

名药名方

化瘀奇方大黄蜚虫丸

该药中虫类药较多，易致过敏，故过敏体质者禁用。

文◎河北省昌黎县中医院主任中医师 何贵祥

大家都知道冬至和大年初一吃饺子的习俗，但是否知道，饺子的发明人是张仲景呢？张仲景任长沙太守时，让他的弟子们用羊肉和一些祛寒药材在锅里煮熬，煮好后再把这些东西捞出来切碎，用面皮包成耳朵状的“娇耳”，下锅煮熟后分给百姓。他还取了个好听的名字：“祛寒娇耳汤”。老百姓从冬至吃到除夕，抵御了伤寒，治好了冻耳。

张仲景不仅发明了饺子，更重要的是他在中医学学术领域创立了中医辨证论治的体系，所以被后人尊为医圣。他总结前人经验，结合自己的临床实践，撰写了不朽的医学著作《伤寒杂病论》，流传到后世，分为《伤寒论》《金匮要略》。这两本著作到现在仍是中医院校必学的经典著作。张仲景有很多好的方子流传至今，大黄蜚虫丸就是经典方之一。

大黄蜚虫丸出自《金匮要略·血痹虚劳病脉证并治第六》。全方组成：大黄十分(蒸)，黄芩二两，甘草三两，桃仁一升，杏仁一升，芍药四两，干地黄十两，干漆一两，虻虫一升，水蛭百枚，蛭螭一升，蜚虫半升。用法是“取上药十二味，末之，炼蜜和丸小如豆大，酒饮服五丸，日三服”。原方主治“五劳虚极羸瘦，腹满不能食，食伤、忧伤、饮伤、房事伤、饥伤、经络营气卫伤、内有干血，肌肤甲错，两目黯黑者”。临床主要用于久病气血亏虚而内有血瘀

之证，即虚劳干血证。

对血瘀证有奇效

先分享一个本人亲身经历的实例：有一天刚吃过晚饭，小区门口诊所的医生打来电话，请我去会诊一位40岁左右的女病人。病人除两个眼圈黑外，没有其他不适。我诊脉后又问了月经情况，告诉诊所医生，让病人服用北京同仁堂“大黄蜚虫丸”一次1丸，每天两次，连

续吃。该病人连续服用3个月后，完全恢复正常。我用药的依据就是上述《金匮要略》的条文：“……肌肤甲错，两目黯黑者，缓中补虚，大黄蜚虫丸主之。”这条也是我在中医科学院广安门医院皮肤科跟随李博鑑老师进修时，他老人家常常给我们讲解的条文。

老中医岳美中擅长用大黄蜚虫丸治疗早期肝硬化。《岳美中医话集》记载了这样一个病例：张某，男，49岁，机关干部。1968年秋出现肝区疼痛不适，



食欲减退，疲乏消瘦。1970年1月突发高烧，体温达40℃，昏迷24小时，伴有呕吐、抽搐等症状，经驻京某医院诊断为肝昏迷。经治疗，症状缓解出院。一个月后，又因高热昏迷、肝区疼痛、恶心、腹泻入院治疗。此后反复发作，屡经中西医药治疗无效。于1972年发现脾肿大，肝区疼痛，后确诊为早期肝硬化。肝炎虽然多数由湿热为患，但日久失治可以有多种转归，或肝肾阴虚，或脾虚肝乘，或阴损及阳，或气阴两虚。当求其本以治，不可概用清利湿热之剂。此例病久入络，结合舌边尖红、面黧黑、胁痛、肝硬、脉有涩象等，诊为血瘀气滞。处以大黄蜚虫丸，日两丸，早晚各服1丸；并配合化瘀汤剂，每日一帖。药后病人体力渐增，疼痛渐减，药病相符，遂依此法随症加减。计服蜚虫丸240丸，化瘀汤180剂，其间间服柴芍六君子汤加当归、瓦楞、橘叶。

一年后病人的肝脾已不能扪及，肝功能正常，面华神旺，恶心呕吐消失，纳佳食增，胁肋疼痛基本消失。1974年4月病人恢复工作。岳老认为：肝为阴脏，肝藏血，肝炎久病入络在血，早期肝硬化有瘀血体征，所以用大黄蜚虫丸能取得满意的疗效。

