

清风明月伴岐黄

□黄新生



众所周知,苏东坡(苏轼,号东坡居士)是北宋著名文学家、书法家,在诗、词、赋、散文等方面均造诣极高。鲜为人知的是,苏东坡还是我国历史上的一代儒医,在中医药养生、中医药实践、中医药活动等方面亦有所长。

首先,苏东坡是一位学以致用的中医药养生家。

七情(指的是喜、怒、哀、思、悲、恐、惊)是导致疾病的重要原因。苏东坡的一生虽然夹在新旧党之间的斗争之中,三起三落,但是在苏东坡

心中,一如清风明月。即便风起云涌,他胸中亦是波澜不惊。《古文观止》是这样评价的,读《赤壁赋》,胜读《南华》一部。《南华》就是《南华经》,为道教经典著作,其实就是我们熟知的《庄子》,其中有多篇经典养生文章。《古文观止》的评论,一方面是对《前赤壁赋》和《后赤壁赋》的赞扬;另一方面也说明苏东坡具有豁达、潇洒的人生观。其实,这是道家自然、无所不容的传统养生思想的继承和发展。

“素喜吐纳引导之术”,这是正史对苏东坡的评价。苏东坡8岁时,就曾拜道士张易简为师,学习气功;长大后,经常与具有气功和养生之术的道士、和尚来往;晚年谪居惠州时,又在海上“有道人传以守气之诀”。在《苏沈良方》中,记载有苏东坡编创的一套以“闭吸内视、纳心丹田、调息漱津”的静功养生法。该功分为叩齿、握固、闭息、摩面等7个部分,与现代许多养生气功有颇多相通之处。苏轼对此功曾评述:“此法甚效,初不甚觉,但积累百余日,

功用不可量,比之服药,其效百倍。”据说其弟苏辙曾患过肺病,修炼该功法颇有疗效。

苏东坡还在饮食养生方面著书立说。一是主张素食,尤其是新鲜蔬菜。他认为“甘脆肥浓,腐肠之药”;二是提倡吃饭七分饱,主张“饥饱先食,未饱先止,散步逍遥,勿令腹空”。苏东坡的这些观点,和现代饮食观不谋而合。

其次,苏东坡还是一位孜孜不倦的中医药工作践行者。

“一曰无事以当贵,二曰早寝以当富,三曰安步以当车,四曰晚食以当肉。”这是苏东坡给一位朋友开的处方。原来,公案之余,苏东坡经常给病人把脉、看病、开处方。其实这位朋友没有病,是为了得到苏东坡的字,就假装生病来就诊。苏东坡得知原委后并没有生气,并给这位朋友开了这张“健康处方”。

当然,把脉、看病之际,苏东坡不忘发挥所长,积极收集、整理社会上实用的药方,编写成册,使其流传后世。其中最为著名的作品,当属

《苏学士方》。后人将沈括的《得效方》与《苏学士方》整理、编撰成《苏沈良方》。其中,包含脉诀、脏腑、本草、灸法、内科杂病以及治病方药、养生、炼丹等,涉及五官科、外科、儿科、妇科等。各种疾病多附以验案,对本草性味、采集、配伍、剂型的论述也很精辟。治疗方药多简便易行且较为可靠,在临床上具有很高的参考价值。在《东坡志林》中,也有多篇关于中医养生的文章,评论也颇为精辟。

在苏东坡出任杭州太守时,当地流行瘟疫。为了使百姓免受疫病之苦,苏东坡从自己的俸禄中拿出一些黄金,在城中建了一座病坊,名叫“安乐坊”,这是杭州最早的医院雏形。同时,为了打破当地药材商人的垄断,他还出资创建了“惠民药局”,免费给穷苦百姓发放药品。在苏东坡被贬惠州时,他带领百姓种植中药材,用于解决当地中药材匮乏的问题。在《小圃五咏》诗中,苏东坡吟咏了他在中药圃中栽培的几种药材,分别是补阴中药枸杞、补气中

