

# 兰茂:隐居修学成“南滇医圣”

□卜俊成

作为医之志坚,医之心精纯,医之行贞恒的医家,闹市坐堂可以疗疾保民,赢得盛誉;隐居乡野同样也能施惠济世,永垂青史。明代医药学家兰茂(1397~1470)的人生轨迹则属于后者。当他看到自己入仕无门、治国平天下的宏愿难以实现之后,便突破名利枷锁,寄情于本草性味、疾病诊疗等方面的研究,撰写了系统总结云南地区用药经验的医药巨著《滇南本草》,成就了“南滇医圣”的非凡人生。

明永乐十五年(1417年),延续了近半个世纪的明朝大移民终于画上了句号。在山东曲阜,供奉着“学而优则仕”精神本源的孔庙,再一次被官府修葺一新,蓝墙红柱,典雅之中凸显威严气派。而此刻,坐镇南京的明成祖朱棣已颁布圣旨开始大规模营建北京紫禁城。

但这一切对于祖籍河南洛阳,因父辈随军移民入滇,而出生在云南府嵩明州杨林驿守御千户所、时年20岁的兰茂而言,已经再无意义。

根据当时军制规定,屯田农户子弟不仅不能进入当地官办学校就读,而且也不准在当地参加科举考试。如果需要应试,必须回原籍。嵩明距洛阳,千里迢迢,在当时交通条件落后和家境在温饱线上挣扎的情况下,对于兰茂而言,回祖籍应试无疑是不现实的。

自小深浸儒学典籍熏陶,少年时的兰茂也曾经有造福天下社稷的宏伟壮志。13岁时,他就精通经史,能够做到过目成诵。16岁时,他开始潜心攻读程朱理学,希望借助科举做出一番不度虚度年华的事业来。然而,在仕途无望的残酷现实下,兰茂满腔的热血,开始逐渐平静下来,不再因名利的得失而时常陷入进退两难的困扰。这种看透人生境遇后的清醒,是一种精简浓缩的笃定。这一年,兰茂为自己的书房取名为“止庵”,重新明志,并因慈母生病,更加奋发研究医理,过起了一边开办私塾教学度日,一边跋涉采药的隐居修学生活。

在无数个公鸡报晓的清晨,以及油灯尽燃的深夜,兰茂把主要精力都用在研读《黄帝内经》《神农本草经》《伤寒杂病论》《新修本草》《千金要方》等中医典籍上。有深厚儒学功底做铺垫,再加上禀赋超群,勤于实践,很快兰茂便深得医学临证要旨,遣药开方不循规蹈矩,而且疗效迅速。不久,他便因医术灵验而声名鹊起。

一天,一位村民来找兰茂诊病。原来,这位村民到山中打柴,因口渴难耐,匆忙中喝了山间小溪中的水,碰巧一只蚂蟥趁机钻进了他的鼻腔。回到家之后,村民经常感到头晕、头痛,鼻子还

时不时地流血。听了村民的叙述,兰茂沉思片刻,便吩咐其家人取来两个皮哨子壳碾成末状,放在手掌上备用。然后让村民的鼻子贴在洗脸盆的水面上。当村民的鼻子刚接近水面,不一会儿便看到一只蚂蟥向外探头。就在这时,兰茂把手中的药末快速吹进村民的鼻孔,蚂蟥瞬间落下,村民的鼻子顿时十分舒畅,发自内心地赞叹:“兰茂大夫医术高明,果然名不虚传。”

在济世为民的同时,兰茂还经常深入嵩明周边各地山间采集药材。由于云南地理环境与中原地带不同,再加上地处边疆等因素,当地医生所用的药材从传统中医药典籍中多无迹可寻。于是,兰茂便实地考察,采集标本,分类记载这些草药,并详述其性味、归经和功效。兰茂还广泛收集彝族、苗族、白族、傣族、回族等少数民族的民间方妙术。经过数十年苦心孤诣的积累,终于在明正德元年(1436年)完成了奠定其“云南中医鼻祖”“南滇医圣”历史地位的重要著作《滇南本草》《医门摘要》。