大黄蜚虫丸原方主治的证候，就是多因过饱、过饥、暴饮、忧郁、房劳过度、劳累过度导致经络气血损伤，气虚推动血行的力量减弱，则血行迟缓、流而不畅，导致血瘀内停，日久形成“干血”。瘀血久郁化热，致阴血也损伤，不能营养肌肤，出现肌肤甲错，不能向上营养于双目，就导致两目黯黑。笔者治疗的“两目黯黑”的病历也是具备痛



经、舌质暗红、脉沉涩的血瘀证的表現。

应用虽广也要慎用

临床上该方可以应用如下病证：

肝硬化、肝肿大、脾肿大等，慢性粒细胞性白血病、原发性血小板减少性紫癜、真性红细胞增多症、骨髓增生性疾病等多学科疾病。

这些病通常具备以下临床表现：

1.疼痛特点为刺痛，痛久拒按，固定不移，常在夜间痛甚。2.肿块的性状是在体表者包块色青紫，腹内者触及质硬而推之不移。3.出血的特征是出血反复不止，色紫暗或夹血块，或大便色黑如柏油状，或妇女血崩、漏血。瘀血色脉征主要有面色黧黑，或唇甲青紫，或皮下紫斑，或肌肤甲错，或腹露青筋，或皮肤出现丝状红缕，或舌有紫色斑点、舌下络脉曲张，脉多细涩或结、代、无脉等。符合久病入络、正气不足、瘀血内停的表现才能应用大黄蜚虫丸。

大黄蜚虫丸临床应用很广泛，但也要注意以下几点：该药中虫类药较多，易致过敏，故过敏体质者禁用。少数患者初服时可能会出现轻度腹痛、腹泻，一周左右即可消失。孕妇禁用，有出血倾向者慎用。长期脾虚、便溏者慎用。女性月经期慎用。■

张仲景有很多好的方子流传至今，大黄蜚虫丸是经典方之一。

比闹钟还准时的五更泄

大量临床实践证明，中药汤剂治疗五更泄是安全有效的。常用方药选择根据病因病机而定。

文◎北京中医药大学东方医院心内科主任医师 赵海滨

有一种腹泻十分奇怪，一到天快亮时，就突然感觉要上厕所，每天来得很准时。对于爱睡懒觉的人来说，可谓十分痛苦，尤其是冬天还要从温暖的被窝中爬出来。这种腹泻中医称为五更泄，它是什么原因引起的呢？

五更泄又称晨泄、肾泄、鸡鸣泄，最早出自于《丹溪心法》——“有每日五更处洞泄……随节饮食忌口，但得日间上半时无事，近五更其泄复作。”这是一种慢性、反复发作性的黎明时的腹泻。临床主要表现为每至黎明前五更时分（约在早晨四五点钟，夏季靠前，冬季靠后），出现腹痛或不痛，肠鸣即泄，泄下急迫，泄后腹痛缓解，大便不成形，或夹有不消化的食物残渣，无黏液和脓血，常伴有形寒肢冷、腰膝酸软、腹部怕凉等症状。

为什么会在这个时候出现腹泻呢？原因主要有三个。

1. 主要病因为脾肾阳虚 平素体质肾阳虚衰的患者更多见。“五更时分”正如四季中的“春”，是从厥阴中透出

少阳的时节，阴气极而下行，阳气将至而不至，是阴气渐衰、阳气萌发之际。肾为先天之本，是人体阴阳的根本。若肾阳不足，命门火衰，不能温煦脾阳，则水湿不能正常运化，水谷不化下注大肠，则见腹泻；若脾肾阳虚，中焦失于温煦，可见脘腹冷痛。

2. 缘于脾之运化 《黄帝内经》指出：“脾者，喜燥恶湿也。”若脾虚湿生，清阳被遏，致使脾失健运，中焦水湿内停，脾阳下陷，黎明之时为阴随阳升之时，而脾阳下陷，阴湿阻滞而为泄。因此，“五更泄”还与脾虚湿盛有关。

3. 赖于肝之疏泄 《张聿青医案》有云：“然肝病亦有至晨而泄者，以寅卯属木，木气旺时，辄乘土位也。”黎明之时为少阳木（肝）旺之时，若肝气不能正常萌发，郁滞不升，肝木疏泄不利，肝气乘脾，导致脾土受损、脾虚肝旺，脾失健运而水谷不化可形成腹痛、肠鸣及腹泻。

