

内科篇

中日
醫錄

最近，对中医的一些争论我也听到了。我认为中医的问题很简单，看治病是否有效就行了。

如果稻田里出现害虫，中医的解决思路是：保持生态平衡，让青蛙吃掉虫子。

批判中医的人说，你那种方法太原始、太落后，没有实验数据，不科学！要

科学杀虫，必用杀虫剂，一瓶下去，保证一扫而光！用过之后，果真

如此。不但害虫灭绝，而且稻田里的龟、蛇、鳝鱼、麻雀、青蛙

也都统统绝迹，稻田里的生态平衡被破坏掉了。在我看

来，用天然的方法解决问题才是最好的。





何 任



我国首届“国医大师”，1921年出生于中医世家，医术深得家传，父何公旦，当时名医，誉满江南。1941年毕业于上海新中国医学院，历任浙江中医学院（现浙江中医药大学）院长、杭州市中医协会主委、浙江省中医学会会长、全国中医药学会常务理事、高等医学院校教材编审会副主委、国家中医药管理局成果评审委员会委员、浙江中医药大学学术委员会主任，首届国务院特殊津贴获得者。现为浙江中医药大学终身教授、主任中医师、全国中医药学会顾问、浙江省中医药学会名誉会长。

何任对张仲景学说有精深造诣，1982年出席卫生部第一次中日伤寒论学术讨论会，代表中国学者做“《伤寒论》的博涉知病，多诊识脉，屡用达药”的学术报告，深得赞誉。1985年应日本汉医界邀请赴东京做“《金匱要略》之研究”的学术报告，被日本学者誉为“中国研究《金匱要略》第一人”，临床擅长诊治内科病、妇科病、肿瘤、疑难杂症等。

日日食米仁，祛湿能健身

《内经》里说：“年四十而阴气自半也，起居衰矣。”认为40岁以后人的生命力就大不如年轻时代，应当及时进补，这一观点对后世的影响深远。唐朝孙思邈说过，人年过40就可以进补了。进补是中医的治法之一，补法是从中医医疗实践中发现的，又经过较长时期的发展、完善，逐渐成为中医治病、保健的重要方法之一。《内经》、《难经》和《神农本草经》这些早期的医药典籍，对补法有一定的理论概括和药物记载。到了汉代，张仲景的《伤寒论》、《金匱要略》，更是创制了许多补益方剂。

我认为人到中年就应该注意进补了。从中医的角度来说，中老年保健，尤其是老年人，更多的是表现在阴阳的物质基础——精、气、神三者的亏虚上。精、气、神被古人称为“人身三大宝”，对人体而言，它们就像灯里面的油，生命

活动就像灯火的光芒,油尽则灯灭,所以其精唯恐竭,其气唯恐泄,其神唯恐离。精、气、神三者成为维持生命活动的物质基础。这样的物质基础如果到年纪很大的时候再来补,就来不及了。

我们医生,不能随便推荐一样东西,或者否定一样东西。我看门诊时,从来不向病人推荐这个推荐那个。我只是在病人问我的时候,做一个肯定或者否定的回答。比方说病人问我:“米仁可不可以吃?”我就说,可以吃的。病人问我:“冬虫夏草可不可以吃?”我就说,可以吃的。当然,做出肯定或者否定回答的时候,我是有充分依据的,我不是随便说说的。

1973年,我突然出现血尿,经浙医一院检查诊断为膀胱肿瘤,当时就做了肿瘤切除加膀胱部分切除术。这场病之后,我搜集了各种抗肿瘤的方子,自己又亲自尝了大量中西药品,摸索出一套较完整的治疗膀胱肿瘤的中药验方,还有进食米仁的独特疗法。尽管29年前我得了恶性肿瘤,以前膀胱里、肾里、大肠里都有癌细胞,但是29年过去了,目前身体照样很好,所有的指标化验出来结果都是好的。一切尽在掌控之中。从29年前生病到现在(2007年),我坚持天天吃中药,当然这属于保护性吃法,一天吃半帖。

米仁就是薏苡仁,《本草纲目》中说,日日食米仁,可治久风湿痹,补正气,利肠胃,消水肿,除胸中邪气,治筋脉拘挛。我通过自己的亲身体会,认为这也是一味抗肿瘤的好药。在服用米仁时,应该选用粒大、色白、饱满的国产米仁,每天30~60克,洗净后加水在砂锅里煮成稀饭,并加入少许白糖或食盐调味,也可以加少量红枣同煮,每天早上或下午空腹服用。这只食疗的方子,对体虚容易感冒的人和患有高血脂的人都有很好的效果,尤其是对动过手术、做过放疗或化疗的肿瘤患者,只要坚持服用米仁,就能促进体力逐渐恢复,提高抗病能力,稳定病情。可见,服用米仁对养生保健、扶正抗癌是很有好处的。

在我家里,包括我的儿女们,吃东西都很讲究,我家里的每一位成员是不随便吃东西的。进补,那就更加严格,这个东西吃进去到底对身体有没有好处,每一种食物、每一种药物的性味归经,我们心里都很有数。所以,全家人都很健康。我爱人83岁,我87岁,身体都很好。我们早上吃点米仁,我叫我的儿女们也吃米仁。另外,冬虫夏草吃一点,也吃了很多年了,天天吃。

