

# 徐健翔：以气为纲辨病机 药简力专治沉痾

## 名医访谈

本报记者 马永伟

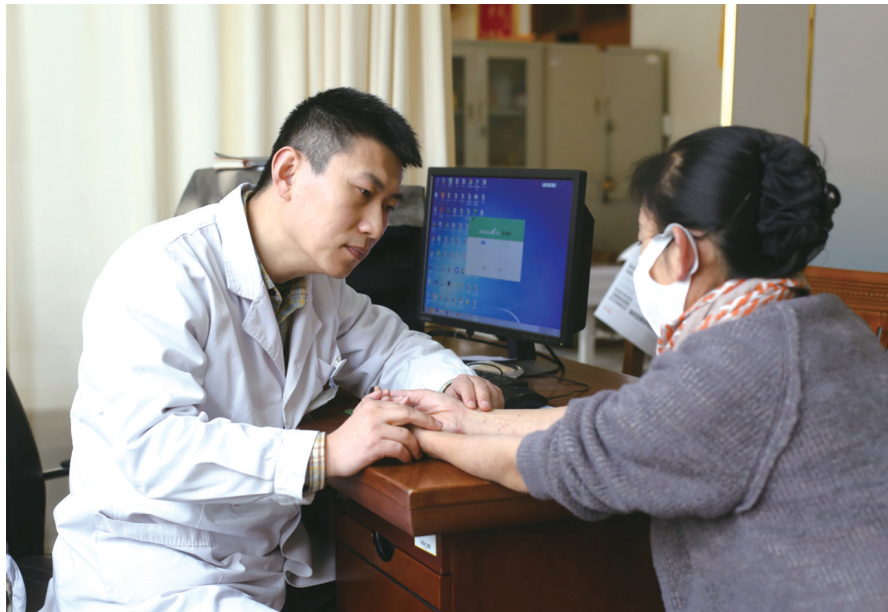
“一双慧手切脉冲，两剂小方病无踪。”在聊城市肿瘤医院中医康复科诊室内的墙壁上，患者杨建民（化名）送给该院副主任医师徐健翔的锦旗格外醒目。这面锦旗背后，是徐健翔以精准的脉诊和精简的方药，为杨建民终结多年头晕顽疾的诊疗故事，也映照出他坚守“以气为纲，药简力专”的中医诊疗理念。

2016年7月从浙江中医药大学研究生毕业后，徐健翔怀揣着对中医药事业的热爱，入职聊城市肿瘤医院，先后在呼吸科、中医康复科深耕，如今已成长为科室骨干。十年来，他熟练掌握高血压、糖尿病、失眠、脾胃病等常见内科疾病的预防、诊断与治疗，以独特的诊疗思路和显著的疗效，赢得患者信赖。

### 中医诊疗的核心是把握“气”的变化

“中医诊疗的核心，在于把握‘气’的变化。”1月19日，谈及对中医的理解，徐健翔开门见山。在他看来，无论是针灸还是用药，本质都是调整人体的“气”。“气是人体生命活动的动力，气的运行失常便会引发诸般病症。把握‘气’的变化，抓住根本病机，才能实现稳定疗效。”这一认知，是徐健翔在临床实践中总结出的核心诊疗理念，也贯穿于他每一次施治过程。

独特的脉法，是徐健翔把握“气”的关键抓手，也是他诊疗过程中的鲜明特色。“我采用双手单指把脉的方式，这在临床诊疗中能更快速、精准地定位病位。”徐健翔解释道，中医诊疗讲究“查色按脉，先辨阴阳”，双手把脉可通过双侧



徐健翔为患者把脉 马新涛 摄

脉象的快速对比，迅速锁定邪气最盛的部位；在此基础上，再以单指细诊，能更清晰地感知邪气特点与病机核心。“传统三指把脉时，前指按压可能影响后指感知的脉象，难以捕捉人体最自然的气血运行状态。双手单指把脉则能规避这一问题，让脉诊结果更精准。”凭借这套脉法，徐健翔总能在复杂病症中找准症结，为辨证施治打下坚实基础。

