94岁名中药师徐锡山教授:

得了甲状腺结节 身体调理与心理调节都很重要

徐锡山主任中药师

人物简介:

徐锡山,1928年生于浙江省诸暨市,是全国名老中医药专家学术经验指导老师,浙江省名中医(中药),浙江省中医院主任中药师,浙江省高级专业技术职务评审委员,浙江省中医药科技工作者专家咨询委员会专家成员,参与《浙江省中药炮制规范》1977年版、1985年版、1994年版、2005年版编写,著有《中药饮片传统鉴别经验》等,今年94岁,每周还在上班。

本报记者 郑佳颖 整理

日前,浙江省中医药管理局公示了14名第三批浙江省国医名师名单,其中年龄最大的,就是今年94岁的浙江省中医院徐锡山教授。九旬高龄的徐老,现在还在方回春堂药房上班,穿着工作服,认认真真地检查药材质量。

聊起养生,聊起中药,徐老有很多话要讲。

古人与现代人的养生观,精髓是一致的

中药是非常复杂的,我跟中药打交道80年,还不敢说把哪一味中药弄透了。我为什么经常讲到人参、灵芝呢?主要是因为这些药材相对安全性好,适应面广,比较可靠。

现在的《中药大辞典》里,灵芝指的是可以栽培的赤芝与紫芝,而2000多年前的《神农本草经》里,并没有“灵芝”这一条目,只有赤芝、黑芝、青芝、白芝、黄芝、紫芝,简称“六芝”,“灵芝”是民间的统称。在杭州著名的一些国药老字号里,比如胡庆余堂、方回春堂、种德堂、北京同仁堂杭州分号等,不同颜色的“六芝”都有一两个品种。而真菌界,每个颜色有上百个品种,我们对它们的认识还很肤浅。

《中药大辞典》里写道,“灵芝”的功效是“治虚劳、咳嗽、气喘、失眠、消化不良。”这是比较笼统的概括。两千年前的《神农本草经》里,对“六芝”的记载要详细得多。我经常对学生们讲,两千年前没有纸,《神农本草经》是刻在竹简、牛骨上的。365味药,每味药的记载一般在40个字以内。这40个字,每个字都包含深刻的内涵,需要我们仔细去琢磨和体会。比如,青芝的作用是“补肝气、安精魄、仁恕”,这里比较难理解的是“仁恕”;白芝的作用是“益肺气、通利口鼻、强志意、勇悍、安魄”,这里比较难理解的是“强志意、勇悍”;黄芝的作用是“益脾气、安神、忠和、和乐”,这里比较难理解的是“忠和、和乐”。

患上抑郁症,有些人会出现很胆怯、疑神疑鬼、怕见人等症状,我们会建议他吃点白芝,有助于“强志意、勇悍”;现在由于种种原因,得甲状腺结节的人多了起来,有些人因此而焦虑,性情也变得急躁起来。我们会建议他服用一些青芝和黄芝,让性情渐渐平和,不再那么焦虑和急躁,这也许就是“仁恕”“忠和、和乐”的体现吧。

我以为,中西医养生理念,精髓是一样的。两千年前的《黄帝内经》第一篇讲的就是养生,认为要健康长寿,就要做到“食饮有节,起居有常,不妄作劳”,饮酒要有节度,心态要“恬淡虚无,真气从之,精神内守”。对于现代人而言,什么是健康呢?世界卫生组织用十六个字进行了概括:“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”。可见,古人两千年前的养生观与两千年后我们现代人的健康观,其精髓是一致的。

现代甲状腺结节方,是从实践中总结出来的

现在很多人在体检时查出有甲状腺结节,很担心这些结节会恶变。事实上,体检查出的甲状腺结节绝大部分是良性的,没必要恐慌。一方面遵医嘱定期复查,另一方面,可以通过中药来调理,灵芝所起的作用应当引起重视。

我做中药师几十年,甲状腺结节如何通过中药调理当然十分熟悉,找我来调理的熟人也很多。但历史上的甲状腺结节方,比如海藻玉壶汤,适应症是缺碘引起的甲状腺结节。而现代人得的甲状腺结节主要是痰症,多由焦虑和劳累引起,治疗起来应该以理气化痰为主,这样的方子过去是没有的,所以要从实践中不断研究和总结。

