



# 医圣张仲景的传奇人生

看到人们都以无限崇敬的目光投向钟南山院士的时候,不由得使我想到了我的故乡南阳,我的老乡——医圣张仲景。

## 大疫之时 临危不惧

大疫之时,临危不惧,心系老百姓。张仲景视老百姓如父母一般,爱戴尊敬有加,即使在危险的大疫时刻,也能置生死于度外,挺身而出。因为,他心中装的是老百姓。

张仲景出生于公元150年,东汉南阳涅阳县(今河南省邓州市穰东镇张寨村)人,卒于219年,享年69岁。他年少时因钦敬扁鹊的医术,因而酷爱医学。他10岁那年拜同郡医生张伯祖为师,刻苦学习,不畏艰辛,勤求古训,仔细研读古代医书,当时人们称赞他“其识用精微过其师”。他还博采众方,广泛搜集古今方药,对民间的多种治疗方法都加以研究,积累了大量资料。在诊断和学习时,他考校以求,一丝不苟。

东汉末年,瘟疫几度猖獗,在“白骨露于野,千里无鸡鸣,生民百遗一,念之断人肠”的残酷环境中,张仲景200多人的大家族,10余年间有2/3的人死于瘟疫。正是在这极度艰险的环境下,他化悲痛为力量,亲临

疫区,多方求索,反复论证,甚至在任长沙太守时,似乎也在诠释着一句“把所有病人送我这里来”的话,并让侍官在他理政的大堂前写下:每月初一和十五为百姓医病。因此,也促使了《伤寒杂病论》的问世。诚如他在序言中所说:“当今居世之士,曾不留神医药,精究方术,上以疗君亲之疾,下以救贫贱之厄,中以保身长全,以养其生。但竞逐荣势,企踵权豪,孜孜汲汲,惟名利是务,崇饰其末,忽弃其本,华其外而悴其内。皮之不存,毛将安附焉?”现在看来,他不愧为圣人,他在论述医疗方剂时,也阐明了做人做人的道理——“救贫贱之厄”。

## 医术精湛 培育人才

张仲景有着高超的医术,大医精诚,精益求精,著书立说,培育人才,是伟大的医学家。西晋医学家皇甫谧的《针灸甲乙经》序中,记载了张仲景为“建安七子”之一王粲(字仲宣)看病的轶事。

传说王粲20多岁时,有一天,张仲景见到他,对他说:“你患病了,到了40岁,眉毛就会脱

落,再过半年,就会死去。现在服五石汤,可免此难。”王粲听闻此言感到不快,没有吃药。过了3天,张仲景又见到王粲,问他是否服药。王粲称已经服了。张仲景看出他并未用药,说:“你为何轻视自己的生命呢?”王粲没有作声。20年后,他的眉毛果然慢慢地脱落,半年后就死去了。

中国传统医学绝妙非凡,蕴含天人合一、阴阳五行、神通功能等诸多玄机。张仲景的《伤寒杂病论》集秦汉以来医药理论之大成,并广泛应用于医疗实践,是我国医学史上有重大影响的古典医著之一,也是我国第一部临床治疗学方面的巨著,后人称为医方之祖,万世宝典。它奠定了张仲景在中医史上的重要地位,成为后世中医师必读的重要医籍。张仲景也因对医学的杰出贡献被后人称为医圣。

清代医家张志聪说过:“不明四书者不可以为儒,不明本论《伤寒论》者不可以为医。”后来该书流传海外,亦颇受国外医学界推崇,成为研读的重要典籍。

据不完全统计,由晋代至今,整理、注释、研究《伤寒论》的中外学者逾千家。日本自康平年间以来,有近200位的学者研究《伤寒论》。此外,朝鲜、越南、印尼、新加坡等国的医学发展也都不同程度地受到其影响及推动。目前,《伤寒论》和《金匮要略》仍是我国中医院校开设的主要基础课程之一。

## 进则救世 退则救民

张仲景任长沙太守时,政通人和,处处为百姓着想。当时,政治腐败,瘟疫盛行,成千上万的人被病魔吞噬。诚如《太平御览》中曹植《说疫气》一文所言:“疠气流行,家家有僵尸之痛,室室有号泣之哀。或阖门而殪,或覆族而丧……”许多地方连棺材都卖空了,不管富或穷皆有机会染病,贫苦百姓无钱葬人,处处都是出门无所见,白骨蔽平原。对此,张仲景痛下决心,潜心研究伤寒的诊治,决心制服伤寒这个瘟神。

