

读名著·品中医

# 《三国演义》之周瑜的性格

□胡献国

《三国演义》第十五回“太史慈斗小霸王，孙伯符大战严白虎”中，周瑜第一次露面时“姿质风流，仪容秀丽”。在《三国演义》中，周瑜文武双全，24岁就投建威中郎将，34岁率军破曹，取得赤壁之战的胜利，但36岁逝世，令人扼腕长叹。周瑜的成因与他的性格缺陷有密切的关系。

在《三国演义》中，周瑜心胸狭隘，骄傲好强，嫉贤妒能，总想高人一筹，对才能胜过自己的诸葛亮始终耿耿于怀，并屡次用计谋暗害诸葛亮。然而，诸葛亮凭着聪明才智，屡屡化险为夷。

第一次（《三国演义》第四十五回），周瑜派诸葛亮去聚铁山劫粮，想借曹操的刀把诸葛亮杀掉，诸葛亮一句话便化解了危机。

第二次（《三国演义》第四十六回），周瑜限诸葛亮在3天内造出10万支箭，并从人力、物力上设置各种障碍，使诸葛亮完不成任务，然后以贻误军机的罪名处死诸葛亮；结果诸葛亮草船借箭而归，周瑜大惊，慨叹：“孔明神机妙算，吾不如也。”

第三次（《三国演义》第四十九回），诸葛亮借得东风之后，“瑜骇然曰：‘此人有夺天地造化之法，鬼神不测之术。若留此人，乃东吴祸根也。及早杀却，免生他日之忧。’”于是，周瑜派

出水陆两路人马去杀诸葛亮，结果失望而归。周瑜大惊曰：“此人如此多谋，使我晓夜不安矣。”

周瑜三次设计暗害诸葛亮，都失望而归，使得情志不舒，所欲不遂，气机失调，为死亡埋下了伏笔。

赤壁大战后，孙刘两家为争夺荆州，诸葛亮三次挫败周瑜的阴谋，最后把周瑜气死。

第一次（《三国演义》第五十一回），孙刘双方在追歼曹兵，周瑜向诸葛亮提出占领荆州。诸葛亮说，你能占领就占领，你不能占领时我们来占领。结果，周瑜与曹仁对阵，不幸中箭受伤，诸葛亮派兵轻而易举地登上了荆州城楼。待周瑜负伤前来时，看到荆州城上已插满了刘备的旗号，气得大叫一声，口中吐血，坠于马下。

第二次（《三国演义》第五十五回），刘备过江招亲，凭着诸葛亮的3个锦囊妙计弄假成真，既保全荆州，又得了夫人，使“周郎妙计安天下，赔了夫人又折兵”。周瑜思前想后，眼

睁看着刘备走了，大叫一声，金疮迸裂，倒于船上。众将急救，周瑜却早已不省人事。

第三次（《三国演义》第五十六回），周瑜想用“假途灭虢”之计，以收西川为名，乘刘备不备，出其不意夺取荆州。结果诸葛亮早有准备，防守严密，当场戳穿周瑜的把戏，周瑜大叫一声，箭疮复裂，坠于马下。周瑜仰天长叹曰：“既生瑜，何生亮。”最后连叫数声而亡。

周瑜的英年早逝和他心胸狭隘、骄傲好强、嫉贤妒能的性格有关。中医认为，人的性格和健康、疾病有着密切的关系。

周瑜是一个心胸狭隘的人，由于长期处于怨恨、嫉妒等不良情绪中，危害身心健康，最后英年早逝。周瑜的性格，虽然是文艺作品中经过塑造的人物典型，但是也是现实生活中每个人的真实写照。在现实生活中，每个人都在已经形成的性格影响下，对于所接触的人和事，根据自己的喜好、修养而有所体现。这些体现，是人们愉快、愤

怒、忧愁、悲哀、惊恐等情绪状态的表现。

情绪在大脑的调节下，会影响生理功能的变化。心理上遭受打击，会产生不良情绪，从而扰乱人体的神经系统和内分泌系统的功能，造成体内器官的器质性损害，或者使机体的防御能力下降，病邪乘虚而入，从而疾病丛生。同理，良好的情绪和健康的心理状态，也会调节神经系统、内分泌系统，从而促进机体的新陈代谢，增加抗病能力，使疾病早愈。

