

古代中医与人文的互融共兴

□李金钢

在我国古代，有一种现象颇为引人注目，就是：中医与人文紧密融合、共同繁荣；医学家与文学家结为挚友。更令人称奇的是，在这个群体中，有的人既是文坛大家，又是治病救人的中医大夫。

孙思邈与卢照邻有生死之谊
孙思邈是唐代著名的医药学家，被后人尊称为“药王”。卢照邻是初唐诗人，他的诗与王勃、杨炯、骆宾王齐名，为“初唐四杰”之一。

卢照邻年轻时，患过麻风病，久治未见疗效。后来，他找到孙思邈治疗疾病，孙思邈一边为他治病，一边开导他。随后，卢照邻的病情开始有所好转，心情也豁然开朗，并创作出代表作《长安古意》。卢照邻被孙思邈高尚的医德和高超的医术所折服，想学医，便拜孙思邈为师。同时，孙思邈也欣

赏卢照邻的才华，便收他为徒。卢照邻从第一次见到孙思邈起，从未离开过孙思邈，跟随了9年。孙思邈去世后不久，卢照邻也投水自尽。

李东垣与元好问互为知己

李东垣为我国医学史上“金元四大家之一”，是中医“脾胃学说”的创始人。元好问为金末元初著名的文学家、历史学家，且兼通医学，所著述的短篇小说《续夷坚志》有《背疽方二》《华佗贴》等关于医学内容的记载。

有一次，元好问头部长了疮，疼痛难忍，李东垣用艾灸、汤药为元好问治愈了疾病。于是，元好问便邀请李东垣和家人一同去山东躲避战乱，这一住就是12年。一年秋天，元好问从山东回来，由于“伤冷太过，气绝欲死”，李东垣便为其及时治疗疾病，且

药到病除。元好问非常感激李东垣的救命之恩，于是，李东垣著述了《伤寒会要》，请元好问作序。

傅青主与顾炎武意趣相合

傅青主为明末清初著名的思想家、书法家、医学家，与顾炎武、黄宗羲、王夫之、李贽、颜元一起被梁启超称为“清初六大师”。顾炎武是明末清初杰出的思想家、经学家、史地学家和音韵学家，他与黄宗羲、王夫之并称为明末清初的“三大儒”。

傅青主和顾炎武意趣相合，志向相投，一见如故。他们相互切磋学问、砥砺志节，成为挚友。顾炎武的家居住在江苏省，傅青主住在山西省。友谊让遥远变成咫尺，顾炎武曾不辞辛劳，3次跋山涉水前去拜访傅青主。顾炎武对傅青主的评价甚高，言之：“萧

然物外，自得天机，吾不如傅青主。”

作为医者，孙思邈、李东垣、傅青主等尊道、崇儒、重文，具有良好的国学功底和人文素养，所以与他们与文人墨客成为朋友。

中医与人文相得益彰

历史上一些著名的政治家、史学家、教育家、文学家也对中医学颇有研究，且著书立说，比如杜甫、苏轼、范仲淹、陆游、曹雪芹、蒲松龄等。

杜甫自己种植中草药，悉心研究中草药之功效，且能够为病人诊治疾病。苏轼知医理、懂医理，于是事亦颇尽心。“在他的著述中，多有医学秘方、偏方以及向他人“荐医”和自我“行医”之记载。《苏沈良方》涉及中医学诸多领域，更是惠及众生。范仲淹曾留

下“不为良相，便为良医”的名句，促进了中医学的发展，对许多有识之士的职业选择起到了导向作用。陆游曾经采药、种药、开药店，为患者治疗疾病，能够亲自配药、施药，以致当时众人孩子起名时，多用“陆”字以示感恩。

文学与医学，疗人精神，治人躯体，皆为有益身心健康之举。医学与人文交集，医学家与文学家情同手足，相互切磋、跨界融合，使得中医学蕴含、贯穿了浓厚的人文精神，体现着深切的人文关怀，进一步丰富了中医学的内涵，有力地推动了中医学的发展。如此这般，人文领域增多了一件件奇闻，杏林之中添加了一段段佳话。对于中医药工作者来说，谙熟国学，精研医理，厚植根基，当是不懈追求之事。

