

皇甫谧因病发奋成“针灸鼻祖”

□卜俊成

皇甫谧(215年~282年),幼名静,字士安,自号玄晏先生,三国西晋时期学者、医学家、史学家,东汉名将皇甫嵩的曾孙。皇甫谧的《针灸甲乙经》是中国第一部针灸学专著,在针灸学史上占有很高的学术地位,并被誉为“针灸鼻祖”。

在人生的境遇里,有时候伴随疾病而来的,除了痛苦的折磨之外,还有全力抗争后的希冀。三国西晋时期著名医学家皇甫谧,在疾病中怀揣对生命的热爱,树立了一个典范。

公元248年,早已功成名就的皇甫谧,突然患上了痹证(风湿性关节炎),面对突如其来的疾病打击,他并没有因此而消沉。一方面,他始终坚定毕生的信念,博览医籍,自学针灸,给自己治病;另一方面,他孜孜以求,勤奋钻研,撰写出了与《黄帝内经》共同奠定中医针灸学理论基础 的著作《针灸甲乙经》,并由此被后世尊称为“针灸鼻祖”。

其实,皇甫谧在20岁之前,还整天游荡,不通史书典籍。后来,在叔母动之以情,晓之以理的教导下才开始发奋读书。他每天天不亮就起床读书,苦读到深夜才歇息。就连在干农活休息的间隙,他也会拿出随身携带的书籍全神贯注地学习。

就这样,经过6年的苦心攻读,皇甫谧的学问突飞猛进。26岁时,他就写出了《礼乐》《圣真》等知名文章,还着手开始撰写历史著作《帝王世纪》《年历》等,逐渐成为当时知名的学者。

面对在文学、历史学等方面的建树,皇甫谧并没有因此而满足,而是更加勤

奋地读书。由于常年过度劳累,皇甫谧的身体变得羸弱起来。

公元248年冬季的一天早晨,皇甫谧忽然感觉双手僵硬,手关节肿胀疼痛,浑身发热,家人赶快请来医生为他诊治。医生号脉后判断皇甫谧的症状是偶感风寒所得,便开了几剂汤药。几天过后,皇甫谧的症状不但没有好转,反而愈加严重了。

不得已,家人连忙请来其他医生为皇甫谧治病,但是治疗的结果都不理想。此时,皇甫谧的右侧身体开始麻木,手关节疼痛难忍,同时还患上了中风,耳朵也出现了问题。每当病情发作时,皇甫谧常常难受地大呼小叫,以至于父母、妻子、兄弟都不忍直视他,只能躲到门外唉声叹气,偷偷地掉眼泪。

“从表现症状上看,先生主要患的是痹证。他常年用功读书,过度劳累,导致正气不足,再加上感受风、寒、湿、热之邪,所以发病。这种病,单纯服用汤药很难奏效,使用针灸可能会有一定的效果,但是先生的病情被耽误到无可救药的地步了,为他准备后事吧。”皇甫谧患病后几年的一天,当地一位年迈的老中医诊治后,无奈地对皇甫谧的家人说。

“我不能就这样悄无声息地死去,抱负还没有施展,很多写作计划也没有完成,我必须活下来!”听完老中医的话,躺在病榻上的皇甫谧对生的希望更加强烈,哪怕只有丝毫控制病情的可能,他都要大胆尝试。于是,皇甫谧开始攻读医学书籍,并着重研究针灸,与所患的疾病作斗争。

当时,中医针灸学说已经初具规模,但是仍尚待完善。皇天不负苦心人,皇甫谧通过广泛阅读医学书籍,按照针灸理论,选择一些穴位给自己治病,慢慢地竟然有了效果。然而,就在皇甫谧的病情开始有所好转的时候,他却误服了寒食散。

三国西晋时期,服用寒食散养生是一种风尚。不过,长期服用这种由硫黄等矿物质药物组成的寒食散的人,最终多半会因重金属超标中毒而死。皇甫谧本来身体就患有多种慢性病,服用寒食散后,若不及时解救只能命丧黄泉。所幸,在兄长的帮助下,皇甫谧通过服用三黄汤祛除了因误服寒食散而出现的病症。