建安年间,张仲景行医游历各地,亲眼看到了各种疫病流行对百姓造成的严重后果,

也借此将自己多年对伤寒的研究付诸实践,进一步丰富了自己的经验,充实和提高了解理性认识。他广泛搜集古今治病的有效方药,并对民间常用针刺、灸烙、温熨、药摩、坐药、洗浴、润导、浸足、灌耳、吹耳、舌下含药、人工呼吸等多种具体治法都一一加以研究,广积资料。

经过数十年含辛茹苦的努力,张仲景终于写成《伤寒杂病论》。这部医书融理、法、方、药于一体,开辨证论治之先河,形成了独特的中国医学思想体系,对于推动后世医学的发展起到巨大的作用。

《资治通鉴》记载:“才德全尽谓之圣人。”纵观中华浩瀚文明史,圣贤辈出,尽展风流。五千年华夏文化,滋润神州大地,泽被举世苍生。古代圣贤之传奇与斐然成就,辉映传统哲思与道德精神,教化人心,启迪后代。

而今,在南阳的医圣祠,在邓州市的中医院,张仲景的雕塑像已组成一代医圣伟大而壮丽的人生画卷,栩栩如生,巍然屹立于世人眼前。

(郑州 陈松峰)

## 读书时间

《黄帝内经》是中医理论的基础和源头。《黄帝内经》理论得益于它的高度概括性和哲理性,为后人诠释新事物、演绎新观点提供了广阔的空间,从而使《黄帝内经》理论具有很强的生命力和孕育新学说的能力。《黄帝内经》养生学说作为预防医学的一部分,提示我们养生重在调摄精神意志,顺应四时变化,防止外邪侵袭,保持正常的生活规律,对于现在社会养生保健具有相当重要的指导意义。

《黄帝内经·素问·上古天真论》中记载:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去……夫上古圣人教之也,谓谓之虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来……故合于道。所以能年皆度百岁,而动作不衰者,以其德全不危也。”简单的一段话,道出了中医养生的观念和原则,蕴含了丰富的养生思想。

中医理论认为人体是一个有机整体,人体内部充满着对立统一的关系。人体能够维持正常的生命活动,是阴阳两个方面保持对立统一的协调关系的结果,而疾病的发生发展及其病理过程,则是阴阳失调所致,正如《黄帝内经·素问·生气通天论》所说“阴平阳秘,精神乃治,阴阳离决,精气乃绝”。术数是修身、养性、安神之法。因此,“法于阴阳,和于术数”就是取法自然界阴阳变化规律,掌握各种调摄精神和锻炼身体的养生方法,保持人体内外阴阳的协调统一,达到自我保健,延年益寿的目的,体现了天人合一、形神合一的养生思想。阴阳调和,是《黄帝内经》“法于阴阳,和于术数”养生之道的核心,失和则百病由生,遵之则万疾不起。

## 顺应阴阳养生

阴阳,是对自然界中相互关联的某些事物或现象对立双方属性的概括。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》记载:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪。”而《黄帝内经·素问·生气通天论》记载曰:“生之本,本于阴阳。”阴阳是人与自然所必须遵循的基本规律,是构成生命的基本物质。而阴阳是天地之道,万物必须遵循的纲纪,即规律性的东西。人也不可避免地必须遵循天地之道,也就是自然环境的阴阳变化规律,以达到说“阴平阳秘,精神乃治”的状态。自然环境阴阳的变化,大者可表现为一年四季的变化,小者可表现为一天昼夜的交替;可表现为万物生长收藏的演变,也可表现为正气的盛衰在人。这种“法于阴阳”的思想,主要体现在人的日常起居及饮食之中。

## 顺应社会养生

术数者,养精调气之神法也。现代文献认为,术数除了“养精调气”的气功外,还特指自然和人的某些自然法则,如五行、六气的变化。“术”是多种科学的技术,“数”是宇宙自然的数学表达,“术数”是“上知天文,下知地理,中知人事”的统一的、整体的、和谐的一门学问。故“和于术数”,即是利用我们已达到的技术水平,遵循已认识到的自然规律、疾病机理,去调和人与人的关系状态,使得人的活动符合自然规则。其“中知人事”的意义广泛,“人事”所应该还包括社会的道德伦理,也就是人的道德、文化、礼仪等,相当于传统文化所重视的“修身”之道。

