■杏林史话

夏商西周的环境卫生与疫病防治

□卜俊成

疫病在中医学中被称为“疫疠”或“瘟疫”，是由疫疠之气（又称戾气、毒气）引起的具有强烈传染性的急性传染病。疫病具有发病急骤、传染性强、症状相似等特点，常出现“朝发夕死”的危重症状，严重威胁着古今人们的生命安全和健康。夏商西周时期，河南地处“天下之中”，既是政治经济核心区，也是疾病容易传播流行之地。因此，这一时期出于维护政权稳定与社会生产的目的，国家逐渐发展出一套重视环境卫生、应对疫情的措施。

公共环境卫生是否整洁，直接关系着疫情的发生。从目前的考古发掘来看，夏商西周时期的统治者在都城的营建过程中，已经十分重视下水道建设。这对于污水处理，以及避免疫情的发生与传播都具有十分重要的作用。例如，在位于河南省登封市告成镇的夏王朝都城阳城遗址，考古学家发现了由陶制输水管道相套接的自来水供水系统。这套系统将城外东、西两边的小河上游之水，通过地下输水管道引水入城使用，十分类似现代城市的输水装置。整个供水设施由输水管道、控制水流量的“阀门坑”、沉淀泥沙的澄水池、储水坑和蓄水瓮等组成。输水陶管每节长59厘米~68厘米，一端粗、一端细，粗头直径17厘米~19厘米，细头直径12厘米~14厘米。这对于研究我国古代城市公共卫生设施提供了宝贵的资料。

到了商代，人们已经开始注意室内外洒水、清扫和除虫。例如，甲骨文中有这样一条卜辞：“庚辰卜，大贞，来丁亥寇帚。”这条卜辞的意思是，在庚辰那天进行占卜，要求人们在丁亥日进行一次清扫活动。甲骨文中还有“洒”字等，说明居室洒扫在当时已被重视。西周时期，这方面的记载更详细，已设有专门管理清洁卫生的官职，负责宫廷内外的除草、除虫，以及清洁水源等工作。在驱除有害虫媒方面，《周礼·秋官》记载：“庶氏掌除毒蛊，以攻说禬之，嘉草攻之。凡驱蛊，则令之，比之。”东汉郑玄注：“毒蛊，虫物而病害人者。”在消灭虫害的方法上，《周礼·秋官》还记载，“翦氏掌除蠹物，以攻禜攻之。以莽草熏之，凡庶蛊之事”“赤友氏掌除墙屋。以蜃炭攻之，以灰洒毒之。凡隙屋，除其貍虫”“蝈氏掌去蛙黾。焚牡菊，以灰洒之，则死。以其烟被之，则凡水虫无声。壶涿氏掌除水虫。以炮土之鼓驱之，以焚石投之”。同时，《周礼·秋官》记载“蜡氏掌除骴”，即掩埋野外、道边腐尸之职，这些措施对预防疫病流行，保护环境避免污染都具有积极意义。

夏商西周时期，清洁水源、注意饮用水卫生，也受到人们的普遍重视。水源与环境卫生关系最大，故凿井而饮水，早在原始社会就开始了，但是商代的井凿得更深。西周时，人们已认识到凿井不仅为了取水方便，还为了清洁卫生，强调要经常淘井泥，使井水保持清洁。《周易》记载：“井渫不食，为我心恻，可用汲。王明，并受其福。”意思是新来的邑主看到当地饮用水情况说：井水太浊了，不能喝，要淘干净，才可饮用。《周易》又说：“井泥不食。”即指井水浑浊不能饮用。“井甃无咎”，意思是修筑井壁的工程进行顺利；“井冽，寒泉食”，意思是井壁垒好后，井水变得清凉爽口；在“口收勿幕，有孚，元吉”中，“收”是汲取，“幕”是盖子，意思是打完井水后要加井盖，才不至于因饮用污水而染病。

