■杏林史话

河图洛书：河洛文化与阴阳五行探源

□卜俊成

河图洛书是华夏文明的源头，是中国古代重要的文化传说之一，也是中医学阴阳五行学说的理论源泉。《周易·系辞上》所载的“河出图，洛出书，圣人则之”，在赋予河图洛书神圣地位的同时，也揭示了其与河洛地区的特殊关联。河南洛阳作为华夏文明的重要发祥地之一，简称“河洛”，毫无疑问是河图洛书发源的地理载体。

河图以“一六居下，二七居上，三八居左，四九居右，五十居中”的数字布局；洛书呈现“戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为足”的九宫格局，纵横斜三数之和皆为十五，体现了上古时代的我国先贤在长期生活实践中，用画图和符号标记的方式，记录了他们对天文历法知识的认知、理解和把握。河南科技大学河洛文化研究所学者蔡运章在相关研究中指出，“河图之数”，即把天上的五帝（太昊、炎帝、黄帝、少昊、颛顼）、五星（岁星、荧惑、镇星、太白、辰星）、五气（风、热、湿、燥、寒）、五色（青、赤、黄、白、黑）、五季（春、夏、长夏、秋、冬），地上的五方（东、南、中、西、北）、五行（木、火、土、金、水）、五谷（麦、黍、稷、稻、豆）、五味（酸、苦、甘、辛、咸）和人体的五脏（肝、心、脾、肺、肾）、五体（筋、脉、肉、皮、骨）、五窍（目、舌、口、鼻、耳）等天地间的事物都涵盖其间，反映的是以太阳为中心的五星体系，侧重于自然天道。

“洛书之数”，除了代表人们熟知的《洪范》九畴（五行、五事、八政、五纪、皇极、三德、稽疑、庶徵、五福六极）这九章大法外，还把天上的九天（钧天、苍天、变天、玄天、幽天、昊天、朱天、炎天、阳天）、八神（天主、地主、兵主、阴主、阳主、月主、日主、四时主）、八节（冬至、立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬），地上的九州（冀、兖、青、徐、扬、荆、豫、梁、雍）、八方（北、东北、东、东南、南、西南、西、西北）、八音（金、石、丝、竹、匏、土、革、木），人身的九窍（两眼、两耳、两鼻孔、口、前阴、后阴）、八体（首、腹、足、股、耳、目、手、口）以及八卦（乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑）等事物都涵盖其间，反映的是以“北辰”为中心的二十八宿体系，侧重于社会人事。在此理论背景的影响下，中医学四大典籍之《黄帝内经》以“天人合一”为宇宙观，建立了一套完整的医学理论体系，也就有了“易医同源”之说。

我国历史上“龙马负图（河图）”“灵龟负书（洛书）”的传说在哪里呢？相传位于今洛阳市孟津县东北10公里黄河南岸雷河村旁的龙马负图寺，就是距今八九千年“龙马负图”的圣地。《礼记·礼运》记载：“河出马图。”郑玄注：“马图，龙马负图而出也。”《汉书·五行志》说：“刘歆以为虙羲氏继天而王，受河图，则而画之，八卦是也。”刘勰在《文心雕龙·正纬》也说：“龙马出而大《易》兴。”这说明中华民族的人文始祖伏羲氏依河图而画八卦，开启了《周易》哲学的先河。今雷河村南有源于孟津县东南流入黄河的图河，沿岸有卦沟、负图、上河图、下河图、孟河、马庄等村名，相传这里与河南淮阳一样，也是当年伏羲氏降服龙马、受河图而画八卦的地方。

龙马负图寺位于黄河岸边，本名伏羲庙。今寺内尚存的明嘉靖四十四年（1565年）孟津县令冯乾嘉撰立的《新建伏羲庙记》记载：“县治西北五里许，地名曰浮图，寺名曰龙马。父老相传为伏羲时龙马负图之处……晋永嘉四年（310年），僧名澄者于寺前建伏羲庙三楹，梁武帝因以龙马寺名之，俱遗碑可考。”这说明伏羲庙始建于东晋永和四年（348年），梁武帝改名龙马寺。后来，唐高宗时改名兴国寺，明初称龙马负图寺，明末、清代名伏羲庙。该寺现为河南省重点文物保护单位，庙内尚存明清时期的碑刻20多通，皆为“龙马负图”在孟津的有力佐证。

