

■ 养生堂

夏日既要防暑也要「防寒」

□王光安

一说到夏天，大家脑子里想的词语就是防暑降温。没错，如果是几十年前，对于顶着烈日干活儿的体力劳动者来说，藿香正气水、绿豆汤、大草帽确实是生活必需品。

但是如今，我们大多数人都生活在城市化的节奏里，空调房、冰咖啡、冰激凌、冰镇西瓜、凉茶……活动量少，出汗机会少，整个夏天几乎都在“人造寒凉”中度过。那么，防暑降温措施还合适吗？

中暑的类型

中医认为，中暑分为“阳暑”和“阴暑”。“阳暑”，是烈日下暴晒、高温劳作导致的，属于热邪侵袭人体；“阴暑”，是夏天贪凉饮冷、夜卧当风，导致寒湿之邪乘虚而入。

《景岳全书》早有告诫：“暑月受寒，故名阴暑。”夏天，人的阳气浮在体表，毛孔大开，腠理疏松——这是身体为了散热而采取的开放状态。这本是好事，但是此时若突然进入低温空调房、大量喝冰水、吃冰镇食物，那么寒湿之邪就会顺着张开的毛孔和食道侵袭脾胃，导致阳气被困、寒湿内生。

中“阴暑”的表现：头重如裹，昏昏沉沉；胸闷恶心，吃不下饭；肚子胀，拉肚子；虽然身上发热，但是不出汗；舌苔白腻，脉濡缓。

为什么古人讲究“冬吃萝卜夏吃姜”？这是因为生姜能散寒解表、化湿和胃。

当代人为何更容易中“阴暑”
古人生活在自然环境中，不会造出一个“人工寒冬”。而我们现在：外面是38摄氏度的酷暑，屋里是18摄氏度的“冰窖”。这一进一出之间，身体从极热瞬间进入极冷，毛孔还没来得及关闭，寒气就长驱直入了。

更严重的是，我们的身体内部同样在降温。冰镇西瓜、冰奶茶、冰啤酒、凉茶……这些东西摄入体内，首当其冲的就是脾胃。“脾主运化水湿”，一旦脾阳受损，水湿不能运化，寒湿就困在体内了。这就是典型的“外寒束表，内伤湿滞”。

等到冬天，这些寒湿之邪会怎么样？它会变成怕冷的根源，变成老寒腿，变成反复发作的鼻炎和咳嗽。我们现在谈“冬病夏治”，如果不把夏天里欠的“债”搞清楚，那冬天自然会来“讨账”。

夏日养生重点：防寒湿之邪，而非盲目防暑

既然知道了“阴暑”的成因，那么我们就该明白：对于当代都市人来说，“防寒”比防暑更紧迫。那么，我们具体该怎么做呢？

空调使用有讲究

空调的温度别开太低，在26摄氏度~27摄氏度较合适；别让冷风直吹身体，尤其要护住脖子、肚子和脚踝；从外面回来，先别急着开空调，把汗擦干，稍等片刻再进入空调房。

饮食“以热治寒”

喝姜枣茶：夏季早晨喝一杯姜枣茶（生姜3片+红枣3颗），能温中散寒，帮助阳气升发。

搭配紫苏、薄荷：做凉拌菜时，放几片紫苏或薄荷，既能调味，又能散寒化湿。

坚持贴“三伏贴”调理身体

“三伏天”是阳气最旺的时节，此时用温阳药物贴敷穴位，是治疗虚寒性疾病的最佳时机。

适当出汗

夏天不出汗，寒湿之邪就排不出去。我们可以每天早晚趁气温凉爽时散步，让身体出一点儿汗。汗出透彻了，寒湿之邪就有了出路。

夏天是热的，但是我们的身体在特定的生活方式下，反而可能是“冷”的。防暑降温本身没错，但是要分清对象：体力劳动者防的是“阳暑”，而当代大多数人更应该防的是“阴暑”。

每天喝一点儿热茶，少吹一点儿冷风，出一点儿薄汗，保护好脖子和肚子，等冬天来临时，你会发现，这个夏天你积蓄的，是温暖过冬的本钱。

（作者供职于河南中医药大学第三附属医院）

■ 读书时间

《修昆仑证验》中的养生思想

□黄鸿昊

《修昆仑证验》是一部关于中医外治法与养生实践的著作。该书内容由“採积论”“晒说”“综概”“跋”等组成。作者推崇揉法和晒法，以调节机体气血，去积通滞，防病治病，从而达到祛病延年的目的。