二

春天多雨水,夏天湿热,如果不是碰到旱灾,地一般总要比秋冬季节湿一点。我们人也是一样的,呼吸春天、夏天湿热的空气,时间长了,身体也会变“湿”:舌苔白腻,胃口不太好,消化功能变差,脚趾、腹股沟这些地方痒,有湿



疹、哮喘、气管炎频发,有风湿病的人这段时间就更加难受了……

对付这个“湿”,最好的食物是米仁。米仁为什么好呢?因为米仁是利湿健脾的。这个功能正好对付湿热引起的脾胃功能减弱,身体有湿气。

有人说米仁不好吃。这主要是因为选的米仁品种不太好。品种好的米仁口感还是很好的,颗粒饱满、一煮就糯的米仁,价格当然要贵一点点,但是比超市里的米仁要好。

100克大米,热量是343千卡,蛋白质是7.7克;100克米仁,热量是357千卡,蛋白质是12.8克,大家看到米仁的蛋白质含量比大米高。植物蛋白对人体特别有好处,长期吃米仁的人皮肤会非常好。我吃了29年的米仁粥,每天早上起来吃一碗,现在快90岁了,皮肤又白又嫩,没有老年斑。皮肤没有老年斑,很白嫩,说明体内的脏腑也没有老年斑,没有色素沉着,这就叫鹤发童颜——皮肤真正就像小孩子一样,这就是吃米仁吃出来的。

有慢性萎缩性胃炎的人应该吃点米仁。胃胀、胃痛、消化不良、长年便秘的人,可以用米仁熬汤喝,一年四季都可以吃,吃了养胃。怎么个吃法呢?少量的红枣,拿剪刀剪一剪,跟米仁一起焖,多放一点水,米仁不吃,吃汤。坚持长期吃,对慢性萎缩性胃炎会起到很好的调理作用。胃黏膜一旦萎缩,要想恢复,最关键的是促进胃黏膜的代谢功能,让萎缩的细胞通过新陈代谢恢复生机与活力。米仁汤益气、健脾、补中,都在这些方面起作用的。

有的人胃口特别差,容易乏力,米仁汤里可以放一点点人参,别直参更好,弄几片就可以了,再放几颗红枣,红枣少一点,跟人参一道放进去焖。

消化功能差的,米仁汤里再加麦芽、谷芽、少量山楂,吃吃胃口会好转的。如果胃有点胀气的,就加点陈皮。

湿邪伤人的第二个毛病是皮肤病。由于湿的形成往往与地上的湿气上蒸有关,所以,伤人也多从下部开始,如下肢溃疡、湿性脚气、妇女带下等。湿性脚气、湿疹,吃点米仁汤,可以利湿。洗完澡后再拿个电吹风吹一吹,哪里痒就吹哪里,皮肤一干,湿疹就会好。

湿热的天气,容易犯呼吸系统疾病,哮喘发作、上呼吸道感染等,碰到这种情况怎么办?老年性哮喘,吃什么药好呢?用米仁煎汤喝,喝上3个月,方方面面都能照顾到。

不过米仁性有点寒,脾胃虚寒,大便不成形者应少吃;形体瘦弱,大便艰、小便少,多吃米仁可能会出现阴虚火旺;经期或孕妇最好不要吃米仁,因为米仁对子宫平滑肌有兴奋作用,可以促使子宫收缩,有诱发流产的可能。另外,煮米仁时不要放碱,因为碱会破坏米仁所含的维生素,使米仁的营养价值降低。

三

我们何家是杭州城里的一个世医之家,我的祖父是懂医道的,父亲何公旦先生更是一位名中医。3岁起,我就在家庭教师的教导下开始学习四书五经,记得小时候,每天上午家里都有二三十个病人,午饭后父亲就去出诊,直到很晚才能回家。父亲的医术很高明,立方用药也非常恰当,疗效极高。当年的诊室里,病家送的银盾(当时病人为感谢医生而送的银质纪念牌,类似于现在的锦旗)不下数十架,杭州皮市巷的何家老屋门口也没挂什么医生招牌,只在门楼上挂了“清源何”三个字以便识别,四方求医的人却源源不绝。

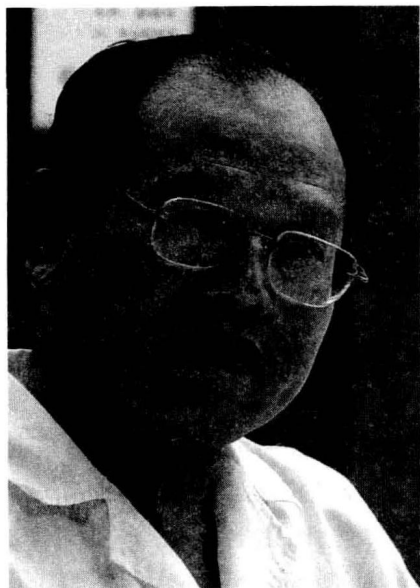
1938年,我考取了上海新中国医学院的二年级插班生,这所学院是老一辈名中医私人集资创办的,老师都是当时上海滩的名医。在那里,我系统学习了医经、医史通论、中药方剂、伤寒杂病、温热病、医化学、药化学、生理学、解剖学等中西医各门课程,以及见习、实习等,对基础理论和临床各科都有了比较系统扎实的掌握。