(作者供职于西安工业大学)



养生堂

冬吃萝卜赛人参

□徐玮玮

萝卜的营养价值很高，是我们生活中不可或缺的一种蔬菜，尤其适合在冬季食用。在民间，萝卜有“小人参”之美称，也有“萝卜上市、医生没事”“冬吃萝卜夏吃姜，不要医生开药方”的俗语。

明代著名的医学家李时珍对萝卜也极力推崇，主张每餐必食。在《本草纲目》中有萝卜能“大下气、消谷和中、祛邪热气”的记载。他认为萝卜“可生可熟，可酱可醋，可饭”，是“蔬中之最有益者”。可见，萝卜除了是人们喜欢食用的蔬菜，还有药用价值。

中医认为，萝卜性平微寒，具有清热解暑、健胃消食、化痰止咳、顺气利尿、生津止渴等作用。现代药理研究认为，萝卜中含有的辣味成分可抑制细胞的异常分裂，进而有预防癌症的作用；萝卜还有杀菌、增进食欲和抑制血小板凝集等作用。同时，萝卜中含有的大量膳食纤维和丰富的淀粉分解酶等，能够促进食物消化和吸收。

其实，在我们的日常生活中，有许多以萝卜为主料或为辅料的菜肴，还有古贤流传下来的食疗验方，这对于一些疾病具有辅助性的治疗作用。

白萝卜煲羊腩汤 选优质大白萝卜一个，羊腩500克，生姜3片，食盐少许。制作方法：将萝卜与生姜分别洗净，去皮；白萝卜切成块状，生姜切成3片，备用；把羊腩用清水洗净，切成块状，备用。往瓦煲内加入适量清水，大火煮开。然后，放入以上全部食材，改用中火继续煲3小时左右，加入少许食盐调味，即可食用。此汤不仅具有补中益气、健脾消积等功效，还可预防皮肤干燥、皲裂、冻疮等。

萝卜煲鲍鱼 将鲜萝卜300克(去皮)、鲍鱼25克，放在一起煮汤服食，隔天一次，六七次为一个疗程。本品具有滋阴清热、止渴之功效，对糖尿病具有辅助治疗作用。

萝卜饼 取白萝卜250克，瘦猪肉100克，生姜、葱白、精盐、菜油、面粉各适量。制作方法：将萝卜切成丝，用菜油炒至五成熟时，与肉丝等调料拌匀成馅；再将面粉调成面团，加馅制成饼，放在油锅内烙熟，作为主食，可长期服用。此饼可治疗痰湿中阻之眩晕、头痛、呕吐、咳嗽等。

白菜萝卜汤 取白菜心500克，切成碎末；白萝卜120克，切成薄片。将其共同放进锅里，加水800毫升，煮至400毫升，加适量红糖。此汤每次喝200毫升，一天两次，连服三四天可治疗感冒。

萝卜酸梅汤 把鲜萝卜250克，切成薄片；酸梅2枚，加清水适量，用食盐少许进行调味，去渣饮用。此汤可治疗饮食积滞、进食过饱引起的胸闷、烧心、腹胀、肋痛、烦躁、气逆等。

蜜蒸萝卜 取鲜萝卜1个(约500克)、蜂蜜60克。将萝卜洗净，去皮，挖空萝卜中心，装入蜂蜜，放进碗里，隔水蒸熟服食。本品具有润肺、止咳、化痰之功效，可治疗慢性支气管炎、咳嗽、咽干、痰中带血丝等。

(作者供职于濮阳市中医院)

中医之最

谁绘制了最早的彩色经络穴位图

人体经络的每一个穴位都是“灵丹妙药”。在中医理论中，人体是一套具有强大自我调节能力的系统，五脏六腑通过经络紧密相连，相互影响，对健康起着重要作用。对于中医针灸来说，经络穴位图就好比一部字典，若针灸的经络穴位不准，就难以起到针灸的治疗效果。

我国最早绘制彩色经络穴位图者，是被人们尊称为“药王”的唐代著名医药学家孙思邈。唐代是我国医学大发展时期，此时出现了后世对中医针灸带来深远影响的《明堂针灸图》，一部是在此基础上修版的《明堂针灸图》，两者被后世统称为《明堂》。《明堂人形图》是一

本有文、有图的针灸书，以图为主；以之为基础的官修《明堂针灸图》也是图文并茂。出现有“插图”的针灸医书，是唐代的一大发明。其实，“明堂”一词即包含了“挂图”“示意图”的意思。

孙思邈在甄权所绘制的《明堂人形图》的基础上，经过去伪存真，反复修订，绘制了彩色经络穴位图。其十二经脉，五色为之；奇经八脉，以绿色为之。色彩鲜艳，经络分明，穴位清晰，形象逼真，使人一目了然，极易掌握。彩图的绘制为我国针灸学的发展起到了极大的推动作用。很可惜的是，由于历代战乱，孙思邈所绘制的这套彩色图没有流传下来。(郝时民)

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》等栏目期待您的来稿！

联系人：李云
投稿邮箱：619865060@qq.com

杏林撷萃

药中“皇帝”刘寄奴

在中药中有一味常用药，其名称与南朝宋皇帝刘裕的小名“刘寄奴”一样。那么，皇帝的小名怎么成了药名呢？

据《本草备要》记载：“刘裕，小字寄奴。微时，曾射一蛇，明日，见童子林中捣药，问之。答曰：吾王为刘寄奴所伤，合药敷之。裕曰：王何不杀之？童曰：寄奴，王者，不可杀也。叱之不见，乃收药回。每遇金疮，敷之立愈。”意思是说刘寄奴小时候上山砍柴，看见一条巨蛇，急忙拉弓搭箭，射中蛇首，大蛇负伤逃窜。第二天他又上山，却听到远处传来一阵捣药声，即随声寻去，只见草丛中有几个青衣童子捣药，

便上前问道：“你们在这里为谁捣药？治什么病呢？”童子说：“我王被寄奴射伤，故遣我们来采药，捣烂敷在患处就好了。”寄奴一听，便大声说：“我就是刘寄奴，专来捉拿你们。”童子吓得弃药逃跑，寄奴便将其草药和白内捣成的药浆一并拿回，用此药给病人治疗，颇有奇效。后来，刘寄奴领兵打仗，凡遇到枪箭所伤之处，便把此药捣碎，敷在伤口，很快愈合，甚为灵验。可是，士兵都不知道这是什么药，只知道这是刘寄奴射蛇得来的神仙药草，所以就把它称为“刘寄奴”。这是唯一用皇帝名字命名的中草药。(郝时民)

中药传说

海州常山

□高亚丽



人们时常认为“海州常山”是一个地名，因为“海州”是一个古城，现为江苏省连云港市的一个区。可是，本文中的“常山”却是中药名。海州常山是指海州出产的中药常山。海州常山为落叶灌木或小乔木，花果期为6~11月。一株树上花果共存，植株繁茂，为观赏性花木，也是布置园林景色的良好植物。海州常山的别名有：臭梧桐、后庭花等。

相传，从前在海州有一座山，名叫常山。山上有一座破庙，庙里住着一个和尚。这个和尚的生活非常困苦，每天依靠下山化缘吃饭。有一次，他患了疟疾，一到下午身体先冷后热，每天都是如此。可是，他哪有钱去治疗疾病呢？无奈，他只好继续承受着疟疾的折磨。

一天，和尚又下山化缘。快

到中午了，他来到一户穷人家门前，主人说：“我们刚煮了半锅野菜粥，谁吃了谁吐。你要是胃口好，就吃吧。”和尚就一下子喝了两大碗粥。

谁知，和尚吃了这种野菜粥后，居然没呕吐，还感到浑身特别舒服，疟疾也好了。可是，一个月后，他又犯了病。和尚想：“上次，我喝了那种野菜粥，病就好了，是不是那种野菜能治疗疟疾呀？”于是，他急忙找到那户人家问：“上次，我在你家喝的那种野菜粥，里面的野菜是在哪儿挖的呀？”穷人回答：“那是我的孩子在山上挖来的野菜。”和尚说：“我吃了没事儿，快帮我找这种野菜吧。”于是，孩子便领着和尚上了山，找到一种结有蓝色果子的野菜，叶子是长圆形的。和尚便挖了许多回去，连续吃了很多天后，病就治愈了。

从此，和尚在化缘时遇到患

疟疾的病人，就把这种野菜给病人吃，结果他们的病都痊愈了。于是，一传十，十传百，人们都说：“常山破庙里的和尚会治疗疟疾。”一时间，许多人都跑到庙里来求药。有人问：“治疟疾的药草叫什么名字呀？”和尚想，这种药草生长在海州的常山，就说：“你们就叫它‘海州常山’吧！”

《本草纲目拾遗》中有关于臭梧桐“能宽筋活血，治一切风湿”的记载。在《本草图经》中有“海州出者，叶似楸叶，有花红白色，子碧色，山楸子而小，五月采药阴干”的记载。中医认为，海州常山的嫩枝、叶、花、果实、根以及根皮捣成的汁液均可入药，可用于治风湿痹痛、半身不遂、高血压病、偏头痛、疟疾、痢疾、痔疮、疔疮等病。

(作者供职于河南省永城市永煤集团总医院)

历史悠久的气功

□陈永坤



其若存”的吐纳功法。《庄子·刻意》中有“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣”的记载。

春秋战国初期出土的玉石制品文物《行气玉佩铭》中就有吐纳、行气方法的铭文，这是我国现存最早的气功理论文物资料。

湖南省长沙市马王堆汉墓出土的文物中有帛书《却谷·食气篇》和彩色帛画《导引图》。《却谷·食气篇》是以介绍呼吸、吐纳方法为主的著作。《导引图》堪称最早的气功图谱，其中绘有44幅模仿一些动物运动的图像，是古人用气功防治疾病的真实写照。同时，《导引图》也是我国最早的图文并茂的气功资料。

《黄帝内经》记载：“虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？”简明扼要地说明了气功的要领及意义。

自《黄帝内经》之后，历代名医的重要著作中都有关于气功的内容。中医发展史上的许多医学名家，本身也是练功家。比如东汉末年著名的医学家华佗，创编了五禽

戏，且流传后世，至今仍被气功爱好者喜爱。再比如东晋时期著名的炼丹家葛洪、南北朝时期的陶弘景、隋代医家巢元方、唐代著名医药学家孙思邈、明代的医药学家李时珍等，也都在自己的著作中对气功养生进行了重要论述，对练功都有比较深的体验和精辟的见解。

我国有关人体生命运动规律的论述，最早见于《易经》。其实，我国历史上最早的一次气功盛会，是三国时期，魏王曹操亲自召集当时所有著名气功师在宫中举行的一次气功表演会。在我国历史上热衷于气功而且修炼有素的职位最高的女性是武则天。在我国历史上对气功研究卓有成效、造诣颇深，并有多部著作的女道士是晋代的魏华存。我国现存以养生为题材的著作，是三国曹魏时期著名的思想家、音乐家、文学家嵇康，主张“越名教而任自然”“贵贱而通物情”，他撰写的著作有《养生论》。(作者为退休老中医)

女贞

□黄新生

道路两旁列卫兵，女贞经冬不凋零。吸纳尾气三分毒，奉献城市一片青。仲夏花开香艳艳，孟冬果熟紫盈盈。谁说中看不中用，补阴药中有威名。味道甘苦性气凉，归入肝经和肾经。善能滋补肝肾，还可乌发使目明。腰酸腿软最对症，主治眩晕和耳鸣。阳虚患者莫要服，脾胃虚寒不宜用。

注：女贞是唇形目木犀科女贞属常绿灌木或小乔木，为我国城市绿化常用苗木。本品性味甘、苦、凉，归肝、肾经，具有滋补肝肾、明目乌发的作用，可治疗眩晕、耳鸣、腰酸腿软、须发早白、目暗不明等。

(作者供职于武汉市卫生计生委)

本版图片均为资料图片