《修昆仑证验》于清朝道光二十六年(1846年)成书，作者为天休子。作者讲述了他更名天休子的原因，他将40载的名利束缚和仕途的艰难视为上天给予的历练和恩赐，称之“此天休于前也”；辞官归隐则为自我奖赏，称之“此自休于后也”。在清代，天休子目睹了贫苦百姓的缺医少药之苦。因此，天休子提倡简单易行的非药物治疗理念，这样就能够“人人可学，时时可行”。天休子在“综概”中引用《孙真人卫生歌》：“汝欲不死修昆仑，双手揣摩常在面。”又引用《黄帝经》所说：“昆仑，山名，西北至高之位，以喻首也。”《修昆仑证验》体现了天休子通过修炼昆仑的方式调理身体，而这些方法是他人亲身验证有效的。

无病时要修身养性

人不可能一生都没有疾病。因此，天休子认为在无病时需要注意修身养性，做好自我管理，强调正心诚意、端正仪态、非礼不动，以保持身心健康。天休子引用《易经》“惩忿窒欲”和“慎言语、节饮食”思想，提出养生需要克制愤怒、遏制欲望，以及谨慎言语，节制饮食。

天休子赞同《诗经》表达的思想，提出“如切如磋，如琢如磨者，自修也”的观点，比喻自修需要如琢玉般持之以恒。天休子曰：“今有揉晒二法，既不借人之力，又不费己之财，矢以诚，行以勤，用以和，守以恒，凡百病证，概可立愈。健旺精神，延年益寿。”养生需要持之以恒和勤奋，日久能见奇效。人们通过自我治疗，持续进行自我按摩和日光浴，可以激发人体自愈潜能，做到既防病又治病。

天休子曰：“天地之大德曰生，信有之矣，然必待人力以成也。如佃田然，除锄草莱，五谷方

茂，若听其自然，则草满而田荒矣，岂天不施地不生耶？”他认为只有坚持修炼，才能减少疾病，延长寿命。这也蕴含着健康由自己掌握，警示世人不要将生病归咎于天地。

天休子云：“修仙未成者，固须日日修；已成者，尤须日日修。一经间断，即仍不仙。譬此揉工，庶几近似。”天休子不厌其烦地指出修炼要勤奋，认为这是一个连续的过程。不少中医古籍也强调，自己动手可以保健或防治疾病。比如，《类修要诀》抱一子逍遙歌：“牙齿常叩耳常按，手常辘轳脚常勾。面皮呵手勤勤摸，脐腹换手勤勤擦。眼珠常转口常闭，唾津常咽胜服药。脚底涌泉时常摩，腰肾肾俞时常搓。头颈常转肩常耸，鼻吸常调不嫌多。”

揉法以除积滞

天休子秉承了《黄帝内经》无形无近似，指出“凡百病证，皆以气血为主，通则无积，不通则积，新则积小，久则积大。不论大小内外病证，果能揉之，使经络气

血通畅”。按摩保健之术为医学家和养生家所推崇，可以发挥调节阴阳、疏通经络和行气活血等作用。

揉法可以促进气血流通，以消除积滞。对于有些疾病，揉法比服药更有优势，药力有不能到达的地方，揉法能直接作用于体表经络，使气血恢复流通。天休子自身试验，长时间应用揉法，最后“旧病悉除，耳目重明，手足便利，阳痿复起，秃发再生，实不觉为七十也”。这说明了长期使用揉法具有良好的效果。

天休子提出，积滞虽然有内外之分，但是根源皆在于气血问题。若积滞有余，就会导致人体正气不足，就像宾客占据了主人位置。在“内积”方面，“皮紧，面鼓，项粗，腮缩，耳反，唇掀，结喉，露齿，此形之不足于外者也。”若积滞生于重要部位则更危险，手足则麻木、瘫痪，颈项则癭瘤，喉膈，口舌则暗哑、歪斜，耳目则聋聩，这类急症必须及时处理。此外，“外积”是体表可见的病理性

■ 我与中医

我与针灸铜人的不解之缘

□何传义

我出身于医学世家，自幼酷爱中医，8岁起观看父亲诊治面瘫患者，耳濡目染感受中医药文化的博大精深，特别是中医针灸立竿见影的奇效，给我留下了不可磨灭的印象。

当我看到面瘫患者被父亲运用针灸疗法治愈后，对父亲竖起拇指，我立下了一个志向：“我长大以后也要学中医，做和父亲一样的针灸师。”

在我15岁时，爷爷看我对针灸这么痴迷，打开了他一直锁着的老木柜子，里面有手抄本《铜人针灸经》和一具针灸小铜人，那个散发着古铜色香味的小铜人深深地吸引了我。爷爷教我认识针灸小铜人上的穴位，让我明白这些穴位来自每一条经络，为我以后学习中医经络知识打下了坚实基础。

