

嵇康与《养生论》

□王志翔

之门。”当时的玄士主要研究以《老子》《庄子》《周易》为代表的著作。其中，玄学激进派人物嵇康的《养生论》是我国古代一部较全面、较系统的养生专著，对后世养生思想影响深远。

嵇康十分向往自然

嵇康，字叔夜，魏国谯郡铚县（今安徽省濉溪县）人，竹林七贤（嵇康、阮籍、山涛、向秀、刘伶、王戎及阮咸）之一，其诗现存50余首。《晋书·嵇康传》中有“康早孤，有奇才，远迈不群……康尝采药游山泽，会其得意，忽焉忘反”的记载。嵇康主张顺应自然和人性自由，比如“越名教而任自然”，强调“名教”与“自然”的关系。他的外貌俊逸，声音悦耳，见者以之为“非凡之器”。

形神兼养 尤重养神

《黄帝内经》曰：“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰……其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而终其天年，度百岁乃去。”《养生论》开篇亦指出，所谓“上古之

人”是存在的，长寿也是可以通过养生来达到的。嵇康主张形神兼养，尤重养神。他主张“形神合一”的养生法，《养生论》曰：“故修性以保神，安心以全身，爱憎不栖于情，忧喜不留意，泊然无感而体气和平。又呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里俱济也。”嵇康注重私寡欲，故而清淡饮食，保养性情，以为“饮食不节，以生百病；好色不倦，以致乏绝；风寒所灾，百毒所伤，中道夭于众难”。

在物质条件不发达的魏晋时期，古人尚能保持“节制”的习惯，那么在物质文明发达的当代，人们更应该反思、借鉴、学习古人的“节制”养生法。在具体的养生方法上，嵇康赞同神农氏“上药养命，中药养性”之说，认为本草在养生中占有重要位置。嵇康的《游仙诗》中有“采药钟山隅，服食改姿容”的诗句，提倡通过服草木之药，来改变容颜、养生保命。只可惜，一般人只看到了“五谷”之类的食养，而不知以本草之性来养生；更不知沉溺于音与香，过度追求食物的好口味、香味，导致缺乏人体本来应有的“浩然”正气，会出现“思虑销其精神，

哀乐殊其平粹”的现象。嵇康“明乐理，善操琴”，他不反对音乐养生，只是反对沉溺于“靡靡之音”。相反，用高雅的“正始之音”来调神养性，既可以陶冶情操又不违背养生之理。

嵇康《答难养生论》

竹林七贤中的向秀不认同嵇康《养生论》中的观点，写了一篇《难养生论》进行辩论。他认为人为万物之灵，提倡“顺其人生、人性、人情、人欲”的养生之道。他认为人和草木、鸟兽最大的不同就是人能够通过自己的“心智”来展现人性的光芒，故而“嗜欲、好逸恶劳”都是人的自然本性；“富与贵，是人之所欲也”，用道义的方式来追求它怎么能说是“伤德”呢？神农氏提倡用“五谷”，而“人含五行而生，口思五味，目思五色，感而思室，饥而求食”都是顺应自然、天地、人伦之理，怎么能够违背它而追求寡欲无欢、不合实际的“长生不老”呢？

对于向秀在《难养生论》中提出的质疑，嵇康专门撰写《答难养生论》一文给予回答。嵇康认为：“嗜欲虽出于人，而非道之正，犹如木之有

蝎，虽木之所生，而非木之宜也。故蝎盛则木朽，欲生则身枯……欲与生不并立，名与身不俱存。”嵇康进一步列举了“嗜酒肉”“滥于物”等例子，指出多数人并非懂得养生，且圣人、君子大都出身“贫贱”，即使富贵也视如浮云，而不动其心智。嵇康进一步指出养生有五难：“名利不灭，此一难也；喜怒不除，此二难也；声色不去，此三难也；滋味不绝，此四难也；神虑转发，此五难也。”以上两人的养生观点在根本上没有冲突，只是立场不同，观点也不同。向秀看到了人生的苦与短，突出了人性化的一面；嵇康则认为顺应人性很容易，相反，“清贫”“寡欲”“淡泊”等却很难做到，应该“修性以保神，安心以全身，爱憎不栖于情，忧喜不留意，泊然无感而体气和平”。

