

杏林夜话

七年之病求之艾 针所不为灸之宜

毛德西

提到艾，就先说一说灸法。灸法是以艾绒为主要原料，制成一定形状的艾条或艾炷，点燃后对准穴位进行熏灼，通过对局部的温热刺激，达到防治疾病、养生保健目的的一种传统疗法。

古代医学家对灸法非常重视。长沙马王堆汉墓出土的《足臂十一脉灸经》《阴阳十一脉灸经》说，灸法可以治疗百余种疾病。《黄帝内经》中的“灸”，就是灸法。《黄帝内经·灵枢·官能》曰：“针所不为，灸之所宜……阴阳皆虚，火自当之。”这说明灸法是针刺法所不能替代的。

艾叶是灸法的主要原料，古代也有用其他原料施灸的，但是其作用远不及艾叶。艾叶，味辛，性温，气味芳香。我国各地均产艾叶，以湖北蕲州生产者良，故称“蕲艾”。艾叶每年5月采摘，晒干捣碎，去掉杂质，即成艾绒，放在干燥不易受潮的地方，以备使用。艾叶以陈为好。因此，孟子说：“七年之病，求三年之艾。”

关于艾叶的性能，《本草纲目》记载：“艾叶，生则微苦太辛，熟则微辛太苦，生温熟热，纯阳也。可以取太阳真火，可以回垂绝元阳。服之则走三阴而逐一寒湿，转肃杀之气为融和；灸之则透诸经而治百种病邪，起沉疴之人为康泰，其功亦大矣。”李时珍认为，“治病灸疾，功非小补”。后世学者认为，灸法取之于火，火性热烈而行速，走而不守，善于脏腑，通达十二经络，调理气血，是医者应当掌握的妙术。

综合历代医学家的经验，可以将灸法的作用概括为：疏风散寒、调和营卫；温经通络、行气活血；祛寒温中、回阳复脉；升举阳气、密固肌表；清热解毒、消瘀散结；活血化瘀、消肿止痛；固摄任冲、理气调经；增补元气、预防疾病。

常用的灸法有两种，即艾条灸法和艾炷灸法。常用的艾条是在艾绒中加入肉桂、干姜、细辛、白芷、雄黄、苍术、乳香、没药、川椒等药物细末，外用三层纸卷制封口而成。它的长处是患者可以手拿艾条在病变部位进行温和灸、回旋灸、雀啄灸等。

艾炷是将纯净的艾绒放在平板上，用手指搓捏成圆锥状。每点燃一个艾炷，为“一壮”。艾炷可以直接放在皮肤上施灸。方法：先在施灸部位的皮肤上涂少许凡士林，然后将艾炷置于皮肤上点然，待烧近皮肤时，用双手轻轻拍打穴位周围，以减轻疼痛感；待灸至一半，皮肤有灼热感时，将艾炷拿掉，再进行“第二壮”。另外，还有隔姜灸、隔蒜灸、隔盐灸、隔面饼灸、隔附子灸等。

使用灸法要在专科医生指导下进行，特别是选择穴位要准确，施灸方法要正确。头部穴位，不宜施灸；凡高热、吐血、抽搐、结核病等，不宜施灸；妇女妊娠期或月经期，不宜施灸；下腹部、腰骶部、筋腱部，均不宜施灸。

(作者系全国名中医)

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
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

本版图片由李歌制作



杏林史话

周王室式微下的巫医分途

□卜俊成

公元前771年，西周幽王被犬戎杀死于骊山（今陕西西安临潼城南），西周王朝灭亡。太子宜臼在申国避难中被诸侯拥立，是为周平王。面对戎狄侵逼、王室凋零的危局，公元前770年，周平王决定放弃镐京（今陕西西安），率王室贵族东迁至洛邑（今河南洛阳），史称东周。此次迁移，不仅拉开了春秋战国500余年纷争的序幕，还如同一把钥匙，开启了中原大地政治、社会与思想剧变的大门。从医学角度来看，这一时期的医学活动，恰与周王室权威的坍塌、诸侯势力的崛起，以及中原地区政治格局的重塑交织在一起，逐渐从古老巫祝体系中剥离，开始走向独立。

