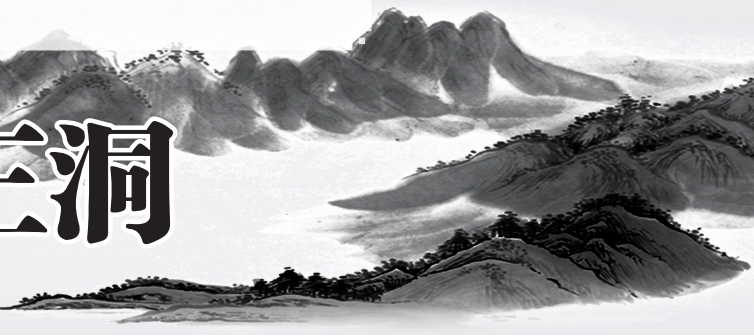


在鹤壁市境内,有座大山,名叫五岩山。五岩山自古以来即声名显赫,据说此山为轩辕狩猎处、卫懿公养鹤所。不少贤才俊彦流连忘返,魏晋名士孙登曾在此隐居,唐代名医孙思邈曾在此采药炼丹。20世纪80年代,一位老人上山放羊时遇到大雨,为避雨把羊群赶到山上的一个大洞里,结果下山时发现两只小羊羔丢失,因此与人一起回洞寻找,却发现这个洞不同寻常。有关部门组织专家前往勘察,确定此洞名为“药王洞”,亦即孙思邈在五岩山上的隐居处。

鹤壁五岩山药王洞



A 走进五岩山

迈进山门,迎面而来的是一块大石,上刻“五岩山地质遗址保护区”。再走几步,孙思邈的白色石像屹立眼前,仙风道骨,飘逸洒脱。

事。护栏上的雕刻画还包括很多中药,七叶一枝花、八角枫、蛇床子、大枣等。每块石栏上的图案都不一样,名为“百草图”。

B 药王洞

药王洞又名孙真人洞,洞口两侧有虎形门石一对,中间是道光年间所建石门,上方刻“大唐名医”4个楷体大字和“大清道光十年三月吉日立”11个小字。门楣正中刻“安乐真人”,门两侧刻有楷体阴文对联一副:“胆欲大而心欲小,智欲圆而行欲方”。

东北,一侧朝向西南,洞高2.18米,宽1.7米,全长400多米,为天然溶洞。洞内蜿蜒盘折,曲径通幽。洞中原有孙思邈神像,据考证,神像在北宋时期已经塑造,金大定二十三年重修,后不知去向;现存明代弘治元年所造石座,石座雕刻精美,正面是二龙戏珠,外侧右下角刻“维夫大明国河南彰德府汤阴县鹤壁善人冯文秀妻同母郡氏发心造孙真人石座”。

C 奇景幽深

过石座往前走,抬头可见一字排列开来的5个大洞呈倒漏斗状。5个洞大小不一,但都奇石嶙峋。再往前走,来到一处相对宽敞的所在,据说是孙思邈的起居室,因有盘旋飞舞的石龙和引颈高鸣的石凤两相呼应,故名“龙凤厅”。

掘,才将前方打通,使整个药王洞前后贯穿。要进入后洞,须攀上一个人工安装的陡峭铁梯。铁梯尽处,便是天然太极顶,因形似太极阴阳八卦图而得名。太极顶的岩石,颜色由青变紫,颇合道家的“紫气东来”之说。

五岩山中忆药王

孙思邈是医药学家,他驻足五岩山的重要原因,是五岩山盛产冬凌草、天花粉、瓜蒌、枣仁、柏仁、远志、丹参等多种中草药。五岩山上还有大片野生杏林,杏树叶、杏核都能入药,老百姓有“五岩山一棵草一味药”之说。

在五岩山药王洞北侧的峭壁上,分布着长达200余米的东魏石窟群,共有窟龛41个,造像154尊。造像最早的建于东魏孝静帝兴和四年,最晚的建于武定七年,距今已有1400多年。

(河南省中医管理局供稿)



认识中药地耳

高亚丽

国庆期间,我和儿子到上海崇明岛上的东平国家森林公园游玩。一阵大雨过后,在湖畔的坡上,有人在捡什么东西。出于好奇,我便上前询问,原来他们在捡地耳。

地耳的别名很多,有地衣、地木耳、地皮菜、地软、地踏菜、雷公屎、葛仙菜等。确切地说,地耳和地耳不是一种植物,地衣是真菌和光合生物(绿藻或蓝细菌)之间稳定而又互利的共生联合体;而地耳只是一种藻类,学名叫普通念珠藻。

我们老家称地耳为“地曲蓬”,是因为它的形状曲折的,又是雨后才有的。小时候看到男女老少都在河滩上捡地耳,自己也忍不住寻找,却什么也没找到。因为它的颜色是黑绿色,和草地很相似,又因为我年龄太小,眼睛的辨别能力不行。在40多年后的今天,在千里之外的上海崇明岛,我却和它再次相遇了。

