

过重阳 品药香

□尚学瑞

今年10月18日(农历九月初九)是我国传统节日重阳节。岁岁重阳,飘着菊与茱萸的千年药香。

菊花

重阳节有赏菊、饮菊(菊花酒和菊花茶)的习俗。暮秋时节,百花凋零,惟菊花凌寒开放,色艳香浓,是秋日养眼的观赏花卉。因最早的菊花只有黄色,故又称“黄花”。

古人认为,菊花秉秋金之气,赏菊、饮菊寓意祛灾延年。传说陶渊明爱菊,让菊花与隐逸、长寿绑定;葛洪《抱朴子》也有南阳山中人家常饮菊花茶而高寿的记载。古今文人的重阳诗词更离不开菊花,如杜牧“尘世难逢开口笑,菊花须插满头归”,李清照“莫道不销魂,帘卷西风,人比黄花瘦”,毛泽东“今又重

阳,战地黄花分外香”等。

菊花是一味良药,《神农本草经》记载:“(菊花)主风头眩肿痛,目欲脱,泪出,皮肤死肌,恶风,湿痹,久服利气血,轻身,耐老延年。”中医认为,菊花味甘、苦,性微寒,有疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒等功效,常用于风热感冒、温病初起、肝阳上亢、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花、疮痈肿毒等病证。饮用菊花酒或菊花茶,可以祛火养肝,明目定眩,缓解秋燥,并有助于提高免疫力,调节内分泌功能。此外,常嗅菊花,可以益脑提神。

茱萸

重阳节有佩戴茱萸的习俗。佩戴茱萸的方式多样,或制成香囊悬挂,或佩戴于身,或插于室内。

古人认为,佩戴茱萸可祛

邪御寒,视茱萸为祭祀之品和避瘟“神药”。周处《风土记》记载:“九月九日折茱萸以插头,辟除恶气而御初寒。”葛洪《西京杂记》记载汉高祖刘邦的宠妃戚夫人,每年九月九日都头插茱萸,饮菊花酒,食蓬饵,出游欢宴。重阳诗词中多提到茱萸,如王昌龄“茱萸插鬓花宜寿”,王维“遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人”,李白“九日茱萸熟,插鬓伤早白”等。

茱萸入药首载《神农本草经》,但是有吴茱萸、山茱萸两种。且不说重阳节所佩茱萸是哪一种,单药用价值而言,二者均为临床常用之品,功效却有明显差异。

吴茱萸源于芸香科植物,属温里类药物。吴茱萸味辛、苦,性热,气浓香,具有散寒止痛、降逆止呕、助阳止泻等功

效,既散肝经之寒邪,又解肝气之瘀滞,为治疗肝寒气滞诸病之要药,常用于脘腹冷痛、厥阴头痛、痛经、疝痛、脚气肿痛、呕吐吞酸、五更泻等“寒”“逆”病证。《本草纲目》记载:“(吴)茱萸辛热,能散能温,苦热,能燥能坚,故所治之证,皆取其散寒温中、燥湿解郁之功而已。”药理学研究人员发现,吴茱萸具有抗溃疡、调节胃肠道功能、止泻、抗心肌损伤、降血压、抗炎镇痛、抗肿瘤、抗血栓等作用,可以辅助治疗多种消化系统疾病、心脑血管疾病及妇科疾病。吴茱萸也可以外用,如泡脚治疗脚气,敷足心治疗口疮等。

山茱萸源于山茱萸科植物,属收涩类药物。山茱萸味酸、涩,性温,质润,具有补益肝肾、收涩固脱等功效。山茱萸



温而不燥,补而不峻,既能补益肾精,又可温肾助阳,为平补阴阳之要药,常用于肝肾亏虚出现的眩晕耳鸣、腰膝酸痛、阳痿、遗精、尿频、月经过多、崩漏带下、大汗虚脱、内热消渴等病证。《医学衷中参西录》记载:“山茱萸,大能收敛元气,振作精神,固涩滑脱。”药理学研究人员发现,山茱萸具有降血糖、抗心律失常、调节免疫等作用,可以辅助治疗糖尿病、冠心病、肿瘤等。山茱萸还可泡酒饮用,能祛秋寒,强壮体质。

(作者供职于辉县市中医院)

