

■ 读书时间

承前启后的针灸学著作——《针灸资生经》

□ 黄新生

南宋时期，澧州（现为湖南常德）疟疾流行，澧州教授（地方教育官员）王执中常在公务之余，用针灸方法为百姓免费治疗疾病。

刚开始，王执中用传统的针灸方法治疗疟疾，发现对老年女性效果不佳。后来，王执中给一位老婆婆治疗疟疾，虽症状有所缓解，但总是治不彻底，他心中很是失落。一天，老婆婆的儿子告诉王执中，老婆婆的病好了。王执中赶快前去一看究竟。他发现老婆婆双手漆黑，还有许多小泡，是拔除旱莲草所致，却也因此治好了疟疾。王执中将这个偏方记录下来，并加以改进、规范，称为天灸。至今，常德的中老年妇女还用王执中的天灸治疗疟疾。

王执中（1140~1207），字叔权，浙江瑞安人，南宋孝宗乾道五年（1169）进士，先后任从政郎、将作丞、将作监、澧州教授、峡州教授等。与皇甫谧类似，王执中也是因身体不好，开始学习医术，并且卓有成效，在治疗好自己疾病的同时，成为一代医学大师。王执中的医学著作有《针灸资生经》《既效方》《读书后志》等，唯有《针灸资生经》传世。该书对宋代针灸学的发展作出了重要贡献。

《针灸资生经》是王执中根据前代针灸著作和民间灸法，结合个人临床经验，将针灸学理论与临床实践紧密结合编撰而成的一部著作。《针灸资生经》刊于1220年，书名《资生经》，由《黄帝内经》“人以胃气为本”和《易经》“至哉坤元，万物资生”而来，寓有五行土能生万物之意。

《针灸资生经》共7卷，约15万字；第1卷论述了头、胸、腹各部腧穴及主治、针灸法，共收载360穴，附经穴图46幅；第2卷论述针灸方法（针灸须图、针忌、孔穴相去、定发际、同身寸）及定穴等，尤以灸法为多；第3~7卷分别论述虚损、癆瘵、肾虚、消渴等临床各科病证，共193种针灸治疗取穴法和配方，列举针灸病案60例，方药病案27例。

《针灸资生经》辑录了《黄帝内经》《铜人针灸》《针灸甲乙经》《千金要方》《外台秘要》等众多典籍中的针灸学内容，堪称宋代以前针灸学的一次大总结。王执中以求真务实的精神，不囿旧说，提出许多独到见解，至今仍具有重要的文献价值和临床指导意义。

《针灸资生经》主要有以下特点

◆ 纠正腧穴谬误 ◆

《针灸资生经》按头、面、肩、背俞、侧颈项、膺俞、侧腋、腹、侧肋及手、足三阴、三阳分列诸穴，根据《千金要方》《外台秘要》等，遗缺者补入，谬误

者宗《黄帝内经·素问》《难经》以正之。对全身穴位名称、取穴方法、体表定位、进针深浅以及注意事项，进行了认真的考证，纠正穴位中存在的谬误

达46处。例如对魄户穴、大椎穴、巨骨穴、照海穴、申脉穴等穴位的定位予以辩解；对当时取足三里穴在“膝下三寸”的取法，提出“恐失之太高矣”。

◆ 增补腧穴，发展阿是穴理论 ◆

一是《针灸资生经》在《铜人腧穴》所记经穴的基础上增加了眉冲穴、明堂穴、当阳穴、神聪穴、前关穴、督俞穴、气海俞穴、关元俞穴、风市穴、肋堂穴等，并且所载之穴均附有穴图，形象地保留了宋天圣铜人的基本特

征，为进行宋代针灸铜人研究提供了珍贵资料。

二是发展了阿是穴理论。王执中取穴注重找压痛点，《黄帝内经》有“以痛为腧”之说。孙思邈提出阿是穴的概念，“以手按之，病者快然”。王执中

进一步发展了阿是穴理论，提出“不必拘旧经病左灸右，病右灸左之说，但按酸疼处灸之。”在阿是穴针灸，往往收到很好的效果，这是王执中临床实践的结果，也是阿是穴理论的运用和发展。