《滇南本草》是首部系统记录云南地区用药经验的地方性本草书籍,也是我国现存较早、最完整的地方性本草专著,成书比《本草纲目》早140多年,被历代云南人奉为“滇中至宝”“药物

学《红楼梦》”。《滇南本草》图文并茂,记载中药500多种,其中多半纯属云南少数民族专用、效果显著的民族药。比如举世闻名的云南白药、专治风湿的虎力散、治疗急性肾炎的肾福宝、专治偏瘫的灯盏花素滴丸等中成药,都是历代医家和近代药企选用《滇南本草》中的药物及验方研制而成。《中华人民共和国药典》《中药大辞典》等重要典籍,也收录有《滇南本草》首载的很多药物。

不过,令人遗憾的是,在兰茂有生之年,《滇南本草》并未刊行,而是以手抄本的形式流传。直至清光绪十三年(1887年),兰茂弟子管群蕃的第十代孙管潜在其兄管暄校对、抄补的基础上,重订并正式刊行,《滇南本草》的光辉才得以进一步彰显传承。

《医门摘要》则是兰茂丰富诊疗经验的真实写照。此外,兰茂在文学、音韵学、理学等方面也业绩卓著。

人生实现抱负的选择有很多种,关键在于自己的选择是否行前人之未行,做出了卓越建树。作为医家,兰茂崇德尚行,隐居修学,恬淡虚无,志闲少欲,历经艰险,甘受孤独,精勤不止,以平民之身,在科举制度之外创造了立德、立功、立言的“三不朽”光辉人生,也因此成了中医后学的不朽典范。

## 古籍中的天行时疫

□秦少波

早在周朝时,就有关于瘟疫的记载,例如,《周礼·天官·冢宰》中记载:“疾医掌养万民之疾病,四时皆有疠疾。”《吕氏春秋·季春纪》中记载:“季春行夏令,则民多疫。”《黄帝内经》中也有记载,如《黄帝内经·素问·本病论》中记载:“厥阴不退位,即大风早举,时雨不降,湿令不化,民病瘟疫,疵疫,风生,皆肢节痛、头目痛,伏热内烦,咽喉干引饮。”那时的古人,已对传染病有了一定的认识。

三国时著名的赤壁之战,曹操带兵号称83万,孙刘联盟不过几万人,以曹操的军事才能及众多谋士出谋划策,曹军是不可能被孙刘战胜的。

有的历史学家提出,曹军暴发瘟疫,而这个瘟疫极有可能是鼠疫。提出这个论断也是有根据的,西汉武帝时期,连续发动对匈奴的攻击战争,匈奴中有个随“和亲”去的宦官,叫中行说,他对汉朝怀

恨在心,让匈奴士兵把病死的牛羊投入汉军的水源,汉军士兵果然染上瘟疫,而这场瘟疫一直延续到东汉末年。当然,这只是部分历史学家的观点,现在没有证据可以证明。

另一个根据是医圣张仲景在《伤寒杂病论》的序里所写“余宗族素多,向余二百。建安纪年以来,犹未十稔,其死亡者,三分有二,伤寒十居其七”,可见,当时瘟疫流行,曹操兵败,也并非空穴来风。

曹植在《说疫气》里写道:“建安二十二年,病气流行,家家有僵尸之痛,室室有号泣之哀;或阖门而殒,或覆族而丧……”这也可以作为佐证,说明这场瘟疫流行之久。

晋朝葛洪的《肘后备急方》,隋朝巢元方的《诸病源候论》,唐宋的医学著作,都有论述瘟疫的篇章。金元四大家的滋阴派医家朱丹溪在《丹溪心法》中说:“瘟疫,

众人一般病者是,又谓之天行时疫。治有三法:宜补、宜散、宜降。”李廉的《医史·东垣老人传》中记载:“感感时行疫疠,俗呼为大头天行……君独惻然于心,度寝食,循流讨源,察标本,制一方,与服之,乃效。特寿之于木,刻揭于日耳聚集之地,用之者无无效。”