东迁后，周平王“天下共主”的光环迅速黯淡。昔日护驾有功的诸侯（如郑、秦、晋等），地位陡升。郑武公不仅趁机兼并郐国与东虢，还将郑国都定于新郑（今河南新郑），扼守中原腹心。强盛时期，郑国的疆域一度北抵黄河，东邻宋国（管辖今豫东、鲁西和皖西北三省交汇的一片较大的疆土），南至鲁山，西达登封，成为河南中部强邦。

与此同时，在商代故都朝歌（今河南淇县）兴起的卫国，曾统

辖共国（今河南辉县市境内）、凡国（今河南辉县市西南部）、温国（今河南温县西部）、胙国（今河南济源市西南部）等众多小国，控制着豫北大片区域。然而，这些区域的强国，其兴衰无不与周王室衰微、列强竞逐的大势紧密相连。王室既无力维持秩序，礼乐征伐便自诸侯出，兼并战争成为常态。原有的宗法政治秩序崩解，直接动摇了与之依附的巫史文化体系。

西周时期，“学在官府”，包括医学、天文、历法在内的知识技艺，皆由王室巫史集团垄断。在神灵主义的意识形态下，虽然据《周礼》记载，当时已经出现了“食医”、“疾医”、“疡医”、“兽医”等宫廷医学的分科，但是巫祝具有至高无上的地位，仍是以“巫医”一体为社会主流。此时的巫祝不仅司职祭祀通神，还掌管疗病驱疫，医事活动笼罩在神秘主义氛围之中。

然而，随着周平王东迁、王纲解纽，这一垄断局面被彻底打破。王室衰微导致典籍散佚，掌握知识的贵族和专业人员流离四散，即所谓“天子失官，学在四夷”。知识的下移与扩散，为各种技艺（包括医疗）脱离原有的神权框架，

在更广阔的社会层面进行经验总结和理性思考，创造了前所未有的条件。这一变化，在处于动荡中心、诸侯林立、文化交流频繁的中原地区，表现得尤为显著。

例如，《左传·昭公元年》记载，晋国晋平公有病，郑国郑简公派子产到晋国去慰问，同时问候病情。晋平公说“卜人”认为是“实沈、台骀为祟”，问子产“实沈、台骀”是什么神。子产详细讲述了二神的来源，指出“实沈”是参宿之神，“台骀”是汾水之神，然后对“卜人”说的病因提出反对，认为山川的神灵和日月星辰的神灵都不会对国君的身体造成危害，病因因在“出入饮食食乐之事”，接着说“君子有四时”，朝夕昼夜都有固定安排。生活有规律，才能“节宣其气，勿使有所壅闭湫底以露其体”，否则就会生病。由此说明，当时巫祝在疾病应对领域仍占有一席之地，但是人们对疾病的认识开始客观起来。此时，文献已经有了对专业医师“医缓”、“医和”等记载。

进入战国时期，周王室更是名存实亡。经过春秋兼并洗礼，河南境内原有的卫、宋、郑等次强诸侯，先后沦为魏、楚、齐等大国的附庸，乃至最终湮灭。韩、赵、魏“三家分晋”后，中原战场的主角变为这些新兴的诸侯国。魏文侯任用李悝变法，国势强盛，其孙魏惠王为谋中原霸业，于公元前361年将都城从安邑（今山西夏县）迁至大梁（今河南开封）。这一迁都之举，不仅使魏国重心彻底移入河南，还以“梁”之名雄居天下。韩国则灭郑后徙都新郑，与魏国相邻，彼此攻伐交换土地，疆域犬牙交错。楚国自南方北进，势力范围一度达到大梁、榆关（今开封、中牟），饮马黄河。中原大地，成为韩、赵、魏、楚、秦等列强逐鹿的核心战场。

连年不绝的战争，一方面

造成了巨大的伤亡，客观上刺激了对有效医疗救护的需求；另一方面，各国为富国强兵竟相变法，推行耕战，奖励实绩，务实求真的社会氛围逐渐浓厚，为排斥虚妄、注重实效的知识体系（包括医学）的生长提供了土壤。

在医学方面，经过春秋时期的演变，到了战国时期疾病的诊疗活动已经是职业医师的主场，如历史文献关于巫师的记载已经大为减少了。例如，《史记·扁鹊仓公列传》中扁鹊的形象是战国时期良医形象的集中投射，西周以来被描绘成治疗者和不死之人的半鸟半人的巫师形象，也转变

成了扁鹊这个神医的代名词。从《史记·扁鹊仓公列传》的内容来看，扁鹊在各个国家都受到了对于其医师身份和医术的高度认可。当时，人们对于疾病也采取了自然的解释方法。同样是职业医师，扁鹊相比于春秋时期没有任何展露医术记载的“医和”、“医缓”，历史的记录者则细致地描绘其妙手回春的场景。

同时，扁鹊开始主动与巫术撇清关系。当人们称颂他有起死回生之术时，他并不以任何超自然的语言来渲染自己医术的神秘色彩，而是用自然的解释方法来阐释生老病死。如《史记·扁鹊仓公列传》记载：“天下尽以扁鹊能生死人。扁鹊曰：越人非能生死人也，此自当生者，越人能使之起耳。”

由此可见，春秋战国时期，医者群体的专业身份开始逐渐明晰。活动在中原地区的专业医生已经通过积累的解剖学知识、用药经验和诊疗技术立身，而不再借助所谓的通神降灵的能力。虽然在民间乃至上层社会，巫风依旧存在，但是医学作为一门基于观察、实践和经验总结的独立知识体系，其地位已不可逆转地确立起来。

养生堂

成语“哀毁骨立”中的养生智慧

□徐百鸿

在中华传统文化中，成语承载着丰富的历史和文化内涵，其中不少成语更蕴含着古人的智慧和经验。“哀毁骨立”这一成语，不仅揭示了深刻的情感状态，还与中医养生有着紧密的联系。本文将从中医的视角，探讨这一成语所包含的养生智慧。

“哀毁骨立”，出自《后汉书·韦彪传》，原意用形容因过度悲伤而使身体骨瘦如柴。从中医角度来看，这种状态不仅是心理层面的悲伤，还涉及身体的实质性损伤。中医认为，情志变化

是导致疾病的重要因素之一。

人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊7种情志，当这些情志过度表达或持续时间过长，就会对身体产生不良影响。

《黄帝内经·灵枢·口问》记载：“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇。”长期存在悲哀情绪，会导致心神受损，从而影响全身的脏腑功能。正如“哀毁骨立”所呈现的那样，过度悲伤会严重耗损人体的正气。

悲伤情绪在中医理论里与肺脏相对应。过度悲伤，会使肺气郁结，耗损肺气。肺气虚弱，则会影响呼吸功能，使人出现气短、乏力、咳嗽等症状。同时，悲伤还可能会影响其他脏腑。例如，悲伤过度会使心气不足，出现心慌、心悸等症状；也会影响脾胃功能，导致食欲不振、消化不良等问题。

在这种状态下，人体会因为气血不足和脾胃功能失调而逐渐消瘦，骨骼凸显，正所谓“哀毁骨立”。因此，“哀毁骨立”这一成语不仅是对情感状态的描述，还是对人体因为情志内伤所造成伤害的具体写照。

那么，如何避免陷入“哀毁骨立”的不良状态呢？

首先，学会正确管理情绪。在日常生活中，我们难免会遇到悲伤的事情，但是不能让悲伤过度占据我们的心灵。我们可以选择适当的方式宣泄情绪，如倾诉、哭泣、运动等。

其次，保持积极、乐观的心态。我们要学会从困境中寻找希望，从挫折中汲取力量，以积极的心态面对生活中的各种挑战。

最后，中医养生还强调身心合一。在调节情志的同时，也要注重身体的保养。坚持合理饮食、适度运动，保持充足的睡眠

等，都是维持身体健康的重要因素。我们可以多吃一些具有健脾益肺、养心安神作用的食物，如山药、百合、莲子等。保证充足的睡眠，让身体得到充分的休息。适度运动，可以促进气血流通，增强体质，缓解不良情绪。

总之，“哀毁骨立”这个成语提醒我们，不良情志对身体健康的危害不可小觑。在日常生活中，我们要学会运用中医养生智慧，合理调节情志，保持身心健康。只有这样，我们才能远离疾病，享受美好的生活。