这时,皇甫谧已经到了不惑之年,他的病情也得到了有效控制。其叔叔家的儿子已经长大成人,他也不用再行过继给叔叔家当子嗣的职责,就回到自己的

老家安定郡朝那县(今甘肃灵台县)。皇甫谧是当时不可多得的人才,因此,皇室屡次征召他为皇室效命。皇甫谧不愿入朝为官,探望过老家的亲人后,只好又拖着病体四处漂泊。

后来,皇甫谧隐居在女儿山(又名花果山,位于今河南省宜阳县南部)教授门徒,著书立说。考虑到当时针灸学发展的局限和自己护佑苍生宏愿的促使,他结合自学针灸以来为自己治病的实践经验,重新归纳、总结、整理《黄帝内经》《明堂孔穴针灸治要》所记载的针灸理论,撰写出著作《针灸甲乙经》。

《针灸甲乙经》确定了中医临床常用的365个穴位中349个穴位的具体位置,统一了穴位名称,详细论述了这些穴位针刺、艾灸的要领、禁忌、操作规范和主治功能,还针对常见病开具1045个针灸方,是第一部中医针灸专著,奠定了针灸学的地位,深受历代医家的重视,并成为隋唐太医院培养医生的必读书目。

时光荏苒,历史早已成为过往,但是皇甫谧忍痛写下的传世奇书,却犹如太阳的光芒,冲破岁月的风尘,留给后世中医和患者无尽的慰藉与恒久的温暖。

■ 中药传说

从前,有一个帮工,一辈子都在地主家干活。

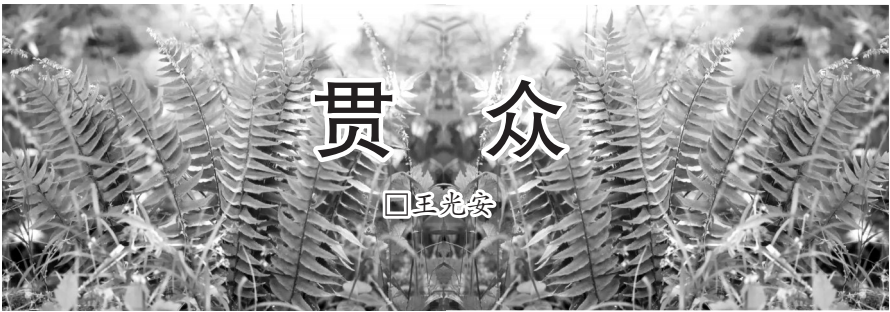
有一年夏天,帮工在给地主家挖草根时,随手将草根放在路边的蚂蚁群中,停一会儿过来看,发现一群蚂蚁全死了。

帮工觉得奇怪,蚂蚁为什么会死了呢?他觉得这种草是能毒死蚂蚁的毒草。

帮工心想,这种草根能不能毒死其他虫呢?他又捉了许多青虫、黑壳虫、毛虫、大黄虫等放在一起,把草根砸烂撒到它们身上,不一会儿,这些虫全死了。

这下帮工明白了,这种草根是药,具有杀虫的功效。他又想,野外的虫能杀死,人肚子里的虫能不能杀死呢?他想试试看,可是却没有机会,又不敢乱试。

地主家有个儿子患疳积,不思饮食,日渐消瘦,请医生诊断,医生说孩子体内有多种寄生虫。于是,医生给地主的儿子开了一张杀虫的中药处方。地主让人去药铺把药买回来后,交给帮工煎药。



贯众

帮工则用两个药罐子来煎药,一个是医生开的药,一个是他自己发现的能杀虫的药。

药煎好后,帮工先把自己发现的能杀虫的药端给地主的儿子服用,地主的儿子服用后,大喊肚子痛,几乎痛死过去。这可把帮工吓坏了,他偷偷地把药渣倒到河里去了。

第二天早饭后,地主的儿子大便秘拉出来几十条虫,虫排尽了,他的肚子也不痛了。帮工心中有了底,此药不但能杀野外

的虫,腹中的虫也能杀。

后来,帮工挖了许多这种草根,给左邻右舍的孩子驱虫。他治好了许多患虫病的孩子,却从不收取药钱,大家非常感激他。

帮工从未结婚,打了一辈子光棍,无儿无女。到了晚年,身体欠佳,他知道自己的生命不会太长了。

一天正逢乡里赶集,帮工趁这个机会,采挖了一些药材标本,站在人群中间,向赶集的人们高呼:“乡亲们,我向大

家献出杀虫药。”他把药材标本举过头顶说:“这就是我平时给孩子治病的草药,我今后不能为大家挖药打虫了,只有把这种杀虫药奉献给大家。今后你们家孩子患了虫病,就不必去求医买药了,去山上挖这种草药给自己的孩子杀虫就行了。”

在场的人都很感动,称赞帮工是一位好帮工。人群中有一位老秀才则对大家说:“帮工精神高尚,无私地向众人献药,打破了历代秘方不外传的惯例,‘贯’者通也,‘众’者大家也,我就为此草药命名为贯众吧!”

