆中医”这个观点呢？他是对这几年出现的“泡沫中医”而提出的。“泡沫中医”，就是表面繁荣的中医。现在的中医医师学历，从中专到本科、硕士，再到博士、博士后。中医学院多数已经变

为中医药大学，每年招收几千名研究生和几万名本科生，校园的建设也鸟枪换炮了。但是，真正懂中医的人却越来越少，社会上的名中医也寥若晨星，会用经方的人也不多了。

邓铁涛认为，近年来外部强加给我们的从属压力越来越少，而内部的“自我从属”趋势越来越多，就是说自己把自己放到了从属地位。有些人认为西医是主流医学，而中医只能算“从属”医学。中医院的病房也必须用西药，西药也必须是注射剂，这实际上是把自已放到了从属地位。即使是中医学

院毕业的学生，由于工作的压力和周围环境的变化，也在怀疑中医学的科学性。博士生、硕士生、年轻骨干进修西医学的人较多，进修中医学的人较少；学习介入、透析、手术等方法的人较多，学习传统方法的人较少；跟西医名家学习的人较多，跟中医名家学习的人较少。如此下去，在不久的将来，中医就会在不知不觉自行消亡。到那个时候，要想去找一位名中医，那可真要排起长队了。

怎样才能避免“泡沫中医”现象呢？邓铁涛说，那就是要“读经典、多临床、跟名师”。邓铁涛认为中医药科学发展的内涵：“四大经典是根，名家学说是本，临床实践是生命线，仁心仁

术乃医之灵魂，发掘宝库与新技术革命相结合是自主创新的大方向。”

邓铁涛提出的发展内涵是符合科学发展观的。中国古人对成就大事业者，提出“读万卷书，行万里路”。真正“读万卷书，行万里路”是非常困难的，但有一个捷径，那就是“名人指点”，拜名师。我们去拜访邓铁涛，就是拜名师，他的精神状态，他的言谈话语，他所赠的书，就是指点迷津，就是释疑解惑，对我们（包括没有去的学员）都是一笔永远可以借鉴的财富。

（作者系全国名中医，供职于河南省中医院）

■ 药食同源

沙棘，又称醋柳、黄酸刺，是胡颓子科植物沙棘的干燥成熟果实，在秋、冬二季果实成熟或冻硬时采收。沙棘的根、茎、叶、花、果、籽均可入药。《中华人民共和国药典（2020年版）》记载，沙棘具有健脾消食、止咳祛痰、活血散瘀等功效，是中医治疗多种疾病的良药。

沙棘中维生素C的含量很高，被称为“维生素C之王”，亦被称为“开胃健脾长寿果”和“圣果”，是药食两用的食物。目前，沙棘被广泛应用于药品、食品、保健品、化妆品等领域。

我国沙棘资源蕴藏量大，“世界沙棘看中国，中国沙棘看青海”。沙棘广泛分布于黑龙江、辽宁、新疆、山西、河北、青海等地，野生资源丰富，人工种植广泛。合理开发利用这一资源，对于提高人民健康水平和加快当地经济社会发展富有重要意义。

性味功效

中医认为，沙棘性温，味甘、酸、涩，归脾经、胃经、肺经、心经，适用于脾虚食少、食积腹痛、咳嗽痰多、胸痹心痛、瘀血经闭、跌打损伤等。沙棘含有黄酮、鞣质、酚酸、维生素、类胡萝卜素等多种药理活性成分，以及脂肪、蛋白质、氨基酸、有机酸等丰富的营养成分，具有抗氧化、抗心血管疾病、抗菌、抗炎、抗疲劳、抗衰老等广

泛的药理作用。

健脾消食 沙棘酸涩而性温，可以开胃消食。因此，沙棘适用于食少纳差或消化不良引起的胃脘胀痛。沙棘归脾经、胃经，有健脾的功效，可用于治疗脾气虚弱、脾胃气阴两伤等证。如《四部医典》中将沙棘与藏木香、余甘子、石榴子等同用。