(作者供职于濮阳市中医院)

药食同源

餐桌上的中药之四十八

人 参

□许改红

人参，最早见于《神农本草经》，被誉为上品，历代中医本草著作均有记载，因其根似人形而得名，是一种应用广泛、名贵的中药。

人参为五加科多年生草本植物人参的干燥根和茎。人参还有许多名称，如野山参、移山参、生晒参、白参、红参等。这些名称是根据人参的生长环境、生长条件、生长期、加工方法等不同来区分的。南宋诗人谢翱《移山参》云：“移参窗北地，经岁日不至。悠悠荒径云，背植足明气。新而养陈根，乃复作药饵。天涯藜藿心，恰尔独种参。”

主要品种

野山参 野生者，称为野山参，现在非常稀少，价格昂贵，但是功效较强。野山参以支大、芦长、体灵、皮细色嫩黄、纹细密、饱满、浆足水、无破伤者为佳，支头大者为上品。

移山参 由野山参幼苗移栽到参地后再人工培育，或将幼小的园参移植于山野而成长的人参。移山参的产量比较低，价格比较高。现在市场上所谓的野

山参，很多都是移山参。

园参 人工种植的人参，产量高，价格比较低，市场上最多。园参经晒干或烘干，称生晒参；若将鲜参剪去支根及须根，洗刷干净，蒸两三小时，至参根呈黄色、皮呈半透明状时，取出烘干或晒干，即为红参；若将鲜参洗净，焯烫浸糖后干燥者称糖参或白参。

性味功效

人参，味甘、微苦，性微温，归脾经、肺经。人参的主要功效是补气提神。补气，指人参能增强人体各个脏器的生理功能，包括提高人体的免疫力。《神农本草经》记载，凡是脏腑疾病出现气虚证时，均可以用人参。古方独参汤，就是取一味人参煎服，抢救虚脱危重疾病的方剂。当身体严重虚弱，甚至发展到极度衰竭的阶段，即可以服用此方。提神，指人参对神经系统具有兴奋作用，能提高机体的活力，减轻疲劳感。人参可以用于劳伤虚损、食少倦怠、反胃吐食、大便溏泻、虚咳喘促、自汗暴脱、惊悸健忘，以及一切气血津液不足之

证。肺、定喘止咳之功。本品适用于虚寒喘咳、肺久咳之证。本品补益之力较强，可以治疗以肺虚为主的久咳久喘。核桃仁应连皮使用，以增强定喘止咳的作用。由于本品重在温补肺气。因此，实证或阴虚喘咳者，不宜食用本品。

健脾益气：人参猪腰汤

材料：人参10克，猪腰一个，当归10克。

做法：将猪腰洗净，对半切开，清除里面的白色筋膜，加入清水800毫升，煮至600毫升；将猪腰切成细条，加入人参、当归，同煎至400毫升。

用法：每日早晚各服一次，每次200毫升，吃腰子，以汤送下，长期服用效果较好。

功效：补益心肾、益气养血。猪腰，可以补肾；人参、当归，可以益气养血。本品既能用于心气不足所致的气短、心慌、自汗，也能用于肾气不足所致的腰酸腰痛。本品气血双补，大补元气。

注意事项

服用人参，必须循序渐进，不可操之过急，更不能过量服用。人参会微温，长期大量服用人参会，可能会出现头痛、失眠、心悸、血压升高、精神抑郁等不良反应，称“滥用人参综合征”。因此，患者一定要在医生辨证施治的基础上服用人参。

患者服用人参时，不要吃生萝卜，以免减轻人参的补益作用。

患者发热、咳嗽时，不适宜服用人参。

健康的儿童，不适宜服用人参，以免发生性早熟。

无气虚症状的人，不宜服用人参。

高血压病患者，慎用人参。

身体强壮的年轻人及实热证患者，服用人参后常感觉胸闷、腹胀，使用时需要谨慎。

(作者供职于兰考县中医院)

身体虚弱、产后气虚所致的倦怠、乏力、自汗、失眠、泄泻等证。本品为民间常用的滋补食品，尤其适合老年人或康复期患者食用。