

■ 读书时间

第一部通俗化解释《难经》的著作——

《勿听子俗解八十一难经》

□黄新生

熊宗立，字道宗，号道轩，别号勿听子，福建建阳人，出身于医学世家，自幼喜读医书，学术底蕴厚实，壮年后从事医疗和医书的撰著、校注、刻印工作，是明代著名的刻书家和医学家。熊宗立有感于自有《难经》以来，“注家相踵，繁简醇疵，或有遗憾”，遂编著《勿听子俗解八十一难经》。

图解《难经》便于理解

为了更好地解释《难经》经文，熊宗立有针对性地编制图谱28幅。这些图谱线条分明，结构严谨，使人一目了然。

一是图形多样，使读者一目了然。该书运用插图形式，帮助读者理解《难经》内容；用人体解剖图标注穴位或解剖部位，便于读者理解，如《第十八难》有《三部四经五行相生图》等；图文配合，用图画示范文字内容。

比如在《第十四难》中，该书罗列呼吸与脉搏次数的比例，说明各种脉象的名称和预后；用表格进行归类，便于归纳总结，如说明《第十三难》《第十六难》的《五脏主属图》，以及《第十难》的《五邪十变刚柔图》等。

二是大量使用圆形图，说明抽象医学理论。全书28幅图解中有38个圆，有的圆中有圆，有的纵横交错，体现了人体脏腑的生克制化特点及天人相应的整体思想。比如在《第一难》中，为了说明寸口为营卫血气循行的起止点和五脏六腑的密切关系，以及营卫在人体运行的情况，编制《经脉营卫周天度数之图》。

圆图中从内到外，包涵了脏腑、天干、地

支、二十四节气、十二经脉、呼吸次数、脉行长度等体内外生命运动的各个层次，逐层对应，循环往复。人体的营卫在昼夜中运行各25周次，合起来共为50周次，称为“一周天”。营卫运行“一周天”又会于手太阴寸口，形象地说明了“脉诊独取寸口”的重要性。

圆形图，展现了《难经》原文内在的深意，对于初学者理解《难经》有重要的指导意义。

俗解《难经》有所发挥

该书用《黄帝内经》《伤寒杂病论》等理论和临床实践经验阐释《难经》，参考其他医学家的注释进行发挥，使深奥的文字化为易懂的读本。

一是用经典理论解释《难经》。比如《第九难》如何分别脏腑之病，“数者，腑也；迟者，脏也。数则为热，迟则为寒。诸阳为热，诸阴为寒。故以别知脏腑之病也。”该书引用《伤寒论》：“太阳、阳明、少阳，三阳受病属腑，腑为阳，阳主热也。太阴、少阴、厥阴，三阴受病属脏，脏为阴，主寒也。”“是知诸阳为热，诸阴为寒。寒则脉迟，热则脉数，故可别知脏腑之病。”使读者对六经和脏腑辨证问题豁然开朗。

又如《第四十四难》对七冲

门的解释，“冲者，冲要往来者也，此七门皆水谷变化，相冲出入之门户也”。该书经过通俗化的解析，使《难经》深奥精深的文字变得浅显易懂，使初学者容易接受。

二是结合临床经验对经典进行发挥。比如《第五难》对于脉有轻重的论述，“轻浮浮于上者为天，重浊沉于下者为地。人秉天地之气所生，五脏之脉亦有轻重浮沉，同天地之气。”熊宗立认为肺为华盖，最居上等，其脉轻取得之；肾最下，则持肾脉，需要重下按之至骨。

前后联系 系统说明《难经》

一是利用《难经》中讨论的相关问题，前后相互印证说明经文。比如《第十六难》论某一部脉诊必定要有这一脏的内、外症候，“假令得肝脉，其外证善洁、面青、善怒。其内证左有动气，按之牢若痛。其病四肢满闭、瘕瘦便难、转筋。有是者肝也，无是者非也。”熊宗立还引用《第五十六难》所谈的“五脏之积”来进一步阐明，“肝之积，名曰肥气，在左肋下，如覆杯，有头足。久不愈，令人发咳逆、痰疟，连岁不已。”

