

■ 读书时间

子午流注学说与《子午流注针经》

□黄新生

天人相应是中国古代哲学的一个重要思想,对《黄帝内经》《难经》等经典医学著作产生了深刻影响。《黄帝内经·灵枢》等医学典籍认为,人体气血在经脉中循行时,随着时间的不同而有盛衰开阖的变化,因而主张以十二经的五腧穴为基础,配合天干、地支变化来决定某天某时治病应取的穴位,进而产生了子午流注学说。

子午流注学说的主要内容

子午流注是古代中医学家发现的医学规律,即每天12个时辰对应人体12条经脉,时辰在变,对应的人体经脉也有盛衰之变。子午中的“子”指子时(23:00~1:00)，“午”指午时(11:00~13:00)。就一年来说,“子”是一年中医历十一月,为冬至节所在;“午”为农历五月,为夏至节所在。子午代表十二地支,具有时辰、阴阳、方位等含义。流注中的“流”指气血、津液、营养等在人体内的流动,“注”指注入营养、氧气、养分等。流注即十二经脉气血运行的过程。

子午流注学说的核心内容是:在一天之内,气血在不同的时辰流经到不同经络,气血应时而至为盛,气血过时而去为衰,这就造成不同的经络在不同的时辰值班当令,如果养生治疗与人体气血周流的情况相配合,就会有好的效果。

子时气血流注于足少阳胆经,此时人体阳气下降,是休养的时期;丑时气血流注于足厥阴肝经,肝脏发挥解毒、造血的功能,人体在这个时候需要休息,让“血归于肝”;寅时气血流注于手太阳肺经,肺气调节和输布血液运行全身,这个时候是阳气的开端,是人体气血由静到动的转化过程,气血不足或体虚的人这个时候容易早醒;卯时气血流注于手阳明

大肠经,大肠经最旺,有利于排泄,将体内的毒素和垃圾排出去,为一天的工作做好准备;辰时气血流注于足阳明胃经,胃经最旺,消化吸收能力最强,是吃早餐的时间;巳时气血流注于足太阴脾经,脾是气血生化之源,此时是人体气血最旺的时候;午时气血流注于手少阴心经,此时阴气上升,不宜剧烈运动,有心脏病要预防心脏病的复发;未时气血流注于手太阳小肠经,小肠经把水液归膀胱,糟粕送大肠,精华输送于脾,这时候人体血液中营养成分最多,喝水水有利于保护血管;申时气血流注于足太阳膀胱经,膀胱经最旺,膀胱经是人体最大的排毒通道,此时是人体排毒、泻火的好时机;酉时气血流注于足少阴肾经,此时进入贮藏精华的阶段,这个时候要再喝一杯水,更有利于保护肾和膀胱;戌时气血流注于手厥阴心包经,心包是心的保护组织,这时不宜过饱,宜散步,保持心情愉悦,准备休息;亥时气血流注于手少阳三焦经,三焦有主持诸气、疏通水道的作用,此时是孕育新生命的好时期,人体应进入睡眠状态。

何若愚的针灸思想简述

金代人何若愚在继承发扬《黄帝内经》《难经》中有关天人相应、气血流注、按时盛衰等理论基础上,提出子午流注针法。子午流注针法是根据年、月、日、时等

时间的变化产生的十二经脉的气血盛衰情况,按时选穴进行针灸治疗的方法。何若愚人称南唐何公,善针灸,生卒年月及具体籍贯不详。著有《流注指微论》3卷,后又摘取其精华写成《流注指微针赋》。《流注指微论》现已散佚,《流注指微针赋》因收录在《子午流注针经》而得以保存。

何若愚的针灸思想主要表现在以下方面:

一是提出子午流注针法,按时进行针灸。何若愚将气血流注、气血盛衰与阴阳五行、五脏六腑、五腧穴结合起来,提出按时取穴的子午流注针法,以及其取穴原则和具体针法,常用的有纳子法、纳甲法、养子时刻法等。

二是接气通经,根据经脉长度确定针刺时间。接气通经是根据各经脉的不同长度,按呼吸次数规定运用针刺手法所需要的时间,从而使整条经脉气血流通、上下连接。《流注指微赋》中“接气通经,长短依法”,其法依照《黄帝内经·灵枢·脉度》所记载的经脉长度,结合《黄帝内经·灵枢·五十营》“呼吸定息,气行六寸”的说法,定出各经的呼吸次数。

