■养生堂

自古名医多长寿

□段振离

我国古代有十大名医，他们是战国时期的扁鹊，东汉时期的张仲景、华佗，西晋时期的皇甫谧，东晋时期的葛洪，唐朝的孙思邈，宋代的钱乙，元代的朱震亨，明代的李时珍，以及清代的叶天士。其中，华佗是被曹操杀害的，属于非正常死亡；其他9位名医，皇甫谧和朱震亨都是享年67岁，张仲景69岁，李时珍75岁，叶天士79岁，葛洪80岁，钱乙81岁，扁鹊97岁，孙思邈更是活到101岁。

我国古代的平均预期寿命很低，奴隶社会时期人口的平均寿命是18岁~25岁。进入封建社会，虽然平均寿命有所提高，但是一般人到40岁以后，就被称为“老人”。苏轼的《江城子·密州出猎》，有“老夫聊发少年狂”的诗句，那时他才38岁。杜甫的《羌村三首》中的“晚岁迫偷生”，也只是46岁。因此，在那个时候，的确是“人生七十古来稀”。但是，在同一时期，名医的寿命却不低，远远超过当时人们的平均寿命。

笔者收集了我国古代名医的寿命资料，将生卒年月不详的人除外，共计47人。在这47人中，寿命最长的是隋唐时代的孙思邈，享年101岁；最短的是清代的王清任，享年63岁。70岁以上的有41人。由此可见，“人生七十古来稀”这个说法，并不适合古代的名医。他们长寿并不稀奇。那么，现代的名医呢？

著名中医大家、曾任卫生部中医顾问的秦伯未，享年69岁；北京中医学院中医学家任应秋，享年70岁；《医学衷中参西录》的作者张锡纯，享年73岁；著名中医学家、上海第一医学院教授姜春华，享年84岁；倡导辨病与辨证相结合的中医教授岳美中，享年82岁；“年方弱冠，誉满京城”的中医外科专家赵炳南，享年85岁；著名的医史学家陈邦贤，以及“扶助贫弱，周济病人”的蒲辅周，都是享年87岁；治学严谨、医德高尚的施今墨，享年88岁；精通文史、医术精湛的萧龙友，享年90岁。

原卫生部副部长黄树则主编的著作《中国现代名医传》，极具史料价值。第一册，为44名中国现代名医立了传。笔者又统计了其生卒年月和寿命：60岁以下仅4人；60岁以上者40人，占90.9%；70岁以上者35人，占79.5%；80岁以上者21人，占47.7%。由此可见，现代名医也大多长寿。

2009年5月表彰的第一批国医大师共30位，据笔者所知，至2021年，已经去世的有27位。其中，享年80岁~89岁的有13人，90岁~99岁的有12人，100岁（含100岁）以上的有2人：路志正103岁，邓铁涛104岁。著名中医学家颜正华总结的长寿之道有7条：饮食有节，起居有常，劳逸结合，适度运动，调畅情志，助人为乐，每天喝点儿“御寿酒”。这个“御寿酒”不是白酒，而是类似葡萄酒和黄酒的酒类，有一定的营养价值。

再看看现代的西医：中国现代医学先驱张孝骞，享年90岁；被誉为“中国外科之父”的裘法祖、心胸外科奠基人吴英凯，以及泌尿外科专家吴阶平，都是享年94岁；中国儿科奠基人诸福棠，享年95岁；内科心血管病专家陈灏珠，享年96岁。至于80岁以上的名医就更多了，可以罗列出长长的一串名单。目前，健在的名医也有许多。比如，复旦大学附属中山医院终身荣誉教授、肝癌专家汤钊猷，今年已经95岁，还在从事教学和医疗工作。

古今的名医为什么都健康长寿呢？这的确是一个值得探讨的课题。笔者不揣浅陋，列出以下几个原因。

第一，名医都懂得养生之道，并身体力行。颜正华的7条养生法，就十分科学、实用。虽然许多名医的养生之道并不雷同，但是大同小异，不外乎合理饮食、适度运动、戒烟限酒、心理平衡等。关键的地方是，适合自己的身体状况，适合自己的就是最好的。

