

■ 读书时间

第一个国家级

经络腧穴文字标准

《铜人腧穴针灸图经》

■黄新生

针灸是中医学的重要组成部分,是以经络学说为理论依据、经络腧穴为施治部位、针刺刺激为治疗手段的一种方法,具有操作简便、适应证广、疗效显著、经济安全等优点。北宋时期,针灸学非常盛行,但有关针灸学的古籍却错讹甚多,用以指导临床,往往出现不应有的差错事故。针对这些情况,身为翰林医官、朝散大夫、殿中省尚药奉御骑都尉的王惟一,产生了统一针灸学的念头及设想,并上书皇帝,请求编绘规范的针灸图谱及铸造针灸铜人,以统一针灸诸家之说。宋仁宗认为针灸之法,极宜慎重,腧穴稍差便危及生命,于是诏准了王惟一的请求。1026年,王惟一编撰成《铜人腧穴针灸图经》。

《铜人腧穴针灸图经》共3卷,附《腧穴都数》1卷。卷1载仰伏人尺寸图、十二经脉及任脉、督脉图,并按手、足阴阳十二脉及督、任二脉顺序,逐经记述经脉循行、主病及其所属经穴位置;卷2载述针灸禁忌太乙图,次按头、面、肩、背、颈、膺、腋、股、胁之顺序排列经穴,详论每一经穴之部位、主治、针灸法、宜忌等;卷3载论十二经气血多少及井、荣、俞、经、合等穴名,次按手足阴阳十二经脉顺序详论四肢部经穴之部位、主治、针灸法等;《腧穴都数》1卷分别记载头、面、颈、项、背、肩、胸、腋、腹、胁及手足十二经穴,四肢部经穴及《修明堂诀式》(即周身骨度尺寸)、《五脏六腑大小形状》等,文字简要,具有全书经穴索引性质。

《铜人腧穴针灸图经》全称《新铸铜人腧穴针灸图经》,又名《铜人图经》《铜人针经》《天圣针经》《铜人经》,是一部针灸学集大成专著,意在阐释针灸铜人之经脉腧穴,文图兼备,故以“图经”命名。该书以十四经为纲,三百五十四穴为目,附有插图15幅,详述手足三阴三阳经脉和督、任二脉的循行路线和腧穴,并参考名家学说予以订正。此外,该书还对《灵枢·经脉》的原文作了注释。全书内容简明扼要,编写体例统一,结构严谨,既进一步完善了经穴理论,又扩大了穴位的主治作用,提高了腧穴的实用性,颇为后世医家所重视。

● 作为第一个国家级经络腧穴文字标准,《铜人腧穴针灸图经》具有以下特点: ●

第一、规范了腧穴名称和取穴方法。

一是《铜人腧穴针灸图经》对长期以来存在的一穴多名情况进行了规范和记载,如“石门,一穴一名利机一名精露”,“气海,一穴名腓腧,一名下盲”,这些记载有助于腧穴专有名词的科学规范,同时也有助于对古代文献的阅读理解。

二是规范了取穴方法。对于腧穴的详细定位,该书采取了骨度法、自然标志取穴法、指量取穴法等多种方法。例如,指量取穴法:“肩井,二穴在肩上陷缺盆上大骨前一寸半以三指按取之,当中指下陷中者是”;自然标志取穴法:手少阳三焦经“角孙,在耳郭中间上开口有空”。更为难能可贵的是,该书发明了现在仍广泛使用的“男右手中指第二节内侧两横纹相去为一寸”的“同身寸”法,使个体化取穴更加精准。

第二、梳理了腧穴数目和归经。

腧穴的认识和归经是一个复杂和漫长的过程。

《黄帝内经》载有穴位160个左右,只有部分穴位归入经脉;《针灸甲乙经》载有穴位349个,将人体四肢部分腧穴归入相应经脉,将躯干与头面部分腧穴分部排列,注明与经络的关系;《外台秘要》将腧穴按行排列。《铜人腧穴针灸图经》载腧穴657个,除去双穴则有腧穴354个;与《针灸甲乙经》相比,增加青灵、厥阴俞、膏肓俞3个双穴和督脉的灵台、阳关2个单穴。《铜人腧穴针灸图经》首创腧穴十四经分类法,将所载657个穴位全部归入相应的十二经脉和任督二脉。同时,该书兼采《甲乙经》和《外台秘要》之长,卷1、卷2按十二经和督、任脉的经络循行排列,卷3讨论腧穴主治,分为偃、伏、侧、正四面和头部、面部、肩部、侧颈部、膺俞、侧腋、腹部、侧胁等各部位排列,但对四肢穴仍依十二经次序排列。这种排列腧穴的好处,就是使人既能了解古代的经络系统,又便于临证应用。

第三、对经穴进行了考订和丰富。

王惟一在撰写《铜人腧穴针灸图经》时对经穴理论做了不少校勘考证工作。

《铜人腧穴针灸图经》考证了穴位的作用,增添了不少内容,如上星穴,增添了治疗“痰涎振寒、热病汗不出、目睛痛、不能远视”等病证的主治作用;承山穴,增加了治疗“腰背痛、霍乱、转筋、大便难、久痔肿痛”等病证的作用;风府穴,增加了治疗“头痛鼻衄”的作用;委中穴,增加了治疗“热病汗不出、膝不得屈伸”等病证的作用。