◆ 提出“中指同身寸”的取穴标准 ◆

孙思邈认为，人有老少，体有长短，肤有肥瘦，皆须精思度量，准而折之。王执中进一步提出“中指同身

寸”的取穴标准：“今取男左女右手中指第二节内庭两横纹相去为一寸，若屈指则旁取侧中节上下两纹角，相去

远近为一寸，是谓同身寸。”这种取穴法，一直沿用至今，成为针灸学取穴规范。

◆ 推崇灸法 ◆

《针灸资生经》对灸法的处方配穴、体位选择、壮数多少、艾炷大小、施灸顺序都做了比较详细的介绍。对于灸后护理，如饮食调养、清洗灸疮、灸

后促进灸疮化脓等，也有精辟论述。具体灸法分为灸劳法、灸痔法、灸肠风、灸发背法、膏肓灸法、天灸、四花灸、隔盐灸、隔蒜灸、隔姜灸、隔泥

灸、附子饼灸、巴豆饼灸、艾条温灸以及脚气八灸、秦承祖灸鬼邪法、小儿胎疝灸等，可谓集宋以前灸灸治疗之大成。

◆ 科学看待各种中医治疗方法 ◆

在重视灸疗的同时，王执中强调辨证论治，主张因病制宜、综合施治，灵活地采用不同的治疗手段治疗疾

病。王执中根据扁鹊“针、灸、药三者得兼”和孙思邈“针药兼施，针灸并重”的观点，提出“若针而不灸，灸而不针，

非良医也；针灸而不药，药而不针灸，亦非良医也”，这种没有门派偏见的思想是难能可贵的。

◆ 重视调理后天脾胃 ◆

王执中认为治病应“调理脾胃为本”。他指出：“人之羸瘦，必其饮食不进者也。饮食不进，则无以生荣卫，荣卫无以生，则气血因之衰。”

《针灸资生经》的名称，既体现了对后天脾胃的高度认识，重视脾胃的观点，亦体现于其针灸养生之论中，“气海者，盖人之元气所生也”“若要

安，丹田、三里不曾干”等。王执中强调，平时常针灸气海穴、关元穴、足三里穴等，健运脾胃，强壮元气，对健身防病至关重要。

◆ 重视民间疗法及实践体验 ◆

王执中重视对民间疗法的收集，常采用一些民间土法、验方治病，如以煅牡蛎、炮干姜为末，外涂治疗水秃；以葱管纳阴茎孔中，微吹以导尿等。更难能可贵的是，王执中常亲自体验针灸疗法的作用，如在谈到凶会穴时说：“予少刻苦，年逾壮则脑冷，或饮

酒过多则脑疼如破。后因灸此穴，非特脑不复冷，他日酒醉，脑亦不复疼矣。”所以“凡脑冷者宜灸之”。

徐正卿在《针灸资生经》序中评价该书：“针灸之书，至是始略备；古圣贤活活人之意，至是始无遗憾。”《针灸资生经》因其巨大的文献价值和临床指

导价值，自刻印面世后重刊不断，清代被收录入《四库全书》，至今某些章节还被选作高等中医院校的教材。《针灸资生经》流传到国外，在日本、朝鲜等国都有刻本，具有一定的国际影响力。（作者供职于武昌县卫生健康委员会）

杏林撷萃

华佗又名华旉，字元化，沛国谯县（今安徽省亳州市）人，是东汉末年一位杰出的医学家，对我国医学的发展有重大贡献。后世医家尊华佗为“外科鼻祖”。

华佗自幼热爱医学，钻研医术，想做民间郎中，为群众治疗疾病。华佗年轻时到处游学，刻苦学习。学成医术以后，他行医的足迹遍及江苏、山东、安徽、河南等地。由于当时连年兵荒马乱，人们流离失所，疾病流行，他所到之处，很受人们欢迎。其医术也很高明，在内科、外科、妇科、儿科的诊治中，曾创造许多医学奇迹，对外科尤其擅长。

华佗对古代经典颇为精通，当时有人保荐他做官，他坚辞不受。他对养生之道颇有研究。他一般给人治病开方只有几味药，对药性、药量了如指掌。他还用针灸治病，扎针时用力不多，只用一两个穴位。他对针灸术有不少创新，他的夹脊穴针灸至今仍为临床常用。他还能做剖腹、开颅、切除内脏病灶、缝合肠胃破损处等手术。

华佗在行医过程中，发现有一种名叫臭麻子的植物花架（曼陀罗花）有很强的麻醉作用，人与牲畜误服以后，牙关紧闭，昏不知人。华佗便亲自品尝，觉得头晕目眩，满嘴发麻，发现其根、叶、果实也有一定毒性。他觉得这是最好的麻醉药物，就走访郎中、收集其他麻醉的药物，潜心研究。为增强药效，他又把麻醉药与酒配在一起，麻醉效果更好。华佗把这种麻醉药物称为麻沸散。华佗在医学上首先采用麻沸散进行全身麻醉，为患者进行手术，将外科的范围扩大，为祖国医学的发展开辟了新的道路。