但是，在现实生活中，由于每个人的性格不同，对所遇到的人和事表现的情绪状态的方式、程度也不同。在同样事物的刺激下，有的人会产生激烈的情绪，有的人会产生微弱的情绪；同样的琐事，会使情绪易波动的人激动不已，而情绪较稳定的人则能用理智控制自己，波澜不惊，喜怒不形于色。

在情绪表现的时间上，有的人转瞬即逝，有的人却久久不能平静，形成一定的心境状态，从而影响到其他事物的态

度。医学实践结果证明，性格开朗、活泼、直爽、乐观的人，不容易患精神疾病，即使患病也容易治愈；性格暴躁、容易激动的人，容易患高血压病或冠心病；性格内向、忧郁、消沉、多虑的人，容易患溃疡病、神经症，并提前衰老。

近年来，研究人员还发现，性格内向、经常压抑自己的愤怒和不满的人，容易患癌症；性格忧郁的妇女，容易患乳腺癌。

周瑜之死，虽然与诸葛亮有关，但是性格缺陷是不可忽视的原因。我们要有厚德载物、雅量容人的胸襟。正如一位哲学家说的一样，天空收容每一片云彩，不论其美丑，故天空广阔无比；高山收容每一块岩石，不论其大小，故高山雄伟壮观；大海收容每一朵浪花，不论其清浊，故大海浩瀚无涯。心灵的自由，真性的飘逸，胸怀的坦荡，气质的超然，才是真正快乐的人生。

（作者供职于湖北省远安县中医院）

读书时间

现代医学发展到今天，已经转变为社会-心理-生物医学模式，而这一新的医学模式在我国传统医学中早有体现，《黄帝内经》便是杰出的代表。

《黄帝内经》，成书于距今2000多年的春秋战国时期。其实，《黄帝内经》不仅是单纯的医学著作，还是融天文、地理、哲学、人文等于一体的百科全书。我主要从中医学的角度，谈一谈中医的整体观念。在谈这个问题之前，我必须引入两个概念：阴阳与五行。

阴阳是对自然界中相互关联的两种事物或同一事物内部对立双方的高度概括，如白天为阳，夜间为阴，上为阳、下为阴，外为阳、内为阴等。阴阳是相对的，而非绝对的。阴阳互相作用、相互制约，在一定条件下还会发生转化。

五行是对构成自然界的5种基本物质——木、火、土、金、水的高度概括。这5种物质相生相克。相生，是指两类属性不同的事物之间存在相互帮助、相互促进的关系，具体是木生火、火生土、土生金、金生水、水生木；相克，则与相生相反，是指两类不同属性事物之间关系是相互克制的，具体是木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。

《黄帝内经》正是应用类比与归纳演绎的方法，将气、声、色、味等分归于五行；从人体“内外之应”出发，将脏腑、形体、官窍、情志等也分归于五行，构建了人体“内外相通、天人合一”的五行系统，表达了人体自身的整体性，以及人与自然环境的统一性。这些内容在《黄帝内经·素问·金匱真言论》《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》等篇章中有详细的记述。

可能有人说，这不是教条主义、形而上学吗？用阴阳这一概念、自然界中5种物质，就能把人体的生理、病理现象都涵盖了？回答当然是否定的，这不过是借用一种科学的方法将难以具体化的问题做了高度的概括与总结。

著名科学史学家李约瑟认为，阴阳学说是中国古代最富哲学味道的理论构想，称此“为古代中国人能够构想的最终原理”。然而，如果仅仅停留于事物的表面而不加以深化，同样是不可取的。犹如射箭一样，靶心只有一个，要想百发百中并非容易的事。

正是在整体观念影响下，东汉末年医学家张仲景创立了六经辨证，清代医学家叶天士、吴鞠通创立了卫气营血、三焦辨证，使中医学在保持原汁原味的的前提下得到了繁荣与发展，为中医学不断注入新的生机与活力，给后人的研究指明方向，这也是今天我们继承和发扬中医学所必须恪守的准则。

整体观念无处不在。盲人摸象的故事大家很熟悉，故事中的每个人对大象都给出了不同的回答与理解。虽然答案是唯一的，但是每个人的回答都合情合理。问题的关键，是每个人都局限于一个方面，缺乏总体上的把握。如果有一个人把所有的答案进行归纳与总结，答案将是正确的。