三是补生泻成,根据经脉气血确定针刺深浅。何若愚认为,针刺的补泻应当根据经络气血的深浅来确定。补生泻成是指以针刺深浅结合生成数区分补泻,补时用生数,泻时用成数。补法0.1~0.5寸(同身寸),用一、二、三、

四、五生数;泻法0.6~1寸,用六、七、八、九、十成数。由于阴阳经的浅深不同,所用的补泻深浅标准也不同。

四是根据虚实肥瘦、男女四时确定针刺深浅。何若愚在针刺时特别注意时令及患者的体质、年龄等个体差异,采用不同的针刺手法。“虚则补之,实则泻之,不虚实不,以经调之”“故肥人刺深,瘦人刺浅,以与本脏所属部分齐平为期,所以无过不及之伤也”“春气在毫毛,夏气在皮肤,秋气在分肉,冬气在筋骨。经云:春夏刺浅,秋冬刺深,各以其时为则;又肥人宜深刺之,瘦人宜浅刺之”“男子左泻右补,女子右泻左补,转针迎随,补泻之道,明于此矣”……这些针刺方法对后人产生了很大影响。

《子午流注针经》简介

《子午流注针经》是现存最早子午流注针灸专著,旧题为“何若愚撰,阎明广注”,其实是金代中期人阎明广所著。原来,阎明广十分推崇何若愚的学术思想,将何若愚的《流注指微针赋》置于《子午流注针经》之首并详加注释。在注释《流注指微针赋》时,阎明广运用大量《黄帝内经》《难经》的经典原文,作为子午流注针法的理论渊源,对子午流注理论原则进行了总的诠释和论述;其余部分则是阎明广采集诸家关于子午流注针法的论述编

紫 苏

□李爱军

景吗?水獭抓住一条大鱼吃下去地上打滚。华佗说道:“我给你们看看,这是中了蟹毒。”听了华佗的话,年轻人赶紧赔不是。华佗告诉年轻人,自己出门采些药草马上就回来。到了客栈外不远的洼地里,华佗采了一些紫色的草回来,让客栈老板把这些药草煎汤给年轻人服下。一会儿,这几个年轻人的肚子就不痛啦。

由于这种草的颜色是紫色的,鱼蟹中毒者,吃了感觉腹中舒服,华佗就给此草起了个名字叫紫舒。由于读音相近的缘故,紫

舒又被后人读成紫苏。于是,紫苏这味药就在民间流传下来。

紫苏为唇形科植物紫苏的全草,我国南北各地均产,夏秋季节采收,除去杂质,晒干生用。

《本草纲目》记载:“行气宽中,消痰利肺,活血,温中,止痛,定喘,安胎。”中医认为,紫苏味辛、性温,归肺、脾经,具有解表散寒、行气宽中、解鱼蟹毒之功效。紫苏辛散性温,发汗解表散寒之力较为缓和,轻症可以单用,重症须与其他发散风寒药合用。若治疗化痰止咳,紫苏常与香附、陈皮

等配伍;若治疗咳嗽痰多,紫苏常与杏仁、桔梗等配伍;若治疗脾胃气滞、胸闷呕吐,紫苏常与砂仁、丁香等配伍;若理气安胎,紫苏常与陈皮、砂仁等配伍;若清胃止呕,紫苏常与黄连、芦根等配伍。

此外,紫苏还能解鱼蟹毒,对于进食鱼蟹中毒而导致腹痛吐泻者,能中和解毒。可单用紫苏煎汤服用,或与生姜、陈皮、藿香等配伍。

现代药理研究表明,紫苏含挥发油,解热作用缓和,可促进消化液分泌,增进胃肠蠕动;能减少支气管分泌,缓解支气管痉挛。紫苏对大肠杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌均有抑制作用,能缩短血凝时间、血浆复钙时间和凝血酶时间;紫苏油可使血糖上升。

(作者供职于郑州广安中医院)

■ 读名著 品中医

《三国演义》第七十二回“诸葛亮智取汉中,曹阿瞞兵退斜谷”中写道:魏蜀大战,曹操带伤归寨,原来被魏延射中人中,折却门牙两个,急令医士调治。这里的人中为人体常用穴位。

人中穴,即水沟穴,上唇上方正中的凹痕,位于鼻柱下,属于督脉,在人中沟的上1/3与中1/3交界处;在口轮匝肌中,有上唇动脉、静脉分布,有眶下神经支及面神经颊支;具有醒神开窍、调和阴阳、镇静安神、解痉通脉等功效,历来被作为急救首选之要穴应用于临床;主治昏迷、晕厥、暑病、癫狂、痫证、急慢惊风、鼻塞、鼻出血、风水面肿、牙痛、牙关紧闭、黄痘、消渴、霍乱、瘟疫、脊骨强痛、内挫腰痛等。