药人参、利水渗湿中药薏苡仁、辛凉解表中药菊花和清热凉血(补血)中药生(熟)地黄。苏东坡种植的中药材可能远不止这些,他只是选择了具有代表性的几种进行吟咏。

最后,苏东坡还是一位乐此不疲的中医药活动家。

由于人格魅力以及对中医药孜孜不倦地追求,当时苏东坡在自己周围逐渐形成了一个名医群,他们互相探讨医理药理,好不热闹。这个名医群,包括各种各类名医,比如朝廷御医孙兆、医学世家庞安时、僧医性、家有单传秘方的巢谷等,从苏东坡的诗词中,可以找到他们的名字。

宦海沉浮、颠沛流离,但苏东坡一如江上的清风、山间的明月。这清风、明月有岐黄相伴,更显得山高水长、浩浩荡荡。在宋代,正是由于有像苏东坡这样的一批文人积极参与和支持中医药事业,才在一定程度上提高了医生在社会中的地位,促进了中医药的发展。

(作者供职于武昌县卫生计生委)

关于节气



处暑

今年8月23日是处暑节气,处暑是反映气温变化的一个节气,也是气温由炎热向寒冷过渡的节气。《月令七十二候集解》中说:“七月中,处,止也,暑气至此而止矣。”“处”含有结束、终止的意思。那么,处暑表明炎热的夏天结束了。中医注重“春夏养阳,秋冬养阴”,并认为,处暑时节应多吃一些能滋阴润燥的食物,比如银耳、菠菜、鸭蛋、蜂蜜等,以防燥邪侵袭人体阴液。

我国古代将处暑分为三候:“一候鹰乃祭鸟;二候天地始肃;三候禾乃登。”意思是处暑时节,老鹰开始大量捕猎鸟类;天地间万物开始凋零;农作物即将成熟。

处暑过后,中午热,早晚凉,昼夜温差较大。昼夜温差较大的天气,使得人体阳气收敛。同时,处暑是秋天的第二个节气,秋天对应五行金,五脏对应肺,所以处暑时节的养生保健应该与养肺相关。

一、处暑时节,可多食用梨、百合等食物。此时,人们很容易出现口干、鼻干、干咳、痰少、便秘等症状,还会有皮肤皱纹增多,甚至乏力、消瘦等肺燥津亏之现象。

中医崇尚“燥则润之”。从饮食方面来讲,梨和百合是最好的食材。根据《本草纲目》记载,梨可“润肺凉心,消痰降火,解疮毒、酒毒”。中医认为,梨味甘、微酸,性凉,可促进食欲、帮助消化,并有利尿、通便、解热等功效。因此,在处暑时节吃梨,对于养肺生津、缓解秋燥具有很好的作用。需要注意的是,梨的性质寒凉,一次不要吃太多。根据《神农本草经》记载,百合有“去邪气腹胀心痛,利大小便,补中益气”。中医认为,百合味甘、微苦,性平,可以润肺止咳、润燥清热等。

二、保持情绪稳定,切勿急躁。今年的立秋时节,好像是要验证“早立秋,冷飕飕;晚立秋,热死牛”这句谚语,酷热席卷各地,部分地区出现了高温天气。在这种情境下,人们更要保持心态平和,凡事不可急躁,只有这样才能平稳度过这个时期。

三、保证充足睡眠。处暑时节,正是天气由热转凉的交替时期,自然界中阴气增强,阳气减弱,人体的阳气也随之内收,“秋乏”会随之出现。这时,人们更应保证充足的睡眠,来消除疲乏、调养身体。

四、适时增减衣物,护住要害部位。处暑时节,气温变化比较明显,人们应根据天气变化,适时增减衣物,避免感冒。此时,肚脐部位因为表皮最薄,对外部刺激特别敏感,所以应注意防护。比如在睡觉时应注意保暖腹部,以免寒气通过肚脐侵入机体,引发疾病。

五、避免邪气入侵机体。处暑时节,天气渐凉,早晚已是凉风习习;深夜、黎明时更是如此。这时,凉风如果侵袭机体,很容易引发肩周炎、颈椎病、痛风等,还可能导致腹泻、胃炎和肠炎等疾病。

《黄帝内经》曰:夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门,逆其根则伐其本,坏其真矣。这是古人四时养生的宗旨,人们养生要遵循“春生、夏长、秋收、冬藏”的自然规律。总之,处暑时节,人们在睡觉时,最好不要开空调、风扇等,也不要不要在窗户旁边睡觉,以免邪气入侵机体。