中医学认为，人与自然是统一的整体。人体内部或人与自然的这种和谐即是正常的生命活动，这一平衡状态一旦被打破，疾病便产生了。天平的一侧可能由于内在的或外来的原因发生倾斜，这时就需要用砝码去寻求新的平衡。其砝码，即药物、针灸等具体治疗措施。

《黄帝内经》分为《素问》及《灵枢》两部分，每部分各有81篇。全书用阴阳、五行学说解释人体的生理、病理、诊断、治则及防治；用天人合一的整体观念，说明人体内外环境的统一。《黄帝内经》是中医理论体系的源泉，是学习和了解中医的必读之书。让我们共同思索昨天，挑战今天，放眼明天，在整体观念指引下，寻求人类与自然的和谐与统一。

（作者供职于河南中医药大学第一附属医院）

## 中医的整体观念

读《黄帝内经》有感

□王溪

药食同源

山药为薯蓣科植物薯蓣的干燥根茎，主产于河南、河北。河南怀庆府（今河南焦作所辖的温县、武陟县、博爱县、沁阳市等）所产的山药品质最佳，故有“怀山药”之称。

山药可以在冬季茎叶枯萎后采挖，切去根头，洗净，除去外皮和须根，干燥，称“毛山药”；趁鲜切厚片，干燥，称为“山药片”；选择肥大顺直的干燥山药药置于清水中，使其软润后切成两端整齐的圆柱形，然后晒干并打磨光滑，称“光山药”。山药以粉性足、色白者为佳。

山药入药始见于《神农本草经》，原名为薯蓣，历史上经历了两次改名。唐代，为了避唐太宗（李豫）之讳（因“蓣”与“豫”同音），薯蓣改名为薯药；宋代，为了避宋英宗（赵曙）之讳（因“薯”与“曙”同音），薯药改名为山药，并且沿用至今。

现代药理研究结果表明，山药含薯蓣皂苷元、黏液质、淀粉、糖蛋白、氨基酸、维生素C、淀粉酶等。山药对实验大鼠脾虚模型有预防和治疗作用，对离体肠管运动有双向调节作用。山药有助消化的作用，对小鼠细胞免疫功能 and 体液免疫有较弱的促进作用，并有降血糖、抗氧化等作用。

山药所含氨基酸、维生素能有效阻止血脂在血管壁的沉积，预防心脑血管疾病，有降血压、安神助眠的作用；所含淀粉酶，有利于脾胃消化吸收；所含皂苷元、黏液质，有润滑、滋润的作用。

山药含有较多的营养成分，又容易消化，可作为食品长期服用。对于脾运不健者而言，山药

## 餐桌上的中药之十

# 山药

□王卓

### 药膳食疗

#### 山药扁豆莲子粥

材料：鲜山药20克，白扁豆20克，莲子15克，粳米200克。

做法：鲜山药洗净，去皮，切成块；白扁豆、莲子、粳米洗净；锅内加适量清水，大火煮沸，放入所有材料，转小火慢炖，粥熟即可。

功效：健脾养胃，适用于脾虚食少、腹泻等。

#### 山药芡实粥

材料：鲜山药20克，芡实20克，粳米50克。

做法：鲜山药洗净，去皮，切成块；芡实洗净；锅内加适量清水，大火煮沸，放入所有材料，转小火慢炖，粥熟即可。

功效：补益脾胃、益气止泻，适用于脾虚食少、纳差、便溏、腹泻等。

#### 拔丝山药

材料：鲜山药500克，花生油500克，白糖100克，淀粉25克。

做法：鲜山药洗净，去皮，切成块，撒入淀粉拌匀；起锅烧油

至八成热，放入山药，中火炸至外表硬结、内部酥熟，再改用大火炸至香脆盛起。另起一锅，加少许油烧至五成热，放入白糖不停翻炒，待白糖化成糖浆时改用小火继续炒至其变为嫩黄色；糖浆泡多而大时，将锅端离火口继续翻炒；待糖浆泡变小、产生黏性、色转深黄时，将炸好的山药放进去拌一拌，使每块山药均匀地粘满糖浆。

