



📖 读书时间

《神农本草经》： 众人智慧的结晶

□黄新生

虽然陶弘景、颜之推、赵翼等人相信《神农本草经》为神农氏所作,但现在史学界比较公认的结论是:《神农本草经》成书于东汉,理由如下。

一是

从经典典籍记载来看

《汉书·文艺志·方技略》记载了当时医学相关的书籍目录,内含《黄帝内经》,但并没有《神农本草经》,说明《神农本草经》在东汉初年尚未成书或虽已经成书但尚不出名。

二是

从考古学来看

《神农本草经》所载药名与甘肃武威出土的《武威医简》类似,与长沙马王堆出土的《五十二病方》差距较大,说明《神农本草经》与《武威医简》成书年代相近。《武威医简》大约成书于东汉初年。

《神农本草经》一书有明显的东汉时代烙印

“上药为君”的配伍原则和机械地规定方剂中君臣比例等,是东汉儒家尊君思想的折射;记载药物拘泥于365种,是东汉术数思想的反映;片面夸大金石类药物的养生延年功效,是受东汉方士的影响;把黄精写成黄独、山芋写成玉延、莲写成藕实、荷写成水芝、芋写成土芝、螃蟹写成拥剑等故作文雅的做法,是东汉华而不实学风的典型表现。

四是

从《神农本草经》中的内容来看

其记载了一些张骞通西域以后才流传到中土的药材,如薏苡仁(仁)、菌桂、胡麻、蒲陶(葡萄)、戎盐等。《本纪》还记载了大量的汉代郡县名称,其中的永昌郡为东汉设立。

三是

其实,宋代叶梦得已经提出《神农本草经》成书于东汉的观点。他在《书传》说:“《神农本草》但三卷,所载甚略,初议者与其记出产郡名,以为东汉人所作。”梁朝阮孝绪甚至认为,《神农本草经》是张仲景和华佗的作品。

张仲景的主要医学作品是《伤寒杂病论》,华佗的主要医学作品是《青囊经》,相关史料并没有记载他们曾经编写了《神农本草经》。张仲景和华佗都是文学高深之士,而《神农本草经》中的一些用语表明它出自文化水平有限的中低层医生之手。一是《神农本草经》中药名不取经书中雅训之文,而是将药物的通俗名称作为正名。二是

《神农本草经》中使用了大量异体字。这些都说明,《神农本草经》的作者是社会底层的普通医生。

《神农本草经》虽成书于东汉,但它是历代医学家总结、搜集、整理历代药物学经验成果而形成的专著。我国对药物认识的历史非常悠久。《帝王世纪》称:“伏羲(伏羲)尝百草而制九针”;“黄帝使岐伯尝味草木,典医疗疾,今经方、本草之书咸出焉。”《淮南子·修务训》说:“神农乃始教民,尝百草之滋味,识水泉之甘苦”“一日而遇七十毒,由是医方兴焉”。

由此可见,《神农本草经》托名神农氏所作,也并非空穴来风,但那时对药物的认识还相当粗浅,这从《山海经》

对药物的记载就可见一斑。《汉书·文艺志·方技略》说:“本草石之寒温,量疾病之深浅,假药物之滋,因气感之宜,辨五苦六辛,致水火之齐,以通闭解结,反之于平。及失其宜者,以热益热,以寒增寒,精气内伤,不见于外,是所独失也。”这些论述,已经和《神农本草经》的基本观点非常接近。由此可见,《神农本草经》是历代医学家药物学经验的总结。

《神农本草经》是众人智慧的结晶,其中的许多经典论述,对现代临床仍具有重要的指导意义。认真研究《神农本草经》这部医学著作,必然能更好地造福人类。

(作者供职于武陵县卫生计生委)