止咳祛痰 沙棘入肺经，具有止咳祛痰的作用，可用于治疗咳嗽痰多、肺气虚弱。沙棘可以单用，如《四部医典》中以沙棘适量，煎煮浓缩为膏（即沙棘膏），主治咳嗽。现代临床报道，沙棘口服液治疗慢性支气管炎，能明显缓解咳嗽、咯痰等症状。沙棘还可以配伍其他止咳祛痰药，如沙棘酸、维生素、类胡萝卜素等多种药理活性成分，以及脂肪、蛋白质、氨基酸、有机酸等丰富的营养成分，具有抗氧化、抗心血管疾病、抗菌、抗炎、抗疲劳、抗衰老等广

活血化瘀 沙棘具有活血散瘀的作用，可治疗跌打损伤，以及妇女由于瘀血导致的经闭、月经

不调。沙棘归心经，对于胸痹心痛也有一定疗效。

延缓衰老 沙棘含有丰富的超氧化物歧化酶成分，可以阻断因体内物质过氧化产生的自由基。这种自由基与人体衰老的发生密切相关。因此，人们适量食用沙棘，有助于保持皮肤弹性，延缓衰老。

药食养生

健脾和胃——沙棘玉米汤
材料：玉米粒、沙棘、冰糖适量，清水1000毫升。

做法：将玉米粒用清水泡软，洗净后放入锅内，然后在锅内加入清水，大火煮沸后加入冰糖和沙棘，熬10分钟~15分钟即可。

功效：清肝明目、健脾和胃、益肺宁心，适用于消化不良、脾胃不和等症状。

清肝明目——沙棘槐米菊花茶
材料：沙棘30克，槐米10克，

菊花20克。

做法：取上述材料，按比例配成茶，取适量加开水直接冲泡即可。

功效：具有清肝疏风、降火明目、止渴祛烦、扩张血管、调节血脂等功效，可以辅助治疗心脑血管疾病。本品适合长期饮用，尤其适用于眼目昏花、消渴烦热等症状。

散瘀降压——山楂沙棘煮牛肉
材料：牛肉200克，沙棘50克，山楂15克，胡萝卜100克，葱、姜、食盐、食用油适量。

做法：将山楂、沙棘洗净，切成片；牛肉、胡萝卜洗净，切成块；姜切成片，葱切成段；起锅烧油，待油烧至六成热时放入姜、葱炒香，加入牛肉、胡萝卜、山楂、沙棘和食盐，最后加入400毫升清水，用小火煮1小时即可。

功效：散瘀血、降血压、益气力，适合肝肾阴虚型高血压病患

餐桌上的中药之十三

沙棘

□师莹莹

■ 杏林轶萃

“走方医”与虎撑

□徐琳琳

南宋著名画家李唐的一幅风俗画描绘了“走方医”为百姓治病的场景。“走方医”弓着腰，手持器具，专心致志地为患者艾灸。患者坐在地上，裸露着骨瘦如柴的上半身，双手被旁边的人束缚着，动弹不得。整个画面气氛紧张而生动，真实地再现古代百姓生病治疗的情景。“走方医”的身后，有一个手持膏药的药童，地上放了一个形如铜环的行医道具——虎撑（也叫“串铃”“虎衔”“药铃”）。

虎撑是“走方医”行医的标志之一。“走方医”将虎撑套在手指上，用拇指做支撑，然后上下晃动，发出清脆的铃声，用于吸引患者。因此，“走方医”也被称为“铃医”“草泽医”等。

虎撑的来历与唐代医药学家孙思邈有关。相传，孙思邈在山中采药时偶遇老虎拦路，老虎因喉咙扎入其他动物骨头而痛苦不堪，眼中流露出乞求的神色。孙思邈利用扁担上的铜环撑开虎口，为老虎拔骨，并敷上药物，老虎得救。此事传开后，江湖行医者纷纷效仿孙思邈，将铜环作为行医时的必备之物，并逐渐将其改造成手持响器，即虎撑。