1999年，我考入河南中医药大学（现为河南中医药大学）时，爷爷对我说：“要传承好中医针灸，必须多学习针灸铜人的知识，特别是学习北宋医学家王惟一的《铜人腧穴针灸图经》。”从此，我与针灸铜人便结下了不解之缘。

我国最早的医学典籍《黄帝内经》就提出了经络的概念。用针灸行医救人，必须熟知人体的

穴位经络。北宋时期之前，中医医师主要依靠书籍和图画熟悉穴位。由于没有直观形象作为参考，不仅不方便，还容易出现错误，针灸铜人便应运而生。

针灸铜人用铜塑造，体表刻有经络和腧穴名称，胸腹腔有脏器，中空。针灸铜人既是针灸教学的教具，又是考核针灸医生的模型。古代考试时，在铜人体表涂蜡，体内注入水银，令考生取穴进针，如果取穴部位准确，则针进而水银出；如果取穴有误，则针不能入。针灸铜人作为我国首个实物教学模型，直至现在仍有学习和研究的价值。

作为何氏面瘫外治疗法学术流派代表性传承人，我在诊疗过程中，采用“以铜人为式，分脏腑十二经，旁注腧穴”的方法，将十二经脉及354个穴位烂熟于胸，充分运用“经穴”学说并结合家传效方，形成了“方法独特、疗效确切”的中医面瘫诊疗体系。

我经常感觉自己已在针灸技术方面还存在许多不足，每一次抱起针灸铜人，查阅《铜人腧穴图经》，总会有新的收获。有一天，我甚至抱着针灸铜人睡着了，还做了一个梦。我梦见针灸铜人的每一条经络都在发光，发光的部位均有一个亮点，可以和每一个

亮点对话。

醒来后，我想，为何不开发一个智能的针灸铜人？智能针灸铜人可以让弟子一边学习针灸技艺，一边和机器人“互动”。

我结合多年的针灸医疗实践，与众弟子携手开始研发能互动的“智能针灸铜人”。目前，我研发的“智能针灸铜人”已经实现刺入会发声、收听中医课程、播放中医经典方剂的功能。

将来，我会一如既往地传承中医药文化，把针灸、经络养生理念传播到世界各地。

（作者系何氏面瘫外治疗法学术流派代表性传承人）

■ 中原医迹

费长房悟道成医悬壶济世

□卜俊成

秦汉时期是中国历史上大变革的年代，也是推动中医学不断积累、走向成熟的关键阶段。今天，我们在历史典籍或古装影视剧中，常能看到医馆药铺门前挂着一个葫芦招牌，表示此处可以求医问药；而人们称赞一位医生医德高尚、医术精湛时，也常用悬壶济世这4个字。葫芦何以成为中医药行业的标志？悬壶济世又为何成为对良医的赞誉之词？这一切，还要从东汉时期河南的一位名医——费长房说起。

《后汉书·方术列传》记载：“费长房者，汝南（今河南省平舆县）人也，曾为市掾（管理市场的官员）。市中有老翁卖药，悬一壶于肆头，及市罢，辄跳入壶中。”同时，北魏郦道元在《水经注》中也记载：“汝水又东南，左会潋水……本汝南郡治。昔费长房为市吏，见王壶公悬壶都市，长房从之，因而自远，同人此壶，隐沦仙路，骨谢怀灵，无会而返。虽能役使鬼神，而终同物化。”这些史籍的记载，印证了费长房真实存在，只不过在叙述其经历的时候增加了一些神话色彩。

据史书记载，当时在汝南郡的市场上常有一位老翁，手里拿着一个葫芦，摆摊卖药，人们称其壶公。每天傍晚收摊之后，壶公

就纵身跳进葫芦里，市场上的人都不知道这个秘密。有一天，费长房在酒楼楼上远远看见了这一幕，心里十分惊奇。费长房认定这位老翁不是普通人，便想拜老翁为师修道。为了表示诚意，费长房备下一桌上好的酒席，恭恭敬敬地请壶公来吃饭。壶公本来以为自己的人事没人知道，见费长房如此诚恳，就收费长房做了徒弟，开始传授修仙悟道的法术。