十里洋场是个花花世界,当年我是个毛头小伙子,却能静下心来咬牙苦读,虚心请教中医名家,还经常到医院学习西医诊断及注射,连寒、暑假都不歇一歇。那时候,读书读得连春夏秋冬都过得混里混沌,路边走的人都穿单衫了,才晓得春天到了;夏天的晚上,读书回来,到亭子间睡觉,要是能花三枚铜元买一支棒冰浸到凉开水里当冷饮喝,那就是非常奢侈的享受了。所以,我一直认为,伢儿刚刚生出来,天资和本性是相差不多的,将来有没有出息,关键在于自己肯不肯勤学苦练。

1941年,我学成归来,开始随父亲行医。由于病人很多,特别是急性传染病如天花、麻疹、猩红热、伤寒、副伤寒等,另外还有内科、妇科、儿科诸病,我在很短的时间内就积累了大量经验病案,医术也很快在实践中得到了锻炼和提高。

当时正是抗日战争时期,日军毫无人性地进行细菌战,丽水、云和、龙泉还有鼠疫流行。永康大轰炸后,我辗转到龙泉,每天都能听到鼠疫病人死亡的消息,为此我查阅了大量资料,拟定治疗方法,与当时驻龙泉的一个“二战”国际组织医疗队合作,治好了很多病人。有个青年得了腺鼠疫,我参照“阴阳毒”的治法处理,是典型的成功病例。当时,无名高热不退,头痛,类似重流感等症流行一时,我又创制了治疗这种头痛、不明原因高热的流行病经验方“青苏散”,交到当地药铺按方制作,价廉效高,治愈了不少病人。

(口述:何任 采写:单友良)



阮少南

国家级名中医、主任中医师、教授，1992年获国务院特殊津贴，长期为国家领导人治病。在学术上，以西医辨病，中医辨证，中西医结合，中药针灸并施，治疗各种疑难杂症，疗效显著。擅长治疗哮喘、鼻炎、皮炎、紫癜、带状疱疹、颈肩腰痛、类风湿性关节炎，其他疑难杂症如顽固性失眠、面部色素沉着、胆汁反流性胃炎、脂肪肝、肥胖症等。

因年事渐高，阮医生已经很少看门诊，每周六在杭州市环城东路“阮氏针灸”坐诊。

五脏六腑该怎么补

最近，对中医的一些争论我也听到了。我认为中医的问题很简单，看治病是否有效就行了。看什么？看疗效啊。中医纵横数千年，治病万万千，到了今天，如果还有人问：“中医能治病吗？”这个问题相当于：“米饭能充饥吗？”

如果稻田里出现害虫，中医的解决思路是：保持生态平衡，让青蛙吃掉虫子。批判中医的人说，你那种方法太原始、太落后，没有实验数据，不科学！要科学杀虫，必用杀虫剂，一瓶下去，保证一扫而光！用过之后，果真如此。不但害虫灭绝，而且稻田里的龟、蛇、鳝鱼、麻雀、青蛙也都统统绝迹，稻田里的生态平衡被破坏掉了。在我看来，用天然的方法解决问题才是最好的。

人体有着强大的、完善的自我调节能力，这是人类历经漫长的进化之后所凝聚的精髓，是任何药物都代替不了的。不去破坏人体这种本能的、天然的、与生俱来的自我调节能力，是维护健康的最高法则！如果用所谓科学的方法去破坏人体的生态平衡及自我调节能力，那么，手段越先进，后果就越

严重！曾经有过人定胜天的日子，将荒山、湿地都改造为农田，结果水土流失，山洪泛滥，沙尘四起，于是，如今又忙着退耕还林。

现在的科学，能解释的宇宙、自然，只是整体中很小的一部分。而宇宙万物，相生相克，相依共存，遵循着天然而完美的规律和法则。人类在多大程度上改造自然，就会在多大程度上受到自然的惩罚。中医顺应天道，法于自然，从不强行改变什么。所追求的就是恢复人体原有的平衡状态，是一门合乎“道”的学问。

二

中医治病，以人为主，以整体为主，先找出人的身体处于什么状态，治疗的时候就能调整人体的机能，然后让人体本身的抗病能力来驱除疾病。找出人的身体处于什么状态，这叫辨证。中医是怎么辨证的呢？

望诊时要看病人的气色，还要知道整体情况。中医有个有名的“十问歌”：“一问寒热二问汗，三问饮食四问便，五问头身六胸腹，七聋八渴俱当辨，九问旧病十问因，再兼服药参机变，妇女尤必问经期，迟速闭崩皆可见，再添片语告儿科，天花麻疹全占验。”这些寒热、大小便、饮食、睡眠、月经等问题，方方面面都跟整体有关。问清楚了，对病人的全身情况、以往的体质基本了解，辨证确切以后，才能提纲挈领，针对目前最主要的问题下手，次要的问题也就迎刃而解了。