对于五更泄的治疗，中医有中药汤



剂、针灸、中药外敷等多种方法。大量临床实践证明，中药汤剂治疗五更泄是安全有效的。

常用方药选择根据病因病机而定，有针对肾阳虚的四神丸，针对脾肾阳虚的附子理中丸，针对脾虚湿盛的参苓白术散，针对肝郁脾虚的痛泻药方，针对脾虚下陷的补中益气汤等。当您被此病所困扰时，须在专业医师指导下辨证施治，不可盲目用药。■

对于五更泄的治疗，中医有中药汤剂、针灸、中药外敷等多种方法。

背部养生知多少

背部是人体中一个重要的部位，中医的许多治疗方法如按摩、拔罐、刮痧、捏脊、督脉灸等都是在背部进行的。

文◎河南省中医院 戴秀娟

背部是人体的阳中之阳，寒冷的冬季，风寒等邪气极易通过背部侵入而引发呼吸系统疾病和心脑血管疾病。因此，冬季注意背部的养生与保暖非常重要。

背部寒暖与脏腑功能息息相关

背部的养生保健历来都被医家们重视，古语有“背者胸中之腑”的说法，这里的腑就是指阳。

河南省中医院肺病科副主任赵润扬介绍，背为阳、腹为阴，人体背部分布的基本上是人体的阳经，所以背部的脊柱是主一身阳气的督脉所在。

督脉与六阳经有联系，称为“阳经之海”，统摄一身之阳，全身阳气的运行都与脊柱有关。

督脉处于脊柱中央，两旁是足太阳膀胱经。人体五脏六腑相关的穴位如心、肝、脾、肺、肾的俞穴都在背部，经常激发疏通背部区，有益于气息运动，血脉流畅，可以舒经活血，振奋阳气，强心益肾，可滋养全身器官，增强人体生命活力。因此，背部的寒暖与脏腑的功能息息相关。

《养生四要·慎动》中提到：“背者五脏之附也，背欲常暖，暖则肺脏不伤。”也就是说，当风寒入侵人体时，背部是首当其冲的。

背部受寒会出现腰酸背痛、肌肉抽搐等问题，并可能导致下肢关节及内脏等的不适，形成病害。尤其是患有风湿痛、支气管炎、胃及十二指肠溃疡、心血管疾病的人群，在冬季做好背部保暖当然十分重要。其实就算是在夏天，天热汗出腠开，也容易导致风寒入侵，同样会招致疾病。

刺激背部可通经络调气血

背部的许多穴位是祛病保健的重要穴位。如大椎穴，在大椎穴处艾灸和拔罐可治疗风寒、风热、阳虚等感冒症状。按摩大椎穴还能振奋一身之阳气，防止寒气入侵。

大椎穴还有很好的止咳平喘作用，缓解脑供血不足。长期低头伏案工作的人，经常按摩大椎穴能有效缓解颈部肌肉酸痛带来的颈部肌肉强直、僵硬、不适等症状。在背部主要的俞穴拔罐、刮痧，能起到促进血液循环、疏通经络的功效。

督脉灸是在督脉脊柱段上施以隔药灸来治疗疾病的特色疗法，其治疗作用充分发挥了经络、腧穴、艾灸、药物等多种综合优势，既可温肾壮骨、补精益髓以治本，又可祛寒除湿、豁痰破瘀、温经通络、行气活血以治标。

在生活中，可以采用不同的方法来

养背护背，祛病延年。

暖背 背部养生，首重保暖。传统度冬健身谚语也说“老人防寒冷，曝背能延年”。可见，人到老年气血衰退，对寒潮的侵袭适应力减弱，要想平安度过寒冷时节，背部保暖实为当务之急。老年朋友穿衣服一定要注意保暖，随时加減。

晒背 避风晒背能暖背通阳，增进健康。

捶背 捶背可以舒经活血、振奋阳气、强心益肾、增强活力。捶背分自我捶打和他人捶打。注意，捶背时应握空心拳，快慢要适中，用力要均匀。

搓背 搓背法有防治感冒、腰背酸痛、胸闷、腹胀的功效，能提升阳气，有利于人体气机顺畅，阴阳条达。自己搓背可在洗澡时进行，注意用力不宜过猛，以免搓伤皮肤。

撞背 可提升阳气、调节内脏，能使全身气血通畅。撞背要注意用力适度。

艾灸 指借艾火的热力和药力，给背部以温热性刺激，通过经络腧穴的传导来调节脏腑的阴阳平衡。

适当的背部养护可以促进血液循环，起到疏通经络、调理气血的作用，能够改善身体虚弱的情况。让我们都来关注并做好背部的养生保健，为健康注入生机和活力。■

七款食疗方，帮你告别脂肪肝

去除病因，养成健康的生活方式最为重要，恰当地选用某些中药可使疗效锦上添花。

文◎北京大学第三医院中医科 李云虎

随着生活方式的改变及生活水平的提升，非酒精性脂肪肝的发病率呈现明显上升趋势和低龄化趋势，成为全球重要的公共卫生问题。

2015年中国在全球发布了第一部科普版《中国脂肪肝防治指南》，结合这部指南，讲讲如何防治非酒精性脂肪肝（下文简称脂肪肝）。

脂肪肝是病，不是亚健康

脂肪肝是一种可逆性疾病，早发现、早干预，多数患者能够治好且无后遗症。但是，如果忽视它，不加以干预而任其发展，则可能变为肝纤维化、肝硬化，甚至发展为肝癌。

防治脂肪肝，最重要的是去除病因，改变生活方式。

控制饮食 定时、定量进餐，细嚼慢咽，每餐不吃太饱，少饮或不饮酒，以植物性食物为主，动物性食物为辅，防止热量摄入过多。

中等有氧运动 选择适宜自己的健身方式，如打太极、游泳、慢跑等运动。

定期健康体检 有糖尿病、高血压、高脂血症等家族史的人群，应定期体检，严格控制体重，及早防治慢性病。

谨慎用药 无论是西药还是中药，均可能造成药物性肝损伤，预防性用药应以药食同源类药物为主。

肝郁脾虚是本，辅以食疗方

脂肪肝病人多数没有症状，部分人可出现右上腹胀满不适、乏力、纳差、舌体胖大，苔厚或腻等肝郁脾虚、痰湿内停的症状，如未予以及时干预，病情迁延可出现肝区疼痛，或胀痛或刺痛，舌暗红或有瘀斑、瘀点等气滞血瘀的表现。健脾疏肝、化痰除湿为脂肪肝的基本治法，如有血瘀则兼以活血化瘀。

研究发现，中药在改善肝功能、降脂及阻滞肝纤维化方面具有一定的优势。如在去除病因、改变生活方式的同时，在中医“治未病”理论的指导下，选取药食同源的中药用以代茶饮或食疗，可起到有效的辅助防治作用，且可降低某些药物的毒副作用。

下面介绍几款代茶饮方及饮食方：

1.行气除湿饮：苍术10克，陈皮10克，莱菔子10克，炒决明子15克。以沸水冲泡代茶饮，不拘时饮用，每天一剂。适用于体型肥胖、大便黏滞不畅、舌苔厚腻者，具有行气除湿的作用。

2.绞股蓝决明茶：绞股蓝15克，炒决明子30克。以沸水冲泡代茶饮，不拘时饮用，每天一剂。具有益气除湿，化痰消脂作用，适用于气虚体胖的痰湿体质。

3.党参茯苓扁豆粥：党参10克，茯

苓10克，白扁豆10克，生薏米100克。将党参、茯苓洗净，切片，与白扁豆同入锅中。加水煎煮30分钟，投入淘净的生薏米，文火煮成稠粥即成。早晚各1次温服，党参、茯苓、白扁豆可同时嚼食。连续服食3个月~4个月。

4.山楂薏米粥：山楂25克，薏米50克。薏米和山楂2：1的比例熬成。山楂不仅开胃，而且还有利于消化、去除脂肪。坚持服用1个月~2个月，具有消脂除积之功效。还可用于山楂泡茶，山楂茶清爽自然，酸甜味好。

5.当归芦荟茶：炒决明子30克，当归15克，芦荟30克，茶叶少许。先用水泡，然后将上述四味同加水一起煎煮，开后再煎20分钟~30分钟。一天喝两次。治疗脂肪肝的同时，可有效改善营养过剩状况，增强体质，尤其适用于大便干燥病人。