华佗有两个弟子，一个叫樊阿，一个叫吴普。他传给樊阿一张膳食秘方，名叫漆叶青黏散，系药物养生法；传给吴普的是一套医疗体育养生法，名叫“五禽戏”，就是通过模仿5种动物的动作，使人体气血充足，经络通畅，以达到防病治病、强身健体的目的。一是模仿鹤的展翅起落，伸颈回眸，同时运气吐故纳新，可增强肺系功能；二是模仿鹿的轻捷奔跑，灵活舒展，可增强肝胆的疏泄功能；三是模仿虎的张牙舞爪，行走扑跃，可外练四肢，内练筋骨，有强肾固本之功效；四是模仿猿的举臂攀缘，嬉笑腾挪，可悦心神、畅心志，能增强心脏功能；五是模仿熊的晃动摇摆，踮踵而行，寓沉潜于舒缓之中，可增强脾胃功能。“五禽戏”是通过人模仿以上5种动物的动作而保证人体血脉通畅，使消化系统的功能加强，从而达到锻炼的目的。“五禽戏”经过千百年来口传身授，已经有多形式的发展，对我国人民的强身健体以及防病起到了积极的作用。

华佗不仅医术高明，而且为人正直。人们有病请他，随叫随到，若遇到贫困者，他还解囊相助；然而对于贪官污吏，就算重金相请，他也拒绝上门。

华佗一边游历各地，增加自己的医学及社会经验，一边专心为各地穷苦百姓治病愈疾。据传他在临刑之前，曾将著作交给狱吏保存，但狱吏怕连累自己没敢收下；华佗一气之下讨来火种，竟将其付之一炬。他的医药经验大多为弟子所继承。

（作者供职于郑州广安中医院）

「外科鼻祖」华佗

□ 李爱军

中药传说



芦根

□ 郑玉平

在江南山区有家药铺。由于方圆百里之内只有这么一家，所以这家药铺的老板也就成了当地一霸，不管谁生了病来他的药铺买药，他要多少钱就得给多少钱。

有个穷人的孩子高热，病很重。穷人来到药铺买药，药铺老板说：“退热得吃羚羊角，五分羚羊角就要十两银子。”穷人说：“求你少要点钱吧，这么贵的药我们穷人吃不起呀！”药铺老板说：“吃不起就别吃，我还不想买呢！”

穷人没办法，只能回家守着孩子痛哭。这时，门外来了个叫花子，听说这家的孩子高热，家里又穷得买不起药，便说：“退热不一定非吃羚羊角不可。”

穷人急问：“还有便宜的药吗？”“有一种药不花一个

钱。”“什么药？”“你到池塘边挖些芦根，煎水喂给孩子。”“芦根也能治病。”“准行。”穷人急忙跑到池塘边，挖了一些芦根。他回家后，把芦根煎好，给孩子喂下去，孩子果然退热了。

穷人非常高兴，就叫花子成了朋友。从此，这里的人们高热时，再也不用去求药铺老板了。芦根成了一味不花钱的中药。

芦根别称芦茅根、苇根、芦头、芦柴根，生于江河湖泽、池塘、沟渠和低湿地。芦根性寒，味甘，入肺、胃经，具有清热生津、祛痰、止呕、利尿的功效，用于治疗热病烦渴、胃热呕吐、肺热咳嗽、肺痈吐脓、热淋涩痛等。

（作者供职于山东省惠民县胡集镇郑家村卫生室）

本版图片为资料图片

征稿

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》

《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿！

联系电话：(0371)85966391

联系人：杨小玉

投稿邮箱：54322357@qq.com

读名著 品中医

清热利湿说二麦

□ 胡献国

《三国演义》第二十一回“曹操煮酒论英雄，关公赚城斩车胄”中写道：时当盛暑，粮食尽绝，只剩麦三十斛，分派军士。家人无食，多有饿死者。这里的麦是大麦和小麦的统称。

大麦，又名偃麦、饮麦、来脾麦，为禾本科植物大麦的成熟果实，我国各地均有栽种。中医认为，大麦性凉，味甘、咸，入脾、胃经，具有健脾消食、清热利水之功效；适用于脾胃虚弱，食积饱胀，烦热口渴，小便不利，淋漓涩痛等。《名医别录》言其“主消渴，祛热，益气，调中”。《新修本草》言其“平胃，止渴，消食，疗胀”。《本草经疏》言其“功用与小麦相似，而其性更平凉滑腻，故人以之佐糯米同食。或歉岁全食之，而益气补中，实五脏，厚肠胃之功，不亚于糯米矣”。大麦发芽晒干者名麦芽，其性平，味甘，入脾、胃、肝经，具有消食和中、通乳回乳之功效。《本草纲目》言其“消食和中，破冷气，去心腹胀满”。若产后食欲不振，不宜选用炒麦芽，以免回乳。

