

读书时间

从《山海经》看洪荒时代的中医药

□黄新生

“人面的兽，九头的蛇，三脚的鸟，生着翅膀的人，没有头而以两乳当作眼睛的怪物……”这是《山海经》留给少年鲁迅的印象，也是《山海经》留给我们大多数人的印象。由于《山海经》的文字晦涩艰深，现在已经很少有人再去读它。我们对于《山海经》的最初认识，大部分也来自于鲁迅的散文《阿长与山海经》。

其实，我们耳熟能详的许多神话传说，如夸父逐日、女娲补天、精卫填海、大禹治水等，都来自于《山海经》。《山海经》的成书和作者已无法考证，过去认为是禹、伯益所作，现代学者多认为是成书非于一时，作者亦非一人。它是一部富于神话传说的最古老的地理书，记述内容包括古代地理、物产、神话、巫术、宗教、历史、医药、民俗、民族等方面的内容。《山海经》记载的可能是古代先民对原始社会晚期那个洪荒时代的口耳相传的记忆。《山海经》共18卷，其中“山经”5卷、“海经”8卷、“大

荒经”4卷、“海内经”1卷，关于洪荒时代的中医药的记载，便包含其间。

洪荒时代的中医药，还处于巫医不分的时代。《大荒西经》说：“有灵山：十巫从此升降，百药爰在”。《海内西经》说：“巫彭……皆操不死之药以距之”。《山海经》中关于巫医不分的记载，可以在其他古籍中得到印证。《韩诗外传》记载：“俞附之为医也，溺木为脑，芷草为肌，吹窍定脑，死者复生。”《路史》记载：“黄帝命巫彭、桐君处方桃饵，淪洗刺治，而人得以尽年”。《世本》记载：“巫咸，尧帝时臣，以鸿术为尧之医，能祝延人之福，愈人之病，祝树树枯，祝鸟鸟坠。”巫师的产生于原始社会晚期，他们已经脱离生产劳动，专职从事祭祀、医疗、文化活动等工作。巫师在治疗疾病时，有时施行巫术，有时也使用原始医药卫生经验积累而形成医药技术，其中有的巫师更偏重于医，并最终以产生巫医分流。巫医一家，是人

类医学史上一个特殊阶段，中医也不例外。

巫医的“洪荒之力”，除了荒诞不经的巫术外，还有许多处于蒙昧时代的医疗技术。《山海经》记载的各种名号的石头中最多的是砥石。晋代郭璞注《山海经·东山经》之砥石时说：“可以为砥针，治痲肿者。”清代郝懿行认为“砥当为砥字之误，可以为砥针是也。”东汉许慎《说文解字》对砥的解释是：“砥，以石刺病也。”可见，砥石在洪荒时代的用处，一是作为手术刀治疗化脓性感染疾病，二是作为针灸的针，针刺穴位治疗疾病。

巫医治疗疾病的“洪荒之力”还有许多，一是通过佩戴某种药物治疗疾病，如《西山经》记载：“薰草，麻叶而方茎，赤华而黑实，臭如麝，佩之可以治已病”；二是通过身体接触药物治疗疾病，如《西山经》记载：“其状如狗，名曰溪边，席其皮者不蛊”；三是通过豢养某种动物治疗疾病。如《中山

经》记载：“其状如狸，而白尾，有欲，名曰蝮蝮，养之可以已忧”。

巫医治疗疾病最主要的“洪荒之力”，还是使用药物治疗疾病。《山海经》中记载的药物共有127种（也有人认为160余种、139种、121种等），其中植物（草）类28种、木类23种、鸟类25种、兽类16种、水族（鱼类）30种、矿物类有5种。草类可以治疗的疾病主要有饥、心痛、惑、疥、瘦、劳、昧、痕、忧、风、虐、病等；木类可以治疗的疾病主要有劳、痒、痔、忘、蛊、妒等；鸟类可以治疗的疾病主要有虫、痔、瘦、疔、目、痛、狂、潘、狂等；兽类可以治疗的疾病主要有妒、卧、蛊、冤、狂、痒等；鱼类可以治疗的疾病主要有肿疾、忧、痲、痲、痲等。在这些药物中，有44种药物的名称与《神农本草经》中的药物名称相近或相同，后世医家在注释《神农本草经》时，往往引用《山海经》的记载作为参考依据。这些药物涉及疾病包括养生内科、外科、五官科以及预防养生