第二，他们都是医生，十分懂得“治未病”，也就是以预防为主。无病早防，有病早治，将疾病扼杀在摇篮里。人吃五谷杂粮，怎能不生病呢？关键是早期发现、早期诊断、早期治疗。他们是诊断专家，能够及时诊断，不至于贻误治疗时机；他们又是治疗专家，能够妙手回春，因此能够长寿。

第三，古代名医大多要自己采药，常走遍名山大川、田间地头，劳顿于山林湖泽之中，不仅采摘了许多良药，还锻炼了自己的身体。明代医药学家李时珍就是一个亲自采药的代表。他的《本草纲目》收集中药1892种，被誉为“东方医学经典”。在采药时，他无形之中锻炼了身体，以至于有充沛的精力来完成这一巨著，享年75岁。现代许多医生并不采药，但是重视体育锻炼，如行走、慢跑、打太极拳等。

第四，名医大多具有良好的修养和高尚的医德。古代称医药学术为“仁术”。他们以慈悲为怀，乐善好施，不求名利，不辞劳苦地为百姓解除疾苦。这样高尚的医德，使他们在精神上得到极大的满足。从生理学讲，这种精神的愉悦，使体内产生有益健康的酶和激素，促进人体健康。古人云“仁者寿”，是有科学道理的。

自古名医多长寿，愿我们都向名医学习，健康长寿。

（作者系河南中医药大学教授）

■中药传说

苦参

□尚学瑞 尚方剑

从前，有个没爹没娘、无亲无故的放牛娃，靠每天给地主家放牛为生。或许因为常年居住在潮湿的牛棚里，又长期在湿地里行走，放牛娃不幸染上了皮肤病。他的胳膊、手指长满了红色的疹子，瘙痒剧烈，抓挠后结痂。有人看到了，说那是疥虫病，会传染，劝他快去找郎中，可是一个放牛娃根本做不到。

这件事很快传到了地主的耳朵里。地主生怕这病会传染给家人，也不想给放牛娃治病，因为害怕乡亲们议论，所以就趁着某天深夜把放牛娃无情地撵走了。放牛娃举目无亲，只能无奈地躲进大山里的一个石缝中。乡亲们发现后，起初有人给放牛娃送些吃的东西，后来因为有人不慎染上了这种病，所以大家都不敢再接近他了。可怜的放牛娃饥寒交迫，没多久便死去了。善良的乡亲们同情放牛娃，便用泥沙和石头把石缝牢牢地封住了。

一晃几年过去。就在乡亲们将放牛娃遗忘的时候，村里有不少人患了疥虫病，身上奇痒无比，尝试用很多草药治疗都不见效，非常痛苦。一天晚上，大家不约而同地梦见了放牛娃。放牛娃在梦中说，他当初所在的石缝附近，有许多野草，这野草长着披针形的绿叶，开黄白色的花，结有荚果，有圆柱形的根，草根能治这种病。大家别无良法，只能信以为真。结果如放牛娃梦中之言，大家找到了这种野草，并把草根拿回家煎水喝，还熬水洗澡。说来神奇，这草根虽然味道很苦，但是没几天就把患病的乡亲们治好了。

乡亲们很感激放牛娃，却不知草根的名字。村里有个老者说，草根苦是苦，却是苦命的放牛娃变成人参来回报大家的，就叫“苦参”吧！于是，这个名字就一代代传了下来。

苦参为豆科多年生植物苦参的干燥根，别名苦骨、凤凰爪、牛参等，我国各地均有分布。最早的中药学专著《神农本草经》就曾记载苦参，云其“主心腹气结，症瘕积聚，黄疸，溺有余沥，逐水，除痈肿”，可见其入药历史悠久。

苦参味苦，性寒，归心经、肝经、胃经、大肠经、膀胱经，具有清热燥湿、杀虫止痒、利尿等功效，常用于治疗湿热引起的泻痢、黄疸、便血、湿疹湿疮、疥癣、皮肤瘙痒、小便不利或黄赤，以及妇人阴肿阴痒、带下等病证，尤其擅长治疗瘙痒性皮肤病及妇人带下，内服、外用均可。在《金匮要略》中，苦参汤可以治疗狐惑病“蚀于下部”，当归贝母苦参丸可以治疗“妊娠，小便难”。后世医学家传承经典，发展出多种含苦参的方药，如《外科正宗》之消风散、《外科大成》之苦参地黄丸、《奇方类编》之香参丸，以及现代中成药当归苦参丸等，应用广泛。