功效：健脾开胃，适用于不思饮食等。

#### 山药羊肉汤

材料：鲜山药100克，羊肉500克，生姜、葱白各25克，胡椒粉、盐、味精适量。

做法：鲜山药洗净，去皮，切成块；羊肉剔去筋膜，洗净，放入沸水锅内焯去血水，捞出备用；葱白、生姜洗净，备用；山药与羊肉一起放入砂锅中煮熟，加入生姜、葱白、胡椒粉、盐、味精，待山药、羊肉熟后即可食用。

功效：温中补脾，适用于胃部冷痛、不思饮食等。

#### 山药粥

材料：鲜山药100克，粳米60克。

做法：鲜山药洗净，去皮，捣成泥状；粳米洗净；锅内加入适量清水，放入粳米煮至八成熟，再加入山药一起煮成粥。

功效：健脾化湿，适用于湿热腹泻等。

#### 山药大枣粥

材料：鲜山药、糯米各30克，大枣10枚，薏苡仁20克，生姜3片。

做法：鲜山药洗净，去皮，切成块；糯米淘净；大枣洗净，去核；所有材料加水煮成粥。

功效：补益脾胃，适用于脾胃虚弱引起的慢性腹泻。

#### 小米山药粥

材料：鲜山药25克，小米50克，大枣5枚。

做法：鲜山药洗净，去皮，切成块；小米洗净；大枣洗净，去核；所有材料加水煮成粥。

功效：健脾益气，适用于脾胃亏虚、气血不足所致的肢软乏力、纳差、便溏等。

#### 山药莲子葡萄酒

材料：山药、莲子、葡萄干各50克。

做法：鲜山药洗净，去皮，切成块；莲子、葡萄干洗净；所有材料放入锅内，加入适量清水，大火煮沸后转小火煮至粥熟。

功效：补益心脾，适用于心脾两虚之肢软乏力、心悸失眠等。

（作者供职于河南省虞城县人民医院）

杏林撷萃

# 中国医学史上第一位女灸学家——鲍姑

□张彩凤

鲍姑，字潜光，陈留郡（今开封市陈留镇）人，是中国医学史上第一位女灸学家，也是四大女名医（西汉义妣、晋代鲍姑、宋代张小娘子、明代谈允贤）之一。鲍姑为晋代医学家葛洪之妻，在广东行医、采药，足迹遍及岭南，经常出没于崇山峻岭、溪涧河畔。

相传很久以前，鲍姑外出行医采药，途中遇见一位年轻姑娘在河边照容，姑娘一边照

一边流泪。鲍姑上前一看，发现这位姑娘的脸上长了许多黑褐色的赘瘤，十分难看。乡亲们也都嫌弃她。鲍姑问清缘由，即从药囊中取出红脚艾，搓成艾绒后用火点燃，轻轻地在姑娘脸上熏灼。不一会儿，姑娘脸上的赘瘤全部脱落，看不到一点儿疤痕，变成了一个美丽的少女。姑娘对鲍姑表示感谢，欢喜而去。

鲍姑擅长灸法，尤以治赘

瘤著名。她因地制宜，采用遍布越秀山麓的红脚艾，配以越院院虬龙井水制成方药给人治病，疗效甚佳。

鲍姑以精湛的医术为百姓解除病患，医德也备受赞扬，百姓敬称她为“女仙”“鲍仙姑”。鲍姑不仅是中国医学史上第一位女灸学家，还是炼丹家。

遗憾的是，鲍姑没有留下什么著作。后人认为，她的灸法经验可能渗入葛洪的《肘后

备急方》中。该书记载灸方109条，其中灸方99条。该书还对灸法的作用、疗效、操作方法、注意事项等进行论述，增补了前人的不足，丰富了灸法的内容。研究人员分析，葛洪不擅长灸法，他的精力主要集中在炼丹和养生。《肘后备急方》中收录如此丰富的灸方，可能与擅长灸法的鲍姑有密切的关系。

原存于广州三元宫的“鲍姑灸艾穴位图”，对人体的骨骼经络、五脏六腑均有详细的论述，大致符合现代医学原理，是中医学的宝贵遗产。

鲍姑笃信道教，精究医术，与丈夫葛洪共同研究医学和炼丹术。鲍姑作为陈留镇中医药文化的标志代表，对于提升河南省中医药文化影响力意义重大。

（作者供职于河南省开封市中医院）

## 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