中医药周刊·杏林

杏林撷萃

古都洛阳,位于黄河与洛水汇流之地,人文肇始之地,雄踞中原,承天地之灵气,聚古今之风华。

平乐郭氏正骨,肇自清季,传承八代,历230余载而声名愈彰。其法以“整体辨证、筋骨并重,内外兼治”为纲,手法整复、夹板固定、内外用药、按摩活筋,四法相济,效若桴鼓。

2008年,平乐郭氏正骨法被列入国家级非物质文化遗产名录。然而,医道贵在传承中求新,守正中善变。刮痧一术,古称“砭法”,《黄帝内经》载之,后世衍之,今立洛阳正骨刮痧流派,熔正骨之理于刮痧之技,此诚开一脉之先河。

正骨为“正”

平乐郭氏正骨之“正”,有三重旨趣:正骨之偏曲,正筋之错位,正脉之壅滞。“夫骨为干,筋为维,气血为濡”,三者一损俱损、一和俱和。刮痧以砭石为器,循经走络,疏其瘀结,调其气血,正合平乐郭氏正骨“筋骨互用”“气血共调”之论。痧出则邪去,络通则痛止,此刮痧之所以辅正骨而相得益彰者也。流派之立,非徒取刮痧之形,实乃引正骨之理入砭法之中,使每一刮皆寓辨证之思,每一痧皆彰平衡之道。

“正”字为器

刮痧之具,古代多用石、玉、角、板,其形或方或圆,其用各有所宜。然而笔者认为:“器者,非唯施术之具,亦载道之象也。”平乐郭氏正骨以“正”立派,以“正”传心,而刮痧之器若无正骨之魂,则犹徒有其表,未契其里。因此,笔者潜心于兹,夙夜匪懈,遍览古籍所载砭具之式,考校今世所用诸器之形,铜砭、牛角、玉石、陶瓷等,莫不亲试其用,然终究未能尽合正骨之理,心常慷慨。

其间艰难,非一言可尽。笔者试制时先后易数十稿,或形不适手,或力不均衡,或材不称意,屡作屡辍,几欲弃之。某日,笔者在河南省洛阳正骨医院郑州院区,看见围墙之上镌有“百正图”,百个“正”字各具风神,或端严如坐,或遒劲如立,或飞动如行,气象万千,蔚为大观。笔者伫立良久,恍然大悟:“正”字之形,上横像天,中竖像人,下横像地,左右垂脚若四维之张,正合“天人合一、四方归正”之象。若取“正”字为器,不惟形具,更兼意足,且与平乐郭氏正骨之“正”暗合。

于是,笔者依“正”字造型,取铜为质,合则为—,分则为三,皆本乎—“正”之道也。

—曰:“定元笔。”笔者取“正”字首横之象,宋体弧状,两端圆融,其形修长端直,首微圆而尾略锐。功用之际,以气定神,以木固元——揉筋如抚琴,按结若解索,点穴似叩钟,按摩比行云。举凡筋结点、膻穴处、经筋所过,此器最宜,于细微处见功力。

二曰:“通络尺。”笔者取“正”字横画与垂脚之势,线条流畅,灵动有致,一尺在手,婉转随心。其形扁而平,刃口圆润,尺身修短合度,若书法家行笔之流畅,似画师运墨之自然。尺之所至,络脉皆通。耳部、面部、手部诸全息之区,以此尺往来轻抚,则经气周流,表里俱畅,尤宜头面四肢之络脉疏通。

三曰:“正气刀。”笔者取“正”字末笔之磅礴气象,形阔势稳。其刀宽而厚,背圆而刃利,握之沉实,用之劲健,若武人之剑,然非以克敌,乃以却疾。四肢之经络、躯干之膂募,凡气血壅滞、筋骨不适之大处,皆以此刀开阖施术,力透肌腠,气达深里,效如汤沃雪。

三器合一,恰成“正”字。一器不足以尽其用,三器合璧乃成其全,此正契合中医“整体辨证”之思,亦暗合书道“计白当黑”之妙。三器合一之“正”,寓意洛阳正骨人“堂堂正正、心正骨正”之精神。执此器者,当知正人先正己,正骨先正心,心正则术正,术正则疾除。