药理研究结果表明，苦参含多种生物碱及黄酮类化合物，如苦参碱、甲基野靛碱等，具有明显抗心律失常的作用。苦参还可以增加冠脉血流量、降血脂、抗辐射、抗炎、抗过敏、镇痛、平喘、祛痰，并对多种皮肤真菌、结核分枝杆菌、痢疾杆菌、金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等有抑制作用。因此，现代临床应用苦参单味或复方制剂，治疗急性黄疸性肝炎、慢性直肠炎、病毒性心肌炎、急性细菌性痢疾、霉菌性肠炎、慢性溃疡性结肠炎、食管炎、扁桃体炎、宫颈炎、盆腔炎、阴道炎、神经性皮炎、烫伤、淋病、心律失常、失眠、哮喘等疾病。

（作者分别供职于辉县市中医院、河南省第二人民医院）

■我与中医

我的医学启蒙之路

□薛 晴

行医之路，始于何处？对我而言，这条道路的真正起点，凝结在恩师一句句朴素而深刻的教诲之中。

“并非厚重的课本，也非单纯的临床技能。”在那些看似寻常的话语中，却清晰地为我指出了方向，为我的医学之路奠定了坚实的基础。

完备的知识体系与过硬的临床技能，是医者立身的基石。近年来，“医术与医德孰轻孰重”之问，屡被提及。在老师眼中，这从来不是一道选择题。他始终教导我们：扎实的技能是根本、基础。医者若无良术，连本职工作都难以胜任，医德又何所依附？

独立行医之初，我心中常感惶惑。老师问我：“为什么会慌张呢？”我怔在原地，不知从何说起，老师耐心点拨道：“因为知识体系不牢固，所以心里没有清晰的治疗方案。”老师常说：“面对一位患者，你心中至少准备3种治疗方案，再根据患者的实际情况，选择适合患者的治疗方案。”为引导我们思考，老师常问这样一个问题：“若在深山老林或荒郊野外遇见患者，如何施治？”这背后，正是中医药的特色优势所在：一位好的中医医生，本身便是一座小型的、可移动的综合医院。

在跟诊初期，由于长时间站立，我常常感到腰腿酸楚，不时想要倚墙稍事休息。老师见状，便谆谆教导：“为医者，当先强健体魄，挺直脊梁，切莫倚墙弓背。医者仁心，不仅要缓解患者的痛苦，还要给予他们希望与勇气。患者来求医，不仅求方药，还求一份生机，求一份希望。若医生自己都满面痛苦、神气衰微，又如何能给患者活下去的信心？”这番话如一记重锤，令我顿悟医者风范之重。

老师常以电脑为喻，说我们的身体如同电脑硬件，而大脑则是软件。“能考上大学的，软件配置自然顶尖，但是若硬件跟不上，身体支撑不住高强度、长时间的脑力消耗，就会出现系统崩溃：疲惫不堪、头痛欲裂、精神涣散、萎靡不振。”这番比喻，真切道破了身体与大脑之间的关系：“硬件不牢固，再好的软件也难以持久运行；身心失衡，再高的才智也终将难以为继。”

老师的门诊规范明确，要求严格。从患者报到至病史采集，再到治疗，以及治疗后患者的反馈、门诊结束后的复盘，整个过程如行云流水般井然有序。

老师常教导我们：“医道如棋，落子有规。所谓规矩，并非束缚，而是登堂入室的阶梯。”他强调，规范化和标准化是医者的筑基之功，如同大厦的地基，唯有根基牢固，方能渐入佳境。因此，在临床实践中，他尤其重视病史采集这项基本功的锤炼——这既是叩开医学之门的钥匙，更是培养临证思维的必经之路。

良好的外部环境给患者康复提供了必要条件，而老师的诊室更是一个独特的“疗愈场”。老师的一言一行，在这方寸之地构筑起令人心安的“力量场”。老师始终强调：“为医者，安抚人心亦是本分。”老师坐诊时，经常遇到许多焦虑的患者，他们怀揣一叠检查报告，反复诉说着对病情的担忧。老师会仔细翻阅所有化验单与影像学检查结果，然后进行“望、闻、问、切”，在确定患者只是情绪问题后，他总会温和地告诉患者：“你这没事儿，回去早点儿休息，用热水泡脚就行了。”在这方充满信任的“疗愈场”中，许多患者只因为一句权威的“无病”，便卸下了千斤重担。

