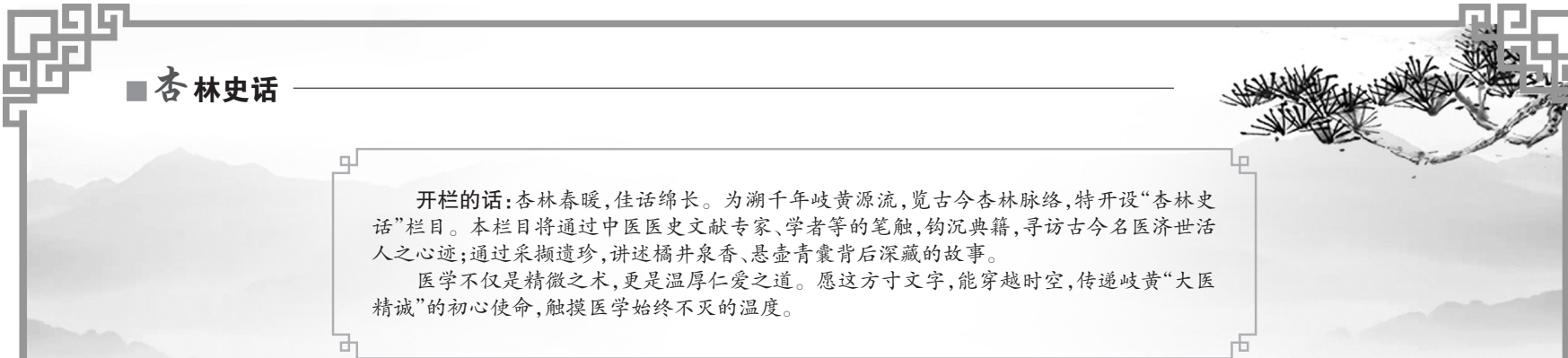




杏林史话

开栏的话: 杏林春暖,佳话绵长。为溯千年岐黄源流,览古今杏林脉络,特开设“杏林史话”栏目。本栏目将通过中医医史文献专家、学者等的笔触,钩沉典籍,寻访古今名医济世活人之心迹;通过采撷遗珍,讲述橘井泉香、悬壶青囊背后深藏的故事。

医学不仅是精微之术,更是温厚仁爱之道。愿这方寸文字,能穿越时空,传递岐黄“大医精诚”的初心使命,触摸医学始终不灭的温度。

河南中医药起源探赜 从早期文明到伏羲九针

□卜俊成

河南地处黄河中下游,古属豫州,因地居九州之中,故又称“中州”“中原”,是原始人较早开辟的地区之一,也是中国古代文明的核心发祥地之一。远古时期,天地混沌,“盘古开天辟地”的神话传说即发生在河南桐柏、泌阳一带,故北魏郦道元在《水经注·泚水》中记载:“泌阳故城,城南有蔡水,出盘古山,亦曰盘古川,西北流注于泌水。”此盘古山,即位于今天河南泌阳、桐柏两县交界处,又名“大复山”。《盘古神话》作为桐柏、泌阳地方传统民间文学,于2008年6月,经国务院批准列入第二批国家级非物质文化遗产名录。此外,在今河南济源,仍保存有“盘古寺”遗址。这些神话传说,反映出先民对于世界起源的丰富想象力和美好期许。

不过,据现代人类学和考古学研究成果,现代河南人真正的祖先是生活在距今五六十万年前,处于旧石器时代早期的南召猿人。1978年9月,考古学家在南召县云阳镇西北杏花山东侧鸡河附近,发现一颗猿人牙齿化石和一批动物化石。经研究,人类学家认为,南召猿人的生活年代与周口店北京猿人时代相当,南召猿人为迄今在河南土

地上发现的最早的原始人类。1980年6月,考古学家在南召猿人化石发现地杏花山西边小空山上,发现一处猿人洞穴遗址。从该遗址发现的砍砸器、尖状器、刮削器等100多件旧石器和厚约1米的残余灰烬可知,南召猿人已经学会用火来取暖御寒防潮,烧烤食物来提