📖 养生堂

杜甫三做卖药郎

杜甫是我国古代伟大的现实主义诗人,有“诗圣”的美誉。杜甫在天宝六年(公元747年),玄宗诏天下“通一艺者”时到长安应试。35岁的杜甫来到长安,也参加了考试。本想通过考试施展政治抱负的杜甫,却被奸相李林甫所害。由于李林甫编导了一场“野无遗贤”的闹剧,参加考试的士子全部落选。科举之路既不通,杜甫为实现自己的政治理想,不得不转走权贵之门,但都无结果。

他客居长安10年,奔走献赋,郁郁不得志,仕途失意,过着贫困的生活,“举进士不中第,困长安”。

古代文人大都兼学医理、药理,杜甫也懂医药学,他一生种植药材,科举失意、贫困之时正可以用这门“手艺”来养家糊口。好在杜甫人缘好,在长安朋友的接济下,加上卖药尚能保证三餐温饱。这是杜甫的第一次做卖药郎。

雪上加霜的是,后来处于安史

之乱中的杜甫,生活完全失去保障。让人难以置信的是,杜甫这位古代历史上最伟大的诗人之一,竟然带着家人四处颠沛流离,经常是难以填饱肚子,身体逐渐衰弱多病。当流落到甘肃肃州后,为了养家糊口,杜甫只得再次重操旧业,而且“队伍”壮大,发动妻儿一起种药、采药、制药、卖药以谋生,正是“晒药能无妇?应门亦有儿”。这是杜甫第二次做卖药郎。

事不过三,厄运连连。公元

770年,杜甫只身漂泊长沙。此时的杜甫,穷得在陆地上已没有安身之所,只能晚上在渔船上度过。杜甫交加的杜甫只能白天在鱼市中和贫困的老人一起谋生,设药摊,靠卖药维持残生。但是,鱼市中基本上是生活在社会底层的贫困人士,很多人付不起药费,药摊生意清淡,常常一天下来挣不到一顿饭钱。这是杜甫第三次做买药郎。是年,杜甫病逝在船上,终年59岁。

(安济生)

顺势养生先养心

□王 琦

在众多的养生方法中,我认为,情志养生最重要。要养生,首先要知道什么是养生。养生不是刻意为之,养生也没有固定程式,养生应该是心境上的修养,是顺应自然的过程。养生先养心。古语云:体壮曰健,心怡曰健。世界卫生组织也认为,健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和体质健壮。因此,人们所追求的健康应该是身体上、心理上、社会上和道德上的和谐状态,养生以养心为要,养心才能达到身心的和谐,个体与社会的和谐。养心有“五要”:一要有平常心,二要有仁心,三要宽心,四要静心,五要开心。

要有平常心

《黄帝内经》中讲到“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。真正会养生的人,能够做到心境淡泊,不以物喜,不以己悲,

保持一颗平常心才活得真实。正所谓“人生七十古来稀,剩有僧人万更稀。若问延年何法术,一生淡泊养心机。”

要有仁心

《中外卫生要旨》有云:“常观天下之人,凡温和者寿,质之慈良者寿,量之宽宏者寿,言之默默者寿。盖四者,仁之端也,故曰仁者寿。”对中医养生影响极深的儒家,在养生过程中,非常注意心理调整,“能以中和养其身者,其寿极命”。孔子认为“养德尤养生之第一要也”,具有仁德者方可通向长寿之路。“养心立德,福寿康宁”,这些道理对现代人同样适用。而作为医生,更应该有一颗仁慈大爱之心。我常对学生说,是患者成就了医生,所以对患者要常存感恩之心。在一次游览五台山时,我曾写下了这样的诗句:“佛光梵音

绕五台,无边清凉远尘埃,但求慈航心中渡,不著袈衣亦如来。”这也是我从医做人的准则。

要宽心

豁达是一种超脱,是自我精神的解放。我们要以生活本来的面目看生活,而不是按着自己的意愿看生活。豁达是一种自信,人要是没有精神支持,剩下的就是一具皮囊。豁达是一种理念,是一种至高高的精神境界,说到底是对待人世的一种态度。苏东坡医生颠沛流离,却是“卒然临之而不惊,无故加之而不怒”。一些伟人人生跌宕起伏,但对于人生的种种不平、不幸,他们都用博大胸襟和不屈不挠的生命力将其战胜。

