

杏林史话

巫覡为医：

夏代卜筮中的疾病与治疗

□ 卜俊成

夏代作为中国历史上第一个统一的奴隶制王朝，是由黄帝族后裔的一支，即由夏部落首领禹在嵩山之阳的阳城（今河南省登封市告成镇王城岗）建立的。夏代的历史本为传说，今已被现代考古学证明为信史。据《世本·帝系》《竹书纪年》《史记·夏本纪》《帝王世纪》《大戴礼记·帝系》等古籍记载，禹为黄帝之玄孙、帝颛顼之孙，禹之父鲧为帝颛顼之子。

关于夏族的起源地，至今学术界仍众说纷纭。但是，无论何种观点，都不否认夏部落在鲧统治时期已居豫西，即嵩洛一带。《国语·周语》曰：“昔夏之兴也，融降于崇山。”此崇山，即今河南境内绵延于登封、新密、汝州、伊川诸县市的中岳嵩山。崇山曾是鲧的封地。《帝王世纪》曰：“夏鲧封崇伯。”《国语·周语下》把鲧直呼“崇伯鲧”。子继父业，禹亦被《逸周书·世俘解》称“崇禹”。

上述古籍所记，似乎源于传说，但是从已有的考古资料来看，则是可信的。夏族活动所遗留的遗迹、

遗物称为夏文化。夏文化遗存，最早在1953年河南省登封市王村发现。后来，在河南省偃师二里头遗址发现了丰富的文化遗存，经过考古学界深入研究已被确认。至20世纪80年代，在禹州、登封、汝州、嵩县、伊川、偃师、洛阳、洛宁、卢氏等地发现了80余处夏文化遗址，尤其是伊河、洛河、颍河、汝河流域，遗址分布相当密集。由此可见，考古资料证明夏族活动中心确在豫西一带。同时，据古籍和考古资料，夏代自禹立国到桀灭亡的17王中，除相、廑两王外，其余诸王的都城和大部分领地均在今河南境内。

在夏代社会生活中，与医相关的首先是卜筮。“筮”是用著草占卦。传说早在原始社会，伏羲氏曾用著草演八卦。今河南省周口市淮阳区的太昊陵后著草园中仍生长着著草，传说这种著草当年伏羲曾用来占卦。“卜”则不同，是用火烧灼羊、猪、牛等动物肩胛骨和龟甲，观其裂纹、兆示，判断吉凶。因为占卦离不开著草和龟

骨，所以“著龟”又成了占卜的代名词。卜筮并非始于夏代，而是起源于原始社会中晚期。在河南省淅川县下王岗遗址的仰韶文化晚期文化层中，发现一件经烧灼的卜骨，距今5000余年。到了夏代，占卜盛行，卜骨发现大大增加了。仅在偃师二里头遗址一处就出土了以牛、羊、猪等多种肩胛骨为原料的卜骨，其中有的未经加工便烧灼的卜骨，也有少量骨料经过整治、先凿后灼的卜骨。

占卦，在夏代可能经筮重卜，后代商周都以占卜为主。因为筮用著草生长在一定的地方和季节，筮卦受到限制。而牛、羊、猪是家畜，宰杀量较大，随时随地可以找到，而且这些家畜肩胛骨很薄，烧灼后容易产生兆纹。龟甲较难得到，往往需要加工凿薄后卜用。因此，卜骨多见羊、猪、牛肩胛骨。占卜时要选用若干部位和烧灼若干点，视卜事的性质而定。而灼点四周所产生的裂纹即兆，以其不同的方向、多寡、形状，巫覡据此判断吉凶或某事可行否。

占卜不是人人可为，一般都是当时的知识分子——女巫男覡所为。占卦在当时是令人尊敬的职业。夏代占卦曾有专书记载。《汉书·艺文志》记有《夏龟》26卷，是列入著龟类的占卜之书，因为已逸失，所以它的内容及撰写年代，已无从稽考。因此，这个时期，人们通过卜筮来预测疾病的吉凶。