高机体免疫力和促进肠胃对熟食的消化和吸收,促进大脑发育。从南召猿人开始,河南地区一直有人类居住,从事着开天辟地的活动。比如,在灵宝市孟村涧河东岸发现的刮削器和石片,在洛阳市凯旋路东洛河附近发现的石核、石片、圆刮削器等,属于距今约5万年前的旧石器时代中期文化;在灵宝函谷关、渑池南村、三门峡王官沟、镇平北八里庙、新蔡诸神庙和安阳小南海等处发现的遗存,属于距今一两万年前的旧石器时代晚期文化。同时,从1965年春在许昌市西北灵井岩西侧面文化遗存中出土的石器和动物化石研究结果来看,河南早期的人类活动,至此进入了距今约1万年的许昌灵井中石器时代。

此时期先民活动用的细石器与安阳小南海洞穴遗址发现的虽然有相似之处,但是打制

技术又有了新的进步。比如刮削器,根据不同的用途,细分为长条形刮削器、弧背形刮削器、圆盘状刮削器等。从许昌灵井遗址中发现的两段人类股骨化石来看,此时期的人类虽然具有一定的原始性,但是已经和现代人接近。

自旧石器时代晚期到新石器时代之间的历史,对应着我国“三皇五帝”时代的神话传说。汉代著作《春秋运斗枢》指出:“伏羲、女媧、神农,为三皇也。”单说伏羲,迄今在河南各地仍能听到他的神话传说,保存有后世为纪念其伟大成就而修建的遗迹。伏羲,即伏羲氏,又称“太昊”。南宋朱熹在《诗集传·陈风》中说:“陈,国名,太昊伏羲之墟。”今河南淮阳为古陈国都城,其城南平粮台一带为古宛丘遗址,相传即太昊之墟。

淮阳现存明代修建的太昊陵园,内有太昊墓冢和古建筑群,陵后有相传伏羲占卦用的蓍草种植园;园南处有相传伏羲揣摩画八卦的八卦台等。伏羲出生于甘肃天水,而葬在河南淮阳,故天水是羲皇故里,淮阳是羲皇故都。2006年5月,两地携手联合申报太昊伏羲祭祀大典,经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名

录。

明代李贽在《史纲评要·三皇五帝纪》中指出:“人生之始,茹毛饮血而衣皮革,太昊始作网罟,以佃以渔,以瞻民用,故曰伏羲。养六畜以充庖厨,且以牺牲,享神祇,故又曰庖牺氏。”这段话不仅反映了旧石器时代“人生之始”的社会状况,还简述了伏羲的主要贡献。在中医药方面,三国曹魏至西晋时期皇甫谧在《帝王世纪》中说:“伏羲制九针。”南宋罗泌在《路史》中言:“伏羲制砭。”伏羲所代表的时代在中石器时代至新石器时代之初。相关研究表明,当时的人类已经能够制作出比较精细的石器工具,如用于医疗保健用的砭石。

20世纪60年代以来,考古学家在河南新郑郑韩故城遗址曾出土有长约6厘米,呈三棱锥状,表面有磨制痕迹的砭石。东汉许慎在《说文解字》中曰:“砭,以石刺病也。”意思是说用锋利尖锐的石片来切割脓包或浅刺身体的某些部位,从而达到治病的目的。由此可见,砭石作为我国已知最早的原始医疗工具,为之后针刺针的出现奠定了坚实的基础。

《黄帝内经》是反映我国战国秦汉时期及以前医学成就的著作,分为《素问》和《灵枢》两

个部分。其中,《灵枢·九针十二原第一》记载:“九针之名,各不同形:一曰镵针,长一寸六分;二曰员针,长一寸六分;三曰鍉针,长三寸半;四曰锋针,长一寸六分;五曰铍针,长四寸,广二分半;六曰员利针,长一寸六分;七曰毫针,长三寸六分;八曰长针,长七寸;九曰大针,长四寸。”

九针各有所用,如“镵针者,头大末锐,去泻阳气;员针者,针如卵形,揩摩分间,不得伤肌肉,以泻分气;鍉针者,锋如黍粟之锐,主按脉勿陷,以致其气;锋针者,刃三隅,以发痼疾;铍针者,末如剑锋,以取大脓……毫针者,尖如蚊虻喙,静以徐往,微以久留之而养,以取痛痹……”新郑郑韩故城遗址出土的砭石,与九针中的锋针形制相似,是研究早期针灸器具形制演变的重要实物。而九针中的毫针,即成为沿用至今最为临床常用的针刺用针。