中医有个八大纲，叫“阴、阳、表、里、寒、热、虚、实”，是以阴、阳作为纲领，把疾病的部位（表、里），病象的性质（寒、热），正邪的消长（虚、实）概括在一起，以判定病证。阳虚的就补阳，阴虚的就补阴，阴阳都虚的就要阴阳双补。单是某一方面不足的，几帖药下去疗效极其明显。有些人阴阳严重不平衡，阴虚阳亢的，那就既要补阴，又要潜阳。

“阴虚阳亢”是一种错综复杂的病，比较难治。有一次我碰到一个病人，她是虚实无间啊，冷来怕冷，热来怕热，脚上冷得要棉被包牢、塞紧，脸上热得汗直淌，一个人身上截然是两个人的表现，像乞力马扎罗山一样，山下是温带，山上是寒带。中医上讲，这就是上盛下虚。她告诉我，到处求治，其他医生也吃不准，家里寿衣都给她做好了，西医根本没有办法治疗，只能是头痛医头，脚痛医脚。

像这样的病人，就要用中药给她调理清爽，上亢的部分去掉，下虚的给她补进去。所谓“补其不足，去其有余”。等到两个月以后，虚实无间的症状消除了，就给她开膏方，巩固一下。

三

平常我们吃的药,10多味药就算多了,算复方了。跟膏方相比,汤药有时会觉得势单力薄,力量不够。冬令时节吃膏方,就是给病人适当地进行调理。膏方能够抓住人的体质要害,最关键的是,重点进补!

膏方为啥要放到冬令吃呢?因为冬天更补得进。人是大自然的产物,人与大自然都要经过“春种、夏长、秋收、冬藏”。夏天出汗时间比较长,补品吃下去,汗一出,都跑光了。到了冬季毛孔收缩,人体处于一种封闭状态。这时候调理,是虚证多的,就可以虚则补之,补充人体的不足。阳亢的可以适当地潜阳,什么叫潜阳?让“火”潜进“水”里去,那火仍在,只是让水制约着,不让它上亢,从而达到阴阳平衡,阴平阳秘。中医非常重视阴平阳秘这四个字,自始至终围绕这四个字的原则。只要阴阳平衡,身体就好,五阳开泰。

具体说到五脏六腑要怎么补?先要分清阴虚阳虚,再看具体脏器,心、肝、脾、肺、肾,哪个脏器虚,就对证进补。不管是补肺、补肾、补脾、补肝、补胃,每一个脏腑都是一样的,都要重视阴平阳秘。比如补肺,到底是肺阴虚,还是肺阳虚?补肺阴和补肺阳截然不同,是对立面啦。或者有更复杂的情况,怎么办?医生用药高明不高明,就在这种地方。

“老慢支”到了后期,肺病及肾,必定发展为肾不纳气。为什么肺会波及到肾呢?中医认为肺与肾互为母子关系,肺为气主,肾为气根;肺主出气,肾主纳气。肺气虚,母病传子,就会伤肾。所以,肺不好的人肾往往都有问题。肾不纳气啊,讲话要气喘,走路要气喘,一活动就要气喘,这就是肾虚。肾虚多数是肾阳虚,就要补肾阳。

“老慢支”同时还有肺虚,而虚证呢,也会变为一定的实证。“老慢支”后来痰吐不出来了,大量的痰积聚在肺里,是一种实证。

所以给“老慢支”开膏方,要注意上面泄,有痰,要咳痰、涤痰、化痰。肾不纳气,就要补肾。这个膏方,既有清肺的,又有化痰的,又有补肾气的,补泄兼施,互相制约,互相扶助,全面地考虑到了。这样看来,跟膏方相比,单味药是不是有点势单力薄?再者,在补肺气的同时,能够平衡一下,补一补肺阴,那么药性就可以起到制压作用。膏方在给脏腑进补的同时,一定要有适当的制压。

四

一个人的休息环境、工作环境、家庭环境,既是致病的因素,也是治病的



必要条件。

来开膏方的人当中,有一些人的体质是亚健康的,平时说有什么病也很难讲,但是感觉自己年纪不大,就容易产生疲劳,工作疲劳以后难以恢复。实际上这是亚健康,工作压力比较大,操劳过度,太紧张了,就会出现这种情况。

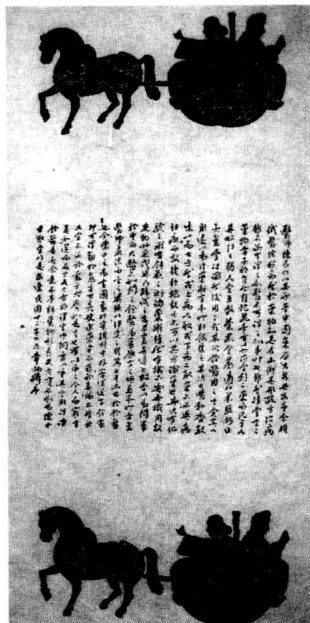
工作压力大是没有办法的,大家都

在拼命竞争,松口气,这笔生意可能就不归你了,或者这个位子上坐的就是别人了。那么我就奉劝亚健康的朋友,到了冬天,可以吃膏方调理一下。亚健康的人很适合吃膏方。还有就是病情变化比较小,或者病情已经缓解了,处于巩固阶段的,这三种情况用膏方效果比较好。