也就是说,“法于阴阳”是要求我们认识天地自然的规律,“和于术数”则是我们利用自己的能力,修身之道和已有技术去符合这些规律的主动过程。《黄帝内经·素问·宝命全形论》中“人以天地之气生,四时之法成”指出人是由天地自然所供养的。因此,人的生命活动必须符合天地自然的规律。如《黄帝内经·素问·四气调神大论》记载:“阴阳四时者,万物之始终也,死生之本也。”天地自然中阴阳四时的变化,是自然万物变化消长所遵守的基本规律。人如能按照这一规律调节起居,则“苛疾不起”。

综上所述,可见“法于阴阳,和于术数”是中医养生保健的基本原则,要求我们认识自然规律,从饮食、起居、情志、修身等各个方面,使人的活动符合天地阴阳变化,从而达到天人合一、健康长寿的目的。这种天人合一、人与自然和谐共处的思想,对现代人的养生保健、预防疾病有着重要的指导意义。

《黄帝内经》总结了中医养生理论与实践经验,形成了系统的养生学体系,提出了中医养生的观念、原则和方法,为传统养生学和养生思想,以及为现代养生学的发展奠定了坚实的理论基础。其中“法于阴阳,和于术数”的原则和方法对当前养生保健医疗的实践仍具有相当重要的指导作用。调整和保持人体阴阳平衡,为治疗疾病、养生保健的最高行为准则。其深刻内涵值得我们进一步深入探讨,使中医养生理论更好地为人类健康服务。

(作者为河南中医药大学第一附属医院2017级住培医师)

# 从《黄帝内经》『法于阴阳』感悟中医养生

李格

## 中药传说

# 决明子

李爱军

相传,有一位妇人因上山打柴时与儿子失散,终日悲泣,哭瞎了双眼。数年后,儿子长大成人,虽然母子相遇,但母亲再也看不见自己的儿子了。小伙子见母亲眼睛失明,决心想办法医治,于是,便四处寻药求医。

一天晚上,小伙子路过一家农舍时,见一古稀老妪在月光下穿针引线,感觉奇怪,忙上前问道:“老人家何以有如此慧眼?”老妪听小伙子这么一问,便笑着答道:“我以前患眼疾失明时,有人教我常用一种小豆子泡水服用,不仅能使眼睛重见光明,而且还能在夜间看清东西。”说罢,老妪就从屋里取出一包大小如麦粒、外表深褐色、形如马蹄的种子递到小伙子的手中。说话间,老妪忽然隐身而去,农舍也不见了。

小伙子看着手中这一包种子,惊愕地待在那里,待他反应过来时,老妪早已不见了。之后,小伙子就把这种子带回去,每天泡水让母亲服用,连续服用1年后,母亲的眼睛竟然能看见了。后来,由于这种子不知道叫什么名字,母子俩就为这种子取名为决明子。

决明子又叫草决明、马蹄决明,为豆科植物决明或小决明的干燥成熟种子,全国各地均有栽培,主产于安徽、广西、四川、浙江、广东等地,秋季采收成熟果实,晒干,打下种子,除去杂质,生用或炒用。

《神农本草经》将其列为上品并记载:“治青盲,目淫肤赤白膜,眼赤痛,泪出,久服益精光。”中医认为,决明子味甘、苦、咸,性微寒,归肝经、大肠经,具有清热明目,润肠通便之功效。

决明子苦寒入肝,既能清泻肝火,又能兼平抑肝阳,故可用来治肝阳上亢之头痛、眩晕,可与菊花、夏枯草、钩藤等配伍;若治疗肝热目赤肿痛、畏光多泪,决明子可与黄芩、赤芍、木贼等配伍;若治疗风热上攻、头痛目赤,决明子可与菊花、青箱子、茺蔚子等配伍;若治疗肝肾阴虚、视物昏花、目暗不明,决明子可与生地、山茱萸等配伍;若治疗内热肠燥、大便秘结,决明子可与火麻仁、瓜蒌仁等配伍。

现代药理研究表明,决明子含有大黄酸、大黄素、芦荟大黄素、决明子素等蒽醌类物质,以及决明苷、决明酮、决明内脂等萜类和吡咯酮类物质;另外,决明子含甾醇、脂肪酸、糖类、蛋白质等。决明子的水浸出液、醇水浸出液及乙醇浸出液都有降低血压的作用;其注射液可使小鼠胸腺萎缩,对吞噬细胞吞噬功能有增强作用;其所含蒽醌类物质有缓和的泻下作用。

决明子不仅能降低眼压,防止近视眼、老花眼、青光眼、老年白内障、夜盲症,而且对调节血脂、降低血压也有良好功效,还对头晕、头痛、乏力等症状有明显的改善作用。自古以来,用决明子作茶饮,以养生保健、延年益寿,广泛流传于民间,不愧为中老年朋友生活中的养生佳品。如肾虚、肝火旺盛、大便偏干、体胖之人每天饮上一杯决明子茶,能起到益肾补精、降压机抗衰的功效。

