

宋代中医 泽被后世

□李 季 张彩凤



“宋代政治稳定、经济繁荣、文化昌盛，促进了中医药研究的创新和发展。宋代医学的发展集中在北宋时期，并以首都汴梁（今开封市）为中心的中原地区为主。”全国首批中医药科普巡讲专家、河南省开封市中医院院长庞国明说。

北宋时期，中医药发展的特点之一是国家重视收集、整理医学知

识，组织编撰了多部大型的医学书籍，并成立专门的出版机构——校正医书局。校正医书局完成了中国古代经典著作的校勘、整理工作，并将这些医书印刷、出版，扩大了医学知识流传的范围，也为学校提供了教学课本。“宋室南迁之后，在中国的南北两方，医学发展形成了两种风格。”庞国明告诉记者，宋代的自然科学技术是我国古代科技史上的里程碑，当时的诸多发明在世界范围内均处于领先地位，且创造了中国医学史上诸多第一。譬如宋代太平惠民和剂局是中国历史上第一个国家医药管理机构，编纂了世界上第一部官修针经——《太平针经》，铸造了历史上第一尊针灸铜人——天圣针灸铜人（始用时间为北宋天圣年间），产生了世界上现存第一部系统的法医学专著——《洗冤集录》，编撰了中国历史上最早的中药处方和制剂规范——《太平惠民和剂局方》等。

宋代在研究本草方面的主要成就体现在编纂医学著作方面。宋代不仅有政府组织人力、物力编纂医学书，还有民间从医者编写成册的医书。政府主持编纂的书籍由国

家颁布，具有类似于药典的性质；而个人编写的书籍是对药典的补充，甚至成为再修药典的蓝本。在宋代，由国家颁布的本草著作就有5种之多，这是任何朝代不能与之相比的。比如《开宝本草》，全书共21卷，收载药物有984种，其中新增134种；编纂《图经本草》等是校正医书局成立后的第一项工程等。

在方剂研究方面，以《太平惠民和剂局方》为转折点，促使方剂向标准化、规范化方向发展。宋代政府非常重视医学方剂专著的出版和印刷，由政府组织编纂的著作包括《太平圣惠方》《太平惠民和剂局方》《圣济总录》等。其中，《太平圣惠方》既继承了前代的医学成果，又总结了当时的医疗经验，对研究宋初及以前的医学成就具有参考价值；《太平惠民和剂局方》所记载的名方甚多，在流传过程中，既起到配方手册的作用，又为普及、推广中药知识做出了贡献。该书所收集的医方多采用丸、散等剂型，便于病人服用和保存，其中一些方剂至今仍为临床常用。

除此之外，受政府重视医学的影响，宋代文人编撰方书风气盛行，比如苏轼的《圣散子方》和沈括的

《良方》（后人合称之为《苏沈良方》），影响很大，呈现出方剂学蒸蒸日上的景象。

宋代在解剖学和法医检验方面均取得了非常重要的成就。《洗冤集录》作为世界上第一部系统的法医专著，表明宋代在法医学研究领域处于世界最高水平。《欧希范五脏图》和《存真图》的出现，说明我国人体解剖学的水平在当时处于世界领先地位。《欧希范五脏图》在病理解剖方面也有创新。《存真图》较《欧希范五脏图》有更大的进步，主要表现在绘制得十分简洁、具体，不仅有人体胸腹内脏的正面、背面和侧面全图，还有分系统、分部位的分图。《洗冤集录》是世界上现存第一部系统的法医学专著，成为后世各种法医著作的主要参考书，并被译成荷兰文、法文、德文以及英文、俄文等。

北宋是宋代医学的辉煌时期，而北宋的主要医学业绩体现在医书的整理和校勘方面。在临床方面的成就是在分科上有重要进展，比如当时流行研究伤寒病，并取得了初步成效。此外，儿科、妇科以及外科等均有诸多进展。

针灸在宋代得到了很大发展，是我国针灸发展史上一个新的里程碑。该时期出现了闻名中外的针灸铜人和《铜人腧穴针灸图经》，并出现诸多针灸学家。比如王惟一、许叔微等为经穴理论的条理化、系统化、规范化奠定了基础。