6.山楂蜂蜜饮：生山楂40克，蜂蜜10克。将山楂洗净，晾干，切成两半，入锅，加水煎煮30分钟，兑入蜂蜜即成。分两次，吃山楂饮汤，当日服完。胃食管反流且有反酸烧心的病人禁用。

7.葛花荷叶茶：葛花15克，鲜荷叶60克（干荷叶30克），菊花10克。

先将荷叶切成丝状，与葛花、菊花同入锅中，加水适量，煮沸10分钟，去渣取汁即成。当茶频频饮用，当日服完。■

身体处于什么状态？看唇色

中医认为健康人的嘴唇应该为色红明润，圆润饱满而不干燥，无溃疡和干裂。

文◎中南大学湘雅医院中西医结合科 戴幸平 厉逸群



《黄帝内经》中讲到：“脾之合肉也，其荣在唇。”舌在口腔之内，唇显露在外，一里一外，相为表里。五脏六腑之气通于舌，然亦达于脾，脏腑不和，在舌上必呈现不同的苔，在唇上亦显露不同的色。唇诊是中医望诊的重要组成部分。嘴唇的颜色、光泽和质地等，都是反映体内脏腑气血情况的一面镜子。我们的身体好不好，嘴唇会用自己的语言告诉我们。

中医认为健康人的嘴唇应该为色红明润，圆润饱满而不干燥，无溃疡和干裂。

嘴唇颜色，从中医来看，反映了哪些健康状况呢？

嘴唇淡白是气血不足，应补益气血。

唇色淡白是较为典型的“虚证”。这类人群多为气血不足，脏腑虚寒或轻度贫血，常常还伴有畏寒肢冷、神疲乏力、气短懒言的症状。建议多食温补气血的食物，如红枣、枸杞、桂圆、山药等。同时避免过度劳累，合理作息。

推荐方药：气血双补八珍汤（人参、白术、白茯苓、当归、川芎、白芍药、熟地黄、甘草）。人参与熟地相配，益气养血；白术、茯苓健脾渗湿；当归、白芍养血和营，滋养心肝；川芎活血行气；炙甘草益气和中，调和诸药。建议在医生的指导下使用。

嘴唇红紫是实热，应清热降火。

嘴唇红紫是实热，也就是老百姓常说的“上火”。通常还伴有口苦咽干，心烦易怒，口舌生疮等症状。可以服用菊花茶、苦瓜、雪梨、西红柿、黄瓜、绿豆汤等清热降火的食物，忌吃辛辣油炸和油腻的食物。

嘴唇鲜红是阴虚，宜滋阴。

嘴唇过于鲜红是阴虚的表现，如果还同时伴有潮热、盗汗、颧骨皮肤发红、咽干、手足心热等表现，就是较为典型的阴虚了。可以用一些养阴的药物，如玉竹、石斛、麦冬等，代表的方

剂有：百合固金汤等。

嘴唇青紫发黑多属瘀血，应活血化瘀。

唇部出现青紫发黑的症状，多为体内有瘀血的表现，还可伴有胸闷、心慌等症状。当出现以上症状，且较为严重和急性时，要尽快前往医院就诊，以防病情延误。

推荐方药：四物汤（熟地，赤芍，当归，川芎）或者通窍活血汤（赤芍、川芎、桃仁、红枣、红花、老葱、鲜姜、麝香）。赤芍、川芎行血活血，桃仁、红花活血通络，葱、姜通阳，麝香开窍。建议在医生的指导下使用。

小贴士：防治嘴唇干裂，推荐健脾食疗方。

脾开窍于口，其华在唇。口唇的色泽与脾的运化有密切联系，所以健脾是防止嘴唇干裂起皮的关键。此外，身体阴津不足，燥热内盛也会导致口唇干燥。应注意饮食均衡、防止过度疲劳。

可经常食用一些有滋阴作用的食物，如银耳莲子羹。富含维生素C和B族维生素的新鲜蔬菜水果，如番茄、胡萝卜等，对改善口唇干裂也有帮助。还要改掉不良的舔唇习惯，平时注意多饮水。

食疗小妙招：山药、玉竹、沙参、麦冬各10克，蜂蜜少许，煮水代茶饮，一日数次。■