明清时期,温病学派的兴起,像薛生白、叶桂、王孟英、吴又可等医家在治疗传染病上,积累了丰富的经验。关于瘟疫,还有两则名人轶事。

朱元璋称帝前,曾在江浙一带卖过酸梅,可是一颗也卖不出去,眼看就要腐烂了。这时突发时疫,应该是霍乱,上吐下泻,朱元璋也患病了。仆人搀扶朱元璋到放酸梅的库房,闻到了酸梅的味道,朱元璋顿时好了一半,吃了几个,病竟然好了,他的仆人吃了酸梅后病也好了。消息不胫而走,一颗酸梅最后卖到十几两银子,朱元璋发了

一笔外财。

清顺治年间,天花大流行,死了很多人。顺治最喜欢的妃子,也患天花死亡,跟着妃子殉葬的御医也有一大片。顺治6岁登基,在位18年,24岁向臣民发布“罪己诏”,宣布退位,官方给的权威说法是“暴病而亡”。传闻说,顺治在五台山出家,而大多数专家学者认为顺治死于天花,只是没有直接证据,反倒成了一桩悬案。康熙罹患天花,却是有直接证据的,高热昏迷10多天,硬是挺了过来,那时的人就认识到,天花一生只得一次,成就了这位功勋卓著的千古一帝。

新中国成立后,江西省会昌县消灭了血吸虫病,毛主席夜不能寐,写下了《送瘟神》,“千村薜荔人遗矢,万户萧疏鬼唱歌”,瘟疫大流行时,的确是这

(作者供职于林州市第二人民医院)

### 读书时间

## 重温经典 学习《黄帝内经》

□李士宇

从十年前地摊上的无意翻看,到迈入河南中医药大学的系统学习,如今再次的温习,我与《黄帝内经》的交集或将伴随一生。作为我国现存最早的中医学巨著,国学瑰宝,传承至今,引起无数人对它的崇拜,因其思想博大精深,如果仅仅泛泛而谈,理解往往是似是而非。

近日,医院组织了学习《黄帝内经》活动。再次拿起《黄帝内经》,与这一年多的临床经历相互印证,不得不感叹《黄帝内经》在医学史上真的是是一部不可多得的辉煌著作。

在急诊科学习的日子里,得知:原本冠心病、高血压病、糖尿病等“老年疾病”的发病人群年轻化趋势越来越明显,而空气污染、生活节奏快、压力大、不良饮食、夜生活丰富,也使不少年轻人开始在保温杯里泡枸杞,越来越注意养生。

何为养生,就是以自我调摄为主要手段,以推迟衰老、延年益寿、提高生活质量为目的的多种保健行为。《黄帝内经》被公认为中医养生学之源,其提出了治未病的

重要思想。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载:“是故圣人治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。”就是说,古代圣人不治病已经在身上的病,治未来可能患的病,不治目前的乱象,治未来的乱象;其寓意,为预防重于治病,预防重于治乱。

对于未病先防,《黄帝内经·素问·上古天真论》中记载:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”就是说,对外要适应自然环境,避免受到六淫之邪的侵袭;对内要调养精神意志,避免精神刺激、情志变化,充分体现了《黄帝内经》“天人相应”和“形神合一”两个基本的观点。

人来源于自然,生长于自然,不管人类文明如何发展,科技如何进步,人类终究是自然的一部分,必须遵循自然阴阳四时的规律。《黄帝内经·灵枢·本神》指出:“智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是则辟邪不至,长生久视。”如果睡觉时还在熬夜看手机,顺带吃夜宵,你

不发胖才怪。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中记载:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。”人的精神活动对形体的健康也有很大的影响,物质生活的富裕,换来的可能是现代越来越多的精神疾病,做到“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺”,何其不易。不为外物所扰动,保持清心寡欲、恬静平和的心态来应对生活,正如《黄帝内经·痹论》中记载:“静则神藏,躁则消亡。”若人如此,也不会有那么多年纪轻轻的“三高”人群了。