老师常言：“小病不治，常得中医。”在门诊上，有将近25%的患者并未进行任何药物治疗。例如，对于小儿食积，老师会叮嘱家长让孩子适当“饿饿肚子”，并指导家长如何给孩子捏脊按摩；对于因为长时间伏案工作出现颈部不适的患者，老师会叮嘱患者定时拉伸肩部、适度锻炼，以及早睡早起；对于“思想上跑偏”的患者，老师更是不吝严词，直言其错误，以至于有的患者笑言：“就是想让王老师吵我一顿。吵一顿，百病全消。”

每日门诊结束后，老师会召集大家召开总结会议。此时诊室俨然化作讲堂：复盘当日典型病案，讲解辨证要点，解答侍诊时所遇之惑。更可贵的是，老师常借医理喻人事，讲解与人相处之道，阐释修身之理，使我们在领悟医道的同时，更得处世之智。

（作者系河南中医药大学第三临床医学院2025级硕士研究生）

血压升高莫轻视

□李珮琳

血压是心脑血管健康的“晴雨表”，“无声杀手”高血压病值得我们高度警惕。

在正常情况下，成年人的血压应保持在收缩压低于140毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕）、舒张压低于90毫米汞柱。当血压持续升高并超出正常范围时，便预示着可能罹患高血压病。高血压病不仅会增加心脏的负担，导致心力衰竭，还会加速动脉粥样硬化斑块的形成，引发冠心病、中风等心脑血管疾病。

此外，高血压病还会损害肾脏、视网膜等组织器官，引发高血压肾病、视网膜病变等，严重影响患者的生活质量。因此，定期监测血压十分重要，尤其是有高血压病家族史、肥胖、缺乏运动、高盐饮食等因素的人群。保持合理体重、限制食盐的摄入量、增加运动量等生活方式，可以有效控制血压，降低高血压病及其并发症的发生风险。

（作者供职于河南省中医院健康管理中心）

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》《药食同源》《杏林夜话》《杏林史话》等栏目期待您来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

本版图片由李歌制作

■杏林史话

盥漱筑廪：

夏商西周时期人们的卫生保健

□卜俊成

夏商西周时期，随着社会生产的发展和生活实践的丰富，人们对生命健康的价值更加关注。例如，《尚书》（又称《书》《书经》，包括《虞书》《夏书》《商书》《周书》4个部分），是我国最早的历史文献汇编。该书中提出的“五福”和“六极”，均与健康长寿有关。同时，在考古发现的西周青铜器上的金文铭文中，也常见“万年眉寿”“眉寿永年”“眉寿无疆”等吉祥词语，是当时人们表达健康长寿美好祝愿的具体体现。与此同时，人们还很注意精神修养，如《礼记》强调的“百病怒起”“忧郁生疾”，也是很科学的经验积累。

在个人卫生保健方面，早在夏商时期，人们已经养成了洗脸、洗手、洗脚、沐浴和扫地等卫生习惯。例如，已出土的商代甲骨文中，有“盥”“沫”“浴”“洗”等文字的记载。考古学家研究发现，在近年来出土的商周陶器和青铜器中，有用于洗脸、洗脚的盆和喷洒地面用的壶。1935年，考古学家在河南安阳发掘的殷王墓中，出土了壶、盂、勺、盘、头梳等一整套的盥洗用具。到了周代，人们已有了定期沐浴的制度，如《礼记》记载：“五日则燂汤请浴，三日具沐；其间面垢，燂潘清靧；足垢，燂汤请洗。”更可贵的是，当时已把沐浴与防治疾病联系起来，强调“头有创则沐，身有疡则浴”。而“鸡初鸣，咸盥漱”已成为人们的生活习惯。