市面上诸多刮痧器具,或圆或弧,或方或角,多为单一之形、粗略之用。此“正”字刮痧三器,乃笔者百思千试、独出心裁之作。

流派立宗

洛阳正骨刮痧流派以“正”字三器为凭,使刮痧一技,不惟治表,更能及骨;不惟祛疾,兼以养正;不惟施术,更以载道。

流派之传,非独传器传技,尤重传心传神。笔者常告诫术者:“‘定元笔’在手,当思凝神定气;‘通络尺’在握,当思周流融汇;‘正气刀’在胸,当思刚健中正。三器互参,三用兼备,方可谓得‘正’字之全,悟砭道之要。”

洛阳正骨刮痧流派以正骨为体,以刮痧为用;以古法为经,以新器为纬,以先贤为范,以独创为翼。笔者愿以此术,护百姓之筋骨,传杏林之薪火。

(作者供职于河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院))

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》《中原医迹》等栏目期待您来稿!

联系人:李歌

投稿邮箱:258504310@qq.com

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

节气养生

暑尽秋深,露冷霜清。当太阳到达黄经195度,便迎来二十四节气中的寒露。作为秋季的第5个节气,寒露是深秋的开端,自此昼夜变凉、寒气渐生,露水愈寒,凝而将霜,天地阳气持续沉降收敛,万物褪去初秋的温润,步入清寒肃静的深秋时节。

寒露到来,标志着天气由凉爽向寒凉过渡,也是万物蓄藏、蓄力待冬的关键节点。寒露时节蕴藏着天人相应的养生智慧,人们应顺应大自然的变化,调摄身心,养护脏腑,平稳度过秋季。

古人将寒露分为三候。三候更迭,藏着深秋自然变化的节律与气机。一候鸿雁来宾。秋风渐寒,鸿雁感知天地寒气,列队南迁,次第归栖,赴温暖之地避寒越冬,是深秋非常鲜明的物候景象。二候雀入大水为蛤。秋寒肃杀,飞鸟踪迹渐少,海中蛤蚶大量出现,其纹略色泽酷似雀鸟,古人

以为雀鸟入秋化蛤,尽显秋藏万物的自然妙理。三候菊有黄华(通“花”)。寒霜初生,百花凋零,唯有秋菊迎寒绽放,金黄满枝,独承秋气、耐得清寒,成为寒露时节独有的景致。

寒露时节,气候特征十分鲜明。此时,秋燥加剧、寒气初生,气温快速走低,昼夜温差较大,白天越来越短,寒凝之气日渐笼罩天地;燥邪、寒邪交织为患,天地气机彻底肃降收敛,外界寒热变化极易扰动人体阴阳气血,是秋季养生固本护元的关键时期。

那么,寒露时节,我们应该注意哪些方面呢?

寒露时节话养生

□王太广

秋气通肺,寒露肺金主事,燥寒之邪夹杂为患,人体阳气持续内敛、阴津易耗。此时的养生重点在于润肺防燥、温阳御寒、固护脾胃,顺应天地肃降封藏之势,收敛气机、滋养阴液,温补元气,去人体脏腑节律与大自然相适应。

起居养生。人们应恪守“早睡早起,与鸡俱兴”的古训,顺应昼短夜长、阳气收敛的节律。早睡,可以收敛耗散的阳气、滋养肺肾阴精。早起,可以舒展气机、疏解秋郁。人们应避免熬夜,以免暗耗阴津、损伤正气。寒露时节,寒邪渐盛,昼夜温差较大,人们需要及时添衣保暖,特别是护住头

颈、腰腹、脚踝等部位。

情志养生。肺主悲忧,深秋时节寒气肃降,万物凋零,容易使人情绪低沉、心绪郁结。情志不舒,则肺气壅滞、气机郁结,耗伤脏腑气血。寒露时节养生重在静心敛神、平和心绪。人们可以登高望远、静心读书,疏解秋愁郁气,保持心境平和,做到神不外驰、情志内守。

饮食养生。人们应遵循润燥养阴、温而不燥、健脾固本的原则。寒露时节,以凉燥为主,容易耗伤脾胃津液。因此,人们宜多食百合、银耳、秋梨、蜂蜜等清润生津的食材。人们还可以搭配红