二是脉象、经络循行、论穴定位前后参照，相互说明。比如《第六十八难》论肝、脾、俞、经、

合五输穴的意义和主治疾病，只是举例五输穴的治疗意义。熊宗立则以图解之，绘制《十二正经并荣经合刚柔配偶图》，并详细注明各经五输穴的解剖位置。

除了文字详述解剖位置，熊宗立又进一步绘出《十二正经五输穴的取穴图》，前后贯通，适用于临床。

三是图解常常是一图多解，前后印证。比如《五脏主属图》，列明五脏与方位、五行、声、色、味、液、志、变动、藏神、六气、与体、五官、数的关系。此图把人体内外关联性都集中在一个图，故在解释《第十三难》《第十五难》《第十六难》《第三十四难》时，引导读者参考同一图，便于前后联系，加深理解。

校正《难经》说明理由

该书对于《难经》中文字、词义及主要内容都做了通俗解释，并对一些多音字、古体字、易混字的读音作了备注和校正，便于读者学习。

一是校正《难经》中的误字。比如《第十四难》：“然：至之脉，一呼再至曰平，三至曰离经，四至曰夺精，五至曰死，六至曰命绝，此死之脉也。”该书校正云：“此死之脉也，‘死’字当改‘至’。”熊宗立还简单说明了校

正理由。现在出版的《难经》，大多遵从了该校正。

二是指出《难经》中的脱文。比如《第十七难》：“《经》言：病或有死，或有不治自愈，或连年月不已，其死生存亡，可切脉而知之耶？然：可尽知也。”该书校正云：“然可尽知也，谓切脉可尽知矣。下文说死证而已，其不治自愈，连岁月不已两证未见，此下有阙文。”

三是指出《难经》中的衍文。比如《第七十五难》：“东方肝也，则知肝实；西方肺也，则知肺虚。泻南方火，补北方水，火者木之子也；北方水，水者木之母也。水胜火，子能令母实，母能令子虚，故泻火补水，欲令金不得平木也。”该书校正云：“金不得平木，‘不’字衍文。”

四是指出《难经》中的倒错。比如在《第二十难》中谈脉有伏匿问题之后，又见“重阳者狂，重阴者癫，脱阳者见鬼，脱阴者目盲”的文字，该书校正云：“此节当在五十九难，错简在此。”

《勿听子俗解八十一难经》是第一部分通俗化讲解《难经》的著作，对学习和研究《难经》有很大参考价值。

（作者供职于河南省武陟县卫生健康委员会）

■ 杏林撷萃

勾践与黄酒

□胡献国

勾践，春秋时期越国君主。勾践曾败于吴，屈服求和。后来，勾践卧薪尝胆、发愤图强，使越国渐渐强大。《史记·越王勾践世家》记载：“越王勾践反国，乃苦身焦思，置胆于坐，坐卧即仰胆，饮食亦尝胆也。”成语“卧薪尝胆”即出于此。

公元前492年，吴越相争，越败于吴，勾践被迫去吴国做劳役，君臣相送。大夫文种致词曰：“君臣生离，感动上皇。众夫哀悲，莫不感伤。臣请荐脯，行酒二觴。”勾践仰天叹息，举杯垂泪……

勾践忍辱负重，3年后终于获准回国。为了增加国家人口，补充兵力和劳力，勾践采取了一系列奖励生育的政策和措施。《左氏春秋·越语》记载：“生丈夫，二壶酒，一犬；生女子，二壶酒，一豚。”以酒奖励生育体现两方面的作用，一是作为国王的恩施，使百姓感激国王，听从国王的号令；二是作为一种保健用品，帮助催奶和恢复产妇的体能，有利于优生。因此，以黄酒作为产妇的保健用品一直沿用至今。

“十年生聚，十年教训”，越王勾践卧薪尝胆，使越国富强起来，为报雪耻，兴师伐吴。待出发之时，勾践将自己酿制的美酒倒入河中，与将士们迎流共饮。于是，将士们士气百倍，一举灭吴。至今，绍兴仍然保留着这条“投醪河”。成语“箪醪劳师”说的便是此事。