反过来,病情变化比较大、比较快的阶段,就不适宜用膏方。病情变化很大时,医生好比是“官兵捉强盗”。一会儿捉到东,一会儿捉到西,用药要时时调整。而膏方是一只固定方,显然就不适宜了。再一个,中医强调“中病即止”,比如一个病人,原来大便不通畅,通过治疗大便已经弄通畅了,如果再弄下去,就要腹泻了。而膏方服用期比较长,一吃就是一个季节,显然也不适合。

还有一些“富贵病”,往往是没有遵循科学合理的饮食和生活习惯造成的。怎么讲呢?比如说有的人在饮食方面天天大鱼大肉,喝起烈性酒来有好几瓶好喝。实际上造成了身体酸碱不平衡。所以,糖尿病、高血脂、痛风,就会接踵而至。

还有一些人经济条件比较好了,就酒吧、舞厅整天熬夜,灯红酒绿,只愁天亮不愁夜,这是不合乎科学生活方式的,必定使得人体的生物钟紊乱,造成一些生物性的不平衡,不平衡就要闹病。凡是睡眠不好的,失眠的,很容易发生肿瘤,这类病人占了肿瘤发病率中很大的一个比例。醉生梦死的生活方式,就很容易生这些病。在这种情况下,必须纠正这些不合理的生活方式。同时适当地通过冬季进补,调整这种由于不合理的生活方式造成的生理上的不足,



膏方典籍



防止产生更严重的疾病。

刚才讲到的一些过食膏粱厚味,就可以通过一些膏方,去除多余的部分。因为中医有两大原则,补其不足,去其有余。体内过剩的部分,通过膏方,可以去除这些过食所引起的病变。比如说高血脂、血黏度高,还有饮食过多引起的糖尿病,都可以通过膏方来调理。

有些过度肥胖的人,通过一个冬季的调理,体重也会下降的。这是为什么呢?肥胖,有的是代谢功能不好引起的,中医说起来是体内有痰湿了,那就通过药物来运化脂肪,用膏方去把痰湿运化掉。所以,有些膏方是可以减肥的,而且这种减肥的效果比较巩固。一日三餐照常吃,不用管牢嘴巴。靠节食来减肥,这种东西是不可靠的,多吃又会反弹。

(口述:阮少南 采写:李华)

我用针灸治了50年的疑难毛病

—

我是中医世家出身,现在又把孙子送到中医药大学去读针灸系。很多朋友很奇怪啊,针灸还有啥个学头?现在除了肌肉痛、关节痛、神经痛,去针一下止止痛,除此以外,针灸还能派啥用场啊?我一听这种话就摇头,这真是对针灸学的误解。

解放前,我毕业于中国当时唯一一所权威的苏州针灸学研究所,老师就是承淡安先生,承老先生是新中国第一届院士,不过那时候不叫院士,叫中国科学院学部委员。当时中医界只有两位学部委员:一位是搞药学的,还有一位就是承老师,而承老师就是搞针灸和中医兼施治疗的。

我从小就跟着父亲学针灸,从一叠茅草纸上练针,再到自己身上打穴位,苦练手法。读书后,又接老师的班,搞了50多年的针药同治,我认为针灸学是非常深奥的,起码要在学好中医的基础上才能入门,而一旦学好了针灸,它就像一把“尚方宝剑”,摆到哪里都显威风。不说是“万病一针”吧,但内、外、妇、儿科,基本上各科都能用。

人家认为针灸是末流小道了,我偏偏觉得这里面是个无穷无尽的宝库。

现在有人叫我“半仙”、“神医”，我难为情啊，有什么神不神的，神的是针灸和中医。我不怕说穿，为啥别人很空，而我忙得不得了？因为他们都把针灸放弃了，也就没竞争力了。

二

我看病，第一，以西医辨病，中医辨证，中西医结合；第二，我重视中药，也重视针灸，中药是内治法，针灸是外治法。唐代大医学家孙思邈曾经说过：“针灸治其外，药石攻其内，则病无所逃矣。”我的学术思想就是从孙思邈的这句话里来的。想想也是，看病如打仗，敌人（毛病）还是这一个，有了针灸，就比别人多派出一支队伍：一支在外头攻打城墙，一支在城里消灭敌人，效果嘛，当然更好。

我夫人刚刚在读今天报纸上的新闻，杭州西湖区有个男的，皮肤过敏，用了大量激素，结果诱发哮喘，导致肺部大面积感染，窒息死亡，才30多岁，是家里的顶梁柱，真可惜啊！这种病治疗早的话，用中药加针灸，完全可以治好的，这种例子太多了。

今天上午我在门诊时，就碰到了一位老朋友，老远就上来打招呼，笑嘻嘻地说：“阮医师，我女儿在你这里看过哮喘，效果很好，8年了，从来没有复发过。她现在准备考外国语学校，今天去念英语补习班了，不然我就把她带过来，让你看看噢！她现在14岁，个子已经跟她妈妈一样高了。”那个小姑娘刚来看哮喘时，还在读幼儿园大班，才6岁。她的哮喘白天会发，晚上也会发，一睡到床上，就“呼啊呼啊”地来了，说明过敏原比较广泛，但是治疗的时候，我不去管过敏原，关键问题要抓住一点，就是提高病人自身的免疫功能。