总之，相传为“龙马负图”“灵龟负书”发生地的孟津、洛宁或巩义，都在古都河南洛阳境内。其实，关于洛阳为河图洛书发祥地的论述，东汉大儒早有成说。李尤《铭洛》诗云：“洛出熊耳，东流会集。夏禹导疏，经于洛邑。元龟赤字，汉符是立。”班固在《东都赋》说：洛阳“带河溯洛，图书之渊。”这些都是对古都洛阳乃河图洛书发祥地的精辟总结。

■读名著 品中医

从《红楼梦》说膏药

□胡献国

《红楼梦》第八十回“美香菱屈受贪夫棒，王道士胡诌妒妇方”中写道，贾宝玉“坐车出西城门外天齐庙烧香还愿”后，“当家的老王道士来陪他说话儿。这老道士专在江湖上卖药，弄些海上方治病射利，庙外现挂着招牌，丸散膏丹……”。王道士自吹道：“若问我的膏药，说来话长，其中细理，一言难尽。药共一百二十味，君臣相际，宾客得宜，温凉兼用，贵贱殊方。内则调元补气，开胃口，养荣卫，宁神安志，祛寒祛暑，化食化痰；外则和血脉，舒筋络，出死肌，生新肉，去风散毒。其效如神，贴过的便知。”王道士的膏药有些夸张的内容，但是传统膏药确有神奇的疗效。

膏药是常用的外用药，具有使用方便、价格低廉、疗效显著等特点。家庭中常用的膏药有黑膏药（如跌打膏、镇痛膏等）及橡皮膏（如伤湿止痛膏、消炎镇痛膏等）。贴膏药虽然是一件小事，但是其中的学问不少。具体来说，应注意以下几点。

掌握适应证：每种膏药都有其独特的药理作用，不可随意“通用”。例如，因受风寒引起的慢性腰痛和跌打损伤等，可用狗皮膏药或追风膏，以散寒祛风、舒筋活血、通络止痛；因热毒郁结引起的痈疽初起时，硬结不消，红肿疼痛，脓成不溃或久溃不愈者，可以用拔毒膏拔毒消肿、去腐生肌；橡皮膏类膏药具有消炎止痛的作用，对风湿痛、腰痛、肌肉痛、扭伤、挫伤等均有一定的疗效；救心膏是选用活血化瘀、芳香去湿的中药（如麝香、冰片、红花、乳香、没药等）再加上硝酸甘油制成的膏药，一旦出现心绞痛症状，可以立即取一片贴于心前区，一般五六分钟心绞痛即可缓解。

方法要正确：在贴膏药之前，应先用热毛巾或生姜片将患处或穴位处的皮肤洗净、擦干，然后再贴膏药。贴膏药前应剃净汗毛或尽可能避开汗毛较多的地方，避免粘不牢，或者撕揭膏药时带起汗毛导致疼痛。冬季气候寒冷时，橡皮类膏药往往不易粘住，这时可以先将膏药贴好后再用热水袋敷一会儿，以便粘贴牢固，增强治疗效果。烘烤方法也有讲究，如使用黑膏药类膏药，应先将膏药放在酒精灯、蜡烛等微火上加温或将其漂浮在开水上面软化，烘烤后的膏药不烫皮肤时再贴于患处。患处必须先用温水洗净、擦干，否则膏药贴不牢固。此类膏药可持续贴一两周。

部位要选准：有的膏药必须贴于特定部位，如小儿暖脐膏治小儿寒积腹痛，必须贴于肚脐上，未满月小儿则应贴于脐下小腹部；十香暖脐膏治脘腹冷痛，可以贴于脐腹，也可贴于痛处；阳和解凝膏，使用时要贴在颈项后的大椎穴。

使用膏药有禁忌，有下列情形之一者，均应谨慎使用。

患处有红肿及溃烂时，不宜贴膏药，以免发生化脓性感染，可以在医生指导下根据病情贴拔毒膏。

平时运动或劳动时，不慎造成肌肉挫伤或关节、韧带拉伤时，不要立即用伤湿止痛膏、麝香追风膏贴于受伤部位。因为这类膏药具有活血散瘀的作用，受伤后即贴不能达到消肿止痛的目的。

凡是含有麝香、乳香、红花、没药、桃仁等活血化瘀成分的膏药，孕妇均禁用，以免局部刺激引起流产。

如果贴膏药后局部皮肤出现丘疹、水疱、瘙痒剧烈，就说明患者对此膏药过敏，应立即停止贴敷，并进行抗过敏治疗。

（作者供职于远安县中医院）

■养生堂

补虚祛寒的佳品——羊肉

□尹国有

人在体质上存在差异，有的人怕冷，有的人怕热。在日常生活中，有这样一类人，比别人更怕冷——一年四季都手脚冰凉，经常肠胃不舒服，不敢吃凉的食物；还有一些女性，常年被痛经、小腹冷痛等问题困扰，这些情况从中医的角度来说，都是身体虚寒造成的。