和美容等内容。涉及的疾病名称有许多也被后世医学家引用，甚至沿用至今。

《山海经》对药物和疾病的认识是极为粗糙、片面的。《山海经》与《神农本草经》重名的药物虽然有44种，但没有记载四性五味、主治功效、有毒无毒、组方的君臣佐使、七情和合等内容，他们之间没有必然的渊源关系。《山海经》中的药物记载是分散的，主治功用是随意的，没有分类迹象，纯属原始医药卫生经验积累的性质。

大荒山中，粗识本草药性；神仙居处，始将砥石刺病。精卫填海，万丈高楼平地起；夸父逐日，追求真理永不休。今天博大精深的中医药，也是千百年来人民群众同疾病作斗争得来的经验总结。《山海经》里记载的，可能是中医药草创时期的情形，正是这些草创，为以后中医药的发展和中医药基本理论的形成打下了基础。

（作者供职于武陟县卫生计生委）

「西子捧心」是胃脘不舒

“春秋时越国少女西施在河边浣沙，水中鱼儿看见她清纯动人的面容，竟忘记了游动，渐渐沉到河底。这就是四大美女中排名第一的‘沉鱼西施’。西施有先天性心脏病，发作时常忍不住皱眉捂胸，人们都觉得她这样更美，称为‘西子捧心’。同住施家村的东施姑娘容貌平庸，心脏健康，大白天没事也学西施紧皱眉头，招摇过村，结果变得丑不堪言，邻居纷纷闭门躲避，这就叫‘东施效颦’。”

上文出自《唐诗为镜照汗青》。读者不难看出，作者望文生义将西子捧心之“心”武断地理解为先天性心脏病。殊不知，此“心”非彼“心”。

西子捧心之“心”即中医学之“心下”，清代著名医家钱潢在其《伤寒溯源集》中明确指出：“心下者，心之下，中脘之上，胃之上脘也。胃居心之下，故曰心下”。也就是说，“心下”即是人体胃脘部。

《伤寒论》有多条原文涉及“心下”，如心下痞、心下硬、心下因硬、心下痞硬、心下逆满、心下痞硬满、心下微满痛、心下必痛等。结合《金匮要略·水气病脉证并治篇》：“心下坚，大如盘，边如旋盘，水饮所作，枳术汤主之。”可知，“心下”均指胃脘部而言。另外，上溯隋唐五代时期的敦煌遗书所载古医方胃平丸：“胃平丸方，主心悬，饥不用食”。“心悬”即心下悬痛，胃脘不舒之意。

由此可知，中医学中“心下”即为人体之胃脘部，由来已久。西子捧心，只是西施胃脘不舒或胃脘疼痛而已，而不是前文作者所说的先天性心脏病。

范蠡听说西施绝美人寰，遂教以歌舞，前后用了3年时间将她训练成人见人爱的绝代佳人，然后献给吴王夫差，后边的故事，大家都耳熟能详，吴王从此沉湎酒色不思国事，终被勾践所灭。试想，一个患有先天性心脏病的西施，自顾己是不暇，怎能完成灭吴的历史重任？