同时，西周时期还设置有负责排除污水、饮食卫生、疫病救护等方面的官职。例如，设有“宫人”，职责是“掌王之六寝之修。为其井匽，除其不蠲，去其恶臭。共王之沐浴”。即宫人是负责宫廷中污水排除的职官。井，指漏井；匽，指路厕；为其井匽，是设有一种漏井，使污秽之水流入，以保洁除臭。在饮食卫生方面，设有“内饔”职官，其职责之一是“辨腥臊羶（通‘膻’）香之不可食者”。东汉郑玄注：“腥谓鸡，臊谓犬，羶谓羊，香谓牛。”因此，“内饔”具有卫生检查监督之职。此外，地官“司徒”之下有“司救”，设“中士二人，史二人，徒二人”，其职责之一是：“凡岁时有天患民病，则以节巡国中及郊野，而以王命施惠。”也就是说，其职责是在发生天灾疫病时，进行巡回救护。

西周时期，虽然宫廷医生开始分为食医、疾医、疡医和兽医，但是巫术依然盛行。人们有病时，还时常进行祈祷，以求痊愈。例如，大傩就是一种驱鬼逐疫的盛大活动，《周礼·夏官》和《礼记·月令》中均有记载。《礼记·月令》记载，每年在季春三月、仲夏八月和季冬十二月各举行一次“傩”的活动。“季春……国难”，郑玄注：“此难难阴气也。”“仲秋……天子乃难”，郑玄注：“此难难阳气也，阳暑至此不衰，害将及人。”“季冬大难”，郑玄注：“此难难阴气也。”以上“难”字，都是“傩”的意思。每当大傩之时，由戴面具的“方相氏”带领化妆的“甲作”“胄”“雄伯”“滕简”“揽胜”“伯奇”“强梁”“祖明”等神将，以舞蹈、象征打鬼动作沿街示威，加上100多名由儿童担任的“侲子”歌舞呐喊。活动浩浩荡荡，声势惊天动地。这种驱鬼逐疫的仪式在西周已成为一种制度，受到上至宫廷下至普通百姓的重视。

■养生堂

冬季养肝 要做到『三忌』

□孙莎莎

进入冬季后，大家都知道保护心脑血管很重要，往往忽视了一个重要的脏器，那就是肝脏。肝病也有在冬季容易加重的季节性特点。冬季养护肝脏，关键要做到以下“三忌”。

忌油腻：避免脂肪在肝脏堆积

冬季气温较低，人体的热量需求增多，体内糖、脂肪和蛋白质的分解代谢增强，这无疑会增加肝脏的负担。为了抵御寒冷空气的侵袭，人们会选择摄入一些高脂肪、高蛋白的食物。同时，冬季也是进补的好时候，很多人喜欢炖一些滋补品食用。

脂肪、蛋白质，必须在肝脏内分解代谢。人体如果摄入过多的脂肪、蛋白质，肝脏就会超负荷工作，诱发脂肪肝，甚至造成肝功能减退，导致肝功能指标异常。因此，在冬季，人们应控制脂肪的摄入量，避免摄入油腻食物，如红烧肉、油炸食物、烧烤食物。新鲜的蔬菜和水果富含身体必需的维生素和矿物质，人们可以适当增加这些食物的摄入量。只有做到多样化饮食，才能保证营养均衡。

另外，研究结果表明，摄入足够的水（每天至少喝8杯水，大约2000毫升），能够帮助肝脏进行代谢和排毒。总之，“每餐七分饱，晚餐吃得少”，是养肝的方法之一。

忌熬夜，以免肝功能异常

《黄帝内经·素问》记载：“人卧血归于肝。”充足的休息和睡眠，对于肝脏健康非常重要。冬季昼短夜长，很多人喜欢熬夜玩手机。中医认为，凌晨1点~3点是肝经当令。因此，凌晨1点~3点是肝脏进行排毒的时间，而排毒必须在机体进入睡眠状态才能进行；若长期没有在这个时间段进入睡眠状态，会影响肝脏的新陈代谢功能，导致毒素积累，从而损伤肝细胞。

一般来说，晚上入睡太迟有两种情况：一是失眠，二是熬夜。失眠，可以通过医疗手段改善；熬夜，只能靠人们自己克制。对于忙于生活工作的青年人来说，如果有晚睡的习惯，最好也不要超过24时。有些人认为，熬夜后在白天补觉就可以不损害身体健康。然而，白天补觉不符合天人相应的养生观点。