小麦，为禾本科植物小麦的成熟果实，我国各地均产，是我国主要的粮食作物。小麦药用，已有2000多年的历史。中医认为，小麦性凉，味甘，入脾、肺、心经，具有养心祛烦、健脾益肾、祛热止渴之功效。小麦能养心阴而安心神，对妇人脏躁，精神不安，悲伤欲哭，烦热消渴，脾虚泄泻等疗效甚佳。《本草纲目》言其“陈者煎汤饮，止虚汗；生食利大肠”。《名医别录》言其“祛热，止燥渴，利小便，养肝气，止漏血，唾血”。《本草再新》言其“养心益肾、和血、健脾”。临床发现，用于养心安神，以淮小麦为佳；用于敛汗止汗，以浮小麦为宜。

淮小麦是小麦的处方用名，性平，味甘，入心经；淮小麦的安神作用比浮小麦强，治疗心神不宁、精神恍惚、失眠多梦、心悸怔忡等应选用淮小麦煮粥。仲景名方“甘草小麦大枣汤”中即有淮小麦，有养心安神、和中缓急之功效，是中医治疗脏躁症的效方。

浮小麦性凉，味甘、咸，入心、肺经，为作用温和的止汗药，善止一切虚汗。《本草纲目》言其“益气祛热，止自汗盗汗，骨蒸虚热，妇人劳热”。《本经逢原》言其“能敛盗汗”。所以，补虚敛汗，以浮小麦为宜。临床应用时应针对病情，分别选用。

（作者供职于湖北省远安县中医院）

养生堂

长夏时节话养生

□ 胡本先

说起长夏，很多人也许有点陌生，一年不是春夏秋冬四季吗？怎么还有长夏？中国传统医学认为，一年也可分为春、夏、长夏、秋、冬5个季节；长夏在夏末秋初，涵盖了小暑、大暑、立秋、处暑4个节气。长夏（阴历六月，阳历7~8月）应脾，也就是说，此时与人体脾的关系最密切。长夏季节是中医理论中一个特别的时间段。从夏至开始，标志着进入长夏时节，这也是一年中最为炎热的季节。同时，人体的生理、病理也将发生变化，在长夏显得很脆弱，容易患各种疾病。

中医认为长夏属土，人体五脏中的脾也属土；长夏的气候特点是偏湿，湿与脾的关系最密切，所谓“湿气通于脾”，所以脾应于长夏。因此，长夏是健脾、养脾、治脾的非常重要的季节。在疾病养护方面，长夏胜冬，克制宿疾。《黄帝内经·素问》中所说的“春夏养阳”“长夏胜冬”，即助长夏天的旺盛阳气，来克制和驱散冬天阴寒之邪，使一些宿疾得以祛除。因此，长夏期间在养生方面，要以健脾护

脾为主，辅以祛湿以养脾，这正是中医理论中的“四季脾旺不受邪”的机理所在。

饮食养生方面，长夏的湿邪最易侵犯脾胃的功能，导致消化吸收功能低下。因此饮食宜清淡，少油腻。要以温食为主。古人主张长夏饮食应“温暖，不令大饱，时时进之……其于肥腻当戒”。即长夏的饮食要稍热一点，不要大寒凉；亦不要吃得太多，但在次数上可稍多一些。因长夏炎热，人的消化功能相对较弱，每日三餐应保证营养均衡，保持进食时间及进食量的规律性，勿过饱过饥，吃到八分饱即可。

此时最容易发生胃肠道疾病、上呼吸道感染，如感冒发热、腹痛腹泻等，多由贪凉或进食生冷食品导致。在饮食选择方面应以健脾、清热、利湿为基本原则。宜清淡不宜肥甘厚味，要多食杂粮以寒其体，不可过食热性食物，以免助热；冰冻瓜果应当适可而止，不能过量，以免损伤脾胃；厚味肥腻之品宜少勿多，以免化热生风，引发皮

肤的疮痍痲疹；不要贪喝冰冻过的水、饮料，最好喝常温的饮品；西瓜、绿豆汤、乌梅小豆汤等都为解渴消暑之佳品，但不宜冰镇吃。多进食粗粮，争取每餐食用新鲜蔬菜、水果，如西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、以及薏米、荷叶等。

药物防护方面。长夏在五脏属脾，脾最怕湿邪来犯，受湿邪的侵袭容易出现周身乏力、脾胃不和、恶心出汗、手足水肿、大便稀溏等。而长夏季节雨水较多，暑热夹湿，脾胃受困，人常常显得精神委顿，食欲不振，胸闷腹胀，困倦乏力，大便稀薄，舌苔厚腻。因此，除了在饮食上宜清淡，少食油腻，多吃些解暑健脾的食物外，还应该根据长夏时节通常夹湿夹滞的特点，家中常备藿香正气水（用于长夏外感暑湿内伤湿滞的防护）和调胃消滞丸（用于外感暑湿饮食内伤的防护）等家庭必备良药，谨防您在高温酷暑之际因暑湿而中招。

（作者供职于陕西省岚皋县中医院）