雷公屎的名字取意是说它常在雷雨之后出现,像是雷公留下的排泄物。如果说这样的名字不雅,它也有好听的名称可以欣赏。地耳平常少见,经常在雨后出现在不受污染的山地、草原上。因此,国外常称其为流星或者外星果冻,误认为其是由天上所降。餐厅从业者为了吸引客人,则将其取名为“情人的眼泪”。

常有人把葛仙米混同为地耳,实际上真正的葛仙米虽与地耳同类但不同种。葛仙米生活在水田中,因此有“水木耳”或“田木耳”之称,十分稀有珍贵,其价值千倍于地耳。

我国人民很早就认识并利用地耳了。在南朝齐梁时期,名医陶弘景已经以地耳之名将其收入《名医别录》,这是世界上最早关于地耳的记录。最先是药用,后来入食。历代本草、医典、野菜谱、地方志等古籍中,均有关于地耳分布、入药、食用、采集等方面的记述。清代王磐编纂的《野菜谱》中,收录了一首歌谣《地踏菜》:“地踏菜,生雨中,晴日照郊原。庄前阿婆呼阿翁,相携儿女去匆匆。须臾采得青满筐,还家饱食忘岁凶。”

地耳是发菜的伴生生物,由发菜中的宽菜生长而成,与发菜并称为“姊妹菜”,其蛋白质含量高达22%,并富含钙、铁、磷、锌等多种微量元素,低脂、低糖,有很高的营养价值,属于“美味八珍”之一。

地耳性寒、味甘、无毒,以全植物入药。夏秋雨后采收,洗净,去杂质,鲜用或晒干。地耳有滋阴润肺、清热收敛、益气明目等多种功效。《名医别录》记述,它可以“明目益气,令人有子”;《日华子本草》云,地耳“食益气,至老不改”;《药性考》曰:地耳“清神解热,痰火能疗”“久食色美,益精悦神,至老不毁”。

(作者供职于永城市永煤集团总医院)

承前启后的药学巨著

黄新生

《神农本草经》是现存最早的中药学专著,书内共记载药物365种(植物药252种,动物药67种,矿物药46种),分上品、中品和下品,书中对每一味药的产地、性质、采集时间、入药部位和主治病症都有详细记载,对各种药物怎样相互配合应用,以及简单的制剂,都做了概述,为中药理论经典著作。

但《神农本草经》也有一个明显的缺陷,就是该书的作者拘泥于当时的术数思想,为了与一年365天对应,书中记载的药物仅365种;可是在该书成书时,人们认识和使用的药物已远不止此数。成书早于《神农本草经》的有关著作:《山海经》有药物124种,《诗经》中提到可入药的动植物100余种,长沙马王堆《五十二病方》运用药物247种,其中一些常用药物艾、乌喙等均未收入《神农本草经》。

《神农本草经》成书后不久,当时的名医就发现了《神农本草经》的这一巨大缺陷。为了弥补这一缺陷,当时的名医以“附经”的形式集体编著了另一本药学巨著,它就是《名医别录》。由于本书系历代医家陆续汇集,故称为《名医别录》。关于《名医别录》的由来,《新唐书》于志宁传中提到于志宁答皇帝问时说:“别录者,魏晋以来,吴普、李当之所记,言其花叶形色,使使相闻,附经为说,故弘景合而录之。”

《名医别录》由《神农本草经》发展而来,具有以下特点:一是收录药物种类较多,据后人推测,《名医别录》原书的收药物数应该在730种以上,基本包括了当时常用的中药;二是延续了《神农本草经》的药物分类方法,即按药物的治疗作用粗分上、中、下三品,同时在每一品之下,又粗略地将植物、矿物、动物等类药物大致做了归类;三是延续了《神农本草经》的药物记录方法,即对每一种药,都载有其正名、性味、主治、别名、用法、用量、药物形态、产地采集炮制法及七情畏恶等项目,基本上与《神农本草经》是相同的;

《名医别录》不但指导了当时医学家对药物的使用,还直接启发了陶弘景编著《本草经集注》。《本草经集注》共收药物730种,其中《神农本草经》里的365种,《名医别录》里的365种。书中用朱笔写《神农本草经》内容,墨字书写《名医别录》内容,个人见解用小字注于药物正文之后,使全书出处分明,源流清晰。这也充分说明了《名医别录》的价值所在。

在岁月的长河中,《名医别录》原书早已佚失,甚至有人将《名医别录》和《本草经集注》混为一谈,但其有关内容仍可从后世的《大观本草》《政和本草》中窥知。中国医学专家尚志钧辑校有《名医别录》3卷,得药745种,按三品分类,依《本草经集注》中七情表药物目次为序排列。至今,《名医别录》仍是中国医药行业重要的参考书目。

(作者供职于武汉市武昌区卫生计生委)

本版图片均为资料图片

中药传说

相传在很久以前,在贵州的深山老林里生活着一群野鹿,它们悠闲嬉戏,无忧无虑地生活,但只要一见到人,就四散而去。人们想接近鹿群,十分困难。这就更激发了人们想了解这群生灵的欲望。