忌抑郁：预防肝气郁结

在冬季，抑郁症的发病率非常高。从西医角度分析，冬季昼短夜长，日照时间相对减少，阳光强度较低，人体内的甲状腺素、肾上腺素分泌量就会减少，人的情绪就会变得低沉，出现消极、烦躁、易怒等不良情绪。

从中医角度来讲，“肝主疏泄”，即肝气不舒，气机不得畅达。不良情绪，会影响肝脏的疏泄功能，使肝气不能正常疏发，从而导致肝气郁结。患者表现为心情抑郁、胸闷、善太息、胸肋少腹胀满。因此，人们应保持心情舒畅，学会自我减压和情绪管理，可以选择听音乐、阅读、旅游等方式放松心情。人们还可以结合自身情况，选择散步、慢跑、打太极拳、游泳等有氧运动，改善不良情绪。

肝脏是我们身体的重要器官之一，起着非常重要的作用。保护肝脏，对于维持身体健康非常重要。让我们从生活中的细节着手，调整饮食、作息，保持良好的心态，保护好肝脏，莫让冬天成为“伤肝季”。

（作者供职于河南省中医院）

■杏林撷萃

朱元璋与柿子

□胡 皓

朱元璋小时候家境贫寒，以乞讨为生。有一年秋天，几天没吃东西的朱元璋，饿得头晕眼花、四肢无力。当他步履蹒跚地来到剩柴村时，顿时眼前一亮，发现一片废墟上有一棵柿子树，上面结满了金灿灿的柿子。于是，朱元璋爬到树上摘柿子吃。

朱元璋发迹后，有一次领兵打仗再次经过剩柴村，发现那棵柿子树依然挂满了金灿灿的柿子。于是，他又摘了几个柿子吃，想到这棵柿子树曾救过自己的命，便把身穿的红色战袍披在柿子树上，封它为“凌霜侯”。

明代《嵩书》记载：“戊午大旱，五谷不登，百姓倚柿而生。初冬削柿作饼，鬻钱完赋，即以批曝于杂橡实、荆子磨面作糊啖之，遂免流移。”由此可见，朱元璋饥饿时吃柿，此言不虚。

柿子，又名鲜柿、绿柿，为柿科植物柿的果实，全国各地均有栽培，黄河流域的山西、陕西、河南、河北、山东等省份栽培量较大。柿子的总产量仅次于苹果、梨、柑橘，居全国各类果品产量的第四位。柿子在秋冬季节采收，可采成熟的红柿子直接食用，也可采青柿子脱涩后再食用。

柿子可以制成柿饼、柿干。柿饼表面的白色结晶体称为柿霜，润肺能力较强。柿子以果肉致密，纤维少，无核，味浓香甜者为优。

中医认为，柿子性寒，味甘、涩，入脾经、胃经、肺经，具有清热润燥、生津止渴、养阴止血等功效，适用于燥热咳嗽、痰中带血、胃热伤阴、烦渴口干、痔疮下血等。《名医别录》言其“软熟柿解酒热毒，止口干，压胃间热”。《本草经疏》言其“鼻者肺之窍也，耳者肾之窍也，二脏有火上炎，则外窍闭而不通，得柿甘寒之气，俾火热下行，窍自清利矣”。《随息居饮食谱》言其“鲜柿，甘寒养肺胃之阴，宜于火燥津枯之体”。《本草纲目》言其“柿乃脾肺血分之果也，其味甘而气平，性涩而能收，故有健脾、涩肠、止嗽、止血之功”。

药理研究结果表明，柿子含有黄酮苷类物质，具有降低血压、软化血管、增加冠状动脉血流量的作用，能够改善心血管功能，防治冠心病、心绞痛、动脉粥样硬化等心血管疾病。柿子所含的黄酮苷能够抗菌消炎，对金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌、绿脓杆菌等均具有一定的抑制作用。

柿子能够促进人体血液中乙醇的氧化，帮助机体对酒精的加速排泄，减少酒精对人体的损害，对解酒醒酒非常有效。柿子富含碘。因此，经常食用柿子，能够治疗因缺碘而导致的甲状腺肿大。