中医讲究天人合一，遵循自然规律。人类生活在自然界中，季节气候对人体也有影响。眼下正是冬季，对身体虚寒的人来说是一个关口，有一些人虽然衣服穿得厚，但是四肢仍然冰凉，晚上躺在被窝里总是蜷缩到一起，睡到半夜被窝还暖不热。想要祛除身体虚寒，消除诸多身体不舒服，必须养成良好的生活习惯：适度运动，注意防寒保暖；同时，还应坚持合理饮食，适当多吃一些具有补虚祛寒作用的食物。冬季调理身体，首选补虚祛寒的佳品——羊肉。

中医认为，羊肉味甘，性温，为温热补虚食物，具有益气补虚、温中暖下等功效。《日用本草》中说，羊肉能“治腰膝羸弱，壮筋骨，厚肠胃”。羊肉作为温热补虚的食物，可以缓解虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚冷、腹痛、寒疝、中虚反胃等症状。

研究结果表明，羊肉含有蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、维生素B_1、维生素B_2等营养成分，具有较高的营养价值。羊肉中含有人体必需的维生素B_1、维生素B_2，不仅能温补气血、美容养颜、乌发固本，还能调节皮肤的生理功能，延缓皮肤老化过程。

炖羊肉时如果再搭配一点儿当归，那美容的功能就会更强；如果搭配蜂蜜、胡萝卜等，就可以显著提升皮肤的光泽度。由此可见，羊肉不仅是营养丰富的滋补佳品，还是一道不可多得的养颜美食。

羊肉具有补虚祛寒的功效，可以增强体质，调养身体虚寒引起的畏寒怕冷、手脚冰凉、痛经、小腹冷痛等症状。羊肉的食用方法有很多，包括蒸、煮、炒、涮等。其中，羊肉汤、涮羊肉是我国著名的美食。

用羊肉调养身体虚寒，首选当归生姜羊肉汤，也可以选用鸡蛋羊肉面、羊肉山药龙眼粥、枸杞子当归羊肉汤等。

当归生姜羊肉汤出自《金匮要略》，具有温中暖肾、补养气血等功效，对身体虚寒引起的畏寒怕冷者，尤其是体质天生就偏寒的女性来说，是一道不可多得的滋补药膳。当归生姜羊肉汤的用料有羊肉500克，当归50克，生姜60克，食盐、酱油适量。制作方法：将羊肉洗净、切成块，焯水后沥干；当归、生姜分别用清水洗净，生姜切成片；将生姜片放入油锅中，略炒片刻，再倒入羊肉炒至血水干；将羊肉与当归一同放入砂锅内，加开水适量，大火煮沸后改用小火煲2小时左右，最后用食盐、酱油等调味即可。用法：食肉喝汤。

在当归生姜羊肉汤中，当归能养血和血，羊肉能温中暖肾、补气养血，生姜能温中祛寒。全方共奏温中暖肾、益气养血、祛寒止痛之功。当归生姜羊肉汤，适用于调治气虚血少、血虚有寒、肾阳不足、面色苍白、精神不振、畏寒怕冷、少腹疼痛、喜温喜按、四肢欠温、神疲乏力、产后腹痛，以及痛经、闭经等。当女性肾阳不足、血虚有寒、身体虚寒时，可以选用当归生姜羊肉汤进行调补。

鸡蛋羊肉面的用料有小麦面粉120克，鸡蛋4个，羊肉120克，青菜及食盐、十三香、酱油等调味料适量。制作方法：将羊肉剁成细末，与青菜及食盐、十三香、酱油等调味料一同做成汤羹，取鸡蛋清和小麦面粉做成面条；置面条于沸水中，面条熟后把盛入碗中，加汤羹搅拌均匀即成。用法：当主食食用。

鸡蛋羊肉面具有补益脾肾、补养气血、温中祛寒、美容养颜等功效，不仅是体弱多病者、体质虚寒者的滋补佳品，还是美容养颜者适合的养颜美食。

羊肉山药龙眼粥的用料有鲜山药100克，羊肉50克，龙眼肉12克，大枣10枚，大米100克。制作方法：将鲜山药洗净、去皮，切成小块；羊肉洗净、切碎；把山药、羊肉与淘洗干净的大枣、龙眼肉、大米一同放入锅中，加入清水适量，共煮成粥即可。用法：每日一两次，温热服食。