黄酒是我国一种古老的酒，以糯米为原料，酒曲为糖化发酵剂，经酿造而成。其色泽为浅黄色或红褐色，质地醇厚，口味香甜。黄酒属于低度酒，是理想的酒精类饮品。

中医认为，黄酒性温，味甘、辛，入肝经、脾经、胃经，有行药势、杀百邪恶毒、通经络、行血脉、温脾胃、养皮肤、散湿气、除风下气的功效，适用于风湿痹痛、骨节疼痛、消化不良、冻疮、手足不温等。秋冬季节温饮黄酒，可以活血散寒、通经活络，预防感冒。营养分析结果表明，黄酒主要有糖分、糊精、醇类、甘油、有机酸、氨基酸、脂类、维生素等，是一种很有营养价值的饮品。

黄酒虽然属于低度酒，但是含有一定的酒精。因此，人们在饮用时要注意适量。选购黄酒时，液体呈浅黄色或红褐色、清亮透明的产品为佳。

（作者供职于湖北省运安县中医院）

■ 中药传说

在古老的岁月里，大自然的神奇总是在不经意间展现，为人类带来惊喜。白花蛇舌草，这味独特的中药，有着一段动人心弦的传说。

很久以前，在一个偏僻的山村里，住着一位善良的年轻郎中。郎中医术精湛，心怀慈悲，常常翻山越岭为周边的村民治病疗伤，从不收取高额的诊金。村民对他敬重有加，称他为“仁医”。

有一年，村里暴发一种奇怪的病。患病的村民全身发热，皮肤长出一片红斑，随后红斑变成脓疱，疼痛难忍。病情发展迅速，许多患者在疾病的折磨下日渐虚弱，甚至有生命危险。郎中心急如焚，日夜翻阅医书，尝试各种草药配方，但是未能找到有效的治疗方法。

白花蛇舌草

□王肖辉

一天，郎中决定到森林中，寻找治愈这种疾病的草药。他背着药篓，手持采药工具，沿着崎岖的山路前行。森林中弥漫着潮湿的气息，奇花异草在阳光的照耀下显得生机勃勃。郎中仔细观察每一种植物，希望能从中找到一丝线索。

经过几个小时的艰难跋涉，郎中来到一个幽静的山谷前。这里绿树成荫，溪水潺潺，空气中弥漫着一股清新的气味。在山谷的一角，郎中发现一种从未见过的小

草。这种小草的叶子细长，形状像蛇的舌头，开着白色的小花，十分素雅。

郎中觉得这种小草可能有特殊的药用价值，便小心翼翼地采摘了一些放入药篓中，然后匆匆赶回村子。回到村子后，郎中立即开始研究这种小草。他将小草洗净、晾干，然后按照传统的制药方法，制成了汤药和药膏。

郎中让一位病情较重的患者服用汤药。令人惊喜的是，患者的发热症状逐渐减轻，红斑也开始

消退。接着，郎中又将药膏涂抹在患者的脓疱上，脓疱也很快就干瘪了。这个消息迅速传遍了整个村子，村民们纷纷前来求药。

在郎中的精心治疗下，患者逐渐康复。大家对郎中充满了感激之情，也对这种神奇的小草充满了好奇。郎中告诉大家，这种小草叫白花蛇舌草，具有清热解毒、利湿通淋的功效。

随着时间的推移，白花蛇舌草的名声越来越大。许多远方的患者也前来求药，郎中总是慷慨地将

白花蛇舌草送给他们，并传授他们使用方法。白花蛇舌草的功效，也逐渐被更多的人知晓，成为中药宝库中的一颗璀璨明珠。

这个传说虽然已经过去了很久，但是白花蛇舌草的药用价值却一直被人们推崇。白花蛇舌草味微苦，性寒，具有清热解毒、利湿通淋等功效。在现代医学中，白花蛇舌草被广泛应用于各种疾病，如肝炎、肺炎、阑尾炎、泌尿系统感染等。

每当人们看到白花蛇舌草，就会想起那个古老的传说，想起那位善良的年轻郎中。白花蛇舌草不仅是一种草药，还是大自然赋予人类的珍贵礼物，提醒我们要保护大自然。

（作者供职于郑州大学第一附属医院）

■ 养生堂

适时增减衣物

俗话说：“春捂秋冻。”但是“秋冻”并不意味着盲目挨冻。适当的“秋冻”，可以提高人体的抗寒能力，但是气温急剧下降时，特别是低于15摄氏度，应及时添加衣物。以下4个部位不宜“秋冻”。