贯众性寒,味苦、涩,归肝经、胃经,具有杀虫、清热、解毒、凉血止血的功效,用于治疗风热感冒、温热斑疹、吐血、咯血、衄血、便血、崩漏、血痢等。贯众有杀虫的功效,常用于驱杀绦虫、钩虫、蛲虫、蛔虫等多种肠道寄生虫,可与驱虫药配伍使用。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

■ 读书时间

天人相应 形神合一

——《黄帝内经》读后感

□关启辉

《黄帝内经》思想博大精深,泛泛而读,往往只能似是而非。最近,通过对《黄帝内经》的认真学习,对其养生思想颇有一些体会。

由于生活节奏快、压力大,加上生活不规律等,很多人身体处于亚健康状态,进而引发冠心病、高血压病、糖尿病等,而且年轻化的趋势越来越明显。因此,养生越来越受到人们重视。何为养生,就是以自我调摄为主要手段,以推迟衰老,延年益寿,提高生活质量为目的的多种保健方法的综合。

《黄帝内经》被公认为中医养生学之源,可见受推崇程度非同一般,其提出了治未病的重要思想。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载:“是故圣人不可不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。”就是说,上等的医生不是去治疗已经得了的病,而要在没有得病之前,就进行预防。

对于未病先防,《黄帝内经·素问·上古天真论》中记载:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”也就是说,对外要适应自然环境,避免受到六淫之邪的侵袭;对内要调养精神意志,避免精神刺激、情志变化,充分体现了《黄帝内经》“天人相应、形神合一”的观点,也就是整体观。

“天人相应”是说人来源于自然,生长于自然,不管人类文明如何发展,科技如何进步,人类终究是自然的一部分,必须要遵循自然界阴阳四时的规律。

《黄帝内经·素问·八正神明论》中提出:“天温日明,则人血淖液而卫气浮,故血易泻,气易行;天寒日阴,则人血凝泣而卫气沉。”人与自然具有相通、相应的关系,无论四时天气,昼夜晨昏,还是日月运行,地理环境,各种变化都会对人体产生影响。顺应四时天气变化规律,是养生保健的重要环节。

《黄帝内经·灵枢·本神》中指出:“智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是则僻邪不至,长生久视。”也就是说,人体必须顺其自然四时天气的变化,适应周围外界环境,使机体与自然环境相协调,以增进人体的健康。因此,在这个自然界的大系统中要想求得自身平衡,首先是遵循自然界正常的变化规律,其次是慎防异常自然变化的影响。但顺应自然规律并不是被动的适应,而是采取积极主动的态度掌握自然变化的规律,以期更快、更好地适应外界环境的变化。

人类生活在自然界之中,自然界的物质是人类赖以生存的必要条件。因此,人体需要的饮食也应与自己所处的自然环境

相适应。正如生活在潮湿环境中的人适量多吃一些辛辣食物,对驱除寒湿有益,而辛辣食物并不适于生活在干燥环境中的人群,正是这个原因形成了各个地方特色的饮食。一年四季不同时期的饮食,也要同当时的天气条件相适应。冬季常吃红焖羊肉、肥牛火锅、涮羊肉等,有增强机体御寒能力的作用;而在夏季常饮用乌梅汤、绿豆汤等,有消暑解热的作用,这些都是“天人相应”在饮食养生中的体现。

“形神合一”是说人体的精神活动和身体相互作用和相互影响。中医认为,有形体才有生命,有生命才能产生精神活动和具有生理功能,形体是本,神是生命活动的主宰。因此,《黄帝内经·素问·八正神明论》中记载:“血气者,人之神,不可不谨养。”《黄帝内经·灵枢·平人绝谷》中记载:“神者,水谷之精气也。”无形则神无以附,无神则形不可活,两者相辅相成,不可分离。形体是人的生命存在的基础,有形才有生命,并产生精神活动和生理功能。形乃神之宅,养形为养生之首要。生命在于运动,通过运动强其形,可以使人体筋骨强健,气血经脉通畅,脏腑经气充实,功能旺盛,气血调达,通过“外炼筋骨皮”,由外至内,促使体内阴阳平衡,身体强壮,但养形不能过度,过度了就会积劳成疾。

《黄帝内经·素问·宣明五气》中记载:

“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。”《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中记载:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。”说明人的精神活动对形体的健康有很大影响,可见养神同样重要。

《黄帝内经·素问·上古天真论》中记载:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”这里说明了“恬淡虚无,清静无为”的态度对养生的重要性。