在大宋中医药文化博物馆，记者看到了按照针灸铜人原型复制的针灸铜人以及利用针灸铜人教学的蜡像。《铜人腧穴针灸图经》共记载腧穴657个。这种腧穴排列方法，既能使人理解经络学说，又能适应临床按部位取穴之需要。本书作为与针灸铜人相辅相成的官修针灸著作，改变了之前经络、腧穴部位的混乱情况，既利于教学，又规范、统一了临床应用，对宋代针灸学的发展起到了重要的促进作用。

“秉承厚重的大宋中医药文化和牢固的群众基础，广大中医药工作者通过多种渠道传播中医养生、防病知识，大力实施‘治未病’工程，中医药特色诊疗得到了创新、发展。同时，国家加大中医药文化对外交流力度，海外来国内参观、学习者络绎不绝，促使中医药走向世界，进而泽被世人。”庞国明说。

养生堂



炎炎夏日，若能经常食用一些清热、防暑、利尿、通淋的药粥，可有效地预防中暑。笔者根据多年临床经验，总结几则药粥方，供大家选用。

竹叶粥 鲜竹叶50克（干品30克），芦根30克，生石膏、大米各60克，白糖适量。将鲜竹叶、芦根、生石膏用水煎药，去渣、取汁，放入大米煮为稀粥，待粥熟时调入白糖，再煮一二沸即可，每天分两三次服食。此粥具有清热除烦、利尿通淋之功效。同时，鲜竹叶可清心火、利小便；生石膏可清热泻火；芦根可养阴生津、除烦止渴。竹叶粥既可预防中暑，又可治疗因中暑而引起的发热、口渴心烦、小便短黄等症状。

芦根粥 鲜芦根150克，竹茹15克，大米60克，生姜3片。将鲜芦根洗净、切段，与竹茹同煎，去渣取汁，加大米、生姜煮为稀粥，分2次服食。此粥可清热除烦、生津止呕，还可治疗因中暑而引起的烦躁、干渴、恶心、呕吐等症状。

决明子粥 决明子15克，白菊花10克，大米60克，白糖适量。先取决明子放入锅中炒至有香气时取出，待凉后与菊花同煎取汁，加大米煮为稀粥，待粥熟时调入白糖，再煮一二沸即可。同时，决明子可清肝、明目、通便；白菊花可清肝火、散风热。决明子粥具有清热泻肝、明目通便等功效。同时，此粥还可预防高血压病、冠心病、高血脂症等疾病。

白扁豆粥 鲜扁豆120克（干品60克），大米60克。将鲜扁豆洗净，与大米同煮为稀粥，分早晚2次服食。此粥具有清热解暑、健脾利湿、和中止呕之功效，既可预防中暑，又可治疗中暑。

花粉生地粥 花粉、生地黄各30克（鲜品60克），大米30克。将两种药物用水煎，去渣取汁，或将鲜品切片煎取浓汁，加入大米煮为稀粥，每天2剂。此粥具有清热生津、凉血止渴的功效。《本草新编》记载：“生地，凉头面之火，清肺肝之热。”因此，此粥既可防治中暑，又可治疗暑病伤阴、低热不退、口鼻出血等。

车前叶粥 鲜车前叶30克，葱白1段，大米50克。先将鲜车前叶洗净、切碎，与葱白水煎取汁，加大米煮为稀粥服食，每天1剂，此粥具有清热解暑、利尿通淋的作用。车前叶性味甘寒而无毒，《药性论》言其“利小便，通五淋”。因此，车前叶粥对中暑引起的心胸烦闷、小便短赤等具有明显疗效。