关于疾病的治疗，除了采用按摩、针刺、砭法等之外，还会采用巫术，如夏代比较流行的巫术——禹步。

相传，禹本人常主持祭祀、占卜活动。《法言·重黎》追述：“姁氏治水土，涉山川，病足，故行跛也……而俗巫多效禹步。”还有一种传说，《洞神八帝元变经·禹步致灵第四》记载：“禹步者，盖是夏禹所为术，召役神灵之行步……然届南海之滨，见鸟禁咒，能令大石翻动。此鸟禁时常作是步，禹摸逐写其行，令之入术。自效以还，无术不验，因禹制作，故曰禹步。”《千金翼方·卷第二十九·禁经上》杂受禁法第三中

说：“五日旦即作法，禹步法，闭气握固。若治病时，作想此手作热铁，又想前人病如雪，手着病（处）即散。又治病时，常在病人生气上。若病人头上有浮肿，不得顿治使尽即伤人，当留少许明日更治。”关于禹步的使用，尚有三步、七步、九步之区别，并记载与呼吸相配合的方法。

此外，人们还会采用中草药来治病。虽然目前夏代人用药的情况没有翔实的史料，但是考古出土的某些发现已经显示了一些值得注意的迹象。比如，河南省偃师二里头文化遗址出土的墓葬已有朱砂，其三期文化层的数十座墓葬底部则更铺有大量朱砂，厚度达两三厘米。

朱砂在历代本草书中都列为上品，是安神、镇静之要药。在偃师二里头文化的墓葬中，虽然不能肯定是直接药用的朱砂，但是已经具备了通过实践而认识药用价值的基本条件。众多的药物都是在人们广泛的实践中发现、认识，而不断积累起经验的。

药食同源



餐桌上的中药之三十八

黄 精

□王营博

精、熟黄精、甜黄精、酒黄精。

生黄精：挖取后，去掉地上部分及须根，洗净，直接晒干；具有麻味，服用则口舌麻木、刺激咽喉，故一般不直接入药。生黄精具有滋阴、润肺、生津等功效，适用于脾虚面黄倦怠、食少乏力津亏、舌红少苔者。

熟黄精：又称制黄精，处方中写的黄精一般指将生黄精经过再加工，比如蒸、炒、煮、泡等手法制作后的产品。熟黄精气味香甜，口嚼无咽喉刺激感。

甜黄精：又称乌黄精、九制黄精，为黄精通过九蒸九晒而成。甜黄精可以减缓对咽喉的刺激，增强补益作用。甜黄精具有补诸虚、安五脏、填精髓、强筋骨、祛风湿、止寒热之功效，对气阴两虚、身倦乏力、口干津少者有益，久服则神清气爽、延年益寿。临床上，甜黄精多用于治疗脾胃虚弱、体

倦乏力、食少口干、肺虚燥咳、精血不足、内热消渴等证。

酒黄精：又称炙黄精，为黄精与酒拌匀蒸制而成。在炮制过程中，黄精的黏液质被破坏，使其滋而不腻，补益作用增强，兼有通经络之功。腰膝酸软、须发早白、体虚消瘦、头耳鸣、目黯眼花者，宜用酒黄精。

性味功效

黄精，味甘，性平，归脾经、肺经、肾经，具有补气、养阴、健脾、润肺、益肾等功效，主要用于脾胃气虚、体倦乏力、胃阴不足、口干食少、肺虚燥咳、劳嗽咯血、精血不足、腰膝酸软等。

现代医学证实，黄精可以调节和增强免疫系统功能，显著消渴、止寒热之功效，对气阴两虚、身倦乏力、口干津少者有益，久服则神清气爽、延年益寿。临床上，甜黄精多用于治疗脾胃虚弱、体

延年的作用。

同时，黄精能降血压、血脂和血糖，对防止动脉粥样硬化及脂肪肝的形成有一定作用，故有“气血双补之王”之称。

药食养生

虚劳——黄精粥

材料：黄精15克~30克（或鲜黄精30克~60克），粳米75克，白糖适量。

做法：将黄精浓煎，取汁去渣，再与粳米煮成粥，粥熟后加适量白糖即可。

用法：温服，每天2次，3天~5天为1个疗程。

功效：补脾胃、润心肺。本品适用于脾胃虚弱、体倦乏力、饮食减少、肺虚燥咳，或干咳无痰、肺痿咯血等证。《本草纲目》言黄精“补诸虚，填精髓，平补气血而润”。《日华子本草》言黄精“补五劳七伤，助筋骨，止饥，耐寒暑，益