刚入临床的新手,想着熟背中药方剂三百首,指点病证,挥斥方遒。当一个活生生的患者站到面前时,却又战战兢兢,惶恐不安,心里甚至咆哮着怎么和书里写的一点也不一样啊!倘若认真学习过《黄帝内经·素问·至真要大论篇》,将古人长期与疾病斗争中观察所得的复杂症状,归纳为提纲挈领的19条病机,作为指导临床辨证论治的基础,再合适不过。

岐伯曰:“诸风掉眩,皆属于肝;诸寒收引,皆属于肾;诸气膈郁,皆属于肺;诸湿肿满,皆属于脾……诸呕吐酸,暴注下迫,皆属于热。”对着舌脉症状,回归到五脏六腑,风寒暑湿燥火,对应于相应方剂,按照中医辨证论治,疗效怎么也比对病固定方子强。

《黄帝内经》博大精深,医理深奥,是古代各医家临床实践的升华概括,用心研读,结合临床思考,在临床中面临的所谓疑难杂症,无从下手时,回味《黄帝内经》,顺着它为我们提供的辨证思路,自信地去尝试,难题或许就会迎刃而解了。《黄帝内经》带给我的启发,不仅是指导临床,而且在日常生活、人际交往中,处处都存在《黄帝内经》的智慧。

文中对于《黄帝内经》的理解仅是个人之见,希望在今后的学习中不断改进,作为一名中医学子,学习《黄帝内经》,学习经典,是一辈子都不能断开的。

(作者为河南省中医院2018级全科规培医师)

### 养生堂

冬季,草木凋零,昆虫休眠,万物活动趋向休止。俗话说,“冬季进补,上山打虎”,此时也是人们进补的大好时节。那么,有哪些补品适合老年人食用呢?

#### 莲藕

中医认为,“新采嫩藕胜太医”,莲藕是冬季最好的进补蔬菜。冬季是莲藕上市的季节,也是冬季最好的菜品,因为莲藕含有大量的碳水化合物、蛋白质和各种维生素。

冬季天气干燥,老年人吃些藕,能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。如果把莲藕加工成熟食,这样既富含营养又易于消化,具有养阴滋阴、养血止泻、调中开胃的功效,是老年人安全过冬不可少的食补佳品。此外,莲藕还含有丰富的膳食纤维,对治疗便秘,促进有害物质排出十分有益。

#### 山药

补品不仅有莲藕,还有“神仙之食”美誉的山药。山药是药食两用的食材,含有淀粉酶、多酚氧化酶等,能够健脾养胃助消化。山药还含有大量的黏液蛋白、维生素和微量元素,能有效阻止血脂在血管壁的沉淀,从而减轻血管压力,有效预防心血管疾病的发生。

山药也是高淀粉、低脂肪、低脂肪食物,被人们誉为“健康减肥”食物。此外,山药富含的尿囊素能有效缓解冬季皮肤干燥,山药还能降低一些酶的活性,可以防止细胞衰老,具有延年益寿的功效。

#### 百合

百合粥是传统的中医药膳。《本草纲目》称百合“利大小便,补中益气”。《日华子本草》称百合“安心、定胆,益智,养五脏”。

临床发现,百合清心安神,对热病后余热未清、神思恍惚、烦躁失眠者,疗效甚佳。百合营养成分丰富,含有蛋白质、维生素、胡萝卜素及多种生物碱,对抑制癌细胞增生有一定的疗效。

百合味甘、微苦、性微寒,归肺经、心经,具有润肺止咳、清心安神的功效。百合味甘质润,香甜可口,是冬季食用之上品。

#### 梨

冬季比较干燥,多吃梨可以缓解干燥。梨因鲜嫩多汁,含有85%的水分,酸甜适口,自古就被称为“百果之宗”;现在又有“天然矿泉水”之称,那是因为梨含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素。中医认为,梨味甘、微酸,性凉,归肺经、胃经,具有生津、润燥、清热、化痰及解酒的作用,也可用于治疗内热所致的干咳、口渴、便秘等。

冬季天气干燥,水分较少,多吃梨的人远不吃或少吃梨的人感冒概率要低,因此,有医生把梨称为“全方位的健康水果”或“全科医生”。

“立冬补冬补嘴空”,可见进补尤为重要。那么,是不是越进补就越好呢?