魏晋名士的养生之辩

□卜俊成

曹魏正始年间(240年~249年),在京城洛阳,以大将军曹爽为首的集团与以太傅司马懿为首的集团展开了激烈的政治斗争。嵇康、阮籍、山涛、向秀、刘伶、王戎、阮咸等士人,或避祸自保,或疏离政治,常聚于河内郡山阳县(今河南省焦作市山阳区、修武县一带),饮酒清谈,游于竹林,后世因此称他们为“竹林七贤”。魏晋时期,士人崇尚养生,“竹林七贤”中的嵇康、向秀等人更将养生作为焦点问题加以论述。例如,嵇康在《养生论》《答难养生论》等文中,主张形神相亲、导养得理,向秀作《难养生论》与之诤难,阮籍在《达庄论》《大人先生传》等文中,亦从老庄自然之道阐发养生思想。这些著述与清谈,为中医养生思想史写下了重要一页。

嵇康(224年~263年),字叔夜,三国曹魏谯国铄县(今安徽省濉溪县)人。嵇康娶曹魏宗室女长乐亭主为妻,以宗室婿任郎中,拜中散大夫,世称“嵇中散”。司马氏专权后,嵇康隐居山阳,不仕司马氏,后拒绝山涛举荐,作《与山巨源绝交书》。景元四年(263年),嵇康因吕安案牵连,钟会进谄,司马昭下令将其处死,时年40岁。嵇康曾寓居山阳多年。《晋书·王戎传》记载王戎自言:“与康居山阳二十年,未尝见其喜愠之色。”后世视其为“竹林七贤”的核心人物、精神领袖之一。

嵇康养生理论的出发点,可以概括为本出自自然、和于自然,首先肯定养生可行。针对时人或向秀“难养生”之论,他在《养生论》中归因于六碍:“滋味煎其府藏(腑脏),醴醢羶其肠胃,香芳腐其骨髓,喜怒悖其正气,思虑销其精

神,哀乐殃其平粹”;世人“惟五谷是见,声色是耽”,违背物性,故长生难见。他援引《庄子·齐物论》,认为客观事物(包括人的才、神、性)皆以“自然相待”的元气,五行作为物质基础,“不假人以为用”,是阴阳两气矛盾运动的结果;只要合于天道,“导养得理”,便可“以尽性命”。在承认自然禀赋差异的同时,肯定人为导养的作用,具有突破天命论的意义。

嵇康又由物性推及人命,指出“性命之理,因辅养以通”,物性与人命相通,辅养长生被视为有规律可循。其举例如豆令人重、榆令人瞑、合欢蠲忿、萱草忘忧、薰辛害目、豚鱼不养、虱处头而黑、麝食柏而香等,说明“食之气”可蒸性染身;《答难养生论》更以橘渡江为枳、易土而变,及神仙方术传说赤松、涓子、赤松、务光、邛疏、方回、昌容等服食导引之事,强调调食易性,为人们养生指出了操作路径。

在形神关系上,嵇康提出“形恃神以立,神须形以存”,既纠老庄偏重精神之偏,又主张形神相亲并重。他重视养形,主张“呼吸吐纳,服食养身”,但养形终归“纳所食之气,还质易性”,与养神交互为用;所谓“精神之于形骸,犹国之有君也”,表明养神对养生有支配作用,而此作用仍以“神须形以存”为基础。若“琼糈既储,六气并御”,又能含光内观、凝神复朴、栖心玄冥、含气大溪,则可却老延年。由养形以求养神,以养神为宗,体现理想性与现实性统一,较老庄更进一步,也丰富了中医养生思想的内涵。

向秀(227年~272年),字子期,河内怀县(今河南省武陟县)

人。向秀雅好老庄之学,与嵇康、吕安相善,曾与嵇康锻铁,与吕安灌园于山阳,嵇康被杀前未出仕。景元四年(263年),嵇康、吕安被司马昭处死后,向秀以本郡计吏身份入洛阳,受司马昭接见。司马昭问其“闻有箕山之志,何以在此?”向秀答以巢父、许由为狷介之士,未达尧心,不足多慕。此后向秀入仕,历散骑侍郎、黄门侍郎,官至散骑常侍,卒于位。

向秀著有《难养生论》,多保存在嵇康《答难养生论》所引“难曰”之中。向秀首先承认,节欢乐、和喜怒、适饮食、调寒暑,这些确属人力可修的养生之事;但是他明确反对嵇康“绝五谷、去滋味,寡情欲,抑富贵”的极端主张。他说:“夫节哀乐、和喜怒,适饮食,调寒暑,亦人之所修也。至于绝五谷,去滋味,寡情欲,抑富贵,则未之敢许也。”在向秀看来,人受形于造化,与万物并存,是有生之之最灵者,异于草木而能自营,殊于鸟兽而能自通;若一概绝而勿用,则与草木何异?五谷为食、五味为养,本是养身之资,只宜以礼节之,不可尽去。因此,他主张的是顺性节欲,而非绝欲苦行。