杨建民的诊疗案例，便是徐健翔脉法特色与诊疗理念相结合的生动体现。饱受头晕困扰多年的杨建民，辗转多家医院治疗均无明显效果，经人介绍来到聊城市肿瘤医院中医康复科。徐健翔接诊后，并未急于开方，而是先用双手单指为其细致脉诊，很快便发现其寸脉存在痰气郁结的问题。“患者头晕的核心病机是痰气阻滞，而非气虚。若盲目叠加补

气药，反而会阻碍化痰之力，加重病情。”基于这一精准判断，徐健翔果断选用仅含6味药的半夏白术天麻汤为其施治。服药5天，杨建民的头晕症状便显著缓解，调理一段时间后痊愈。

### 中医治病，药不在多而在精

每天不到8时，徐健翔的诊室便热闹起来。诊脉、问诊、开方、解答患者疑问、到病房会诊，每个环节他都一丝不苟。对于前来就诊的患者，无论病情轻重、年龄大小，他都会耐心细致地为其诊查，用通俗易懂的语言解释病情和诊疗思路。“徐大夫把脉特别认真，问得也详细。”“我这颈肩腰腿痛好几年了，吃了徐大夫开的小药明显好转，花钱还少。”1月19日上午记者采访时，听到不少患者的称赞。

“中医治病，不在药多而在药精。”在徐健翔的诊疗桌的处方笺上，记者看到上面方药往往只有几味到十几味，每味药的剂量也颇为精简。这与他当下中药临床应用现状的深度思考密切相关。

在临床中，徐健翔发现不少中医方剂动辄20味打底，单剂药量达300克，且往往要求患者连续服用15剂起步，甚至连服半年。“这不仅让患者花费增多、耗时费力，也容易让大众对中医药产生‘见效慢、成本高’的误解。”

在徐健翔看来，中药的疗效与剂量并非成正比。他举例说：“炒一盘肉，只需1—2克花椒、3克左右葱姜蒜，就能起到调味作用；若放10克花椒、20克生姜，这道菜反而无法下咽。再比如受凉后喝姜糖水，20克生姜加10克红糖，就能起到很好的发汗驱寒效果，总共不过30克。”徐健翔告诉记者，生活中处处都是小剂量方子治疗疾病的例子，“比如拉肚子时吃参苓白术散，一天剂量不到20克，对症的话一天就能见效；中暑时吃藿香正气丸、消化不良吃大山楂丸、感冒时吃风寒感冒颗粒，小剂量就能解决问题。”

徐健翔认为，当下部分中医临床存在的“大剂量、多药味”现象，本质上是对病机把握不准。“很多时候，医生想同时兼顾患者的多种不适，既想补肝肾，又想消积食，还想治失眠，导致药味越来越多。但人体的‘气’无法同时响应多个调理指令，药味繁杂反而会导致‘令不行、气不理’，影响诊疗效果。”

关于中医药的传承创新，徐健翔坦言，核心在于不断学习、不断临证，在实践中提升对“气”的把握能力。“古代名医张仲景、李东垣等都秉持‘方精药少’的理念，我们要传承的不仅是他们的方药，更是他们精准辨证、靶向施治的诊疗思维。”

# 陈艾驱寒邪 灸养固元气

——山东成颐堂中医馆艾灸师郭桂华详解冬季养生

## 名医名方

本报记者 孙克锋

冬病冬治，艾灸为先。大寒时节，风湿骨痛、畏寒乏力等问题困扰着不少人。作为传承千年的养生古法，艾灸凭借温阳驱寒、通经活络的功效，成为冬季养生的热门选择。1月18日，山东成颐堂中医馆艾灸师郭桂华结合冬季节气特点，详解艾灸选材、对症灸法与养护要点。