此外,伏羲还开创了八卦理论,奠定了我国古老哲学《易经》的基础,形成了易学。医易互通,八卦中的阴阳学说是中医基础理论的重要组成部分。中医经典著作《黄帝内经》《伤寒杂病论》等,均把阴阳学说作为系统阐述生理、病理和医理的理论纲领。

养生堂

近日,河南省中医院门诊接诊一位29岁的男性患者,因为连续多日大量饮用冷饮,突发心悸,并且睡眠质量差、多梦频发。患者的心电图检查结果显示:偶发室性早搏,不完全性右束支传导阻滞。吕沛宛主任通过辨证(望舌见舌红,观苔显苔腻,切脉得脉弦滑),诊断为:心悸(痰瘀互结证型)、不寐(痰热扰心证型)。处方:大补心汤合四逆散,每日1剂,分两次温服,连服3剂。3日后随访,患者症状逐渐缓解,身心恢复健康。

夏季阳气趋于体表,体内阳气相对不足,此时嗜食生冷食物,容易损伤脾胃阳气。脾失健运,水液代谢紊乱,停聚成痰湿。因为脾胃与心经络相连,痰湿上犯于心,心阳被遏,所以发为心悸。另一方面,脾胃运化失常,水谷无法正常腐熟、传输,反聚湿生痰,郁久化热,痰热扰心,致心神不宁,就会出现睡眠质量

夏季贪凉隐患多

□李颖颖

差、多梦之症。

大量食用生冷食物时,寒邪损伤脾胃,不仅会引发心脏疾病,还会循经络传至全身,诱发或加重多种疾病,包括脾胃系统疾病、肺部疾病、脑部疾病、妇科疾病、代谢及筋骨问题、肾阳损伤等。

脾胃系统疾病——首当其冲受影响
胃脘冷痛、腹胀腹泻、寒凝气滞,引发胃脘痉挛性痛;脾阳不振,水湿下泄,致寒湿泄泻(大便清稀如水)。

消化不良:脾胃腐熟能力受抑制,出现暖气、泛酸、食欲不振(纳呆)等表现。

慢性病加重:寒冷刺激容易诱发或使慢性胃炎、肠易激综合征等疾病加重。

肺部疾病——卫气护卫功能受损
反复外感:冷饮损伤体内阳气,卫气不固,容易受空调吹出的风邪侵袭,引发感冒、咳嗽、鼻炎等。

诱发哮喘:寒冷刺激使气道痉挛,加重喘息症状。

脑部疾病——寒凝血瘀致病机
寒邪导致脑血管收缩,气血运行受阻。因此,气血不足或有瘀滞者,容易出现偏瘫、失语等症状,恰似水管结冰导致水流中

颈肩腰腿痛:寒湿侵袭经络,使颈肩腰腿痛(如老寒腿等)反复发作。

肾阳损伤——久病及肾渐生他病

脾长期受损会累及肾阳,出现畏寒肢冷、腰膝酸软、夜尿频多、精力衰退等表现。

盛夏之际,饮用冷饮需要坚守“适度”原则:避免一次性大量饮用冷饮,避免在空腹、餐后立刻饮用冷饮;体质虚寒者、老年人、儿童及经期女性,应避免摄入冷饮。若出现不适,人们应及时到医院就诊,可以选择中药调理、艾灸(如选取足三里穴、中脘穴等穴位)、热敷等方式,温阳散寒,调和气血。

总之,“养阳”是夏季养生的根本,了解寒邪的危害,坚守饮食节制原则,才是顺应自然的健康养生之道。

(作者供职于河南省中医院,本文由吕沛宛指导)

药食同源

肉桂为樟科植物肉桂的干皮及枝皮。肉桂性热,味辛,甘,归肾经、脾经、心经、肝经,是中医常用的温里药,最早记载于《神农本草经》,称其“主上气咳逆,结气喉痹吐衄,利关节,补中益气”。