人中穴为醒脑开窍的重要穴位,其最突出而明确的功效就是救治危急,在特殊情况下对人体起保护作用。危急之时刺激人中穴可醒神开窍、调和阴阳、镇静安神、解痉通脉,出现中暑、中风、昏迷、惊风、晕厥、休克、一氧化碳中毒,以及全身麻醉过程中出现的呼吸停止,都可选用人中穴作为急救首选要穴而应用于临床。

人中穴的人,指本穴位在头面天地人三部中的人部;中,指本穴位处在头面前正中线;人中之名指本穴位位于鼻唇沟的中部。

人中穴是一个重要的急救穴位。当人中风、中暑、中毒、过敏以及手术麻醉过程中出现昏迷、呼吸停止、血压下降、休克时,用食指、中指两指端置于拇指面,以增强拇指的指力,用拇指端按于唇沟的中上处顶推,行强刺激,以每分钟20~40次为宜,可使患者很快苏醒。

现代医学研究对人中穴的急救作用做了科学解释:一、刺激人中穴,可以使血压升高。在危急情况下,血压升高可以保证机体各个重要脏器的血液供应,维持生命活力,而节律性、连续弱性或强性刺激人中穴,都能使血压升高。

二、刺激人中穴,可影响人的呼吸活动,有利于节律性呼吸活动的运行。

在人中穴施以针刺或用手指切掐刺激,对重症昏迷患者也可起到促醒作用;为挽救生命争取时间,是一种简便易行、效果明显的中医急救方法。运用人中穴救治昏厥急证,是简单易掌握的应急性急救措施,在缺医少药的情况下,实为救命之法宝。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

黄芪枸杞乌鸡汤 补肺益气

本报记者 朱晓娟 通讯员 张 榜

天气逐渐转冷,秋季肃杀之气影响着人体的健康。门诊上慢性鼻炎、畏风自汗、风寒感冒、秋燥咳嗽、哮喘气短的患者骤升,其中中老年人居多。

《黄帝内经》曰:秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴;使志安宁,以缓秋刑;收敛神气,使秋气平;无外其志,使肺气清;此秋气之应,养生之道也;逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。

“秋季进补,冬令打虎”。河南中医药大学第一附属医院主任医师、首届“全国名中医”崔公让教授指出,秋季,是养生的关键时刻。人体应当适时进补,且以补肺气为要,要让身体与秋天的天气相适应。肺气虚弱,会使人体免疫力减弱,不适应转寒的天气而生病。饮食上补以滋阴润燥为主,可食用乌鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、核桃、藕、秋梨等。这些食物与补气的中药相配伍,则功效更佳。

崔公让在此给大家推荐一款黄芪枸杞乌鸡汤,具有补肺益气的功效,可以帮助人体改善哮喘气短、声音低怯、自汗畏风、易感外邪、气短乏力、面白神疲、舌淡苔白、脉弱等肺气虚的症状。注意进补适量,切忌滥补。

黄芪枸杞乌鸡汤用料简单。取乌鸡1只,洗净切块,将水烧开,焯去血水。将乌鸡放入陶瓷盅内,取黄芪15克、枸杞15克,香菇6枚,大枣3枚,高良姜3片,葱3段,将配料洗净后一起放入。加入适量的清水没过乌鸡,小火慢煲两个半小时,出锅时撒点盐和鸡精调味即可。

乌鸡
性味:甘、平。
归经:入肺、肝、肾。
功效:补肝肾,益气血,

退虚热。用于虚劳羸瘦,骨蒸潮热,消渴,遗精,久泻,久痢,崩中,带下等。

黄芪
性味:甘,温。
归经:入肺、脾。
功效:益气补中。用于气虚乏力,食少便溺等。

枸杞
性味:甘、平。
归经:入肝、肾。
功效:滋补肝肾,益精明目。用于虚劳精亏,腰膝酸痛,眩晕耳鸣,内热消渴,血虚萎黄,目昏不明等。

香菇
性味:甘、平。
归经:入肝、胃。
功效:益气不饥,治风破血,化痰理气,益胃助食。
崔公让提醒,黄芪枸杞乌鸡汤适合肺气虚之人,要



厨房中药奇芝堂

奇芝堂 健康调养每一餐

联系电话: 0371-58615152



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》等栏目期待您来稿! 联系电话:(0371)85966391 联系人:杨小玉 投稿邮箱:54322357@qq.com