有些哮喘是由异性蛋白质过敏引起的，鱼腥啦，虾儿啦，但我说不用忌口，虾儿你要吃，吃好了。她每星期来做2~3次针灸，药吃了两三个月，以后就不吃了，就是靠针灸。小姑娘治疗时间不长，6个月，活蹦乱跳了。这么小的伢儿，做针灸没哭过一声，因为人针不轻不重，恰到好处，她感觉不到痛。

我过去在绍兴工作时，一天要看两三百个号子，你看，我左手和右手的拇指大小相差很多，就是打针灸用推力打的原因。针灸手法最重要，医生的功力也要深，要是功力不深，几个病人一扎，医生自己手上的筋就会吊牢了。

针灸还可以治疗免疫系统疾病。杭州市某地税局的一个干部，女的，30多岁，第一次来，她把手伸出来给我看，手上都是红斑，揪一揪，她就喊痛，都是很痛的硬块。她全身浮肿，没有力气，免疫指标都下降了，到上海去治疗，医生说：“你得了白塞综合征，这个病跟红斑狼疮差不多，西医是没有好办法的，你



回去好了。”

听了病人伤心的诉说,我让她把嘴巴张开,口腔已经严重溃烂了,舌苔厚腻,舌头也烂了。我说,你这是有热毒啊!就给她开了连翘、忍冬藤、蒲公英、薏苡仁等一些清热解毒的药,同时让她做针灸。这样的病人,针灸的手法要用泻法,穴位选择委中穴、曲泽穴,中医的说法,热毒都是从这些地方出来的。第一个疗程半年下来,结节性红斑褪下去了,本来是一大块一大块的,现在减少了,也小了。口腔溃疡也明显减轻了,她高兴得不得了。

到了第二阶段,热毒已趋于减轻,这个时候呢,就是要考虑提高免疫功能,同时再继续清热解毒。中医说固本,就是提高免疫功能,固本就要用一些野菊花、冬桑叶、夏枯草、土茯苓、太子参、五味子、麦冬等调补的药共进,补归补,药性是平和的,也不能补得激烈,这个病补得激烈是不适宜的。

第二阶段的针灸穴位也相应改变,手法上,可以适当放点血,差不多0.5毫升,只有几滴,放得多,也会损害机体的免疫功能,一定要恰到好处。就这样,经过一年多针灸加中药治疗,病症基本消失了,病人很满意,这已经是两年前的事了。

我再给大家讲一个青光眼病人的故事吧。有位女士是科技人员,现在已经退休了。她呢,是青光眼,眼压持续在20毫米汞柱以上,十七八年了,就是降不下来,她也不想开刀,怕,有顾虑。后来,浙江工业大学的一个朋友介绍她过来,浙江工业大学里我治好了不少人,其中包括一个脑萎缩的病人。

介绍人把我说得很神,她对我非常信任,她说:“阮医师,我这个病,连药都不敢吃,我对看病吃药,是很怕很小心的。我这个青光眼生了10多年,我就是每天用眼药水滴,但是解决不了问题啊。现在我找到了你,我信任你,我的眼睛就交给你了。”

病人这么相信我,是医生的骄傲,也是医生的责任,我越发要尽心了。像她这种情况,主要是阴虚阳亢,引起眼压高,眼睛胀痛。用针就要滋阴潜阳,让她阴平阳秘,换句话说,阴不足,要补充,阳亢进,就潜下去,让机体重新平衡。

给她看了6个月,她的眼压就恢复到15~17毫米汞柱之间。她开心啊,说:“阮医生,谢谢你噢!”我笑着说,也要谢你自己,你蛮勇敢。因为给她打针灸,是打在承泣穴、睛明穴上的。这是眼眶周围的穴位,很难打,有的病人看见针就急,很害怕,不敢打,怕医生手势不稳。

有的病人问我,电针是不是更安全?我是不太赞成用电针的,我觉得不好。我认为用手打针灸,造成的是一个生物的电场,针灸打多了,医生会疲劳,这是消耗元气的,等于是医生把自己的元气传导给病人了。而电针不存在这个问题,电针的好处是能让医生偷懒,帮医生做长时间的持续运针,坏处在

于它是物理上的操作,是电脉冲的刺激,它的物理性能是偏于酸性的,酸性体质的病人不宜。

《红楼梦》里王熙凤说:“人肉是酸的。”实际上,人体内的酸碱度大致要平衡,人才不会生毛病。我们吃动物蛋白,那是酸性的,而蔬菜、水果是碱性的,所以我们常说,吃饭荤素菜要调匀。做针灸也一样,如果病人是酸性体质,再去用酸性的针法,不是适得其反,起反作用了吗?我从来不用电针,虽然我年纪大了,但宁可吃力道,也要用手打。手法上也可以多种多样,什么捻转、提插、紧按慢提、慢按紧提、雀啄、摇针,要轻要重我心里有数,因人而异,效果好得多。