优质肉桂呈槽状或卷筒状,外表面为灰棕色,有不规则的细皱纹及横向凸起的皮孔;内表面为红棕色,较平滑,有细纵纹。肉桂质硬而脆,易折断,断面不平坦,气味浓烈,味甜、辣。树皮(肉桂)、嫩枝(桂枝)均可入药,餐桌上常用的是干燥的桂皮。

主要功效

温补肾阳 中医认为,肉桂能补命门之火,改善肾阳不足所致的腰膝冷痛、夜尿频多、阳痿、畏寒肢冷等,常与附子、熟地等配伍,如“桂附地黄丸”。

散寒止痛 肉桂可以驱散体内寒气,缓解脾胃虚寒引起的腹痛、腹泻,以及寒湿痹痛(如关节冷痛)。肉桂与干姜、吴茱萸配

餐桌上的中药之三十六

肉桂

□付书念

伍,可以增强温中效果。

温通经络 肉桂能促进气血运行,改善寒凝血瘀所致的痛经、闭经,以及阴疽(如冻疮、慢性疮疡)等。

引火归元 肉桂对虚火上浮引起的口疮、面赤等有收敛作用,常配伍熟地、山茱萸等。

现代研究表明,肉桂中的肉桂醛可以改善胰岛素的敏感性。糖尿病患者可以在医生指导下适量食用肉桂。肉桂富含多酚类化合物,有助于清除自由基,减轻体内炎症反应,对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌

等有一定的抑制作用。肉桂还能促进血液循环,改善手脚冰凉。

食用方法

烹饪调味(日常用量:每次3克~5克)

炖肉增香:炖牛肉、羊肉时加入适量肉桂,可以去腥解腻,提升肉的香味;卤鸡爪、豆腐干时,肉桂与八角、香叶搭配,是经典的卤料组合。

烘焙调味:在西式甜点中常用肉桂粉,增添风味,如肉桂卷、苹果派等;在中式糕点制作中,

也可以加入少量肉桂,如肉桂红糖蛋糕等。

热饮调配:煮热红酒时放入适量肉桂、丁香、橙皮,秋冬季节可以暖身;用适量肉桂、生姜、红糖煮水,可以缓解风寒感冒初期的不适。

药膳搭配(需要根据体质选用)

肉桂山药粥:肉桂3克,山药50克,粳米100克,煮粥食用,适合脾胃阳虚、食欲不振者。

肉桂姜枣茶:肉桂2克,生姜3片,红枣5枚,煮水代茶饮,可温中散寒,适合虚寒体质人群。

肉桂红糖茶:肉桂3克,红糖10克,煮水饮用,可以缓解痛经或胃寒。

肉桂苹果汤:苹果与肉桂煮水,可以助消化、暖身。

五香粉:肉桂与八角、花椒等搭配,可以用于制作卤味。

肉桂既是厨房中提味增香的常用香料,也是中医温中散寒的经典药材。肉桂的辛热之性既能驱散寒邪、温补脾胃,又能为日常饮食增添独特的风味。

日常食用肉桂需要注意的是,阴虚火旺(易上火、口干舌燥)者慎用肉桂;孕妇慎用肉桂,可能会促进子宫收缩;实热证人群,应避免过量食用肉桂。每日用量:不超过5克,过量易上火。

肉桂作为药用时,必须在中医医师辨证指导下配伍使用,以确保安全有效。合理利用这味“餐桌上的中药”,可以让人们在享受美味之余,亦成为调养体质的生活智慧。

(作者供职于镇平县老庄镇卫生院)

杏林夜话

“理中者,理中焦也。”大家听到这句话,就会想到理中汤。今天,我谈一谈理中汤的位置:一是理中汤在六经中的位置,二是理中汤方中药物的排位。

这个方子,它的位置很一般。清代医学家陈修园讲《伤寒论》六经的主证主方,太阴病的主证是“腹满而吐,食不下,自利益甚,时腹自痛。若下之,必胸下结硬”;主方是理中丸,就是我们所说的理中汤。但是,理中丸不在《辨太阴病脉证并治第十》,而在《辨霍乱病脉证并治第十三》《辨阴阳易差后劳复病脉证并治第十四》。《金匮要略·胸痹心痛短气病脉证治第九》中的人参汤就是理中汤。我有时候问自己:这个方子的位置为什么不好理解呢?为什么名字是理中汤,是六经的太阴病,但是这个方子却不放在太阴病内容中呢?历史上有两种分析。

