

## 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》《金匱要略》《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，临床上我用它指导过一例久泻病例：患者四肢不温、畏寒，却大便秘臭。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，称治法为“开肺法”。患者舌厚苔白、痰阻中焦，前医误补阴而壅塞。吴氏用生石膏、杏仁、半夏、通草、防己等宣上渗下，使湿热分消而愈。

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）

## “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，意思是要善待自然，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

## 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。诺如病毒感染、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。

诺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