古典文学中的许多典故和中医学有着千丝万缕的联系。我们阅读和学习古典文学，特别是与中医药相关的古诗词时，应秉持“求其所以然”的虔诚态度，不望文生义，不随意发挥。

（殷世鹏 张爱娟）

张景岳轶事

明代著名医学家张景岳，学识渊博，精医尚武，医著颇丰，是温补派的宗师。有一急症妇女口吐白沫，口鼻皆冷，僵卧在地。家人急忙请来名医张景岳诊治。

张景岳观象、触诊：此妇女气息如绝，但脉象缓和，与病情不符。张景岳向病人家属了解病人得病的经过。张景岳听后心里有了数。于是，他大声地对病人说：“你的病很危险，我要用大壮艾炷灸你的眉心、人中及小腹，否则你将性命难保。”病人听后抽动了一下。这时张景岳对病人家属说：“且慢，我带有一种特效药丸，病人若能吞下这种药

丸，就会药到病除，就不必用火攻了。”这名病人原来是因为家中不顺心的小事与家人呕气，本想以诈病来吓一吓家人。听了张景岳的话，她生怕张景岳用艾灸，但她又心想站起来说自己没有病，这样太丢面子了。忽听张景岳说吃了

一种药丸就会药到病除，心中不由得一喜，这岂不是给自己台阶下？当张景岳试着向她嘴里喂药时，她顺势一口就将药丸吞下，然后坐起，一切如常。

病人家属及围观者均感叹张景岳乃神医。其实，张景岳给病人服下的不过是一粒助消化的开胃丸。（安济生）

杏林轶事

“眼科病历”由诗出

□胡献国

唐代著名的大诗人白居易，从不到40岁发现眼睛患有疾病，到75岁辞世，先后留下了30多首“眼病诗”。这大概是在古人诗词作品中记载最为详尽的一份“眼科病历”。

这份“病历”中记载有白居易眼睛患病后的自觉症状：“眼渐昏昏耳渐聩，满面霜雪半身风；夜盲乍似灯将灭，朝暗长疑镜未磨”。白居易还对自己眼睛患病的缘由进行了分析：“早年勤倦看书苦，晚岁悲伤泪滴多，眼根不知都自取，病成方悟欲如何。”

最易使人受到震撼的是白居易对其眼睛患病时自觉症状的一段描述，用医生写病历的话讲，即主诉：“散乱空中千片雪，朦朧物上一重纱。纵逢晴景似看雾，不是春天亦见花。”同时，白居易还用诗记载了眼睛的形成原因及治疗方法：“僧说客尘来眼界，医言风眩在肝家。两头治疗何曾瘥，药力微茫佛力除。”“眼藏损伤来已久，病根牢固去应难。医师尽功先停药，道侣多教早罢官。案上漫铺龙树论，盒中虚贮决明丸。人间方药应无益，争得金篦刮刮看。”

研究表明，酒精极易溶于水，而眼内腔的玻璃体含水量达99%，对乙醇有较强的亲和力，极易损伤视网膜。酒的主要成分是乙醇，当人们饮酒后，眼球结膜充血，造成局部组织缺氧。同时酒会消耗大量的维生素B，当眼睛缺少维生素B后极易发生角结膜干燥、视神经炎及晶状体混浊。因此，喝醉了酒的人普遍是眼球上布满血丝，出现“红眼”现象。酒中的有害醇类（如甲醇）也会对视网膜、视神经产生明显的毒害作用，若饮酒过多，酒中的有害成分甚至使视神经萎缩，严重的可导致失明。白居易常一醉方休，结果染上了眼疾，40岁时已有“书魔昏两眼，酒病沉四肢”之感，从而写下眼病诗。

如果我们的多数医生在书写病历，都能像白居易那样将患者的主诉和自己的检查结果，既真实具体又生动地记录在案，病历将变得有趣和诗意。

（作者供职于湖北省远安县中医院）

本版图片均为资料图片

中医之最

最早的新式中医学堂

利济医学堂

利济医学堂旧址位于浙江省瑞安市玉海街道办事处公园路10号，创建于清光绪十一年，是陈虬、陈介石、陈葆善和何启等为了推行改良维新主张所办的新式中医学堂。利济医学堂办学十几年，造就了300余名优秀中医师，对中医药事业的发展起到过很好的作用。