需要注意的是，空腹不能吃柿子。柿子含大量的柿胶酚、单宁、胶质等。这些物质遇到酸时，就会凝结成不能溶解的硬块。较小的硬块，会随着大便排出去；较大的硬块，难以随着大便排出去，就会停留在胃内，形成“胃柿石症”，轻者胃脘疼痛、恶心呕吐，重者会引起胃出血或胃穿孔。另外，柿子含有大量的鞣质，会与食物中的铁结合而妨碍铁的吸收。因此，缺铁性贫血患者与正在服食铁剂的患者，不宜食用柿子。

《本草图经》言：“凡食柿不可与蟹同，令人腹痛大泻。”《饮食须知》言：“（柿子）同蟹食，令腹痛作泻，后呕吐昏闷。”因此，吃柿子时，不宜与蟹同食，以免腹痛泄泻。

（作者供职于远安县人民医院）

■读书时间

明代温补学派的早期著作——

《医学管见》

□黄新生

何瑭（1474年~1543年），字粹夫，号柏斋，河南省武陟县人，明代著名学者，官至南京右都御史，谥号“文定”。何瑭兼通医道，颇有见地，认为“医道切于养生，且可寓济物之仁也”，于嘉靖甲午年（1534年）著成《医学管见》。

《医学管见》共22论，分述作者对伤寒、咳嗽、目痛、齿痛、腹痛、腰痛、疝痛、虚损、消渴等疾病的思考与看法。何瑭首创“命门为肾之后窍”学说，病因重视寒邪侵袭，认为元精不足是疾病发作的关键，在治疗中重视祛邪补正，反对临床中的教条主义，具有明代早期温补学派的特点。

首创“命门为肾之后窍”学说

中医认为，命门之气与肾通，内寓水火，藏精舍神，为性命之本、元气之根、巩固之关，但对命门所在认识不一。何瑭在命门为右肾说的基础上，提出“命门为肾之后窍”学说。

何瑭认为，肾有前后二窍，前窍以膀胱为腑，主管水液；后窍即为命门，以三焦为腑，主管元精，为元精发用之所在。元精为性命之本，多欲之人，肾之施泄无度，导致元精亏损，百病由生。元精火盛，能升膀胱之水，催动津液上行，以制心火，水火既济则体泰安康；元精火衰，不能升膀胱之水，则火上水下，分而不交，未济则病。何瑭将水火未济作为多种疾病的中心环节进行论述，形成了自己独特的理论。

何瑭的“命门为肾之后窍”学说虽然未被后世医学家采用，但是用既济卦描述心肾相交，为后世张景岳、赵献可“医易同源”思想提供了启示。

病因：注重寒邪外感

何瑭生活于“明清小冰河期”的早期阶段，气候整体呈现寒冷化和干湿波动加剧的特征。气候的变化，必然导致疾病的相应变化，在这种背景下，何瑭更注重寒邪对疾病的影响。

对于痹、痿、厥三证，何瑭认为其病因为风湿寒热之外袭。对于伤寒，何瑭认为即时发病者为伤寒，不即时发病者为温暑。对于咳嗽，何瑭认为是肺伤寒饮或外感寒邪导致的。对于目痛，何瑭认为风寒外感，导致腠理密闭，火热不能外泄，上行于目而发病。对于腹痛，何瑭认为因身感寒气，或口食寒物，导致脏腑血气凝滞不通而疼痛。对于腰痛，何瑭认为肾虚精血不足，寒湿之气乘虚而入，久而凝滞不通，与真气相攻而疼痛。

寒性收引、凝滞，是导致伤寒、咳嗽和疼痛类疾病的重要病因。由于气候变冷，寒邪导致的疾病高发，何瑭对此进行了重点论述。

病机：注重元精亏虚

肾阳为命门之火，是温煦推动人体阳气的根本，也是抵御寒邪侵袭的内在力量，何瑭将其称为元精之火。面对寒邪侵袭，何瑭高度重视元精亏虚导致的水火未济在病机中的关键作用。

何瑭认为元精火衰，水火未济是消渴、水气（水肿）等疾病发作的中心环节。元精火衰，膀胱之水不升，导致心火无制而偏剩，炽盛而口渴，发为消渴；元精火衰，导致膀胱之水不升而偏剩，发为水肿。对于虚损证，多表现为下寒上热，何瑭认为是水火不交导致的，元精亏虚是重要原因。对于腰痛、疝痛，何瑭认为多由肾之元精内虚所致，肾为宗筋之会，如果疏泄无度，元精亏虚，寒湿乘虚而入，诸筋收引凝滞，阻碍真气流动，故而疼痛。对于痹、痿、厥三证，何瑭认为起于无精之内虚；对于相火发热证，何瑭认为是精血将枯所致。