第一,认为是王叔和编错了,不是张仲景的原序。很多经方大家也都打个问号:理中汤明理理的是中焦,为什么编在最后呢?第二,就是张仲景在编书的过程中认为这个症状很像中焦虚寒,写在这一篇也适合,就放在太阴病的内容中了,是随手所记。

我经常想:也许张仲景当时没有想到未来自己会是一个伟大的医学家,名垂千古,只是“感往昔之沦丧,伤横天之莫救”,救人之疾苦后,把治病的病例按六经记下来了,这是他的伟大之处;如果只是单纯记一个病例,我估计张仲景的书早就没有了。因此,对条文的理解,还是要结合实际,因为第159条“理中者,理中焦也”就把病位定下了。理中丸是治疗太阴病的主方,也是治疗消化系统疾病时常用的方子,虽然这个方子不在太阴病内容中,但是总的来说理中丸是调理中焦脾胃常用的方子。

“理中汤主理中乡,甘草人参术黑姜;呕利腹痛阴寒盛,或加附子总扶阳。”这是理中汤的方歌,大家都很熟悉理中汤的组成:人参、干姜、白术、甘草。后人对理中汤方药分析有两种认识:一种认为理中汤应该人参为君药,干姜为臣药;一种认为干姜为君药,人参为臣药,白术为佐药,甘草为使药。

严格来说,理中汤的主药应该是干姜。为什么呢?因为理中汤主要是治疗中焦气虚寒凝的方子;如果治疗单纯中焦气虚,应该用四君子汤。因此,四君子汤,是以人参为君药,白术为臣药,茯苓为佐药,甘草为使药;而理中汤,是以干姜为君药,人参为臣药,白术为佐药,甘草为使药,主要治疗中焦气虚内寒证。为什么说是内寒证呢?是气虚生内寒,它必须是气虚基础上的寒凝证,是中焦气虚所产生的寒证,即中焦虚寒证。在用量上,书上讲4味药物的用量一样。

中焦的虚寒证应该是腹脘绵绵,不剧烈,四末不温,脉搏无力,舌苔薄、白滑。大家想一想是不是见过这样的患者:患者说光胃疼,并且说胃疼的时候手已经摸到胃了,也能坚持住,但是总是疼、不舒服;大便有点儿不成形,或者开始虽然有点儿干,但是后面还是不成形,偏稀;面相有点儿苦楚。这样的患者多见于急性(慢性)胃肠炎,包括有些慢性肝炎和慢性消化性溃疡。

用这个方子,可以灵活一点儿,如果患者确实是寒性比较突出,干姜的用量可以稍微大一点儿,但是也不能太多,比如干姜12克,其他药物9克;如果患者气虚比较明显,叙述病情时就能看出气短乏力,人参的用量可以大一点儿。方歌中说“或加附子总扶阳”,意思是说寒重的患者,手脚摸着凉,一点儿凉东西都不敢吃,吃一口苹果就拉肚子,可以加炮附子3克~9克,这叫附子理中汤。

原书叫理中丸,“丸者缓也”,因为这种病是慢性病,如果患者吃了理中汤效果不错,不想喝汤药了,就给他开理中丸,用丸剂慢慢吸收,使元气逐渐恢复、寒气逐渐退去。

(本文由全国名中医毛德西讲述,文字由康万营、王静婷整理)

征稿

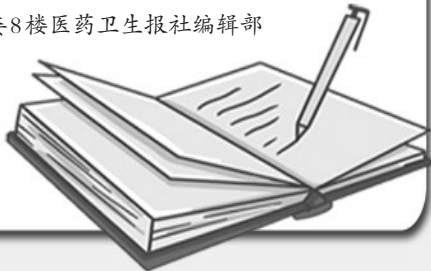
您可以发表自己的看法,说说您与中医药的那些事,或者写一写身边的中医药故事,推荐您喜爱的中医药书籍。

《读名著·品中医》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《药食同源》《杏林夜话》《杏林史话》等栏目期待您的来稿!

联系人:李歌

投稿邮箱:258504310@qq.com

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8楼医药卫生报社编辑部



本版图片由李歌制作