利济医学堂是我国第一所借鉴欧美办学制度和教学方法开办的新式中医学校，集教学、医疗、科研为一体。创办人陈虬是一位名医，又是清末浙江著名的改良主义代表人物。利济医学堂是他力图采用西方的办学制度与方法，来改革我国封建教育制度与方法的一个尝试，故建立了一套新式的管理制度。如规定学生必须习业5年，经过考试及格者方可毕业行医；实行全部寄宿制等。利济医学堂开办的十几年来，为浙江培养了大批中医人才，同时为我国中医教育开辟新路做出了很大的贡献。

利济医学堂于1896年创办学报《利济医学堂报》，是师生倡议变法维新、开展医学争鸣的园地，在全国各大城市都有发售，深受各界重视。

利济医学堂旧址是四合院型的中西混合建筑群，主楼面阔五间，西式建筑，其他皆中式建筑，由门屋、厢房、主楼、中草药圃组成。利济医学堂现辟为利济医学堂博物馆，2006年被列为第六批全国重点文物保护单位。（张茂）



中药传说

蛇床子

□高亚丽



蛇床子，别名野茴香、蛇床实和蛇米等，为伞形科植物蛇床的干燥成熟果实，主产于河北、浙江、江苏、四川。夏、秋季果实成熟时采收，除去杂质，晒干。《本草图经》说：蛇床子，三月生，叶青碎，作从似蒿枝，每枝上有花头百余，结同一窠，似马芹类，四五开白花，又似散水子，黄褐色，如黍米，质轻虚。

相传秦朝时，江南某地一

个小村庄中突然流行一种怪病。病人全身布满大小不一、奇痒难忍的疙瘩，当地许多名医束手无策。后来有位术士说东海的一座小岛上生长有治这种病的药。但岛上遍布毒蛇，草药又常被毒蛇压在身下，采之十分困难。终于，在一个老药农的指点下，几名壮丁在端午节当天，带上雄黄酒登上蛇岛。他们一边向毒蛇身上洒雄黄酒，一边寻找草

药。历尽千辛万苦，仅一人背回了两篓草药。村民用这种草的籽煮水洗擦，仅三五次病就好了。因此药多产于蛇身下发现，如同蛇的床一般，故起名“蛇床”，其籽即称“蛇床子”。

这个传说的真伪虽无法考证，但蛇床子外用擅治皮肤疥癣、湿疮，倒是千真万确。从古至今，蛇床子均被历代医家视为治疗皮肤病、痒痒症的要药，可广泛治疗诸如小儿癣、恶疮、皮肤湿疹、过敏性皮炎、头疮、妇女阴痒、滴虫性阴道炎等，多有明显的效果。清代名医陈士铎在其《本草新编》中曾说：“蛇床子，功用颇奇，内外俱可施治，而外治尤良。”

现代医学研究发现，蛇床子有类似性激素样作用，能提高机体的免疫力，促进人体骨髓造血功能，保护肾上腺皮质，因而具有延缓衰老、减轻化疗毒副作用、延年益寿之效。近年来，蛇床子也多用于治疗男子阳痿、性功能减退、女子宫寒不孕等病症。

（作者供职于永城市永煤集团总医院）

养生堂

传统健身体操——五禽戏

五禽戏是中国民间广为流传的，也是流传时间最长的健身方法之一。1982年，我国把五禽戏等中国传统健身法作为在医学类大学中推广的“保健体育课”的内容之一。

五禽戏的历史

据说五禽戏是汉代名医华佗发明的，但也有人认为华佗是五禽戏的整理改编者，在汉代以前已经有许多类似的健身法。最早记载了五禽戏名目的是南北朝陶弘景的《养性延命录》。

但也有有人认为五禽戏是由东汉名医华佗模仿熊、虎、猿、鹿、鸟5种动物的动作创编的一套防病、治病、延年益寿的医疗功法。它是一种外动内静、动中求静、动静兼备、有刚有柔、刚柔并济、练内练外、内外兼修的仿生功法。