这位女士后来还把她妹妹从北京叫来,她妹妹是顽固性失眠,我给她做针灸的第一天,就睡得很香很甜,治疗一个疗程就回去了,以后就是没有反复。

哦,我想起来了!这位女士姓娄,我告诉你啊,她是高兴得真要命,她不但治好了青光眼,附带还美容了。这是怎么回事呢?针灸能减肥,能治疗脂肪肝,还能改善面部黄褐斑,当然有美容的功效。娄女士来看病的时候已经60多岁了,她有脂肪肝,肚皮很大,脸上还有点浮肿。整个人看上去无精打采,灰扑扑的,面部有黄褐斑。她中药吃吃,针灸打打,是在做全身的调理。慢慢地,人瘦了,也精神了,脸上的黄褐斑也淡掉了,她一下子年轻了10多岁,看起来只有50多岁,她是开心得要命。女人嘛,哪怕到了80岁,也是要好看的。

三

男人家不太讲究好看,但肚皮蛮大,人蛮胖,那也不来事的。好不好看是其次,关键是不健康。还有一位病人,儿子在工业局,自己是做生意的,家里条件非常好,有名牌轿车,进出只要抬抬脚。得了脂肪肝以后,他的情况比较差,脸色灰黑,肝功能也不好,而且已经有肝硬化的趋势,人都浮肿了。他主要是生活方式有问题。我说,我每天在小区里小区外要跑好几趟嘞,一天要走它个3千米。你怎么一点路都不走的呢?要运动啊,运动很重要。很多人身体是吃坏了,吃得太多了,太好了。

有个观念需要转变一下,现在这个社会,很少会营养不良,只有营养过剩,不用吃那么好的。膏粱厚味吃多了,脂肪肝、冠心病、高血压、糖尿病都“噌噌噌”地跑出来了。要节制啊,最麻烦的就是糖尿病嘞,因为它跟饮食关系非常密切,你稍微多吃一点点,症状就出来了。

像我,在家一天只吃两餐。早上吃豆浆和牛奶;中午吃一小汤碗饭,吃点



荤的鱼啊,瘦肉啊,多吃点水果、蔬菜、豆制品;晚上再喝一包豆浆。这也要慢慢来,慢慢地习惯了,晚上多吃点就很难受。我身体很好,什么都很好,血压也好,血脂也好。所以,我总是对脂肪肝病人说,要适当控制饮食,也不是完全不吃,不要太过。还要适当地增加运动量,消耗掉一部分脂肪。

“健运中焦”,这个是关键,换句大白话,就是让消化系统健全起来,让脂肪在自身体内转化掉。我治脂肪肝,下针也是要遵循“健运中焦”的原则,寻的穴位是上脘、中脘、下脘。一般治疗3个月,体重就可以减轻,肚子也小了。像这位老兄,治疗一年左右,脸色灰的暗的都褪了,泛出一种正常的颜色,肚子也小下去了,力气就大起来了,本来自己感觉胃很胀,现在也不胀了。他很开心,还跟我开玩笑说:“阮医师,你不但为我看了病,还帮我的轿车省了油。现在我出去办事,只要路不远,我就坐‘11路’公交车——自己走。”我说,是啊,人是动物,动物动物,就是一定要动起来的!

(口述:阮少南 采写:李华)



李学铭

著名中医史沛棠弟子、著名中医叶熙春关门弟子，国家级名中医、主任中医师、教授，被誉为浙江省主要中医肾病专家之一。在治疗黄疸型肝炎、慢性肾盂肾炎、结核性渗出性胸膜炎、风湿病等方面有独特见解。他借鉴民间验方研制的“鲜木合剂”治疗上消化道出血疗效显著。20世纪70年代起致力于研究中医、中西医结合治疗肾病，研制了治疗尿毒症的启坎散、肾衰败毒散，治疗痛风性关节炎的痛风洗剂，治疗慢性肾炎的抗凝Ⅰ号、益肾冲剂。擅长治疗疑难杂症，追求小方治大病，用最普通的药治最疑难的病。

从小工到名医

我是从小苦大的。我家祖上是鄞县（现宁波市鄞州区）农民，解放前，我的祖父挑了一副修雨伞的担子来到上海滩，后来在上海闸北开出了一家礼帽店，我就出生在上海闸北。我3岁的时候，日本侵略者攻打上海，把我的家给炸了。我的外公定居嘉兴，祖父就带全家人逃难到了嘉兴，所以我是宁波的种，生在上海，长在嘉兴。

在外公的资助下，父母在嘉兴租了房子，在北丽桥一带摆了个卖汤团粽子的小摊子。那时大家都穷得很，能够买碗汤团吃吃的人不多，父母又生了我们3个兄妹，所以这日子过得艰难啊，就不要说了，由于总是吃不饱，我的脚常年都是肿的。家里负担重，我是大儿子，我父亲发泄压力的办法就是打人，常常他一个巴掌扫过来，我会跌出去两个跟斗。你想想啊，当时他一个人要养活五口人，压力大不大？不说了不说了，父亲早已过世，我这样说，对他老人家不敬啊。



后来日子稍微好一点了,又开了一家帽子店。春天,做麦秸草帽,我负责在草帽上画画,反正所有草帽上的花都是我画上去的。冬天,是洗礼帽,我负责把呢帽刷洗干净。放学回家,放下书包就干活,不说话,不抬头。