灵芝对甲状腺结节的作用,我和老字号里的老药工们前后观察和研究了10多年,也会注意收集一些相关的病例。

2005年,一位患者从宁波来到杭州一家著名老字号。他说自己肝不太好,还有甲状腺结节,朋友推荐他吃点野生灵芝调理一下。半年多后,他又来了。这回,他对我说,服用了半年多的野生灵芝,现在感觉身体好多了,最近去做了复查,情况不错。

一对年轻夫妇给我们送来了红鸡蛋,他们不久前刚生了一个宝宝。年轻的妈妈讲到,她体质比较弱,有多个甲状腺结节,吃青芝、黄芝、白芝调理身体大半年后复查,感觉体质增强了,现在又生了宝宝,她十分高兴。

2012年,有位日本客人两次打“飞的”到杭州一家老字号购买野生黄芝和青芝,给他的兄弟服用。他说,他的兄弟是一位肿瘤患者,一直在服用黄芝和青芝。日本的野生黄芝和

灵芝

青芝数量不多,且价格昂贵,于是他便专程来杭州购买。

一些人得了甲状腺结节或者甲状腺肿瘤,每天要吃西药,时间长了,对肝肾功能可能会有损伤。这时候,到杭州的国药老字号里找无柄赤芝、桑黄、平盖灵芝等,把它们配起来煎服。桑黄活血化瘀,灵芝疏肝理气安神。灵芝是入肝经和肾经的,服用灵芝,加上桑黄,对肝经上的疾病会有异病同治的效果,而甲状腺、乳腺等,都在肝经上。

因此,杭州著名的老字号如胡庆余堂、方回春堂等,经常会有得了甲状腺结节的人来找灵芝方,他们中不仅有浙江人,还有安徽人、江苏人、江西人、西安人、深圳人等,甚至还有韩国、日本、泰国以及在欧洲的青田华侨。

有了肺结节,疏肝理气与心理平衡是关键

除了甲状腺结节,还有肺结节、乳腺结节等。对这些结节,中医中药能不能替患者排忧解难呢?这是我考虑的又一个问题。

肺结节,是CT发现的肺部里圆形或不规则的病灶,可单发或多发,边界清晰或不清晰。依据结节密度不同,可分为实性、部分实性和磨玻璃结节,其中部分实性结节恶性频率较高,磨玻璃结节和实性结节危险性相对低一点。

问题是,如果CT发现肺里面长了芝麻粒大小的结节,到底是良性的还是恶性的,一时是无法做出明确诊断的。

我们体内,极容易出问题的是哪个脏器?肺。非典是肺,新冠是肺,癌症发病率第一位也是肺。中医说“肺乃娇脏”。娇,就是娇气,稍微不注意就容易出问题。

这个十分娇气的肺,对我们却非常重要。有人说,中医就是气的学问,而肺主一身之气。人的气机,在体内循着经络,进行着有规律的运动。经络气滞不通,是结节固结难消、反复聚生多发的转化条件。肺结节、乳腺结节、甲状腺结节、子宫肌瘤等,都与经络阻塞、气机不畅有关。

古人云:“七情所伤,气郁为先。木郁为五郁之首,气郁乃六郁之始,肝郁为诸郁之主。”就是说,心情不好了,工作太累了,就会影响人体气机“肝升于左,肺藏于右”这个有规律的运动,出现气郁。气郁是第一块多米诺骨牌,接着就是肺气郁结、肝气郁结、心气郁结、脾气郁结,郁结导致气血津液布散失调,湿痰瘀血结滞不散,停滞在肺部,就会表现出结节。

除肺外,手少阳三焦经与足少阳胆经相通,凡是肝、胆、三焦经络郁滞的地方,结节可此消彼长,聚生多发,出现在颈部就是甲状腺结节,胸部就是乳腺结节,小腹部就是卵巢病变、子宫肌瘤。所以说,现代人养生的重点是疏肝理气,同时也要调整心态,注意心理平衡。

灵芝里面的青芝、黄芝、白芝、赤芝都是木腐菌,是长在树上的。肝主木,青芝有“补肝气、安精魄、仁恕”的作用,白芝有“强志意、勇悍、安魄”的作用,黄芝有“安神、忠和、和乐”的作用,这都与情绪和心理有关。

为患者服务,永远是中医中药最大的宗旨。得了甲状腺结节等,首先精神上不要过度紧张,可以通过中医中药来调理身体和调节心理。自古以来,很多中药材就是既调理身体也调节心理的,比如灵芝。千百年来的实践表明,灵芝药食同源,安全性能好,比较可靠。