(作者为河南中医药大学研究生)

如何避免邪气入侵机体

□杨志文

杏林撷萃

叶桂巧治病

叶桂(字天士)是清代著名医学家,主要著作有《温热论》《临证指南医案》《未刻本叶天士医案》等。连康熙皇帝也感激他治好了自己的疮,御笔写下“天下第一”的匾额赐给他。由于时常运用特殊方法治疗疑难杂病,他被人们称为“神医”。

有一位叫潘完的京官,非常想到外地任职。一天,潘完接到被调往苏州任职的通知。但刚到苏州,他就因暴喜而目盲了。家人急忙派人去请叶桂为其治疗疾病。叶桂详细询问了病因后,便说:“我是一位名医,怎能如此请我?必须具备仪仗来,方可前往。”于是,来者就把这句话告诉了潘完。潘完大怒,众人相劝:“若叶桂治好目疾,再重赏也不迟。”潘完才应允叶桂之要求,令仪仗相迎。可是,叶桂又说:“必须由潘夫人亲自请!”潘完听到这话后,怒不可遏,咆哮如雷。这时,潘完怒气未消,而眼睛却突然明亮了,众人不解。叶桂已匆匆赶到潘府,对潘完说:“大人,我并非无礼,而是为了治好您的病。”随后,潘完由怒转喜,并以重礼酬谢。于是,叶桂用奇术治疗目盲的佳话,便被众人传遍了苏州城。

(任万杰)

散寒解表说藁本



《三国演义》第四十四回写道:周瑜分析曹操率军南征“多犯兵家之忌……又时值隆冬盛寒,马无藁草,三忌也”。这里的藁草虽然是指马料,但藁草也是常用于解表散寒的中药。

藁又名藁本、西萆、净藁本,为伞形科植物藁本的根茎,在我国各地均有分布。中医认为,本品性味辛温,入膀胱、肝、胃经,具有散寒解表、祛风除湿

之功效,适用于外感风寒所致的头痛、风湿痹痛等。张元素言“藁本,乃太阳经风药,其气雄壮,寒气郁于本经头痛必用之药,巅顶痛,非此不能治”。现代药理研究表明,藁本制剂具有镇静、镇痛作用,还有降压作用,其煎剂对多种皮肤真菌有抑制作用。将藁本用水煎取汁,煮粥服食,可治疗上述诸多疾病。

(胡运安)

指甲草

□熟地黄

其一 指甲草,开红花,香红嫩绿寻常家。染得指甲红艳艳,专治各种灰指甲。

其二 凤仙花,胜仙葩,金风花开映彩霞。经闭腹痛莫要怕,三五花朵泡茶茶。

其三 透骨草,人人夸,红花绿叶满枝丫。活血消痛止痛,跌打损伤全靠它。

其四 急性子,小若沙,桃花瓣落始生发。性味温辛有毒,败毒抗癌效不差。

(注:指甲草,又名凤仙花,药用全株称为透骨草,种子为急性子。)

中药传说

决明子



决明子,又叫草决明、马蹄决明、钝叶决明、假绿豆等,为豆科植物决明或小决明的干燥成熟种子,以其具有明目之功效而命名。秋季采收其成熟果实,晒干,除去杂质。决明子为一年生、直立、粗

壮草本植物,生于山坡、路边和旷野等处,喜高温、湿润天气,我国长江以南地区都有种植,主产于安徽、广西、四川、浙江、广东等地。

决明子味苦、甘、咸,性微寒,入肝、肾、大肠经,具有润肠通便、降脂明目、利水通便、降血压、降血脂等作用,能够治疗便秘、高血压症、高血压病等。决明子是治疗眼病的名药,凡是肝火、风热上涌引起的眼部疾病,药方中均配有决明子。

据说,古时有一位80岁的老翁,眼睛不花,耳朵不聋,身体健壮,且健步如飞。有人问他有什么

(宋悟民)

