

■ 读书时间

宋代的医史四字经——

《历代名医蒙求》

□ 黄新生

神农百草，悬壶九针。郭玉诊手，文挚见心。王遂炼石，安期置金。禹见浅洗，信识未深。淳于事杨，长桑授鹄。陶医肿背，仰愈软脚。史脱治疽，赵泉疗疔。陈不读书，范曾卖药。凤纲不老，能嗣延年。方庆百中，胤宗十全。嗣明十方，道恭三千。承祖时称，徐敏代传……

这些文字妙语珠连、妙趣横生、内容丰富，它们来自一本医史著作，名为《历代名医蒙求》，作者为周守忠。周守

忠是南宋钱塘(今浙江省杭州市)人，字榕庵(亦作松庵)，号庵庵。他博览群书，集前代医家医事，编为韵语200句，记载人物202人，于嘉定十三年(1220年)撰成《历代名医蒙求》。

《历代名医蒙求》是周守忠博览群书，从诸医杂说中收集大量资料编撰而成的医史著作。《历代名医蒙求》分上、下2卷，上自三皇，下迄宋代，记录了202位医家的医事活动。开篇为钱塘苏霖所作《历代名医蒙求序》，后为四字韵文

所构成的《总目》，正文是以四字韵文为题的医史杂说记载，之后为作者《自序》，最后附《历代名医蒙求释音》1卷。

《历代名医蒙求》是现存较早的医史著作，保存了大量南宋以前的医史资料。《历代名医蒙求》共采用文献61种，其中《名医录》29条，《史记》14条，《夷坚志》10条，《旧唐书》9条，《神仙传》7条，《列仙传》《朝野僉载》各6条，《玉堂闲话》《南齐书》《宋书》各5条，《历代名医大传》《稽神录》《北史》《北梦琐言》

《北齐书》各4条，《晋中兴书》《后汉书》《唐国史补》《备急千金要方》各3条，《汉书》《帝王世纪》《太平广记》《列子》《谈苑》《谭宾录》《伤寒杂论》等11种文献各2条，《春秋左氏传》《尸子》《何首乌传》《续仙传》《搜神后记》等23种文献各1条。这些文献一些已佚或已残缺不全，全赖《历代名医蒙求》得以保存部分资料，难能可贵。

《历代名医蒙求》广收博览，内容丰富，主要包括以下内容。

● 历代医学名家和医学著作的相关史料

一是记载了部分名医的生平、籍贯、事迹等，如“郭玉诊手”内容出自范晔《后汉书》，记载了郭玉的籍贯和和帝考试郭玉，让他通过诊脉辨别男女的史料。

二是记载了医家的师承关系，便于读者了解医学发展的源流。如“淳于事杨”等记载了汉初名医淳于意先师从公孙光学医，后从杨庆继续学习。淳于意先后收王禹、冯信、宋邑、杜信、高期及唐安等为徒，

并传授诊脉、针灸、汤剂等治病治法。三是记载了南宋以前的一些医学著作和它们的作者，如王方庆、张文仲、李度纵、韦慈藏等撰《随身左右百发百中急方》10卷、姚僧垣撰《集验方》20

卷、张文仲撰《疗风气诸方》等。四是记载了一些名医由医入仕方面的内容，如羊欣官至中散大夫、义兴太守；徐蕃官至中散大夫，他的儿子徐雄官至员外散骑侍郎；梁新官至尚药奉等。

● 一些医案、医家论述和诊断治疗技术

一是记载了一些经典医案，如王枢相患“腹中漉牵急，不食多倦”，老医生郝允认为是“脾经有湿邪胜于中，焦滞气郁塞故也”，治疗方法是“用一瓢以苦酒炒灰置其中煎之腹脐”，下泄数次后患者痊愈。郝允随后讲解了这样治疗

的缘故。二是记载了一些经典的诊断案例，如“医和辨蛊”“缓知膏胃”“高俞论脉”“显识孕男”“周广观色”等。

三是记载了一些经典的药物治疗案例，如“梁新姜汁”“赵鄂梨浆”“太丞

半夏”“翰林橘皮”“孙使醋泥”等。

四是记载了一些典型治疗案例，如张苗用桃叶熏蒸发汗，许胤宗烧汤熏治柳太后感风证等。

五是记载了一些民间医生的治病绝技，如草泽医笔头蘸药、银匠泻药下

金戒、喉中取药钩等。

六是记载了一些针灸和养生案例，如“安常针儿”“鸣鹤刺血”等。

七是记载了一些经典医家论述，如刘从周对赤痢、白痢的论述，张文仲对风疾的论述等。

● 一些医德故事和关于学医目的故事

一是有医德的医生的故事，如后周显德年间京城的医生沈道恭认为，医生不应该因为贪求“厚赂”而不顾患者性命，妄下诊断；二是没有医德的医生的故事，如西晋太医令程据因为医术被晋武帝宠幸，但他却因为和皇后贾南凤的