（作者供职于湖北省远安县中医院）

荆芥

□黄新生

仲夏荆芥正芬芳，
通体碧玉沁脾肠。
食夸清凉菜利口，
医赞温辛药性良。
风寒风热都能治，
麻疹风疹皆入方。
汉武欲问神仙策，
药食同源第一纲。

（作者供职于武陟县卫生计生委）

本版图片均为资料图片

我与中医

时间

□赵家华

世间万物皆有其时。“三月茵陈四月蒿，五月菰来当柴烧，春秋挖根夏采草，浆果初熟花含苞”。这是关于中药的谚语，透露出时间赋予本草的千变万化。

偶然一个机会，我看了《本草中国》的第一集：时间。时间对于我们来说，既看不见也摸不着，可是，时间的变化却在本草中体现得淋漓尽致。

红花 《中华人民共和国药典》（简称《中国药典》）称其花瓣可以活血化瘀、祛湿消肿，是调血之要药。当然，在我们的生活中，红花最常见的形式是制成红花油。小时候，我特别爱动，身上总是摔得青一块儿紫一块儿的，妈妈会用红花油涂抹我受伤处的皮肤，感觉热热的。那似乎就是我的童年，淡淡的红花味儿和那种温暖的感觉。

采摘红花很有讲究，要在花瓣由黄变红之际采摘。采得早了，花还未成熟；采得晚了，花容憔悴。过早或过晚均会影响花的质量，不宜药用。红花属于一年生草本植物，从播种到收获一般需要120天。追逐鲜花盛开的时间，等待果子成熟的时节，把握住最佳的采摘时机，是每一位中医药人的牵挂。

红曲 李时珍曰：红曲“本草”不载，法出近世，亦奇术也。红曲能够消食活血、健脾和胃，具有降血压、降血脂、

降血糖、抗菌等功效。红曲最早发明于中国，已有1000多年的历史，是中国及周边国家特有的大米发酵的传统产品。古法所制成的红曲已经逐渐消亡，因为制作红曲就意味着耐得住寂寞，等待其慢慢地发酵，在这个过程中需要不断地翻搅，关注着天气，控制着温度与湿度。红曲是时间的产物，更是中医药人心血的结果。

不仅采摘药物需要把握时机，喝药的时间也很有讲究的。

不同类型的中药汤剂，服用的时间也是不同的。一般来说，治疗肝、肾、肠道等疾病，宜饭前服药；治疗眩晕、咽喉等病，宜饭后服药；泻下药、滋补药、驱虫药宜空腹服用；安神类药物，宜睡前服用等。这些都是根据病情的不同和药物的特点，对服药时间的大致要求。

具体的服药时间，还应考虑到药物的性质和特点。安神药应该选择在睡前约1小时服用；驱虫药也应该在睡前服用，利用晚上时间进行杀虫，次日可将虫体排出体外。同时，治疗疟疾的药物，应在疾病有规律地发作前两小时服用，这样有利于杀死疟原虫，以缓解疾病症状。

时间赋予中药新的生机与活力，一碗汤药，是时间的沉淀，是岁月的味道。

（作者为郑州外国语新枫杨学校高二学生）

中药传说

皂角

□呼延法珩



“悬刀”。此外，皂角还有神奇的疗效呢！相传，在很久以前，一户农家里有一个美貌少女。一天，少女在野外砍柴时，被一群人欺负侮辱，少女遂在一棵大皂角树上自缢身亡。其父母痛不欲生。这时，有一位白发老翁飘然而至说：“吾有还魂之术。将皂角研成细末，吹入少女的鼻孔，方能起死回生。”其父母抬头望去，只见老翁悄然消失在皂角树中。于是，少女的父母便立即摘了一些皂角，并研为细末，轻轻地吹入女儿的鼻孔。只见少女的鼻孔微微一动，突然打了一声喷嚏，便渐渐地苏醒过来。从此，人们就把皂角当成治疗疾病的“仙药”。

皂角是一味常用中药，味辛，性温，能够祛痰、除湿、杀虫等，治疗中风、咳嗽、痰喘、便血、面肿、疮癣、乳腺增生等。同时，皂角还能够治疗自缢断气者，因其具有治疗昏

杏林撷萃

清热生津说芦葦

《三国演义》第六十四回写道，初入西川第一仗，孔明（诸葛亮，字孔明）遂乘马至桥边，绕河看了一遍，回到寨中，唤黄忠、魏延说：“离金雁桥南五六里，两岸都是芦苇蒹葭，可以埋伏。”于是，孔明设计捉拿张任，打开了进入成都的大门。这里的“蒹葭”即初生的芦苇。