治疗：注重祛邪补正

在病因方面，何瑭重视寒邪侵袭；在病机方面，何瑭重视元精火衰；在治疗方面，何瑭重视祛邪补正、攻补结合。例如治疗腰痛，何瑭说：“先泻其邪，后补其气，此治法也。未泻而补，则补药不效；泻而不补，则痛必复作。”

何瑭还十分注重辨证论治，认为人生病，多存在血气结滞不通和虚损。因此，何瑭自拟太和汤，随证化裁，用于常见疾病的治疗。比如，头疼加川芎，骨节疼加羌活，外热盛加柴胡、干葛，内热盛加生地等。

太和汤由苍术、陈皮、枳实、肉桂、厚朴、甘草组成。何瑭认为，陈皮、枳实、厚朴能畅通血气结滞，苍术、肉桂、甘草能滋补脾肾不足。太和汤是在宋代周应《简要济众方》平胃散（苍术、厚朴、陈皮、甘草）的基础上加枳实、肉桂组成。平胃散加上枳实能消积化痰，加上肉桂能补火助阳、温通经脉。整个方子偏温燥，对体胖脾虚、寒痰湿盛者有较好的疗效，但是体瘦阴虚、湿热蕴结者要慎用。何瑭官至南京右都御史，结交了很多达官贵人。达官贵人大多恣食膏粱厚味，易内生痰湿，体态臃肿，太和汤由此而来。

抨击医学教条主义

何瑭并非医生，这使他可以站在旁观者的角度，对当时医疗界存在的教条主义进行彻底批判。

一是批判滥用五运六气。针对临床机械套用五运六气理论的现象，何瑭深入批判：“年岁之干支，天下皆同，且通四时不变也。天气之温暑寒凉，民之虚实衰旺；东西南北之殊方，春夏秋冬之异候，岂有皆同之理？此其妄诞，盖不待深论而知也。近世《伤寒钤法》，则以得病日之干支为主，其源亦出于此，决不可用。”

二是批判滥用五行学说。何瑭认为大旱物不生，因为火偏盛；大涝物不生，因为水偏盛；水火均衡，则庄稼茂盛。脾土运化食物，也是由于水火二气均衡。火水失衡会影响脾胃化物，水肿是因为水盛火衰而脾胃不能化物导致的。朱丹溪通过五行学说解释水肿治疗，将简单问题复杂化，使读者晦而不明。

三是批判滋阴学说弊端。丹溪之学盛行日久，其弊端也逐渐显现，何瑭对朱丹溪的部分观点进行了批判。朱丹溪师承刘完素的再传弟子罗知悌，何瑭对刘完素的个别学术思想也进行了批判，比如对痛痒属火论、三消由寒湿之阴气极衰论进行批判。

四是批判滥用金石药品。针对临床滥用金石药品的行为，何瑭认为金石能损伤肠胃脏腑，杀人于无形，治病只可用草木之药，如不得已用金石药品，仅可煮汁少量入药。这个观点被后世认可，《四库全书总目提要》：“其论金石药一条，则名言也。”

五是批判不敢用毒药。针对一些医生不敢在重病中使用有毒性的药品。他说：“治久病者用毒药，刑乱国者用重典，势固不得已也。”同时，何瑭告诫：使用毒药要“有向导，有节制”，以治疗疾病为目标，是权宜之计。

《医学管见》成书后对当时的医疗界产生了较大的影响。明代徐春甫在《古今医统大全》中盛赞此书说：“发前圣之未发，辟后学之晦盲。”清代《四库全书总目提要》也将该书作为独立著作予以著录，并予以客观评价。

（作者供职于武陟县卫生健康委）

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