

我的读书心得: 如何把古籍读进临床里

我一直认为,中医学习最怕两个极端:一个是“只读不练”,一个是“只治不读”。前者纸上谈兵,后者盲目施治。真正能不断提高临床水平的,唯有“读书—思考—临证—再读书”的循环。下面结合个人体会,谈几点读书与临床结合的心得。

记住作者的“自创方” 并善于临床化裁

中医典籍汗牛充栋,不可能每一本都通读。读书要分精读与泛读。

我做内科的,必须精读的书有《伤寒论》《金匮要略》《内经知要》《温病条辨》等,重要条文要熟记于心。其他科的代表作,如《外科正宗》《傅青主女科》,也要有所涉猎,这能拓宽思维。

而在泛读时,我特别注意作者的“自注”与“自创方”。这些往往是医家一生经验的结晶。例如我读《医学心悟》,最终真正学到手的,是程国彭的几首自创方——启膈散、治痢散、止嗽散、消瘰丸、加味香苏散。其中最让我受益的是止嗽散。

程氏自注“初感风寒,生姜汤调下”。我体会,此方确实对风寒咳嗽初起疗效好。但临床上也有一些患者,风寒久咳不止,用此方反而无效。我后来在方中加诃子收敛肺气,疗效明显提高。很多人担心诃子“闭门留寇”,其实不然——关键在辨证。诃子能收而不留,恰可止久咳之不收。

读古书不能照搬,要活学活用,善于化裁。读到一句自注、一味自创药,若能记录下来、临床印证,那才是真正的所得。

带着临床问题去读书

我曾收治过一位重症肌无力患者,在西药基础上配合补中益气汤加仙茅、淫羊藿等治之,几个月无明显好转,患者最终离世。我反思:问题出在哪?辨证不当,还是用药不足?

带着这个疑问,我查阅了大量资料,看到邓铁涛教授医案,他治疗同类患者所用思路与我几乎一致,但黄芪剂量远大于我。后来我照此思路,在一个小儿重症肌无力病例中,将黄芪用到50克,效果明显。邓老看方后还叮嘱“再以黄芪泡水代茶饮”,可见剂量确是关键。

那次经历让我深刻体会到:学习中医不能只在书中打转,必须带着临床中的疑问去读书。书读得再多,不结合实际,只能是“知而不行”。

珍视那些独特的中医理论

有些古书中的理论看似偏僻,其实极有价值。比如“气不足便是寒”——很多人只知“阳虚生外寒”,却忽略气虚亦可致寒。又如“邪火不杀谷”,出自《千金要方》所载《伤寒论》条文,临幊上我用它指导过一例久泻病例:患者四肢不温、畏寒,却大便秽臭。以

往从阳虚治无效,后体悟“邪火不杀谷”,用调胃承气汤祛积热而愈。

还有“土虚木摇”之论,用于治疗小儿多动症;“厚土敛火”之法,用理中丸治口腔溃疡久不愈。很多医家忽视了这些“偏门”理论,其实它们正是临床突破口。

我常提醒学生:别只记常识,要敢读异论。医道之进,多出于异端。

贯通所学,灵活运用

中医的学习不是记方,而是学会思考。吴鞠通有一则中风医案,他治疗同类患者所用思路与我几乎一致,但黄芪剂量远大于我。后来我照此思路,在一个小儿重症肌无力病例中,将黄芪用到50克,效果明显。邓老看方后还叮嘱“再以黄芪泡水代茶饮”,可见剂量确是关键。

我读此案时,体悟到他所谓“开肺”,其实是“宣上以通中,分湿化热”。若只背方名而不解病机,就永远学不到精髓。

读书要会“串联”。经典、方药、病案、现代研究,都应融会贯通,否则再多知识,也只是“书橱里的学问”。

我常对学生说:读书是为了会用,用书才能读懂。中医学习不是积累材料,而是养成思维。要读经典,也要读临床;要问古人,更要问病人。只有在临床的火光里,书上的文字才能活起来。