芦苇，为禾本科植物芦苇的茎、叶，可生用或鲜用，以鲜用者疗效最佳。中医认为，芦苇性寒，味甘，入肺、胃经，具有清热生津、解毒排脓、利尿之功效。比如《本草纲目》谓芦叶“治霍乱呕逆，痼疽”。《新修本草》言其“疗呕逆，不下食，胃中热”。《神农本草经疏》言其“味甘气寒而无毒，甘能益胃和中，寒能除热降火，热解胃和则津液疏通而渴止矣”。芦苇既能清泻肺胃之热，又能养阴生津而止渴，具有祛邪而不伤正的特点。同时，将芦叶煎汁，



煮粥对肺胃热盛、阴津亏损之病有疗效。本品甘寒而平和，故鲜品用量宜加倍，可平至100克。切记脾胃虚寒、胃寒呕吐者不宜选用。

（胡远安）

评说《神农本草经疏》

□王志翔

成于黄帝之世乎……”《黄帝内经》《神农本草经》《伏羲八卦》并称为上古“三坟”。缪希雍认为《神农本草经》是产生于上古时代的医书。于是，缪希雍在《本草单方》的序中曰：“以谓古‘三坟’之书，未经秦火者，独此耳。”正是因为该书是重要的经典医籍，缪希雍才在晚年尽力写作。

缪希雍喜欢广结朋友，27岁时开始云游四方，走遍了大半个中国。其间，他曾在福建巡抚许孚远门下做幕僚，随后，又在京师（北京）徐明贞的领导下兴修水利。在担任一些社会职务的同时，他时常行医，总结临床经验，均汇总至《先醒斋医学广笔记》中。这些临床经验对于缪希雍晚年编写《神农本草

经疏》具有十分重要的作用。缪希雍在该书中通过《似中风与真中风治法迥别误则杀人》一文，分析了西北、滇南等地因地理位置不同，在治疗中风的方法上也应有所区别。这些经历是他编写《神农本草经疏》的实践基础。

《神农本草经疏》全书共三十卷，卷一为《读经疏引》一篇和《续序例》上，内含理论文章33篇，涉及理、法、方、药诸多内容；卷二为《总例》，列举补气、温补、大热、破气等药物33类，还包含《续序例》下，内含“诸病应忌药”7门和治法论5篇；卷三至卷二十九，与《经史证类备急本草》相似，列举玉石部、草部、人部、兽部、禽部等；卷三十为补遗，记载《经史证

类备急本草》未载之药，含玉石部、木部、人部、兽部、鱼虫部、米谷部6部，记载药物33种。同时，缪希雍在具体的药物中除引用原文外，还阐发自己的见解，在“主治参互”中采纳诸家之言，结合临床实际相互参考，开创了本草学的新时代。

《神农本草经疏》集理法、方药于一体，对于中药理论的阐发颇有创新之处。譬如关于药物归经等方面，该书分析得十分详细。理论来源于实践，药物的性味、归经是在与实践与体悟中，参考天地阴阳之理，运用取象比类之法以及先人之理整理而成的。而药物的种类、性质亦非一成不变，后人完全可以根据自身的体会、临床

实践和参考诸家之言而不断地完善之。缪希雍能够根据本草经典，旁征博引《外台秘要》等，汇百家之言，根据自身经验，运用整体、取象比类之中医思维，使中医药之灵动，奥妙跃然纸上。

诺贝尔奖获得者屠呦呦研究员曾指出：“在青蒿素发现的过程中，古代文献在研究的最关键时刻给予我灵感。”这说明无论是古代的缪希雍还是今之屠呦呦，他们弘扬中医之道离不开经典古籍这个根基，并在此基础上开拓了各自的学术领域。

书如其人，且书弘其道，何以弘中医之道？答案自在不言中。

（作者为河南中医药大学研究生）