第四、整理归纳了针灸禁忌。

王惟一对从前的针灸禁忌的论述进行了综合性的归类与整理,并提出新的禁忌。

《铜人腧穴针灸图经》将针灸禁忌分为3个方面:腧穴禁忌,针灸饮食、房劳等禁忌,以及针灸时、日、月禁忌等。如合谷穴“妇人妊娠不可刺之,损胎气”;囟会穴,“八岁以下不得针”,缘“小儿囟门未闭,刺之恐伤骨,令人夭”,故当禁针(此穴至今仍为小儿禁刺穴);水分穴,“若水病,灸之大良,可灸七壮至百壮止”;白环俞穴,书中提出“劳损风虚,慎房劳不得举重”。

此外,《铜人腧穴针灸图经》中还记载了一些针灸学的意义。

(作者供职于武陟县卫生计生委)

■ 中药传说

青 苔

□高亚丽



在中央电视台的《经典咏流传》节目中,有一首清朝袁枚的咏苔诗引发公众关注,有人甚至说“这首孤独了三百年的小诗,一夜之间让亿万中国人记住了它”。此诗只有短短20个字:“白日不到处,青春恰自来。苔花如米小,也学牡丹开。”此诗虽浅显易懂,但给人以启迪。

青苔为苔藓类植物,生长在湿地、墙上、井中、屋瓦及水中等处。如今已有人用青苔来装饰家园。长在清流之下的青苔,不受污染,富含绿色素、叶黄素、胡萝卜素、多种维生素及人体所需的无机盐和微量元素,是天然绿色的保健美食。

《本草纲目》记载,青苔治心腹大寒,温中消谷,强胃气,止泻痢。对于其药用功效,有歌诀曰:青苔入药能治病,解毒止痛强胃气,痔疮肛漏烫火伤,鼻炎泄泻和痢疾。

相传东汉末年,有一名采桑女,被黄蜂蜇伤,脸部红肿。适逢华佗路经此地,她便找华佗医治。华佗诊视后,行药解毒却无疗效。华佗查找前人医籍,走访民间郎中,发现此地蜂毒难解,心中不免生愧。这一天,华佗在花园里散步,巧遇一只黄蜂在花园中飞来飞去,又想起解蜂毒之事,不禁摇头慨叹。忽然,黄蜂撞在蜘蛛网上,被缠得无法脱身。蜘蛛忙赶上去想美餐一顿,却被黄蜂蜇伤,跌落在地,腹胀如鼓。不料,蜘蛛爬至青苔上来回滚动几下,便又能若无其事地去与黄蜂搏斗。数次反复,黄蜂毒汁耗尽,蜘蛛便将其制服。华佗由此受到启发,采集大量青苔,制成了专治蜂毒的“青苔炼膏”,用来给采桑女治蜂毒,果然奏效。

其实,青苔对人类的贡献远不止此:俄国人曾在西伯利亚的苔藓中提取食糖;美国人在苔藓中提取了一种防腐剂,将它加在午餐肉和冰淇淋中,可防止食物变质;欧洲某香料公司还用此提取化妆品的香料。由此看来,青苔自有挺直腰杆的资本,根本不用“也学牡丹开”。

(作者供职于永城市永煤集团总医院)

辛夷花

□李爱军



相传,古代有个秀才,得了

一种鼻孔流脓水的病,经常鼻塞不通,涕涕腥臭难闻,就连家人都要回避他。为此,他拜访了不少名医,用过很多药物,都不见好转。

一天,他走到一棵树下,产生了轻生的念头,被刚好路过的樵夫救下。樵夫问明缘由后,告诉秀才:“附近山中有一种药可治此症。”秀才忙问樵夫药名,并从此身上拿出银两酬谢。樵夫笑道:“老夫认柴不认药,救人一命值几何?心有诚意香扑面,活命自不惧坎坷。”说完,樵夫用手住前面的山上一指,就不见了身影。

秀才就按樵夫的指点到山中寻找,终于找到一种花树,叶茂花大,香气扑鼻。秀才就采了一些花蕾带回家,煎汤连服数日后,鼻塞、腥臭异味就好了。秀才异常兴奋,又到山上采了一些花蕾和小树树,花蕾用来煎汤服用,小树种栽到自家院子里,并以此树的花蕾为得此疾病的人医治。

后来,人们就问秀才这药叫什么名字。秀才就想,这个药是樵夫暗中指点,自己意会所得到的,就叫“心意花”吧!日久天长,人们就改为辛夷花了。

辛夷花又叫辛夷,为木兰科植物望春花、玉兰、武当玉兰等

植物干燥花蕾,主产于河南、安徽、湖北、四川、陕西等地,多为庭院栽培,冬末春初在未开放时采摘。

《本草纲目》中记载,辛夷花“善治鼻渊、鼻衄、鼻塞、鼻疮及痘后鼻疮”。中医认为,辛夷花味辛、温,归肺、胃经,具有发散风寒、通鼻窍等功效,用于治外感风寒,肺窍闭阻,恶寒发热,头痛鼻塞者,可配伍防风、白芷、细辛等发散风寒药。若风热感冒而鼻塞头痛者,亦可于薄荷、金银花、菊花等疏散风热药中,酌情加本品,以增强通鼻窍、散风邪之力。