不正当男女关系，用巴豆杏子丸害死了太子，最后他也被杀。书中还讲述了一些人学医的目的，如高阳人许智藏因为

疾病产生了歪曲的、不可学的认识，并且在当时还有一定的市场；另一方面说明在当时的一定范围内，巫医还很盛行，还存在一些巫医不分的情况。这些内容作为医史是不严谨和不可学的，但对于今天的读者来说，将其作为《聊斋志异》一类的小说看待，还是有一定吸引力的，并且可以从一个侧面了解当时的医疗活动情况。

母亲有病，为了尽孝学医。他说：“为人子者，尝膳视药，不知方术，也谓孝乎？”从此，家人世代学医。

● 一些杏林传说及与医药有关的鬼怪故事

《历代名医蒙求》记载一些广为流传的医林传说，如神农百草记载了神农氏“始尝百草，始有医药”的故事；“伏羲九针”出自《帝王世纪》，记载了伏羲创立“六气、六府、五藏、五行、阴阳、四时、水火、升降”等中医基础理论概念，并且尝味百草，制作九针为民疗疾的故事。这些传说从一个侧面反映了中医草创时期的基本情况。“君异载杏”出自葛洪的《神仙

传》，记载了“建安三神医”之一的董奉在杏林为人治病，不收取医疗费用，并且用杏换取粮食，救济灾民的故事，反映出董奉等杏林中的高尚医德。

《历代名医蒙求》还收录了一部分关于医药的鬼怪故事，大致可分为神佛医病、鬼怪致病、巫医治病3类。这一方面说明当时的医药水平还不能解释和治疗所有疾病，于是人们对

疾病产生了歪曲的、不可学的认识，并且在当时还有一定的市场；另一方面说明在当时的一定范围内，巫医还很盛行，还存在一些巫医不分的情况。这些内容作为医史是不严谨和不可学的，但对于今天的读者来说，将其作为《聊斋志异》一类的小说看待，还是有一定吸引力的，并且可以从一个侧面了解当时的医疗活动情况。

周守忠将医家事迹编成四字韵文，作为提领引文的题目，妙语珠连，妙趣横生，便于读者阅读及记忆。作为医学史的早期著作，虽然该书还存在医家所处年代时间散乱、事迹散乱，存在鬼怪不可信内容等问题，但瑕不掩瑜。对于了解宋以前医事活动，《历代名医蒙求》仍不失为一本较好的参考书。

(作者供职于武陟县卫生计生委)

泓纯益生菌对不同人群有不同效果

益生菌与婴幼儿

婴幼儿属于免疫力较弱的群体，可是使用化学药物又会给这些敏感的婴幼儿带来伤害。婴幼儿又是一个很特殊的群体，不能准确地表达各种不适。泓纯益生菌独特的以菌制菌的天然生态疗法对婴幼儿来说十分重要。出生几天后，婴幼儿的胃肠道中会定植细菌，随着肠道内、皮肤上正常细菌的寄存，人体的免疫系统就开始启动、发育，直到基本成熟。婴幼儿的肠胃系统占免疫系统的2/3。因此，胃肠道中正常菌群的建立就显得至关重要。如果菌群建立过迟或不良，婴幼儿就会出现相应的疾病。

益生菌与儿童、青少年

最为突出的就是儿童、青少年正处于生长发育阶段，除了维持新陈代谢外，还需要满足组织的生长发育。因此，儿童、青少年对营养素和能量的需要量均高于成年人。在这个生长发育高峰期，我们应该注意3个关键点：一是尽管摄入了许多营养丰富的食物，但孩子们能否很好地吸收呢？二

是有许多孩子吸收太好了，出现了营养过剩，导致肥胖，从而严重影响智力发育，增加心血管疾病的危险；三是有许多孩子偏食，身体抵抗力很弱，经常患感冒和胃肠不适等疾病。

泓纯益生菌将一一为您解答。首先，益生菌可以帮助消化，促进营养素的吸收，其中钙的吸收是一个焦点问题；益生菌不仅含有丰富的钙质，还可以酸化肠道，提高钙离子的吸收。其次，大量的益生菌可以控制体重。益生菌能够削弱胆汁酸吸收脂肪的功能，喝了泓纯益生菌会产生饱腹感，减少对食物的过量摄入。再次，泓纯益生菌可以促进消化，消化好了，食欲自然也就好了。益生菌还能提高机体免疫力，预防和治疗多种上呼吸道感染和消化道疾病。

益生菌与女性

美丽与健康是分不开的。健康才是真正的美丽，美丽是通过健康体现的。牺牲健康来换取美丽是不必要的。关注健康的人认为绝对不能食用不健康的食物，却

益生菌与老年人

老年人代谢功能降低，消化、内分泌、免疫等生理功能都有所下降，从而导致肠道内原来占优势的正常有益菌数量大量减少，而有害菌数量则逐渐增加，甚

至占据优势。这些有害菌在老年人体内合成和堆积各种毒物，引起人体的慢性中毒而毒害人体各器官和组织，促进衰老和病变，从而引发较常见的老年病，包括阿尔茨海默病、各种虚证(肾虚、脾胃虚)、老年慢性腹泻、便秘、胆固醇升高、动脉硬化、高血压病、癌症等。其中便秘是老年人最常见的消化系统障碍。由于肠道的张力和推动力逐渐减退，牙齿缺损，咀嚼食物时咬不烂，加上吃得过于精细，运动量小等原因，致使胃肠道的消化、蠕动功能差，极易引起便秘。据统计，国内约有1/4的老年人深受其苦。便秘常给老年人的日常生活带来烦闷和痛苦，甚至影响睡眠与饮食。因此，设法使老年人肠内微生态保持平衡，即有益菌占优势而有害菌劣势，对于老年人的健康长寿是十分重要的。