此外，嵇康倡导“呼吸吐纳”养生之道。其与向秀的互相探讨，而非对抗，在引人入胜的问答中升华了养生的内涵，也使读者能够领悟到中华养生文化的神奇与博大。（作者为河南中医药大学研究生）

养生堂



民间有一句俗语：“拾到篮里都是菜，菜篮子里有良药。”这说明很多蔬菜是药食同源的良药。家里如果能够时常准备一些这类蔬菜，随手拿来便可食用，既可疗伤祛病，又可解燃眉之急。笔者结合临床经验，总结以下几个方面的内容，仅供大家参考。

鼻出血 将藕节捣碎，取汁液饮之，并用藕节的汁液滴鼻。

冻疮 把生姜放在热灰中煨热，切成片，涂于患处。

湿疹 将苦瓜捣烂，敷于患处。

口疮 把茄子蒂烧焦，将其研为细末，涂于患处。

牙痛 将独头蒜煨热，趁热敷于痛处，凉则换之。

小儿消化不良 用胡椒粉1克，敷于脐部，用胶布固定，隔日换一次。

前列腺炎 将绿豆芽捣碎取汁，加入白糖，调匀饮之。

产后缺乳 用鲜藕500克，捣汁，并将鲜藕汁炖热，饮用。

脱发 用紫菜、海带制作成菜，交替食用。

小儿咳嗽、咯痰 将丝瓜、白萝卜洗净，煮汤，加入蜂蜜，饮用。

美容 将黄瓜去皮，切片，以1:10的比例用热牛奶浸泡，待放凉后，过滤得到黄瓜美容奶，早晚各搽脸1次。

老年斑 将鸡蛋壳中剩余的蛋清涂于老年斑上，每天两三次。此治疗方坚持使用1周后，即可见效。

产后腰痛 取适量黑豆，用白酒浸泡一夜，第二天用热锅炒熟，不加盐，食之。此治疗方为产后补品。

痢疾便血 取马齿苋150克，梗米60克。将其洗净，加水煮成稀粥，空腹食用，可治疗痢疾便血，亦可治疗湿热腹泻。

老年人慢性支气管炎 将海带浸泡后，切成丝，用开水焯两次，滤去水，加入白糖，拌匀食用，早晚各食用一小盘，连续吃一周后可见效。

预防阿尔茨海默病 取黄花菜20克，牛心100克。将黄花菜洗净，切段；将牛心切片。将二者一起放入锅内煲汤，待汤熟后，放入调味品即可食用。

高血脂 取芹菜根10个，洗净，捣碎；取大枣10枚，将二者一起放入锅内，加入适量水，煎汁服用。20天左右为一个疗程，此治疗方坚持服用，数天后可见效。

风寒感冒 取葱白（切碎），生姜5片，红糖少许。将其用沸水冲泡，趁热饮之，以身体出汗为宜。（作者供职于河南省中医院）

菜篮子里有良药 虽是小方便利多

□毛德西



魏晋时期由于国家政权不稳定，使当时的学术界出现了一种崇尚老庄的“玄学”，同时，也出现了一大批玄士。“玄”字来源于老子《道德经》中：“同谓之道，玄之又玄，众妙

杏林撷萃

董奉妙用杏花止血

东汉年间，福建省侯官县董墩村（今福建省长乐市古槐乡青山村），住着一户姓董的人家。董家人世代行医，待人诚恳，持家勤俭，相对于普通百姓而言，日子过得还算安逸，并且积攒了一份较为殷实的家业。

当时，由于朝廷腐败，致使社会混乱、战火连绵，加之官府横征暴敛，百姓不堪重负，董家亦日渐衰落。此时，已到中年的董郎终于喜得贵子，犹如久旱逢甘霖。孩子的到来给董家带来了无限的喜悦与希望。董氏夫妇商议之后，给孩子取名为奉，字君异。为何要取“奉”这个名字呢？就是希望能够奉天承运、风调雨顺、安居乐业。

董奉自幼聪明伶俐，活泼可爱，4岁时就识字，5岁会背诗，6岁能够诵读祖上留下的医方汤头。董氏夫妇看在眼里，喜在心头。

董奉家的后山坡上有一片杏林，杏果成熟时，董奉经常会带着妈妈采摘杏果。遇到灾荒时期，妈妈会将杏果和杏脯送给逃荒的灾民和穷苦百姓。从此，董奉认识了杏，认识到它能够帮助穷苦百姓度过青黄不接的饥荒时期。