(作者供职于郑州广安中医院)

## 读名著 品中医

# 诸葛行军散

胡献国

《三国演义》第八十八回“渡泸水再缚番王,识诈降三擒孟获”中写道:“蜀中差马岱解暑药并粮米到。孔明令人。岱参拜毕,一面将米药分派四寨。”

诸葛亮上通天文,下识地理,晓以医道,精于用兵。建兴三年,诸葛亮亲征七擒孟获,“时值五月,天气炎热,南方之地,分外炎酷,军马衣甲,皆穿不得”,而马岱的解暑药相传为诸葛亮亮亲自配制,药名为诸葛行

军散。据中医大辞典介绍,诸葛行军散又名武侯行军散,因为诸葛亮曾封为武侯,死后谥号忠武侯。

诸葛行军散为淡橙黄色的粉末,气芳香,味辛、凉。诸葛行军散由麝香150克、冰片180克、牛黄150克、雄黄225克、硼砂150克、精制硝石30克、珍珠粉300克、姜粉60克组成,八味药各研细粉,配研均匀,过筛,混匀,即得;每瓶装0.3克。诸葛行

军散具有消暑解毒、辟秽利窍之功效,适用于中暑头昏、腹痛吐泻、热症烦闷、小儿惊闭等,口服,每次0.3克-0.6克,每天1次-2次,小儿减半,或用少许吹入鼻孔。孕妇忌服。

由于诸葛行军散既能内服又能外用,既能治病又可防病,因而千百年来自此方久兴不衰,至今仍为常用的中成药。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

## 我与中医

# 我的中医之路

李三科

那是一个夏天,高考落榜了,知道这个消息,不啻于一个霹雳击碎了我的希望、理想、梦想,面前的一条路就此不通。失望、彷徨、悲伤……感觉整个世界和生活是一片灰色。

夜间的噩梦,都是在学校的情形。自己一个人,忽然间迷失了,找不到教室,找不到座位,焦急万分;或放假了,面对行李和一堆的书箱,不知怎样回家,手足无措,梦醒时分,心中又隐隐地痛。

父亲是一名乡村教师,他坚定地对我说学医吧,走另一条路。父亲用微薄的工资支持我在郑州一所医学院校读书、实习。

路遥说过,人生的道路虽然漫长,但紧要处常常只有几步,特别是当人年轻的时候。挫折是人生的必修课,可以铸就一个人坚韧不拔的品格。我只有发愤读书才能成就自我,放飞梦

想。

毕业后,我开了一家诊所。工作之余,就是读书,继续学习,研究西医和中医,我执着于把西医搞好,把中医搞得更好。父母给了我一颗善良的心和一个聪慧的大脑,用心做人,用脑做事,加上我勇往直前,永不言弃的性格,事业竟如此干了起来,开辟了一片属于自己的天地。

最初我用白布做了很多布袋,订在墙上,里面装满了中药,用红纸写上药名贴在上面。按老规矩把每剂药包成正方形,用纸筋扎好。熟背三百多首汤头歌诀,近四百味药性,望闻问切,一丝不苟。现在还保存有买的第一本中医书——《中医内科学》。那个年代,很少有自行车,我是步行到县城大街,花了1.8元在一家书店买的。几年后买了中药柜,横七竖八计56斗,每斗可盛3味药。我以良好的疗

效在村中树立起良好的口碑,附近的乡亲也来找我看病。

中国外科学奠基人裘法祖说:“做人要知足,做事要知不足,做学问要不知足。”永远精进,决不停步,根据发展需要,后来又购买了不锈钢药柜、煎药机。研究中医各科疑难杂症,细心诊治,突出疗效,在群众中享有较高声誉。

随着现代疾病谱的改变,人类从传染病时代向非传染病的慢性病时代转变,我的研究方向也随之而调整,发挥中医药的独特优势,不舍昼夜,皓首穷经,苦心钻研慢性病、多发病的发病机理和治疗方药,并在几十年的临床基础上,形成了一套成熟而稳定的诊疗方法,个人风格鲜明,具有良好的声望,也使中医学在一方得以传承和发扬。

(作者供职于汝州市杨楼镇黎良村卫生所)

## 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》《中医药典故》等栏目期待您的来稿!

投稿邮箱:54322357@qq.com

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐

奇芝堂 老亲访友 就选奇芝堂

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线: 0371-58615152

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔瘘技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333 地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科门诊

## 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