现代药理研究表明,辛夷花含挥发油、生物碱、木脂素等成分,有收缩鼻黏膜血管的作用,能保护鼻黏膜并促进黏膜分泌物的吸收,减轻炎症,直至鼻腔通畅。辛夷浸剂或煎剂对动物有局部麻醉作用。辛夷水或醇提取物有降压作用,对多种致病菌有抑制作用。其挥发油有镇静、镇痛、抗过敏、降血压作用。

另外,可根据患者的体质,选配不同的药物以增强药效。辛夷花多为外用,也可煎汤内服,常用量为3~9克。因花蕾带毛刺,煎汤时宜用纱布包裹,以避免服药时咽喉及食道受到刺激。

(作者供职于郑州广安中医院)

■ 养生堂

《黄帝内经》中的养生论

淇县中医院 牛风景 纪明晖 淇县泓阳中医院 张俊杰



家庭负担,减少病魔的缠绕。

有一天,黄帝问天师岐伯:“我听说远古时代的人,他们的寿命都能超过100岁,四肢活动还不显得衰老。现在的人,年龄到了50岁左右,四肢活动欠灵活并且还呈现衰老迹象。这是时代环境的变化,还是由于人不注重养生的方法造成的呢?”

岐伯回答说:“远古时代的人,他们晓得养生的道理。效法于天地间阴阳四季的变化规律,懂得修身养性的方法,比如呼吸静坐,饮食有节制,起居有规律,不过分操劳,因此形体和精神相互协调,健康无病,能活到最终的自然寿命。而现在的人不是这样,把酒当作一种饮料,贪饮无度,经常好逸恶劳,醉酒后妄行房事,以致精气用尽,真气耗散。不晓得保持精气的充沛,不明白节省真气的道理,只追求一时的性感,违背了养生的真正乐趣,所以活到50岁左右便显得衰老了。”

在远古时代,人们清心寡

欲,无杂念,真气深藏,精神守持于内,这样病邪能从何处侵犯人体呢?因此,应心志安闲,欲望少,内心安逸,无欲无求,没有恐惧,欲望不高于现实。虽然形体经常劳作,但不过劳,真气从容顺调。在饮食方面,不择粗细粮。着装方面,衣着随意,不求华丽,只要觉得舒服即可。遵从当地风俗习惯,人与人之间羡慕地位的高低。因此,不良的嗜好不会干扰他们的视听,淫乱邪说也不会动摇他们的心志,所以他们也会感到快乐。不论是愚笨还是聪明的人,有才能的或是能力差的人,只要不寻求酒色等身外之物,就符合养生之道,所以他们都能够度过百岁而动作仍不显得衰老,这都是他们遵守养生之道的缘故。

黄帝说:“我听说在上古时代有一种人叫真人,是养生修养最高的一种人,能够掌握住自然界变化规律,还能把握住阴阳的变化规律,吐故纳新,以养精气,超然独立,精神内守,形体肌肉协

调,因此生命就与天地相当。这就是懂得养生的结果。”

在古代,有一种人叫至人,仅次于真人,他有淳朴的道德修养,符合阴阳的变化,适应四时变化,避开人间世俗的纷争,悠游于天地之间,能看到听到很远的东西,这就是至人长寿而使身体强壮的方法,这种人亦属于真人之类。

其次有叫圣人的,居于天地平和之中,使自己的爱好顺应于世俗,从来不发怒生气,行为不脱离社会,不违背社会制度,但一切举动又不仿效俗习,不过于操劳,没有心理负担,以无所爱憎为本务,以悠然自得为目的,所以他的形体不显得衰老,精神也集中,亦可以活到100多岁。

还有贤人者,能效法天地的变化,顺应日月的运行规律,日出而作,日落而息,顺从自然界的阴阳变化,依据四季的特点来调养身体。他是要学习上古真人,以求符合养生之道,亦可以延长寿命。

《黄帝内经》由《素问》《灵枢》组成,是我国现存最早的医学经典。《素问·上古天真论》为《素问》之篇首,可以说它是养生学的纲领,足见古人对养生防病的重视。

《黄帝内经》描述了人类保养真气的养生办法,比如法于阴阳,和于术数,饮食有节,恬淡虚无等。这些养生方法,为中医养生学奠定了理论基础。所谓养生,就是保养生命,保持健康。现代不少人忙于工作,忽视养生,过劳生疾,但每个人又有延长寿命的愿望。

本文以高士宗编著的《黄帝内经素问直解》为依据,逐句语译《素问·上古天真论》,以提醒现代人要改变不良的生活方式,减轻

本报地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码:450046 电话区号:0371 广告经营许可证号:豫工商广字第014-1/1号 照排:本报美编设计中心 印刷:河南日报印务中心(地址:郑州经开区第三大街168号) 定价:全年190元