《黄帝内经》中记载:“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺。”就是说,不为外物所扰动,保持清心寡欲、恬静平和的心态来应对生活。正如《黄帝内经·素问·痹论》中记载:“静则神藏,躁则消亡。”形神共养是中医学推崇的一种最高养生方法。

《黄帝内经》明确提出了“形与神俱”的形神共养观点,《黄帝内经·素问·上古天真论》中记载:“故能形与神俱,而尽其天年,度百岁乃去。”

《黄帝内经》告诉我们,无论年老还是年少,都要养护身体,保养心灵,动则养形,静则养神,顺应自然,真正做到人与自然统一,形与神相统一,这样才能够达到养生的目的,健康长寿。

(作者为河南中医药大学第一附属医院2018级住培医师)

■ 养生堂

春季盗汗 多吃这几种食物

□孟毅

春季盗汗较为常见,排除病理性疾病外,盗汗多为阴虚所致,不同脏腑都容易出现阴虚证,如肺阴虚、心阴虚、胃阴虚、肝肾阴虚等。中医认为,汗为心液,若盗汗长期不止,阴津耗伤十分严重,应及时到医院治疗。

盗汗属汗证,以“入睡后汗出异常,醒后汗泄停止”为特征。盗汗患者,有的人入睡即盗汗出,有的人睡至半夜后盗汗出,有的刚闭上眼睛一会儿盗汗出。根据盗汗患者的临床表现,可分为轻型、中型和重型。

轻型盗汗患者,多数在入睡已深,或在清晨5时,或在醒觉前1小时~2小时汗液易出,出汗量较少,仅在醒后觉得全身或身体某些部位稍有汗湿,醒后则无汗液再度泄出。一般没有不舒适的感觉。

中型盗汗患者,多数人睡后不久汗液即可泄出,甚则可使睡衣湿透,醒后汗即止,揩拭身上的汗液后,再入睡即不再出汗。这种类型的盗汗,患者常有烘热感,热作汗出,睡醒后有时出现口干咽燥的感觉。

重型盗汗患者,汗液极易泄出。入睡后不久或刚闭上眼睛即将入睡时,有汗液大量涌出,汗出后即可惊醒,醒后汗液即可霎时收敛,再入睡可再次汗出。这些患者常伴有明显的烘热感,心情烦躁。长期汗出会出现口干舌燥,平时可伴有低热或潮热,五心烦热,颧红,头晕,消瘦,疲乏不堪,尿色深,尿量少,大便干燥等一系列阴虚症状。

同时,盗汗患者应注意自我养护,在饮食上多吃一些滋阴补益的食物。

鸭肉

鸭肉性平,味甘咸,具有滋阴养胃的功效。《随息居饮食谱》称其能滋五脏之阴,清虚劳之热,养胃生津。鸭肉是最理想的补阴之品,适合阴虚体质者食用。

枸杞子

枸杞子性平,味甘,具有滋补肝肾、益精明目的功效,尤其对肝肾阴虚的腰膝酸软、头晕目眩、视物昏花、耳鸣耳聋,或是肺阴虚的结核病盗汗等,有很好的食疗效果。

银耳

银耳性平,味甘、淡,具有滋阴养胃、生津润燥的功效。银耳含有丰富的胶质、多种维生素、氨基酸、银耳多糖和蛋白质等营养物质,也是最常用的清补食品,尤其对肺阴虚和胃阴虚者,最为适宜。

水果蔬菜

多吃新鲜的水果和蔬菜,如梨,梨有生津、润燥、清热的作用,对肺阴虚,或热病后阴伤者最宜。《本草通玄》中记载:“梨,生者清六腑之热,熟者滋五脏之阴。”此外,阴虚体质者还宜服食山药、蜂蜜、甘蔗、百合等。

(作者供职于河南省中医院,戴秀娟整理)

免费咨询交流

中医外治实用技术和方法

伦西全所长生于1964年,毕业于河南中医药大学,研究中医外治近40年,百度搜索“伦西全”名字了解更多情况。
每月10日、20日伦西全所长全天研讨交流,请提前预约。
联系方式:崔鹏13783876966(微信同号)
陈静15226158993(微信同号)
请致电了解详情,来电即寄或微信传详细内容目录。可进入“伦西全中医外治交流微信群”,群内每天交流简单实用的中医外治方法。

广告安阳市正本中药外治研究所

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》《杏林摘萃》《中医典故》等栏目期待您来稿!

联系电话:(0371)85967078
联系人:杨小玉
投稿邮箱:54322357@qq.com
邮编:450046
地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社总编室