养生堂

拔罐还有您不知道的奥秘

□李尤佳

在里约(里约热内卢)奥运会上,不仅火了蚊帐,还火了中医的拔罐疗法。关于拔罐,还有一些您不知道的奥秘。河南省中医院针灸科主任焦乃军认为,拔罐疗法在古代典籍中称为“角法”,古代医家在治疗疮疡脓肿时,是用兽角作为吸拔工具,来吸血排脓。后来,此法被医家用于治疗风湿等内科疾病。明代,拔罐疗法已经成为中医外科中重要的外治法之一。清代出现了陶土烧制成的陶罐,就是如今的“火罐”。

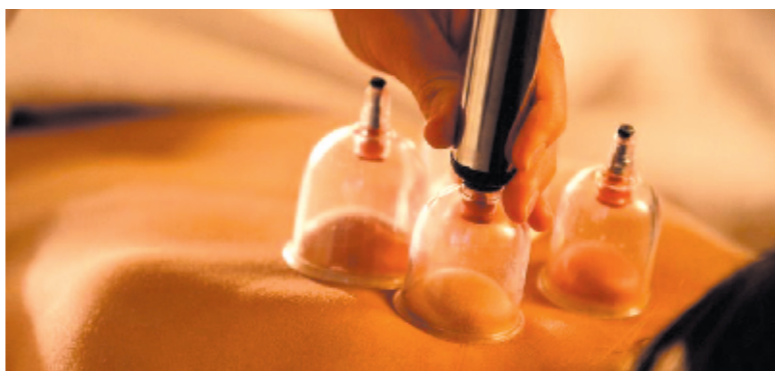
焦乃军认为,现在,我们拔罐多用玻璃罐。它是借助火的热力排去罐中的空气产生负压、选择适合的穴位和经络,让它吸附于皮肤表面,造成局部充血或瘀血现象的一种疗法。拔罐具有温通经络、调理脏腑等作用。

那么,哪些疾病适用于拔罐疗法呢?焦乃军认为,比如肩周炎、颈椎病、腰肌劳损、面神经麻痹(即面神经瘫痪)、失眠、疲劳综合征、久咳、咽喉炎等病,均适合使用拔罐疗法。

拔罐适用于什么部位?

焦乃军说:“拔罐一般都是在肩背部。”背部主要是在督脉和膀胱经上,督脉“总督”着全身的阳气,沿督脉循行处拔罐可以起到振奋人体阳气的作用。膀胱经上的背腧穴:肝俞、脾俞、心俞、肺俞、肾俞分别对应相应的脏腑,对各个脏腑都有调节作用。

其实,并不是所有人都适合拔罐。



比如皮肤破损、血液病患者;患有肺部基础病者,比如慢阻肺(慢性阻塞性肺疾病)、肺结核、肺炎、支气管扩张等患者;患有严重心脏病、高血压病、骨质疏松症、骨质增生症者;体质太虚弱的病人和儿童、孕妇等,这些人均不宜拔罐疗法。

拔罐时还应注意以下几个方面:时间不是越长越好,要控制在10-15分钟。因为拔罐的关键是负压而不是时间,如果在负压很大的情况下拔罐时间过长,不仅会伤害皮肤,使皮肤起水泡,还会引起皮肤感染,甚至导致皮肤坏死。

拔罐后不能马上洗澡。由于拔罐后,皮肤处于被“伤害”的状态,马上洗澡易导致皮肤破损、发炎。同时,皮肤处于一种毛孔张开的状态,此时洗澡

也容易导致感冒。

焦乃军提醒,现在有很多人在家里拔罐,一般使用的是负压气罐,比医疗用的玻璃火罐容易操作,也安全,但在疗效方面会因为缺少火的温热作用而受一定影响。同时,在家里拔罐,应注意控制时间。还有一些人不知道该拔什么穴位,其实就找身上的痛点就可以了。此外,不要在同一位置、短时间内反复拔罐。否则,会对皮肤造成伤害。

如果为了治疗疾病而使用拔罐疗法,焦乃军建议,应到中医医院找专业的中医师治疗。中医师会根据患者的病情,选准穴位,进行辨证施治。同时,中医师还会结合其他疗法,比如针灸、中药等进行综合治疗。其实,火罐除了拔罐,还有走罐、闪罐等治疗手法。

(作者供职于河南省中医院)

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……

《中医说》《养生堂》《中药传说》《读书时间》等栏目期待您的来稿!

联系人:李云 投稿邮箱:619865060@qq.com

本版图片均为资料图片