要静心

陶弘景在《养性延命录》中主张调神养形,小灶留灯。过去的油灯,所能容纳的油是有限的,如果灯内留3根灯芯草,则灯炷大

而光线亮;如果留两根,则灯炷较大,光线亦较亮;如果留一根,则灯炷小而光线昏暗,很难辨别灯前人的面目。然而,留3根灯芯草,亮则亮矣,却只能照明一个夜晚;留一根灯芯草,暗则暗矣,却能照明3个晚上。这个现象告诉我们:每个人的生命历程都有极限,就像油灯内的油量有燃烧的极限一样。如果大喜大悲,酗酒纵欲,则如大灶留灯,很快就油尽灯干;如果情绪稳定,清心节欲,则犹如小灶留灯,虽不太亮,却可长久。这个比喻,很形象地阐明了养生之道。平常为了能够怡情修心,可以开展琴棋书画等养生活动,帮助我们做到静心。

要开心

在一项研究中,研究人员对1000名65岁至85岁男女的健康状况、乐观程度、自尊及人际关系进行了调查。在跟踪调查10年

后,研究人员发现,与非常悲观的人相比,非常乐观的人死于任何疾病的危险低于55%。古代诗人白居易就是善于养生者。白居易大半生中,不仅仕途坎坷,而且中年丧子。他在《枯桑》中以枯桑为喻写道“道傍老枯树,枯来非一朝。皮黄外尚活,心黑中先焦。有似多忧者,非因外火烧。”面对常有忧愁事件发生的现实生活,白居易总是乐观以待,这大概就是他被称为“白乐天”的缘故。常言道,“人生不如意十之八九,当常思一二”,要看得开、放得开,“阿Q精神”有助于我们减轻心理压力,保持心理平衡。

我写过一首诗,题为《感悟舍得》:“大道至简不须繁,参悟舍得二字禅。放眼万物皆淡定,你过这山我那山。”以此提升自己乐观、豁达的境界,颇有助益。

(作者为国医大师)

📖 中药传说

苍术治愈许叔微

□尚学瑞

许叔微,字知可,号白沙,真州白沙(今江苏仪征)人,南宋杰出的医学家,研究和活用《伤寒论》之大家,经方派创始人之一,曾任徽州、杭州府学教授,集贤院学士,人称“许学士”。他心慈善良,志趣忠纯,为人果敢豪爽,后发奋钻研医学,最终弃官归医,终享“名医进士”之誉,被百姓奉为神医,著有《伤寒百证歌》《伤寒发微论》《伤寒九十论》《普济本事方》《普济本事方后集》传世,所著《活法》《仲景三十六种脉法图》等书已佚。

许叔微青年时期非常勤奋,每天攻读医书至深夜。不过,他有个特殊嗜好,就是睡前一定要饮酒。几年后,他得了一种怪病,时时感到胃中辘辘作响,胁下疼痛,饮食减少,每过十天半月还会呕吐出一些又苦又酸的胃液来。更奇怪的是,每到夏天,他右半身出汗,而左侧安然。起初,他还相信“医不自治”,便四处求医,可治来治去不

见效,为此十分苦恼。最后,他决心要自己救自己。他对自己的病情认真分析研究后,悟出自己的病是由于常年晚间饮酒,伤了脾胃,导致“湿困脾胃”所引起。于是,他选用苍术为主药,配大枣15枚,共研细末,加入生麻油调制成绿豆大小药丸,每天早晚各服用50粒,以后渐增剂量。几个月后,他的怪病就被治愈了。