关于虎撑来历的具体史料记载较为稀缺，虎撑与孙思邈的故事虽然真假难辨，但是在清代医学家赵学敏编著的《串雅》中，关于虎撑的介绍有确切地记载：“负发行医，周游四方，俗呼为走方……手持持器以铁为之，形如环盂，虚其中，置铁丸，周转摇之，名曰虎刺。乃始于李次口。次口，走医也。常行深山，有虎啖刺于口，求李拔之。次口置此器于虎口，为拔其刺。后其术大行，名闻江湖。祖其术者率持此以为识，即名虎刺云。《三才藻异》作虎撑。”在这段文字中，赵学敏详细地记载了“走方医”的行医方式、所持器具及其来源。

随后，虎撑这一标志一直沿袭至20世纪初，已经成为医生行医的重要标志之一，时间跨度久远，文化积淀深厚。因此，虎撑与“走方医”在不少影视剧作品、书籍中均有呈现，例如电视剧《老中医》、书籍《北京民间风俗百图》

《红楼梦》等。

晚清一位画家有一幅画《串铃卖药图》，展现的是一位郎中走街串巷卖药的场景。郎中微通医术，一只手摇动串铃，发出清脆的声响，以吸引路人的注意；另一只手拿着写有药名的牌子。画面中的郎中衣着打扮、神态举止，都透露出“走方医”的气质。

“走方医”通常没有固定的诊所，他们身背药箱，手摇虎撑，游走乡间，栖居寺庙，行医方式灵活多变，不仅可以在集市、庙会等人员聚集的地方设摊看病，还可以挨家挨户地询问百姓是否需要诊治，以妙术施治，取求薄利，屢化以沉痾恶疾，深受百姓信赖。

《串雅》的《绪论》记载：“走医有三字诀：一曰贱，药物不取贵也；二曰验，以下咽即能去病也；三曰便，山林僻邑仓卒即有。能守三字之要者，便是此中之杰出者矣。”“走方医”所用药物具有价格低廉、疗效显著、取材方便的特点。“走方医”见多识广，从常见病到疑难杂症，均有所涉猎。因此，“走方医”的诊疗经验丰富。“走方

医”还有“单方一味，气煞名医”的说法。

在《本草纲目·介部·第四十六卷·介之二》中记载了一个宋徽宗宠妃治病的故事，原文为：“《类编》云：徽宗时，李防御为入内医官时，有宠妃病咳嗽，终夕不寐，面浮如盘。徽宗呼李治之，诏令供状，三日不效当诛。李忧惶技穷，与妻泣别。忽闻外叫卖：咳嗽药一文一帖，吃了即得睡。李市十帖视之，其色浅碧。恐药性犷悍，并三服自试之，无他。乃取三帖为一，入内授妃服之。是夕嗽止，比晓面消。内侍走报，天颜大喜，赐金帛值万缗。李恐索方，乃寻访前卖药人，饮以酒，浓价求之，则此方也。”

其实，民间流传的一些单方对一些疑难杂症有奇特的疗效，甚至能让名医感到自愧不如。正如胡祖德《沪谚》记载：“谚云：单方一味，气煞名医。以偏师胜单方，世俗相传单方之药方。”形容“走方医”使用单方治病，犹如用一支偏师（非主力部队）却取得了胜利一样。

《串雅》的出版，掀开了“走方医”治病的“神秘面纱”，对“走方医”的理论与医术进行了系统的整理和传承，为后世研究“走方医”提供了宝贵的资料。同时，《串雅》所记载的许多方药疗效显著，副作用小，深受百姓喜爱。其中，以“顶、串、截”三法为例，“顶、串、截”即“药上行者曰顶，下行者曰串，故顶药多吐，串药多泻。顶、串而外，则曰截。截，绝也，使其病戛然而止。按此即古汗、吐、下三法也。”“走方医”以“顶、串、截”之法为治疗内科病的单方，医治外科损伤及疑难杂病等，方剂简单实用，易于制备和服用。

虽然“走方医”的医术参差不齐，行医方式和治疗方法缺乏科学依据和标准化流程，难以保证医疗质量和安全，但是在医疗资源匮乏的时代，“走方医”为百姓提供了重要的医疗补充。他们游走四方，见多识广，为百姓提供了及时的医疗服务。因此，赵学敏在《串雅》中感叹：“谁谓小道不有可观者欤？”