冬季进补不要虚实不分。中医的治疗原则是虚则补之,身体没有虚证,不宜用补药。即使有虚证,也要分清是阴虚、阳虚、气虚、血虚的哪一种,对症服药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。

冬季进补不要多益善。“过犹不及”,任何补药用过量都有害,有的老年人认为多吃补药,可以起到有病治病、无病强身的作用。这种看法是不科学的。如果过量服用人参、鹿茸这样的补品,反而会导致腹胀、不思饮食等;过量服用维生素C,反而会导致恶性呕吐和腹泻。

冬季进补不要重“进”轻“出”。随着人们生活水平的提高,不少家庭天天聚会,顿顿大餐,殊不知,油腻食物吃多了,新陈代谢后产生的酸性有毒物质也多,如果不及时排出,会造成便秘。近年来,养生专家提出一种关注负营养的保健新观念,呼吁人们在进补的同时重视人体废物的排出,减少肠毒的滞留与吸收。

冬季进补不要亘古不变。有些人喜欢按自己的口味专门服用某种补品,多年不变,慢慢发展成偏食,这对健康是不利的,因为药物和食物既有保健治疗作用,也有一定的副作用,久服多服会影响体内的营养平衡。老年人各个脏器功能均有不同程度的减退,需要全面系统地加以调理,而且不同的季节对保健药物和食物也有不同的需求。因此,根据不同情况进行调整是十分必要的,不能亘古不变,一补到底。

此外,在进补的同时不能忽视锻炼。“冬天动一动,少生一场病”。这充分说明锻炼的重要性。坚持锻炼,不仅能使人体的大脑保持兴奋状态,增强中枢神经系统的体温调节功能,还能提高人的抗寒能力。冬季气温较低,人们新陈代谢的速度缓慢,建议锻炼时选择健身操、太极拳、舞蹈等不太激烈的运动。(平镇县 裴雪杰)

### 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》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿!

联系电话:(0371)85967078

联系人:杨小玉

投稿邮箱:54322357@qq.com

邮编:450046

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社总编室

## 消毒液诚招代理 免费向村医赠送700份

由河南好耐公司新推出的“沐健臣”牌消毒液,不仅适用于各类硬质物体,而且适合清洁瓜果蔬菜类食品,是广大群众理想的生活用消毒产品。为了让广大基层劳动者受惠,现开展免费向村医赠送活动,全省名额限定700名。先询先得,额满为止。只需打个电话,即可免费获得2瓶。欢迎代理,欢迎考察。

河南经销地址:郑州市杨金路聚方科技园  
联系人:温春峰 马丽 电话:18039102323 (0371)55636136

## 信阳淮河骨科医院诚聘医界精英

信阳淮河骨科医院(原工区路四里棚骨科医院)始建于2005年,是一所集医疗、康复为一体的二级专科医院。信阳市医保、城乡居民医保(原城镇居民医保和新型农村合作医疗)、河南省城镇居民(职工)异地就医直接结算、信阳市工伤保险定点医院。

现因业务发展需要,高薪诚聘康复医学科、重症医学科、急诊科、骨科、医学影像科、B超、检验科、护士等医疗专业人员。真诚欢迎医界同仁前来合作发展!

联系人:杨劲松 联系电话:13939715700  
地址:信阳市羊山新区新五大道56号

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐

老亲访友 就选奇芝堂

扫码进入商城

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线:0371-58615152