向秀进一步指出,口思五味、目思五色、感而思室、饥而求食,都是“自然之理”,关键在于“节之以礼”。若五色虽陈而目不取视,五味虽存而口不得尝,心知可欲却强抑不从,则“性气困于防闲,情志郁而不通”,这便不能称为“养之以和”。他认为,养生若违背人的自然情志,使人长期处于压抑郁结之中,反而会损害身心健康。因此,向秀虽然并不否认节制,但是反对以礼法或道术强

行禁绝自然欲望。在他看来,养生应使情志通畅、节而不绝,才符合“和”的原则。

针对嵇康“导养得理,以尽性命,上获千余岁,下可数百年”之说,向秀反驳道,若真能如此,应当有得者,但“此人何在?目未之见”,故其说不过是“影响之论,可言而不可得”。他又说,纵有耆寿老人,也只是“特受一气”,如松柏之寿,并非导养所致。若性命长短可由人力巧拙决定,那么尧、舜、禹、汤、文、武、周、孔皆穷理尽性,理应享遐期,然而上者百年,下者七十,岂能说他们疏于导养?可见“天命有限,非物所加”。向秀并非全盘否定养生,而是认为导养只能尽性适情、辅助延年,不能以绝欲苦行强求无限长生。嵇康后作《答难养生论》,正是针对这些诤难而发。

阮籍(210年~263年),字嗣宗,陈留尉氏(今河南省尉氏县)人。父阮瑀,为“建安七子”之一。阮籍博览群籍,尤好老庄,嗜酒能啸,善弹琴。早年太尉蒋济征召阮籍做官,阮籍后来称病回家;曹爽请阮籍当参军,阮籍也推病不去。司马氏掌权后,阮籍做过从事中郎、散骑常侍,又主动请求当步兵校尉,所以人称“阮步兵”。

作为“竹林七贤”之一,阮籍没有像嵇康、向秀那样的养生专论,其相关思想散见于《达庄论》《大人先生传》《咏怀诗》等作品中。阮籍在《达庄论》中发挥庄子齐物、自然之义,认为天地万物皆出于自然,人亦禀自然而生。因此,从养生角度看,不应以礼法名教强行压抑本性,也不应逐名逐利而戕害真性。他主张“循自然、

任性命,齐是非、一生死”,使形神不为外物所累。这种养生观偏重“全性保真”,即保全自然生命与精神本真,而不是追求服食导引的方术长生。与其说它在讲如何延年,不如说它在讲如何不被世俗礼法和名利欲望扭曲生命。

阮籍在《大人先生传》中塑造了“大人先生”与道同体、天地共生,超脱世俗礼法与荣辱祸福,阮籍借“大人先生”批判礼法君子拘守规矩、追名逐利,如虱处褊中,自以为安,实则困于小智而伤生。其养生观由此强调精神解放:不以外物累心,不以生死动神,逍遥浮世,与道合一。这实际是一种重精神自由的养生思想,与嵇康“形神相亲”的系统养生论有相通处,但阮籍更偏于精神超越,而非具体的服食养形之术。

阮籍的《咏怀诗》多写人生短促、祸福无常、世路险恶,充满“忧人之嗟”。在养生方面,阮籍并未提出系统的服食导引方案,而是通过酣饮、隐逸、游仙、玄思等方式排遣生命焦虑。饮酒既是避祸手段,也是暂时忘忧、保全生命的方式;游仙与玄思,则寄托超越生死、与道逍遥的愿望。因此,其诗中养生观带有明显的现实避祸与精神慰藉色彩,可视作魏晋士人养生问题在诗文中的另一种表达。

综观山阳竹林养生之辩,嵇康重形神相亲、导养得理,向秀主张顺性节欲、质疑绝欲长生,阮籍则借老庄寄托全性保真、精神逍遥。三者主张不同,却共同反映了魏晋士人在乱世中安顿身心的努力,也丰富了古代养生思想关于形神、自然与人为的讨论。