

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柱,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切寒湿,转肃杀之气为融和;灸之则透诸经而治百种病邪,起沉痾之人为康泰,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,火性热而行速,走而不守,善入脏腑,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,外用三层板纸卷制封口而成。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燃,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)

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。太子宜臼在中国避难中被诸侯拥立,是为周平王。面对戎狄侵袭、王室凋零的危局,公元前770年,周平王决然放弃镐京(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郕国与东虢,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(今河南延津县北部)、樊国(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、文化交锋频繁的中原地区,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。子产先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,病因当在“出入饮食哀乐之事”,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”之名争雄天下。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,各国为富国强兵竞相变法,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:“天下尽以扁鹊为能生死人也。扁鹊曰:越人非能生死人也,此自当生者,越人能使之死耳。”

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》,原意用来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时,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,从而影响到全身的脏腑功能。正如“哀毁骨立”所呈现的那样,过度悲伤会严重损耗人体的正气。

悲伤情绪在中医理论与脏腑相对应。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的伤害的具体写照。

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来宣泄情绪,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肾、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》,被奉为上品,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。悠悠荒效空,背植足阴气。新而陈养根,乃复作药饵。天涯黎藿心,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、浆水足、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,抢救虚脱危重症病的方剂。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。

药食养生

大补气血:参枣汤

材料:人参10克,大枣5枚。做法:人参切成片,大枣洗净,备用;人参放入砂锅中,加清水浸泡半天,放入大枣,煮约1小时即可。

用法:每日2次,早晚温服。

功效:大补气血。人参与大枣配伍,可以益气生血,还可以用于贫血。本品适用于气血亏虚、虚劳弱损之证。本品以人参为主,大补元气;以大枣为辅佐,补气养血。本品补益之力较强,实证、热证者不宜食用。

定喘止咳:人参核桃汤

材料:人参10克,核桃仁5个,生姜5片。

做法:人参切成片,核桃仁洗净,放入砂锅中,加入生姜、清水,煮30分钟即可。

用法:每日一两次,坚持服用3个月左右。

功效:定喘止咳、补气温肺。人参,能补益肺气;核桃仁,能温肺定喘;以生姜为辅佐,温肺止咳。三者配伍,共奏补气温

肺、定喘止咳之功。本品适用于虚寒哮喘、肺虚久咳之证。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:人参莲肉汤

材料:人参10克,莲子(去心)50克,冰糖适量。

做法:人参、莲子、冰糖放于小碗内,加清水适量,浸泡三四小时;将小碗放在蒸锅内,蒸30分钟;保留人参,次日可以再加入莲子,如法浸泡蒸制;人参可以连续使用两三次。

用法:喝汤,吃莲子,长期服用效果较好。

功效:健脾益气、补肾养心。莲子,性平和,长于健脾、益肾、养心;配以人参,除了可以增强益气之效外,还可以生津止渴、调和荣卫。本品适用于体弱、病后、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。

补益心肾: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,更不能过量服食。人参性微温,长期大量服用人参,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。

(作者供职于兰溪县中医院)

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》《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