童年的董奉人缘很好，极有组织能力，当然也很顽皮。一离开父母的视线，他就领着同村的孩子在杏树林里玩耍。一年春天，董奉和小朋友在后山林子里玩耍时，突然听到哇哇大哭的声音。他们抬头一看，只见陈家小孩儿的手臂被树枝划伤了，鲜血直流。其他的孩子吓得跑回家了，董奉急忙爬上树将其接下来，并摘了一些杏花，用手搓揉，然后敷在陈家小孩儿的伤口上。不一会儿，伤口处就不流血了。

董奉的父母随后得知此事，对他用杏花止血的举动大加赞赏。（冯斌健）

李时珍巧用井水治病

少年时的李时珍就已经懂得了一些医术。有一次，李时珍的好友冯玉山前来请李时珍的父亲看病。原来，冯玉山的父亲因为气急，急火攻心，痰火壅盛就晕倒了。李时珍的父亲急忙赶到冯玉山的家里，并喂了他父亲一些水。随后，李时珍的父亲开了药方，叮嘱将药文火煎服。

7天后，李时珍询问冯玉山父亲的病情，冯玉山说：“父亲的病情没有好转。”李时珍又问：“你煎药时用的什么水？”冯玉山说：“就是水缸里的水。”李时珍听后，便开了药方递给冯玉山，冯玉山打开一看，上面只写了3个字“井华水”。

冯玉山迷惑不解，李时珍说：“医书上有‘平旦第一汲为井华水。其功极广，又与诸水不同’的记载。井华水就是指清晨第一次从井中打上来的水，具有安神、镇静、清热等作用，用这种水煎药专治痰火壅盛之病。”

第二天清晨，冯玉山便去井边打第一桶水为父亲煎药。3天以后，冯玉山父亲的病情就有所好转。20天后，其父亲痰消咳止，痊愈了。冯玉山的父亲听说是李时珍的“水药方”治好了病，十分感激和钦佩。于是，李时珍“以水为药”治疗疾病的事很快便传为佳话。（杨吉生）



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。

《中医学说》《养生堂》《中药传说》《读书时间》等栏目期待您来稿！

联系人：李云

投稿邮箱：619865060@qq.com

中药传说

七里香



七里香娇小可爱，淡黄色的花瓣散发出清新的香味儿，一阵风吹过，香气四溢，沁人心脾。

七里香主要分布于四川、湖南等地，别称为千里香、万里香、九秋香、九树香等，为四季常绿的小灌木植物，外形似雨伞状，树枝的分枝较多，树叶小而圆，尖，树叶面光亮而很平，结有红色果实。七里香味微苦，性温，具有祛风除湿、行气止痛、活血散瘀之功效，尤其在治疗寒湿疾病时具有独特的功效。

据说，在清代，四川道监察御史江春霖因为夜里感染了风寒而

全身不适，且肠鸣、腹泻。第二天早上，江春霖急忙请一位名医前来诊治。医生问明病情后，笑着摇了摇头，白色的胡须，从药箱中取出一瓶药丸，让他配上浓米汤饮下20粒。过了一会儿，他的腹泻症状就有所好转；两天后，他的疾病就痊愈了。江春霖心想：“这是什么药呢？药效这么好？”遂问医生所用何药，医生回答：“此药就生长在在大人清洗砚台的水池旁边。这种被人们称为七里香的花木，具有行气、止痛、止泻的作用。将其根与黄莲研碎后制成的药丸，便是大人所服之药了。”

内服七里香可治疗胃痛、风湿痹痛；外用则可治牙痛、跌打肿痛、虫蛇咬伤等。如果有风湿痹痛、跌打

损伤的情况，可取鲜七里香30克，酒水煎服；或取鲜地耳草、鲜七里香、鲜鹅不食草、鲜梔子叶各适量，将其捣碎后，酒炒，外敷患处，敷药半个月，就可有疗效。《山东中药》言其“治妇女经闭，月经困难”。《四川中药志》言其“治脑神经及心、胃衰弱”。《陕西中药志》言其“治心悸及腰痛”。《陕西中草药》言其“安神镇静，生肌止血、止痛”。