五禽戏的内容

五禽戏由5种动作组成，分别是虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏和鸟戏，

每种动作都是模仿了相应的动物动作。每种动作都是左右对称地各做一次，并配合气息调理。

一、熊戏

身体自然站立，两脚平行分开与肩同宽，双臂自然下垂，两眼平视前方。先右腿屈膝，身体微向右转，同时右肩向前下晃动，右臂亦随之下沉，左肩则向外舒展，左臂微屈上提。然后左腿屈膝，其余动作与上左右相反。如此反复晃动，次数不限。

二、虎戏

脚跟靠拢成立正姿势，两臂自然下垂，两眼平视前方。

（一）左式

1.两腿屈膝下蹲，重心移至右腿，左脚虚步，脚掌点地，靠于右脚内踝处，同时两掌握拳提至腰两侧，掌心向上，眼看左前方。

2.左脚向左前方斜进一步，右

脚随之跟进半步，重心位于右腿，左脚掌虚步点地，同时两掌沿胸

相对翻转掌向前按出，高与胸齐，掌心向前，两掌虎口相对，眼看左手。

（二）右式

1.左脚向前迈出半步，右脚随之跟进至左脚内踝处，重心位于左腿，右脚掌虚步点地，两腿屈膝，同时两掌变拳撤至腰两侧，拳心向上，眼看右前方。

2.与左式2同，唯左右相反。如此反复左右虎扑，次数不限。

三、猿戏

脚跟靠拢成立正姿势，两臂自然下垂，两眼平视前方。

（一）左式

1.两腿屈膝，左脚向前轻灵迈出，同时左手沿胸前至口平处向前如取物样探出，将到终点时，手掌撮拢成钩手，手腕自然下垂。

2.右脚向前轻灵迈出，左脚随之至右脚内踝处，脚掌虚步点地，同时右手沿胸前至口平处向前如取物样探出，将到终点时，手掌撮拢成钩手，左手同时收至左肋下。

3.左脚向后退步，右脚随之退至左脚内踝处，脚掌虚步点地，同时左手沿胸前至口平处向前如取物样探出，最终成为钩手，右手同时收回至右肋下。

（二）右式动作与左式相同，唯左右相反。

四、鹿戏

身体自然直立，两臂自然下垂，两眼平视前方。

（一）左式

1.右腿屈膝，身体后坐，左腿前伸，左膝微屈，左脚虚踏；左手前伸，左臂微屈，左手掌心向右，右手置于左肘内侧，右手掌心向左。

2.两臂在身同时逆时针方向旋转，左手绕肘较右手大些，同时要注意腰胯、尾骶部按逆时针方向旋转，久而久之，过渡到以腰胯、尾骶部的旋转带动两臂的旋转。

（二）右式动

作与左式相同，唯方向左右

相反，绕环旋转方向亦有顺逆不同。

五、鸟戏

两脚平行站立，两臂自然下垂，两眼平视前方。

（一）左式

1.左脚向前迈进一步，右脚随之跟进半步，脚尖虚点地，同时两臂慢慢从身前抬起，掌心向上，与肩平时两臂向左右侧方举起，随之深呼吸。

2.右脚前进与左脚相并，两臂

自侧方下落，掌心向下，同时下蹲，两臂在膝下相交，掌心向上，随之深呼吸。

（二）右式同左式，唯左右相反。

总结

五禽戏锻炼要做到：全身放松，意守丹田，呼吸均匀，形神合一。常练五禽之戏，可活动腰肢关节，壮腰健肾，疏肝健脾，补益心肺，从而达到祛病延年的目的。（范中建）