苍术是临床常用的化湿类中药,其性味辛苦而温,归脾、胃及肝经,有燥湿健脾、祛风散寒之功效,还能明目,尤以燥湿健脾见长,主治湿阻中焦、风湿痹证、风寒夹湿表证及眼目昏涩等证。许叔微素嗜饮酒,久而伤及脾胃,致运化失司,水湿不化,凝阻经络,故出现胃中作响、胁痛、呕酸、半身出汗等症状;而苍术燥湿健脾,醒脾化湿,正中其病机,配大枣以缓其燥烈且护胃,所以收到功效。

(作者供职于辉县市中医院)

明目通淋车前子

□胡献国



唐代诗人张籍患病,他的友人韦开州特地从1500公里外给他寄来当地中采集的车前子。张籍请教中医师师伯,个都说这种车前子治疗眼病最有神效。张籍用药后病情大有起色,便作诗致谢。他在题为《答韦开州寄车前子》的诗中写道:“开州午日车前子,作药人皆道有神。惭愧使君怜病眼,三千余里寄闲人”。

据《苏沈良方》记载:“欧阳公尝得暴下病,国医不能治,夫人买市人药一帖,进之而愈。力叩其方,则车前子一味为末,米饮服二钱匕。”赵学敏《串雅》序记载“欧阳子暴痢几绝,乞药于牛医”,即指本例。李时珍《本草纲目》也记载有此医案。

车前子为车前科多年生草本植物车前的成熟种子,全国各地均有分布,性味甘、寒,入肾、肝、肺经,有利水通淋、利湿止泻、清肝明目、清肺化痰之功效,

适用于热结膀胱引起的小便不利、淋漓涩痛,肝经风热引起的目赤肿痛、视物昏花,及暑热泻痢、肺热咳嗽、痰多黏稠等。《神农本草经》言其“主气癰,止痛,神效。张籍用药后病情大有起色,便作诗致谢。他在题为《答韦开州寄车前子》的诗中写道:“开州午日车前子,作药人皆道有神。惭愧使君怜病眼,三千余里寄闲人”。

据《苏沈良方》记载:“欧阳公尝得暴下病,国医不能治,夫人买市人药一帖,进之而愈。力叩其方,则车前子一味为末,米饮服二钱匕。”赵学敏《串雅》序记载“欧阳子暴痢几绝,乞药于牛医”,即指本例。李时珍《本草纲目》也记载有此医案。

车前子为车前科多年生草本植物车前的成熟种子,全国各地均有分布,性味甘、寒,入肾、肝、肺经,有利水通淋、利湿止泻、清肝明目、清肺化痰之功效,

(作者供职于湖北省远安县中医院)

📖 中医之最

《欧希范五脏图》： 我国最早的人体解剖学著作

宋仁宗庆历年间(1041~1048年),广西地方官府处死欧希范等56名反叛者,并解剖死者的胸腹。宜州推官吴简与医生、画工较仔细地观察了这些尸体的内脏器官,由画工宋景描绘成图,这便是《欧希范五脏图》。《欧希范五脏图》是已知最早的人体解剖学图谱。由于该图已散失,难知其详情,但就已知中医文献来看,吴简对人体胸腹腔脏器间的位置及相互关系的描述,较之前人详明而准确得多,实际上他已注意到右肾比左肾的位置略低,这是个了不起的发现。他明确指出脾在心的左边(不言而喻,肝则在右侧),从

形态学上纠正了左肝右脾的错误认识。

《欧希范五脏图》不仅在生理解剖方面取得了一定成就,在病理解剖方面也有可贵发现。吴简说:“蒙千多病嗽,则肺且胆黑。”久病咳嗽而致肺颜色发黑的病理解剖现象是完全可能的。这一解剖发现不仅以事实说明中医学“有诸内必形诸外”的脏猜相关理论,而且首开了中国医学史上从人体内脏形态的改变寻找表病证产生原因的先例。

《欧希范五脏图》的出现,说明我国人体解剖学的水平在11世纪曾处于世界领先地位。

(李 强)

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:刘静娜
投稿邮箱:570342417@qq.com