脾胃，润心肺”。粳米、白糖也为补益之品，全方共奏气血双补之功，补五脏之虚。需要注意的是，平素痰湿较盛（症见口黏、舌苔厚腻）、脾胃虚寒（症见大便泄泻）的人，不宜选用本品。

须发早白、早衰——黄精膏方

材料：黄精400克，肉桂粉5克，干姜粉10克，黄酒20毫升，麦芽糖50克。

做法：将黄精洗净，加清水1500毫升，熬至500毫升；加入肉桂粉、干姜粉、黄酒、麦芽糖，小火继续熬10分钟，至颜色变黄，膏体变稠后，放凉装入器皿中。

用法：冲服，每天2次，每次10毫升，空腹服用。

功效：补益肝肾、益气养阴、延年益寿、美容养颜。本品为养生保养之良方，黄精为补益之品，肉桂、干姜温养脾胃，加上黄酒、麦芽糖调和，具有调补阴阳、益寿延年、美容养颜之功效。

注意事项

黄精是滋阴补气的药物。因此，脾胃虚寒、痰湿痞满气滞的人禁服黄精。

黄精不宜一次大量食用。黄精发挥作用的过程较慢，可以作为长期食用的滋补品，但是一次服用量较大，会导致脾胃难以消化的情况。

（作者供职于叶县中医院）

中医药周刊·杏林

杏林撷萃

在祖国传统医学的星河中，总有医者以精湛医术与悲悯情怀留下不朽的印记。1926年，《穰邓丁氏家谱》记载：“基绪，鸿琳次子，字永衍，监生，配卢氏，子二。公精岐黄，眇者能使视，跛者能使履，济人亿万许，时称大国手，宜哉。”寥寥数十字，勾勒出清代名医丁基绪的传奇轮廓。

丁基绪生于清代河南邓州，身为监生的他本可凭借科举正途光耀门楣，却受同乡东汉医学家张仲景影响，将满腔热忱倾注于岐黄之术。在“学而优则仕”的社会氛围中，这份选择更显珍贵。监生身份赋予丁基绪深厚的文化底蕴与严谨的治学态度。家中的医书，被丁基绪翻得卷边。晦涩的医理，丁基绪在钻研中逐渐明晰。弱冠之后，丁基绪践行张仲景“勤求古训，博采众长”的理念，遍访豫、鄂、皖等地的名医，将各地医术精华融会贯通。

丁基绪的名声因为无数临床奇迹广为流传，尤其在眼科与骨科领域成就斐然。曾有失明多年的患者，经无数医者诊治无果，经丁基绪诊治后重见光明。丁基绪从经络气血到脏腑功能逐一分析，调配药方，配合独特的针灸治疗，让患者眼中沉寂的黑暗被光亮打破。此事在当地引发轰动，求医者络绎不绝。

面对有腿部顽疾的跛行青年，丁基绪结合药物治疗与日常训练，使其从缓慢挪步到稳健行走。这类案例不胜枚举，让“丁氏正骨”成为当时骨伤治疗的金字招牌。“眇者能使视，跛者能使履”的记载，正是对这些临床奇迹的凝练。

丁基绪的贡献不止于治病救人。在交通闭塞的清代，丁基绪开创性地建立中草药种植基地，将地道药材的栽培、炮制技术无私地传授给乡邻，带动了当地中医药发展。这种“授人以渔”的智慧，展现了丁基绪超越时代的远见。

丁基绪的医馆常年门庭若市，达官显贵与平民百姓在丁基绪眼中皆是平等的患者。对于来看病的贫苦百姓，丁基绪经常减免诊金。“大国手”的称号，既是对丁基绪医术的认可，也是对其济世品德的赞美。“大国手”在古代指技艺高超、品行兼备的顶尖人才。丁基绪的称号非官方授予，而是无数患者口耳相传的民间褒奖，承载着百姓对丁基绪的敬重。

300年后的今天，这位清代名医的故事依然熠熠生辉。丁基绪不慕仕途、潜心医道的执着，不分贵贱、一视同仁的仁心，既精临床、又促产业发展的远见，恰是当代“医者精神”的生动诠释。在医学技术日新月异的时代，丁基绪留下的不仅是诊疗技艺的传说，还是一盏照亮医者初心的明灯，提醒着每一位健康守护者：对生命的敬畏、对患者的关爱、对医术的精进，永远是医学事业的核心价值。