以病为师,以书为友,以思为路——这是我读书至今最大的体会。

毛以林 (作者系湖南中医药大学第二附属医院主任医师,博士生导师,湖南省名中医)

织密校园食品安全防护网,守护师生“舌尖上的安全”

近年来,各地学校不断强化校园卫生健康与食品安全管理,最大限度预防群体性安全事故。诸如病毒感染、食物中毒及餐饮纠纷舆情,是最易发生、最需防范的三类风险。

诸如病毒是全球急性胃肠炎的主要致病原,通过受污染的水源、食物、物品和空气传播,常见症状为腹泻、呕吐,每年10月至次年3月为高发期。每逢开学季,学校师生感染事件时有发生。预防重点在于:勤洗手、饮食卫生、饮水煮沸、加强食物加工场所与餐具消毒及从业人员健康管理。

食物中毒一旦在校园发生,危害极大,且容易引发舆

情。要防范此类事件,必须保证食材新鲜,杜绝使用过期变质原料;食物烧熟煮透,不吃生食;生熟分开储存,防止交叉污染;严格执行加工规范和人员管理制度。

近年校园餐投诉举报增多,反映出学生、家长和社会对校园餐安全与服务水平的高期望。纠纷舆情主要分两类:一类为非食品安全类,如口味、价格、分量、服务态度;另一类为食品安全类,如食材不新鲜、混入异物、环境卫生差。部分家长选择12315或12345热线投诉,也有通过网络发布不满言论,一旦传播发酵,极易形成负面舆情,影响学校声誉与社会信任。

面对舆情,积极应对和整

改才是正道。学校及承包食堂须落实食品安全“两个责任”,强化加工、制作、供餐等环节管理,用安全卫生的餐饮服务满足师生需求;对发现的问题和隐患及时整改,对违法违规行为依法严查。市场监管、教育、卫生健康、公安等部门应加强联动和信息共享,科学处置校园餐舆情,防止因舆情处置不力造成更大负面影响。

保障校园卫生健康与饮食安全,是学校管理的底线工作,也是社会共同的责任。只有学校、家庭、政府和社会各方协同发力,落实监管、强化防范,才能让每一位师生吃得安心、学得放心。

滁州市市场监督管理局 徐以成

“寿”字里的长寿秘诀

烟台蓬莱一向以“人间仙境”著称,“八仙过海”神话传说就发端于此。在蓬莱市区西北的丹崖山上,座落着我国古代四大名楼之一的蓬莱阁。蓬莱阁中,有一块五代末北宋初道士、道教学者、养生家陈抟题写的“寿”字石碑。这个字不仅是书法艺术的典范,更隐藏着道家哲学、生态智慧和长寿秘诀。

陈抟,字图南,号扶摇子,赐号“白云先生”“希夷先生”。他出生于公元871年,去世于989年,享年118岁,是历史上有名的寿星。陈抟独创有“合体字”技法,常将多字哲理融入单字结构。蓬莱阁石碑上他题写的这个“寿”字,刚劲挺拔,由“富”“佛”和“林”三字组成,拆解为“富林佛寿”。

陈抟用这个字,告诉人们“富”“佛”和“林”三字与“寿”的关系。最上面的“富”字,意思是富裕;中间的“弗”,即“佛”字,意思是佛祖,善良的意思。“富”与“佛”这两个字放在一起,就是人一旦富裕了,要多做善事,这样才能长寿。底下的“林”字,意思是善待自然,多植寿林,多接触自然,以延年益寿。

另外,从字形上看,“富”的宝盖头更像一个人在运动。这三个字合在一起,解读为一个人要长寿,就要运动起来,以一个善良的心态,对待这个世界,以及这个世界上的人。同时,“寿”字的笔画如“青龙盘玉柱”,暗喻真气沿脊柱(玉柱)运行,契合道家“炼精化气、炼气化神”的养生路径。

除了蓬莱丹崖山,在华山绝壁、武当幽壑、潼南花海等地也存有陈抟的“寿”字石刻,寄托着人们对长命百岁的向往。

山东宁阳县委老干部局 李建民



丰收的喜悦

李陶 摄