随后，费长房跟着壶公进了葫芦，这才发现里面别有洞天：只见玉砌的厅堂庄严华丽，精美的酒菜摆得满满当当。两人举杯对饮，一直喝到第二天早上，酒壶里的酒还没喝完。壶公告诉费长房，自己明天要出门远游，问费长房是不是想家了。费长房心里既挂念家人，又舍不得中断学业，便请壶公帮忙捎封信回家，免得家里人担心。壶公取来一根竹枝交给费长房，教了费长房几句咒语，让费长房照办。当天夜里，费长房按照壶公的吩咐做了。家人看见费长房忽然病倒在床上，不久便断了气，一家人哭得死去活来，把那根竹枝当作费长房的遗体装棺下葬了。而真正的费长房，早已跟着壶公离开了。

壶公为了考验费长房的道心和胆量，先把费长房带进一群猛兽当中。老虎张着血盆大口扑过

来，费长房一点儿也不害怕。第二天，壶公又把费长房关进一间石室内，房顶悬着一块大石头，只用一根茅草绳系着。一条大蛇不停地咬那根绳子，石头晃晃悠悠，眼看就要掉下来，费长房依然面不改色。壶公见了，拍着费长房的肩膀说：“孺子可教也。”可最后一道考验，壶公让费长房喝粪尿之类又脏又臭的东西。费长房实在受不了，拒绝了。壶公叹了口气说：“可惜啊，你本来可以做天仙的，现在看来不行了，那就让你管理地界的鬼神事务吧！只要你尽心尽责，也能长生不老。”说完，壶公给了费长房一道符和一根竹枝，问费长房还有什么愿望。费长房说：“我想用医术解除天下百姓的病痛。”壶公告诉费长房：“这道符能治百病，这根竹枝能缩地千里。你走到哪里，都能主宰当地的鬼神，为人祛病消灾。”

费长房骑上竹杖，闭上眼睛，只听见耳边风声“呼呼”作响。等费长房再睁开眼，已经回到了距家乡不远处处的葛陂岸边。费长房把竹杖往水里一扔，只见一道青光闪过，竹杖变成了一条青龙，腾空而起，又一头扎进水里，激起层层波浪。这就是郦道元在《水经注》中“潋水又东南，左迤为葛陂。陂方数十里。水物含灵，多龙所苞育，昔费长房投杖于陂而龙

变所在也”的记载。成语“掷杖成龙”就是源自此。家里的人见了费长房，都以为费长房是鬼。费长房把前后的经历讲了一遍，又让人打开棺材，大家一看，里面只有一根竹杖，这才相信费长房真的还活着。

从此以后，为了纪念壶公的传道之恩，费长房就带着那道符，终身在腰间悬挂葫芦行医。凡是来找费长房看病的人，没有治不好的。费长房还能用符咒驱除邪祟、惩治恶鬼，百姓感念费长房的恩德，都尊称费长房为“仙翁”。悬壶济世这4个字就是这样来的，后来就成了行医治病的代称。再后来，人们为了纪念费长房，就在费长房投杖化龙的地方建了一座“仙翁庙”。直到今天，在河南平舆县东和店镇的苍松翠柏之间，“仙翁庙”依然静静地立在那里，香火不断。在岁月的斗转星移中，关于费长房“仙翁庙与悬壶济世传说”早已成为中医药文化的重要组成部分。2021年7月，该传说已被列入河南省第五批非物质文化遗产代表性项目名录。

除了悬壶济世的故事，费长房在民间传说中还与重阳节登高习俗关系密切。南朝梁人吴均在神话志怪小说集《续齐谐记》一书中记载了这样一段故事：汝南人桓景跟随费长房游学多年。有一

天，费长房对桓景说：“九月九日，你家中将有灾祸。你应该赶紧带家人离开，让每人都做一个红色的布囊，装上茱萸，系在手臂上，然后登高饮菊花酒，这样灾祸就可以消除。”桓景按照费长房的话去做，带着全家人登山。傍晚回来时，发现家里的鸡、狗、牛、羊全都死了。费长房听说后说：“这是家畜代替你们受灾了。”这段记载被后世广为流传，成为重阳节登高、佩茱萸、饮菊花酒等习俗的重要来源之一。

从中医药角度看，茱萸有温中止痛、理气祛风之效，菊花酒能清肝明目、疏风散热，九月九日正值深秋，登高远眺、饮药酒、佩香囊，确有养生防病、避疫祛邪的实际意义。这一传说与费长房悬壶济世的医者形象相互呼应，进一步扩大了他在民间中医药文化中的深远影响。

总之，费长房的故事，为后世留下了“掷杖成龙”“悬壶济世”两个成语，也让重阳节登高的习俗走进千家万户，延续至今。悬壶济世的“壶”字，不仅代表一个装药的容器，更象征着一颗普济苍生的仁心。这一符号穿越2000年，从古代医者到今天的白衣战士，始终闪耀着人性的光辉，激励着一代代医务工作者敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆。