

鉴真东渡与中医药文化传播

□黄新生

在历史上，唐代有两件事情交相辉映。一件事情是玄奘西游，求取大乘佛教真经，普度众生；另一件事情是鉴真东渡，弘扬佛法，谱写中日友好篇章。你可知道，鉴真东渡，弘扬的不仅是佛法，还有当时最先进的中医药知识；鉴真送到日本的不仅有佛经，还有健康知识。鉴真不仅是唐代著名高僧，还是著名的医药学家，日本医学史学家富士川游在《日本医学史》中指出，“日本古代名医虽多，得祀像者，仅鉴真与田代三喜二人而已”。

鉴真，俗姓淳于，生于广陵江阳(今江苏省扬州市)。扬州的中医药文化底蕴极深，神医华佗的得意弟子吴普就是扬州人，华佗的医术通过吴普得以在扬州有所存留；隋代，我国第一部论述病因和症候的中医专著《诸病源候论》成书于扬州。唐代，国家推行对外开放的经济政策，扬州成为当时全国最大的商业中心，有“扬一益二”(唐朝时，长江流域的商业

城市，以扬州、益州为中心)”之说。随着商业的发展，在当时，扬州逐渐成为全国著名的药材集散地。唐代诗僧皎然曾经用“扬州喧喧卖药市”(出自《买药歌送杨山人》)来描写当时的盛况。在扬州出生、成长的鉴真从小就受到中医药文化熏陶，这为他日后成长为一名卓越的医药学家打下了基础。

鉴真在扬州大云寺出家时，年仅 14 岁。他在研究佛法的同时，对中医药学也进行了刻苦钻研。鉴真 20 岁时，跟随道岸禅师游学洛阳、长安，师从文纲等继续学习佛法。而文纲是律学始祖道宣的弟子，道宣与孙思邈有极深的友谊，与孙思邈在医学和佛学方面互相影响、互相学习。鉴真从这些老师那里不但学到了高深的佛法，而且学到了高深的医术。可以说，鉴真是孙思邈的再传弟子。鉴真重返扬州后，已成为对佛学具有较深造诣的高僧，并在大明寺、龙兴寺设悲田院、福田院为当

地百姓诊治疾病，亲自把脉、调方，在群众中享有很高的声誉。

受日本高僧的邀请，从唐玄宗天宝二年(743 年)开始，鉴真先后 6 次东渡，历尽艰难险阻，最终于天宝十三年(754 年)到达日本京都奈良。这时，鉴真已经 66 岁，双目失明。随同鉴真一同到达日本的不仅有经卷，还有麻黄、细辛、芍药等 36 种中药。

鉴真到达日本后，受到日本朝野的欢迎，称他是“过海大师”。鉴真对日本文化，特别是中医学做出了很大贡献。他曾经参与光明皇太后兴办的悲田院、施药院活动，用自己丰富的医学知识为日本人民治病，且疗效很好，深受日本人民欢迎。据说，直到 17 世纪，日本药行出售药物的药袋上还印有鉴真的像。据《续日本纪》记载，光明皇太后患了病，曾请鉴真诊治疾病，颇有效验；圣武天皇生病时，鉴真也曾经亲自为其调理身体。

鉴真对药物鉴别知识尤为精

通。他虽然双目失明，但是依靠手摸、鼻嗅、口尝可以准确辨认药物。鉴真曾经指导过光明皇太后的献药工作，详细整理了正仓院(日本皇家和大寺院存放药物的仓库)的药物，并根据中医典籍加以订正。据有关史料记载，正仓院中有中药 21 柜、60 种，比如青木香、丁香、人参、桂心、甘草、大黄、龙骨、胡桃仁、滑石等。鉴真依靠手摸、鼻嗅、口尝整理这些药物，其难度可想而知。在当时，日本人民对中药的鉴别、贮藏、炮制都缺乏经验，鉴真把这方面的知识全部传授给了他的日本弟子。

鉴真在日本著有《鉴上人秘方》一卷，可惜后来佚失。可是，在丹波康赖所著《医心方》中尚可略窥其内容。《医心方》中至少有 3 个方剂来自于《鉴上人秘方》，一是呵黎勒(也译作呵梨勒)丸方；二是脚气入腹方；三是服钟乳两年齿方。比如呵黎勒丸方，可用于治疗中风、大便不通等多种疾病，且有延年益寿的功效，这是其独

特之处。现在，日本的常用中药“奇效丸”，据说，也是鉴真带到日本的。

在鉴真东渡之前，日本医学仍处于蒙昧时代；自从鉴真东渡，传授中医药知识之后，日本才开始引进中医学。故今日，日本人尊其为律宗及医药鼻祖。鉴真 75 岁时在日本逝世，他亲自参与规划、兴建的唐招提寺，至今仍然雄伟、庄严地保留于日本的古都奈良；由鉴真等人传到日本的中医药知识与技术，也逐步发展壮大，自成体系，保障了无数人的健康。现在，被人们称为“汉方医学”或“东洋医学”。

东海浪高波涛狂，浮樗六出渡扶桑。悲田院内得黠慧，大德高僧传岐黄。盛唐光彩溢四海，鉴真东渡送健康。鉴真，这位盛唐时期的高僧，以他百折不挠的精神、无量的佛法、高深的医术，千百年来受到中日两国人民的尊敬。

(作者供职于武陟县卫生计生委)



冬季，人们如果能够适度进补，可以提高人体的免疫力，为来年的身体健康做好准备工作。那么，冬季的养生之道有哪些呢？

早睡晚起 重点保暖

早睡晚起，保证睡眠。冬季的起居原则，可遵循《黄帝内经》中记载的“早卧晚起，必待日光”，以保证充足的睡眠。早睡可养护人体阳气，以保持身体温热；晚起可养护人体阴气，以躲避严寒。养精蓄锐，使机体达到“阴平阳秘”的状态，为来年春天的生机勃勃做好准备。

注重保暖胸部、腹部、腰部、腿部。冬季天气寒冷，风寒之邪容易损伤人体的阳气，所以人们应做好保暖工作，尤其要保护好胸部、腹部、腰部、背部以及关节等部位。颈肩部受到风寒侵袭后，容易产生肌肉痉挛、疼痛感，甚至会累及背部；胸腹部受寒后，易引发心脏病、胃肠疾病；腰为肾之府，肾为人体的先天之本，腰部受到风寒侵袭后，会出现腰部疼痛之症状；腿部受到风寒侵袭后，易引发膝关节炎等疾病。因此，在冬季，人们应重视以上部位的保暖工作，同时，在临睡前可用温水泡脚，既可活血通络，又能促进睡眠。

巧饮食 强体魄

我国民间素有“冬季进补，开春打虎”的俗语，这说明冬季进补的重要意义。冬季天气寒冷，人体的生理功能趋于沉静状态，机体的阳气内藏，阴精固守，所以冬季是机体能量蓄积的阶段，也是人体对能量、营养需求较高的阶段。此时，适当进补，不仅可增强机体的免疫功能，还能使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，为来年的健康打下良好的基础。此时，进补应顺应自然，以滋补、养阳为主，主要有食补、药补两种方法。俗话说得好，“药补不如食补”，所以食补是冬季进补的最好方法。冬季人们可多吃一些富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物，比如羊肉、狗肉、鸡肉、桂圆、大枣等；同时，还可多吃一些补肾、益肾的食物，比如腰果、芡实、山药、白果等。身体虚弱的人，也可服用人参、黄芪、紫河车、阿胶等药物，既可将其制成药膳服用，又可泡成药酒服用，以滋补肾阳、温通血脉，可增强机体抵御寒气的能力。

宜选有氧运动

在寒冷的冬天，可选择散步、快走、慢跑、爬楼梯、跳绳、打太极拳等有氧运动，而且在运动之前一定要做好热身运动。因为寒冷的天气会使人体各个系统处于保护性收缩状态，比如肌肉、肌腱、韧带的弹力降低，关节活动范围缩小，身体不易舒展等。如果不事先做好热身运动就开始锻炼身体，往往会造成肌肉拉伤、关节扭伤等问题。因此，在冬天锻炼身体，一定要做好充分的热身活动。

注重精神调养

冬天，人们的情绪容易处于低落状态，故应注重精神调养。其重点在于“藏”，应保持心情愉快，预防出现季节性情感失调现象。改变情绪低落的方法，主要包括多晒太阳、加强体育锻炼、多参加集体活动等。同时，人们也应注意避免紧张、易怒、抑郁等情绪发生。

(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

本版图片均为资料图片

杏林撷萃

一个药方升了三品官

据《独异志》记载，在唐朝贞观年间，天下大治，风调雨顺、国泰民安，百国来朝，所以朝廷非常富裕，各国美味应有尽有。一天，唐太宗由于不节制饮食，导致腹痛、腹胀，甚至患了痢疾。众大臣认为，唐太宗是由于吃了不干净的食物或者暴饮暴食造成的，于是，让其服用一些药物。可是，症状一直未有好转。最后，唐太宗只得下诏求医：“谁能将我的腹痛、腹胀、痢疾治愈，必定有重赏。”

第二天，来了一位小官，名叫张宝藏。之前，他曾经因为不注意饮食而患了痢疾，且长时间不能治愈。后来，他从熟人那里得到了一个民间偏方，就是用牛奶奶煎熬，服用以后，痢疾居然好了。于是，张宝藏便毛遂自荐，说他有一个偏方，可以治疗腹痛、腹胀、痢疾等病。

太医便按照这个民间偏方煎药，让唐太宗服用后，疾病很快痊愈。唐太宗龙颜大悦，马上叫宰相魏征授予张宝藏五品官。魏征为人正直，他非常不服气，认为献上一个药方就封五品官，未免太轻率了。于是，魏征没有及时执行这个命令。

一个多月后，唐太宗又因

为暴饮暴食，加上过度劳累，痢疾又复发了。他又想起了牛奶奶煎熬的良方，便让太医煎药，服了药后，唐太宗的病又痊愈了。于是，他特别高兴，便问魏征：“朕封张宝藏的五品官办好了吗？”魏征推脱说：“不知是五品文官还是五品武官，至今未加以封授。”唐太宗愤怒道：“治好宰相的病，都能封一个三品官，治好我的病，难道连五品官就封不了吗？”随后，唐太宗好像明白了魏征的用意，便封张宝藏为三品文官。

魏征以直谏著称，他告诉唐太宗，只有控制好饮食，树立良好的养生、保健观念，才能避免身体生病，进而达到强身健体的目的。物质越是丰富，就越要懂得节制，否则，身体就可能吃伤、玩伤、乐伤、怒伤等。唐太宗真是一个明君，听了魏征的养生之道，好像又明白了魏征的用意。从此，他便减少了各地一半的进贡数量。

以上记述不一定于史有据。但是中医认为，熬拔味辛，性温和，无毒，有温中散寒、温中下气、行气止痛的功效，可治疗呕吐、腹胀、消化不良、头痛、牙痛、水肿、妇人宫寒不孕、产后泻痢等病。(李建国)



菊花

东篱悠然见南山，
香气冲天透长安。
秋菊凌霜性微寒，
经归肺腑味苦甘。
疏散风寒贵菊好，
白菊明目善养肝。
风热表证桑叶配，
肝肾不足枸杞参。
肝阳上亢协白芍，
肝火上升同龙胆。
泻心花开千姿貌，
故都秋景非一般。

注：菊花是菊科菊属植物菊花的头状花序，本品性味甘、苦，微寒，归肺、肝经，有疏散风热、平肝明目、清热解毒之功效。菊花原产于我国，已有两千多年的栽培历史，可供观赏、药用、食用，主产于河南、浙江、安徽等地。产于焦作市的菊花是“四大怀药”之一。同时，菊花是开封市的市花，观赏价值很高。

(黄山)

中药传说

路路通

□杨自文



路路通为金缕梅科植物枫香树的干燥成熟果序，冬季果实成熟后采收，除去杂质，干燥，全国大部分地区均有生产。其别名有枫树、枫香果、九孔子、枫香树、白胶香、三角枫等，本品性味苦平，归肝、肾经，具有祛风活络、利水通经之功效。《本草纲目拾遗》中有“枫果，树似白杨，内圆如蜂窝，即路路通”的记载。故临床医生经常将路路通与其他

药物配伍，用于治疗肢体痹痛、手足拘挛、胃痛、水肿、经闭、乳少、痢疽、痔漏、疥癣、湿疹等病。关于路路通，民间还流传着这样一个故事。

明朝嘉靖年间，倭寇大举进犯我国东南沿海各省，烧杀抢掠，无恶不作，极大地扰乱了我国沿海居民的生活。明朝杰出的军事家、民族英雄戚继光奉命成立了“戚家军”。“戚家军”纪律严明，作战勇猛，战功卓著，深受当地百姓的爱戴。在此后 10 年里，“戚家军”征战东南沿海各省，百战百胜，最终迫使倭寇不敢再侵犯我国东南沿海各省。

由于“戚家军”长期在野外作战，风餐露宿，加之东南沿海多为丘陵、沼泽之地，湿气较重，以致许多士兵都患了关节疼痛、肿胀等病，严重影响了部

队的战斗力。这可急坏了戚继光，他请了当地众多的名医为士兵诊治疾病，可是见效甚微。看到这种状况，戚继光寝食难安。

当地的百姓听说这件事情后，特别想帮助这些年轻的士兵。一天，有一位老农来到戚继光的军营，求见戚继光。老农说：“我家几代人都居住在这里，祖上为当地的走方医，所以我对中医学也略知一二。在我们当地，有一种枫春树，果实呈灰色，表面有许多针刺，并有 9 个孔相通，俗称九孔子，能治疗此病。将军可派人去采摘此果，在军中以火焚之，让士兵闻其烟，即可痊愈。”

戚继光听后兴奋不已，立刻跟随老农去采摘九孔子。随后，戚继光让士兵列队站好，在军营中焚烧这种果实，军营中顿时烟雾弥漫，有掩鼻的士兵，便会被戚继光怒斥。此后，每天早上，在士兵操练前和睡觉前，戚继光都会下令在军营中焚烧九孔子，渐渐地，士兵的关节疼痛、肿胀症状逐渐消失了，士兵也就越来越有精神了。看到这些，戚继光喜上眉梢，往日的忧愁一扫而光。于是，“戚家军”也恢复了战斗力，就越战越勇，终于平定了东南沿海各省的倭寇之乱。

正因为“戚家军”用了九孔子，解决了行军中士兵患病的“困扰”，于是，他便将此药命名为“路路通”，并被人们一流传至今。

(作者为河南中医药大学研究生)

名人与中医

宋庆龄的“国共合作汤”

□胡献国

有一次，宋庆龄在家中招待一批外国友人。席间，宋庆龄让人上了一道她亲手做的酸辣汤。这个汤是由豆腐和鸡血块组成，并将其切成细长条做成的，红白相间，还有几片绿色的香菜，色、香、味俱全。宋庆龄一边笑着看客人品尝美味，一边风趣地用英语说：“这个酸辣汤，鸡血是红的，豆腐是白的，我们就把它称为‘国共合作汤’吧！”

宋庆龄在宴请客人时，不止一次谈及国共合作的事情。在早期的革命岁月里，宋庆龄曾是孙中山“联俄、联共、扶助农工”的忠实助手，且极力促成了国共的第一次合作。1936 年“西安事变”后，她又和中国共产党人同心同德，促使国共实现了第二次合作。一生心系祖国的她，借菜妙喻，吐露内心情感，希望早日看到国共两党的第三次合作，期待着海峡两岸炎黄子孙“团圆”。

“国共合作汤”的制作方法是：鸡血、豆腐、调味品各适量。将

鸡血、豆腐切成块或切成细长条；在锅中放入适量高汤，待汤煮沸后，加入葱、姜、辣椒、酱油等调味品煮沸；随后，放入鸡血、豆腐等，煮熟后，放入香菜、食盐、味精、大油等，再煮一二沸即成。

鸡血为雉科动物家鸡的血。中医认为，鸡血性味咸、平，入心、肝经，具有养血、祛风、活血、通络之功效，适用于治疗妇女月经不调、崩漏失血、口眼歪斜、痿痹、痲痘疹等病。《本草再新》言其“治心气枯，肝火旺，利关节，通经络”。营分析表明，每 100 克鸡血中含有蛋白质 7.80 克，脂肪 0.20 克，碳水化合物 4.10 克，硫酸素 0.05 毫克，核黄素 0.04 毫克，尼克酸 0.10 毫克，维生素 E0.21 毫克，钙 10 毫克，磷 68 毫克，钠 208 毫克，镁 4 毫克，铁 25 毫克，锌 0.45 毫克，铜 0.03 毫克，锰 0.03 毫克，钾 136 毫克。鸡血中含铁量较高，而且以血红素铁的形式存在，容易被人体吸收和利用。

孕妇、哺乳期妇女以及处于生长、发育阶段的儿童应多吃含有鸡血的菜肴，可以防治缺铁性贫血。同时，由于鸡血中含有微量元素钴，故对其他贫血性疾病，比如恶性贫血也有一定的防治作用；鸡血具有利肠、通便作用，可清除肠腔中的沉渣、油垢，对尘埃以及金属微粒等有害物质具有净化作用，以避免积累性中毒，所以它是人体中污物的“清道夫”；鸡血中富含凝血酶，其能使血溶胶状态纤维蛋白质迅速生成不溶性纤维蛋白质，促使血液凝固，所以其有止血作用；鸡血还能为人体的提供优质蛋白质和多种微量元素，对患有肾脏疾病、心血管疾病以及营养不良和病后调养身体都有益处。鸡血有补血、养血之功效。近年来，据有关研究表明，鸡血对支气管炎、功能性子宫出血、溃疡病和慢性肝炎等有一定的治疗作用。

(作者供职于湖北省远安县中医院)