### 选材循古法 陈艾配辅效更佳

冬季艾灸，选材是核心，既要保证艾绒能量充足，又可借助辅料增强驱寒效果。郭桂华介绍，艾灸用艾讲究“端午采、三年藏”。“三月茵陈四月蒿，五月六月当柴烧。”端午节前后采摘的艾草吸纳天地间中正之气，经三年储存后制成陈艾绒，火力温和、渗透力强，与人体共振效果最佳。正如《孟子·离娄上》所言：“七年之病，求三年之艾。”

冬季寒邪易侵袭脏腑经络，隔物灸的辅料选择可针对性增效。“姜开脾门、盐敛肾气、葱开肺门、蒜开肝门”，郭桂华解释，冬季脾胃虚寒者可选隔姜灸，温脾散寒；肾虚畏寒者适合隔盐灸，固肾益气；久咳受寒者可用隔葱灸，通阳宣肺。这些常见食材与陈艾搭配，能将艾灸的“太阳真火”精准导引至对应脏腑，逐寒祛湿效果加倍。此外，艾绒需经干燥、捣筛制成洁白熟艾，灸时焙燥后火力更得力，艾烟纯净温和，还能杀菌消毒、抵御寒邪。

### 对症施灸法 冬季专方护健康

冬季艾灸需贴合节气与体质，郭桂华结合大寒、三九节气特点，推荐多款实用灸法，覆盖日常保健与慢性病调理：

三九填精灸：冬至后“壬日”开始的三九灸，堪称冬季养生“重头戏”。以长强穴为起点，沿督脉施灸，借助冬日闭藏之势养足肾水，让肾精沿督脉逆流充盈髓海，濡养脏腑四肢，适用于神疲乏力、腰椎间盘突出、阳痿遗精等人群，全

程需保证督脉通畅，循序渐近实现能量周流。

大寒开窍智慧灸：作为二十四节气灸中的大寒专属灸法，以百会穴为核心，由米粒灸过渡至豆粒灸，最多四十九壮，可升阳举陷、开窍醒神，缓解冬季常见的神志昏沉、畏寒乏力，尤其适合上班族与中老年人群。

督脉火龙灸：该灸被誉为冬季温阳第一灸。将温热姜片铺于督脉（呈梯形，约3厘米厚），上覆陈艾绒点燃，连续灸三遍（两小时内完成），能五脏同调、大补元气，适用于强直性脊柱炎、风湿骨病、脾肾阳虚等冬季高发问题。

定海神针灸：针对冬季肾虚腰痛、耳鸣气短、骨质疏松等问题，以灸耳为主，搭配肾俞、关元、涌泉等穴。操作前先疏通耳周与肩颈经络，温和施灸可固本培元，抵御寒邪侵袭。

日常保健灸：足三里“长寿灸”可健脾养胃、强筋健骨，冬季坚持施灸能增强体质；陶土随心灸操作简便，固定于命门、气海等穴温灸，适合家庭日常保健，保暖又省心。

### 养护重细节 冬日灸后防寒侵

冬季艾灸的效果，离不开规范的术后养护，核心原则是“避寒保暖、固护阳气”。郭桂华总结了三个要点：

保暖防凉：灸后24小时内（部分灸法8小时）禁止洗澡，避免凉水刺激经络；艾灸时不可吹空调，术后及时增添衣物，防止寒邪乘虚而入。

饮食作息：术后饮食清淡，忌生冷、油腻食物，可适量饮用红糖灸草茶滋阴暖身；禁止同房与剧烈运动。

特殊护理：部分灸法可能出现轻微化脓或水泡，属正常排邪反应，无需惊慌，化脓者可自然修复。灸后若穴位不适，可按揉疏通，促进气血循环。

“冬季艾灸不是简单‘烤火’，而是循节气、顺经络的精准养生。”郭桂华表示，遵循“无问其病，以平为期”的原则，选对陈艾、对症施灸、规范养护，就能让艾灸的温阳之力抵御冬日寒邪，增强体质，让古法养生真正融入冬季日常生活。