小学毕业后,我考取了嘉兴省立中学,当时父亲不同意我读书,家里缺帮手,又没有钱,为了缴学费,妈妈卖掉了金戒指。那个年头啊,你不晓得,出门做生意,老板娘手上没有黄货,别人是看不起你的。我娘对我恩重如山啊,关键的时刻就站出来支持我。这样咬牙读到初二,到了1950年上半年,实在不行了,辍学。

二

在家劳动到1952年,嘉兴地区招血吸虫防治员,我考了进去,培训两个月结束后,我被分配到海盐血防站,随着人事渐长,恋爱、结婚。我的岳父史沛棠,生于1894年,武康上柏人,15岁拜名医姚耕山为师,19岁返乡开业行医。1914年,武康流行瘟疫,我岳父用犀角地黄汤加味治疗,贫苦人家则用升麻代替犀角,效果非常好,从此医名鹊起,远近闻名。抗日战争时期,我岳父迁到杭州法相巷开业,并创办了六通中医疗养院。

1952年,他会同杭州名医叶熙春、张硕甫等合资创办了广兴中医院(现杭州市中医院)。1954年后,他先后任杭州市中医院门诊部主任、浙江中医药研究所所长、浙江中医学院(现浙江中医药大学)院长等职。1960年当选为浙江省政协常委、中国农工民主党浙江省委员会副主任委员。

我岳父毕生好学,每天出诊回到家里,就三样东西:一支烟、一杯茶、一本书。他熟读《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略》等医学经典,对《三因方》、《温病条辨》、《医宗必读》、金元四大家学术论著,以及明清医学名著,研究得非常精细。有一个绰号最能反映他学识渊博的程度,浙江省中医界称他为“活的《康熙字典》”。

1957年5月,我辞去血防站的工作,一个人到杭州学医。走的那一天,居然飘起鹅毛大雪,从海盐到硤石那时是坐船,北风裹挟着雪花“呼呼”地打在身上,也打在我心里。工作辞了,每个月30多块的工资就没有了,本来每个月可以给家里寄15块钱接济弟妹,现在倒过来每个月反而向家里要15块钱生活费。父亲坚决反对,这次又是母亲护着我,说:“我们咬咬牙,让学铭去学医。”当时爱人生产在即,需要开支,而我不可能拿出一分钱。

学医之道,长路漫漫,来杭州之前,岳父就说了:“你跟我学医,后半辈子饭是有得吃的,但你要做好一辈子吃苦头的准备。”到了杭州,中医理论由岳

父教；临床具体看毛病，由叶熙春先生教。在当年的浙江省中医界，我岳父是第二块牌子，叶老是第一块牌子。我这个初二文化程度的小青年，就站在这样高大的两棵树下面，一点点地成长。能在两位名师门下学习，真是千载难逢的好机会啊。这个事情，当时的感觉反倒没有现在强烈。越到近几年，我越是对两位恩师感恩不尽。

叶老是浙沪近代著名中医，他幼年时天赋聪颖，跟随当地名医莫尚古先生学医，莫先生是清末浙西名医姚梦兰的学生，姚梦兰是叶天士门生华云岫的第五代传人。叶老师承叶天士流派，青出于蓝而胜于蓝。他对温热病、痰饮咳喘、胃肠疾病、肝病、血证，以及妇科月经不调、胎前产后与疑难杂病的诊治都有专长。当年他在余杭一带行医时，名噪余杭、临安一带。因为他的一只脚病跛，人称有病就找“余杭叶瘸子”。

叶老当年行医，留下了许多传奇性的故事。1929年，叶老去上海寓居，在沪经商的宁波人胡蝶生的妻子病危，奄奄一息，请叶老去诊治，药到病除。胡蝶生非常佩服，又请叶老为他的同乡、四明银行董事长孙衡甫治病。孙得了一种怪病，长期精神亢奋，日夜睡不着，曾请上海滩的中西医名家多人诊治，都束手无策。叶老初诊时开了一剂药，这一剂药一吃，病人就酣睡了几个小时，不久，睡眠完全恢复正常。一时间，叶老在上海上层社会名声大振，旅馆门前接送出诊的小汽车川流不息，在上海滩传为佳话。从此以后，叶老应各方人士挽留，在上海定居，挂牌行医达20年之久。

1951年，浙江省卫生厅与叶老取得联系，由时任卫生厅副厅长、党组书记的李兰炎亲自去上海动员，邀请他回浙江，为家乡人民服务。1952年，叶老回杭后，与杭州的部分中医界名流如我岳父史沛棠等，共同集资创办了广兴中医院。1954年他在杭州市中医门诊部、浙江省中医院担任主任、顾问等职，忙碌于临床第一线，并从事中医教育工作。

叶老对于寻常百姓，总是热情接待，仔细诊治，碰到贫病者，不但不收诊金，有的还免费施药。每逢盛夏，出资做纯阳正气丸等避暑药品，施送给杭州、余杭、良渚等地的城乡贫民，平日施赈济贫也是常事。1955年，叶老的老朋友、中国民主建国会主委、全国人大常委会副委员长黄炎培先生来杭州，在一扇面上题诗赠送：“中西法治一炉新，日夕辛劳为人民，江浙农村行一遍，家家争颂叶熙春。”这是叶老医道医德的真实写照。

三

当年，我白天在叶老处抄方，学习怎样给病人看病，晚上在岳父家里，由