泓纯益生菌为您的健康保驾护航！每天补充益生菌，健康生活相伴！

(本报综合整理)

遗失声明

北京慈和文化有限公司不慎丢失国家税务局通用机打发票7张，发票代码为111001271011，发票号为12981652、12981653、12981654、12981656、12981657、12981658、12981659。特此声明！

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。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《中医学说》《杏林撷萃》等栏目期待您来稿！

联系电话：(0371)85966391

联系人：杨小玉

投稿邮箱：54322357@qq.com

濮阳市多措并举促进中医药事业发展

本报讯(记者陈述明 通讯员魏亚林 李文卓 崔琛)2018年12月29日，濮阳市促进中医药事业发展大型主题活动在濮阳市中医院举办。此次活动包含河南省区域中医骨伤科诊疗中心建设单位揭牌仪式、濮阳市仲景学堂揭牌仪式、濮阳市中医院医联体启动暨濮阳市中医院“治未病”中心揭牌仪式、濮阳市第二届经方论坛及知名专家义诊。

濮阳市政协副主席、卫生计生委主任刘国相在致辞中，总结了全市2018年中医药事业发展成就：中医药特色优势进一步彰显，中医药基层能力建设明显加强，中医药科研水平进一步提升，中医药分级诊疗制度建设

推进加快。他希望全市各级中医院和广大中医药工作者要用好省市搭建的发展平台，加强中医“治未病”服务能力建设，特别是要把中医院医联体建设作为参与医改、增进人民群众健康的有力举措，引导优质中医医疗资源分布更加合理，进一步提高基层医疗机构中医诊疗能力。他要求濮阳市中医医院充分发挥医联体的核心作用，以区域性中医骨伤科诊疗中心建设为引领，以仲景学堂“治未病”中心为载体，以骨科病房楼等项目建设为抓手，将医院建成中医特色明显、专科优势突出、临床疗效显著、综合诊疗能力和临床科研水平较强的三级甲等中医医院，打造冀鲁豫三省区域性中医

诊疗中心。北京中医药大学终身教授、博士生导师冯世纶和河南省仲景学说委员会主任委员、博士生导师王振亮教授为濮阳市仲景学堂揭牌；刘国相和河南省中医院的院长崔应麟为濮阳市中医院“治未病”中心揭牌；濮阳市副市长孙永振和河南省中医管理局医政处处长段瑞昌为河南省区域中医骨伤科诊疗中心建设单位揭牌。濮阳市中医院党委书记起来代表医联体牵头单位与成员单位代表清丰县中医院院长张俊一和范县中医院院长葛卫东签订医联体协议。

在此次活动上，孙永振、段瑞昌、刘国相等领导为濮阳市中医医联体成

员单位代表授牌。授牌结束后，崔应麟在讲话中指出，此次活动是濮阳市中医药事业发展史上的大事，必将推动濮阳市中医药事业快速发展。近年来，河南省中医药事业快速发展，硕果累累，这得益于党中央、国务院对中医药事业的顶层设计，得益于省委、省政府、省中医管理局的正确领导和大力支持，得益于广大中医药工作者的辛勤工作和无私奉献。习近平总书记对中医药事业发展高度关注，中医药事业发展已经上升为国家发展战略，中医药事业的春天已经来临。希望河南省中医院和濮阳市中医院、濮阳县中医院

一起携手，共同发展。段瑞昌指出，濮阳市中医医药卫生事业发展走在全省的前列，在全省卫生系统起到了示范表率作用。他提出3点希望：一是希望濮阳市中医院不忘初心的，牢记中医药事业发展使命，继续聚焦医院核心任务，破解发展的关键瓶颈，打造精品专科高地，尽快建成豫北最高水平的骨伤科诊疗中心。在区域中医药发展上，当好龙头，帮助县域中医院同步发展、同力发展，建成高水平、有特色、联系紧、共命运的中医医联体，满足区域群众中医药服务需求。二是希望濮阳市卫生计生委给予中医药发展更多的关注，把中医药发展融入卫生健

康事业发展的全局中，落实好国家政策，推动中医药全面发展，为全省中医药发展提供更多的成功经验和示范模板。三是希望濮阳市能加大政策支持力度，河南省中医管理局将继续支持包括河南省中医院在内的省直中医院，加大对濮阳市中医药发展的支持，密切协作，共同发展好濮阳中医药事业。活动当天，濮阳市中医院还邀请国家知名中医专家举行了大型义诊和濮阳市第二届经方论坛。当天就诊的患者可以免费体验中医特色治疗和免费品尝“治未病”养生制剂，切身感受祖国传统中医药的独特魅力。