（作者供职于邓州市中医药发展服务中心）

气血充足
促进皮肤健康

□李珉琳

中医认为，皮肤的健康与人体脏腑、经络等紧密相关。肺气宣发肃降正常，则可以滋养皮毛，保持皮肤润泽、有弹性；脾胃功能强健，气血充足，皮肤就红润明亮；肝血充盈，疏泄正常，皮肤就色泽明亮；心血充盈，血脉通畅，面部就红润；肾精充足，滋养充分，皮肤就紧实、有弹性。

气血也是滋养皮肤的重要因素。气，具有温煦、推动、防御等作用；血，具有营养、滋润等作用。气血充足，能使皮肤红润光滑、有弹性，抵御外邪的侵袭；气血不足，则会导致皮肤干燥粗糙、无光泽，甚至出现皱纹、色斑等问题。因此，保持气血充足和通畅，对于皮肤的健康非常重要。

（作者供职于河南省中医院健康管理中心）

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



本版图片由李歌制作

养生堂

成语“竖起脊梁”中的养生智慧

□黄鸿昊

成语“竖起脊梁”，出自《癸卯秋答朱元晦秘书书》，比喻打起精神、面临困难不屈不挠。“竖起脊梁”除了让我们看起来神采奕奕，还揭示了人体需要保持良好的体态，防止疾病发生。

自古养生家们便深知此道。清代徐文弼编撰的养生学专著《寿世传真》记载：“凡坐，宜平直其身，竖起脊梁，不可东倚西靠。”在日常生活中，人们无论坐立还是行走，都需要注意适当的姿势和时间。长期姿势不正确，会影响身体健康，出现腰痛、腿痛、头痛和颈肩痛

等。《饮膳正要》言：“凡人坐，必要端坐，使正其心；凡人立，必要正立，使直其身。”提醒人们保持正确姿势的重要性。坐姿端正，可以避免气血凝滞，有利于呼吸健康。只有保持人体筋骨系统平衡状态，才能够避免筋骨失调、气血凝滞，预防筋骨相关疾病。

脊柱位于人体正中，犹如房屋正梁，上面连接头部和颈部，下面连接骨盆，联系四肢百骸。经络学说认为，脊柱与督脉、足太阳膀胱经和足少阴肾经等经络密切相关。因此，人

们必须保持脊柱“骨正筋柔，气血以流”的状态，阳气才可以运行通畅，预防脊柱疾病。

《跌损妙方》言：“背有十六节，五脏六腑系焉，人老而腰俯，精华竭矣。善于调摄者，尚宜竖起脊梁。”脊柱与五脏六腑紧密相关，脊柱的形态异常，会影响脏腑健康，引发诸多内科疾病。

此外，随着年龄增长，脊柱会发生退行性病变或骨质疏松等变化，严重影响老年人的生活质量。因此，人们应注意未病先防，尽早维护脊柱健康。随着各类电子产品盛行、

长期伏案工作或久坐学习等，不良体态和脊柱健康问题尤为严峻。值得注意的是，青少年的脏腑娇嫩、形气未充，还处于骨骼发育期，容易出现脊柱侧弯、脊柱后凸和高低肩等情况。体态异常，可能使青少年产生自卑心理，影响社交和心理发展。因此，家长应帮助青少年培养良好的行为习惯，发现问题及时矫正。

在纠正不良体态和预防脊柱疾病方面，除了避免经常低头、跷二郎腿等不良姿势外，还需要注意饮食、起居、工作、学习环境、睡眠环境等。

人们可以通过功能锻炼疏通经络，维护体态，如八段锦、五禽戏和太极拳等传统功法，增强脊柱肌肉的力量，使脊柱处于正确的生理位置，从而达到人体阴阳平衡。

脊柱是人体的重要支柱。脊柱疾病不仅会影响人体的外观和气质，还可能引起慢性疼痛。脊柱疾病与生命活力、衰老过程有着密切的联系。日常保持良好的体态，不仅是一种良好的生活习惯，还是保护脊柱健康的重要手段。

（作者系暨南大学中医学院博士研究生）