有一天,几个村民头戴自制的鹿头模型,躲在密密的草丛中,用卷起的树叶吹出模仿的鹿鸣声,不一会儿,果然引来了一大群野鹿。只见这群野鹿雌雄相随,互相依偎,有的还发情交配。这时,有一群野鹿交配后,雄鹿突然倒地,昏迷不醒。雌鹿马上围拢过来,发出一阵阵悲鸣,不一会儿又四散而去。大约过了两个小时,雌鹿又都返回,嘴里都衔着同样的草,在倒地雄鹿的嘴边蹭来蹭去。没过多久,倒地的雄鹿慢慢睁开眼睛,缓缓地站了起来,抖了抖身子,又回到鹿群中嬉

戏。村民见状颇感惊奇:是什么药草有如此之大的效力?他们跳出草丛,吓跑了鹿群,走到跟前一看,原来这草的叶片为卵圆形,呈紫红色,茎稍具棱角,香气浓郁,树下阴湿之处遍地皆是。于是,他们采了一些草药带回家。经验证,人服用此药确有益肾补虚之功效。可这种草不知叫什么名字。观鹿的几个村民说:“这草是鹿衔来的,就叫鹿衔草吧。”于是,这个药名就流传下来,沿用至今。

(作者供职于四川省彭州市通济镇姚家村卫生所)

鹿衔草

胡佑志



养生堂

春夏养阳 秋冬养阴

李具双

我们从“法于阴阳,和于术数”这个中医名言中,已经知道,上古那些懂得养生之道的人,都顺应四时阴阳的变化规律,故能年过百岁,尽其天年。

四时阴阳变化的规律,即春夏为阳,春生,夏长;秋冬为阴,秋收,冬藏。“春夏养阳,秋冬养阴”这个名言警句出自《素问·四气调神大论》。“四气”就是四季。“四气”调神,是说人们怎样根据一年四季天气的不同来调养我们的身体。这段文字说:懂得养生之道的人,在春夏的时候注意调养人的阳气,在秋冬季节注意调养人的阴气。这样做的目的,是顺应四时阴阳变化的规律,使人能和自然界的万事万物一样,生长收藏,也就是正常的从幼年到壮年,由壮年到老年。违反了这规律,就会伤害人的根本。因此,春

生夏长,秋收冬藏这个规律,是万物生命的终和始,是盛衰存亡的根本,违背了它,就会产生灾害,顺从了它,就不会发生重病,这就是所说的懂得养生之道。春夏为阳,春天刚开始变暖,风寒之邪容易伤害身体,所以春天应该注意御寒保暖。民间谚语讲,春季不宜过早减衣,也是这个道理,这是御寒以养人体之阳。夏天暑热邪盛,大热耗气,气属阳,故大热伤人体之阳,这时要避暑热伤阳。夏夜人们喜纳凉,易受寒湿之邪,这时要避寒湿伤阳。夏季炎热,人们喜冷饮,饮食太过则易伤阳,这时要避过食冷饮伤阳。春夏季节,要护养我们体内的阳气不被伤害。

暑热的夏天万一伤了阳,如何保养呢?民间谚语说:“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”夏天养阳为啥要吃姜呢?由于夏季炎热,人们往往贪凉饮冷,容易损伤脾胃。我们靠脾胃获得营养和功能,脾胃伤了,最明显的是阳气不能输于肌表,表现为恶风怕冷、疲乏无力、腹痛腹泻、食欲不振等。这时喝一点生姜汤,可以起到散寒祛暑、开胃止泻的作用。这就牵涉到姜的功能的认识。《名医别录》记载:姜,味辛,微温。主治伤寒头痛、鼻塞、咳逆上气,止呕吐。按:辛辣的食物功能是发散,能让体内的气迅速透外出,比如怕辣椒的人吃了辣椒之后,满头是汗就是这个道理。生姜辛温,吃了之后可以散寒温中,正好治愈贪凉饮冷导致的胃中之寒。《本草纲目》说生姜养阴,散风寒。

秋冬养阴,就是根据秋冬季节的天气特点,防止耗伤人的阴精。万一一伤了阴,轻者可以像民间谚语说的要多吃萝卜。冬吃萝卜,是中华民长期生活实践中总结出来的宝贵养生经验,这是根据萝卜的特性总结出来的。唐代孟诜《食疗本草》说萝卜

“消食下气”。萝卜主要生长在土地里,含水量比较多,所以特性是凉;萝卜味辣,能通气,冬时进食萝卜,就可以利用萝卜比较温和的凉性特点清热化痰,利用萝卜通气的功能消积除胀,所以孟诜说萝卜“消食下气”。

冬吃萝卜夏吃姜,就是利用了生姜温热的特性和萝卜寒凉微辣的特性,配合了季节的寒热特点,进行阴阳调理,做到热者寒之,寒者热之。夏天饮冷,寒聚于内,姜辛热散之;冬天厚衣滋补,热聚于内,萝卜寒性,消食、顺气散内热。

(作者为河南中医药大学教授)