七里香的茎、叶均可入药。其浓郁的花香还是一种天然的驱蚊、驱蝇也特别好。人们喜欢在门前种几棵七里香树，因为夏天蚊蝇较多，在甚至七里香树下，蚊蝇就少得多了，甚至连蚊香都用不上了。（陆明华）

读名著品医

温通经脉细说酒

□胡献国

《三国演义》中有众多的饮酒场面的描写。从第一回“宴桃园豪杰三结义，斩黄巾英雄首立功”中刘备初识张飞，“玄德大喜，遂与同人村店中饮酒”起，到第一百二十回“荐杜预老将献新谋，降孙皓三分归一统”中“吴主皓每宴群臣，皆令沉醉”止。其中，大大小小的饮酒场面，可谓琳琅满目，标新立异，比如孔融“座上客常满，樽中酒不空”的自豪；刘备和曹操“青梅煮酒论英雄”的猜忌；曹操“对酒当歌，人生几何；何以解忧，惟有杜康”的豪迈；关羽饮酒时“刮骨疗毒”的气概等，都与酒有关。

酒为米、麦、黍、高粱等和曲酿成的一种饮料，我国各地均有生产。因制作方法不同，酒又分为非蒸馏酒和蒸馏酒两大类，前者如米酒、黄酒、葡萄酒；后者如白酒，又名烧酒、老白干等。浸药多用烧酒，作为药引用黄酒，白酒以陈久者为佳。

中医认为，酒性味甘、苦、辛温，有小毒，入心、肝、肺、肾经，具有温通经脉、舒筋散寒、通络止痛之功效，适用于寒滞经脉、瘀血内阻、风湿痹痛等。

《名医别录》言其“行药势，杀百邪，恶毒气”。《本草纲目》言其“酒，天之美味也。曲面之酒，少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴，痛饮则伤神耗血，损胃亡精”。《本草求真》言其“温饮和胃，怡神壮色，通经和脉”。营养分析表明，酒含有乙醇（俗称酒精），蒸馏酒类含量为50%~70%，非蒸馏酒类含量为15%~20%。药理研究表明，酒对中枢神经系统的作用与麻醉药相似，但其引起的兴奋，为大脑功能减弱所致，而非真兴奋，故不能用于麻醉，但其可使皮肤血管扩张，热量散发加速。乙醇含量在10%的酒，可促进胃液分泌，并可促进胃的消化、吸收功能，但乙醇含量大于20%则可抑制胃液分泌，减弱胃蛋白酶的活性。同时，酒精在胃肠道中被吸收得非常迅速，有20%在胃中吸收。进入人体内的酒精有90%~98%被氧化，此氧化速度恒定，不受血中浓度高低影响，若大量饮酒，即可引起中毒现象。

由此可知，酒对于人来说，利弊各有，关键是要适量。那么，多少是适量呢？营养学家认为，健康人的体重每公



斤每次饮用0.6~0.8毫升酒精是适量的，那么，体重为60公斤的人，每次饮用酒精可达36~48毫升，相当于50度的白酒72~96毫升，也就是不到2两（1两=50克）酒。（作者供职于湖北省远安县中医院）

竹叶辨

□黄新生

淡竹叶，似麦冬，不是竹叶要记清。性味甘寒没有毒，归入心胃小肠经。清热除烦通小便，热淋涩痛效最丰。竹叶才是竹子叶，两者药效大致同。归入清热解暑药，心胃有热更能清。

注：淡竹叶为禾本科淡竹叶属淡竹叶或中华淡竹叶的干燥茎叶。淡竹叶为多年生草本植物，高40~90厘米，形似麦冬，生于山坡或沟边阴湿处，分布于长江以南和西南地区。淡竹叶为清热泻火类中药，性味甘、淡、寒，入心、胃、小肠经，具有清热除烦、通利小便的作用，尤其善于清热、利尿。

竹叶为禾本科刚竹属淡竹的叶子，淡竹是中型竹，主干高5~18米，直径约25毫米或更大。竹叶是清热、解毒类中药，性味和淡竹叶相似。（作者供职于武汉市卫生计生委）

本版图片均为资料图片