在日常饮食保健方面，《周易》记载：“需于酒食，贞言。”针对“需”字的解释，《序封传》说：“物稚不可不养也，故受之以需，需者饮食之道也。”《周易》还说：“无攸遂，在中馈，贞吉。”意思是说妇女把家务以及饮食卫生搞好，是吉利的征兆。由此可见，当时人们已经开始注意饮食保健了。针对西周宫廷的饮食，特别设置有专门的“食医”“浆人”等官职具体负责。例如，《周礼·天官》记载：“食医掌和王之六食，六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”“浆人掌共王之六饮，水、浆、醴、凉、医、酏，入于酒府”。

同时，周人还强调饮食及口味必须随四时气候变化进行调配。《周礼·天官》记载：“凡食齐眡春时，羹齐眡夏时，酱齐眡秋时，饮齐眡冬时。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。凡会膳食之宜，牛宜稌，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜蓏。”此外，周人还讲究烹饪技术，如醯、酒、酱、姜、盐、蜜等调味品开始应用。周人也养成了许多良好的饮食卫生习惯，《周易》记载：“观颐，自求口实”，即要把好病从口入这一关。又说：“鸿渐于磐，饮食衎衎，吉”，强调进食时要细嚼慢咽，不贪食过饱。《周易》还记载：“鼎耳革，其行塞，雉膏不食”，强调食物一定要烧煮，熟了才可食用。

当时，人们已经开始用药物进行个人卫生保健。1976年，考古学家在河南安阳妇好墓出土了一套玉臼和玉杵。其中，玉臼高23.2厘米，口径29.5厘米，孔径16厘米，深13厘米，壁厚16厘米，其孔周壁均有朱砂色染痕迹。玉杵长28厘米，使用痕迹明显。朱砂既是染料，更是商周时期用于驱除病魔的药物和用于镇静、安神之药物。由此可见，朱砂在当时已经用于人们日常的卫生保健。

在食品卫生保管方面，已经出现通过兴建大型粮仓来保管粮食的现象。2019年，考古学家在河南偃师商城遗址小城西北部的新一轮勘探中，发现了23个圆形建筑基址，这些基址被认为是我国最早的“国家粮仓”囷仓。每个囷仓基址大体为圆形，囷仓位于地面以上，部分粮仓以中心柱为圆心，已经揭露的2个囷仓被“十”字形柱槽（或隔墙）隔成大小差不多的4个部分，而小柱洞可能是支撑粮仓的柱础，下面架空，这样就可以起到防潮的作用。

这一时期，人们还开始冷藏食品，出现了赐冰制度，也就是古代帝王在夏季向臣属赏赐冰块的传统礼仪制度。《大戴礼记·夏小正》记载：“三月参则伏……颁冰者，分冰以授大夫也。”可见我国远在三四千年前的夏代就已有藏冰的活动。用冰冷藏食品，到了西周前后记载更详细。《周礼·天官》记载：“凌人，下士二人，府二人、史二人、胥八人、徒八十人。”主要职责：“掌冰正，岁十有二月，令斩冰，三其凌。春始治鉴。凡内外饔之膳羞，鉴焉。凡酒浆之酒醴，亦如之。祭祀，共冰鉴。宾客，共冰。大丧，共夷槃冰。夏颁冰，掌事，秋。”也就是说，掌管藏冰的官员（凌人），在每年十二月，下令切割冰块（以备储存），将所需冰量的3倍存入冰窖。到了春天开始检查修缮盛冰的容器（鉴）。凡是内外饔官准备的膳羞（食物），都要用冰鉴来冷藏。凡是酒浆官准备的酒醴（酒类饮品），也同样用冰鉴冷藏。举行祭祀时，供给冰鉴（用于保存祭品）。接待宾客时，供给冰块（用于降温或保鲜）。遇到大丧仪式，供给放置于尸床下的夷槃中的冰块（防止尸体腐坏）。夏季，分发冰块时，主持相关事务；秋季，则清扫整理冰窖（为冬季藏冰做准备）。这充分说明当时用冰范围已很广泛。

此外，在西周前后，人们已开始把医疗与体育、舞蹈结合起来，举办田猎、角抵等体育活动，为后世导引、气功、按摩等保健功法的形成和发展提供了基础。在婚育胎产方面，《周礼》有“男三十娶，女二十嫁”“礼不娶同姓”等记载，《诗经》有“载震载夙，载生载育”的记载，说明当时人们已经开始注重婚姻嫁娶制度和胎产卫生，这些均对中华民族的繁衍昌盛具有十分有益的指导意义。