头部 寒气容易通过头颈部侵袭人体，导致感冒。

腰部 老年人的阳气渐衰，腰肌劳损等疾病在寒冷刺激下容易加重。因此，老年人早晚出门时适合穿马甲。

足部 深秋时节，人们要注意足部保暖，外出穿厚袜子，在家穿棉拖鞋。

膝关节 天气变化，导致关节炎患者疼痛加重。因此，气温较低时，患者外出应戴护膝。

饮食调理 秋季，人们应减少辛辣、油炸等刺激性食物的摄入量，选择酸味的蔬菜和水果，如橘子、番茄、乌梅等。酸味的蔬菜和水果，不仅可以润肺养阴，还可以改善肝脏功能。

人们可以选择百合、银耳、莲子、南瓜等食物，以养阴润肺。柿子，可以养肺护胃、清热润燥；大枣，助力免疫力提升，有助于心脑血管健康。

寒气袭来，祛寒暖身尤为关键。温性食物，如羊肉、牛肉、鸡肉等，可以温补气血，是寒冷季节的理想之选。南瓜、胡萝卜等蔬菜，不仅营养丰富，还兼具温中散寒的功效。生姜、大蒜作为日常的调味料，适量食用可以祛寒。

此外，秋季天气干燥，补水尤为重要，特别是气温下降时，脑血管发病率上升。因此，有脑血管疾病史者，要注意防秋燥。清晨饮淡盐水、夜晚饮蜂蜜水，既能补充人体流失的水分，又能预防秋燥引起的便秘。

适度运动

秋季是锻炼身体的好时机。坚持适度运动，可以促进血液循环，排出体内的寒气。运动时，应注意以下几点。

强度适宜 开始时，运动强度不宜太大，应逐渐增加运动量，避免出汗过多，耗损阳气。

保暖热身 运动前，注意保暖，充分热身后再减少衣物，避免运动损伤。

选择合适的运动方式 老年人或体质偏弱者，可以选择轻松平缓的运动，如练八段锦、打太极拳、慢跑、快走等。人们应每周进行3次~4次有氧运动（如快走、慢跑、瑜伽、打太极等），每次运动30分钟左右，以微微出汗为宜；同时，避免在寒冷潮湿的环境中进行运动，以免寒气侵袭身体。

调整作息

秋季容易“秋乏”，保证充足的睡眠能防“秋乏”。人们应早睡早起，早睡以顺应阴精的收藏，早起以舒达阳气。同时，夜晚气温降得很快，人们此时不宜待在户外太长时间，以免遭受风寒之邪。

保持室内空气流通 室内要经常通风换气，保持空气新鲜。卧室，可以放一盆水，以增加室内湿度，缓解空气干燥。使用空气净化器，可以过滤空气中的污染物，也是一个不错的选择。

中医调养 随着寒气渐重，不少人感到身体不适，如手脚冰凉、畏寒怕冷、关节疼痛等。此时，人们可以采用一些中医疗法来缓解症状。中药足浴 泡脚，可以促进脚部的血液循环，帮助身体排出寒气。同时，在泡脚水中加入艾叶、桂枝等具有温经散寒作用的中药，

可以增强泡脚的效果。方法：每天睡前30分钟用温水泡脚，水温不宜过高，以免烫伤皮肤，泡至身体微微出汗即可。

艾灸 在特定穴位进行艾灸，具有温经散寒、疏通经络的功效。人们可以选择关元穴、气海穴、足三里穴等。

拔罐 也是一种有效的方法。在背部、肩部等经络和穴位上拔罐，可以祛除体内的寒气、湿气，促进血液循环。需要注意的是，拔罐后应注意保暖，避免着凉。

秋季气温多变，昼夜温差显著，健康防护尤为重要。在这个多彩的秋季，让我们运用中医智慧，悉心呵护自己的身心健康。（作者供职于河南省中医院）

中医防病祛寒有妙招

□边红恩

秋季气温下降，昼夜温差增大，寒气也日渐加重。这样的天气容易导致人体免疫力下降，引发各种疾病。以下是中医防病祛寒的方法。

遗失声明

郑州市港区名门卫生小区家属院1号楼3单元1901业主崔萍的装修保证金票据(编号:2018XQ0026,金额2100元),不慎丢失,声明原件及复印件作废。

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。

《读名著·品中医》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿!

联系人:李歌

投稿邮箱:258504310@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8楼医药卫生报社编辑部