在博大精深的中华文化中，成语犹如璀璨的明珠，蕴含着丰富的哲理和智慧。“物腐虫生”这一成语，不仅揭示了自然现象背后的规律，还与中医养生理念紧密相连，为我们提供了宝贵的健康启示。

“物腐虫生”源自《荀子·劝学》中的“肉腐出虫，鱼枯生蠹”，形象地描绘了东西腐烂后才会生虫的现象。“物腐虫生”传达的深意是，祸患的发生往往源于内部的原因，同时也提醒我们，自身存在弱点就容易被外界因素所影响。

在日常生活中，“物腐虫生”现象随处可见。夏天，水果若放置时间过久，就会因腐烂而招来果蝇；在潮湿的环境中，衣物长期存放容易发霉，进而滋生蛀虫。这些常见的场景让我们直观地感受到“物腐虫生”这一成语所描述的过程。

从中医养生的角度深入剖析，“物腐虫生”的理念为我们敲响了健康的警钟。人体如同一个精妙的小宇宙，内部的气血、脏腑、经络相互关联、影响。当身体内部出现“腐”的状况，比如气血不畅、脏腑功能失调或者经络阻滞时，疾病便会悄然滋生。这就如同腐烂的物品容易吸引虫子一样，身体内部的“腐物”为疾病的产生创造了条件。

长期不良的饮食习惯，就是导致身体内部“腐”的一个重要因素。过量摄入油腻、辛辣、甜腻的食物，或者饮食毫无规律，都会损伤脾胃，使脾胃运化功能失常，水湿内生。这些水湿在体内逐渐积聚，最终形成痰湿。痰湿就如同身体内的“腐物”，会阻碍气血的正常运行，影响脏腑的正常功能，进而引发肥胖、糖尿病、心脑血管疾病等一系列健康问题。

不良的情绪状态，同样会使身体内部产生“腐”。中医认为，情绪与脏腑健康息息相关，怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。长期处于精神压抑、焦虑、愤怒等不良情绪中，会影响脏腑的气血运行，导致脏腑功能失调，为疾病的发生埋下隐患。

那么，我们应该如何遵循“物腐虫生”的中医养生理念来维护身体健康呢？

第一，养成健康的饮食习惯。饮食应营养均衡且多样化，选择新鲜的蔬菜和水果、粗粮等富含膳食纤维和维生素的食物，减少油腻、辛辣、甜腻、腌制等刺激性食物的摄入量；同时，要养成规律的饮食习惯，定时定量进餐，避免暴饮暴食和过度节食。

第二，保持良好的心态。我们要学会合理地宣泄情绪，避免长期沉浸在不良情绪中；可以选择运动、听音乐、阅读、与朋友交流等方式缓解压力，调节情绪状态；始终保持乐观的心态，勇敢面对生活中的困难，以平和的心态去应对困难。

第三，适度运动必不可少。运动能够促进气血运行，增强身体的免疫力。我们可以选择适合自己的运动方式，如散步、游泳、练瑜伽、打太极拳等，并坚持不懈地进行锻炼。

第四，规律的作息对于身体健康同样非常重要。保证充足的睡眠，养成良好的作息习惯，早睡早起，避免熬夜，让身体的各个器官都能得到充分的休息和修复。

第五，注意环境卫生。保持居住环境的清洁卫生，定期通风换气，避免长期待在潮湿和阴暗的环境中，防止细菌和病毒滋生。

总之，“物腐虫生”这一成语蕴含着深刻的哲学道理和中医养生智慧。关注身体内部的环境和状态，保持健康的生活方式，能够帮助我们预防疾病，让身体保持健康和活力。让我们从日常生活的点滴做起，遵循中医养生理念，享受健康美好的生活。

（作者供职于河南省濮阳市中医医院）

成语『物腐虫生』中的中医养生智慧

□徐百鸿



（作者供职于河南省濮阳市中医医院）

征 稿

《读名著·品中医》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林轶萃》等栏目期待您的来稿！

联系人：李歌
投稿邮箱：258504310@qq.com
邮编：450046
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