羊肉山药龙眼肉粥具有温补脾肾、温中祛寒、益气养血等功效。中老年人脾肾不足、气血虚弱、形体消瘦，以及身体虚寒、畏寒怕冷、腰膝酸软、体倦乏力者，可以经常食用此粥。

枸杞子当归羊肉汤的用料有枸杞子12克，当归10克，羊肉100克，食盐、十三香适量。制作方法：将羊肉洗净、切成小块，与淘洗干净的当归、枸杞子一同放入锅中，加入清水适量，大火煮沸后，放入食盐、十三香，改用小火慢煮至羊肉熟烂。用法：食肉饮汤，每日1次。

枸杞子当归羊肉汤具有补益肝肾、温阳祛寒、补养气血等功效，能调理肝肾不足、气血亏虚、身体虚寒引起的多种虚损病，很适合冬令进补者食用。

（作者供职于遂平县人民医院）

■中药传说

柴胡的由来

□王光安 高维斌

从前，居住在城郊的胡进士家中有一个仆人，名叫二慢。这年深秋，疫气流行，二慢不幸染上疾病。起初，二慢以为只是受了点儿风寒，不料3天后却出现一种怪症：每日午后先觉得寒意透骨，裹紧被子仍瑟瑟发抖；不到半个小时，又变为周身滚烫、面色赤红。如此寒热交替发作，兼有胸肋处胀满、咳唾引痛，不到五六日，二慢已瘦脱了形。

胡进士闻得二慢生病，唯恐瘟病传入宅内，虽然于心不忍，但是让管家将二慢赶了出去。二慢昏昏沉沉到了村庄外废弃的水塘边，在芦苇杂草丛中暂且安身。由于连日高热，二慢唇焦口燥、饥饿难耐，眼见周遭无人相顾，求生之念促使他用手挖身边湿润泥土中的草根。

那草根为褐色，入手颇轻，咬之微苦，后有淡淡回甘。二慢顾不得许多，以塘水略洗后嚼咽。此后数日，他便以这种草根果腹，挖完一片，即觅新丛。

说来奇怪，二慢连食草根7天之后，那每日定时而来的寒热交替症状竟再也没有发作，身体虽然虚弱，但是胸肋间的滞闷之感大为减轻。又过了三五天，二慢竟能勉强站起，步履虽然无力，但是觉得一股柔和之气自胸腹间缓缓通达四肢。

二慢自知是这种无名草根救了性命，便细心记下其形态：茎直立，纤细而中空，似柴非柴，叶狭长如竹，梢头开着细碎伞状黄花，秋深已结籽实。

胡进士府中，月余后其公子竟也出现类似症状，每日寒热往来、心烦呕吐、茶饭不思。胡进士请遍城中名医，汤药服了无数，病势却如缠藤，久治不愈。胡进士忧心如焚，一日忽闻其他村民议论，曾见二慢在塘边挖食草根，如今竟已康复，在邻村帮工。

胡进士如得启示，赶紧命人找到二慢，问明原委后，亲自带人到水塘边，依据二慢所指，采回大量草根，洗净、切片，煎成浓汤。

公子服下汤药，当夜寒热交替症状便减轻了；连服五日，热退身和，胸脘开阔，始进粥糜，又调养旬日，即告痊愈。胡进士大喜过望，厚赏二慢，并问此物何名。二慢答：“此乃野地自生之物，小人只知它茎秆似柴，平日樵夫偶割之充作薪火。”胡进士拈须沉吟，感念此物如柴而救人，又因自家姓胡，便道：“此乃天赐良药，既似柴，又与我胡家有缘，便唤作‘柴胡’。”自此，柴胡能治寒热怪病的名声便传扬开来。

柴胡的药用部位为伞形科植物柴胡或狭叶柴胡的干燥根，常于春、秋二季采挖，别名地熏、山菜、菇草、柴草。柴胡性微寒，味苦，归肝经、胆经，具有和解表里、疏肝升阳等功效。

柴胡作为药物使用的历史，早在我国第一部药物学专著《神农本草经》中便有明确记载，书中将其列为上品，称其“主心腹肠胃中结气，饮食积聚，寒热邪气，推陈致新”。这简要概括了柴胡疏解郁结、消退寒热的核心功效。

医圣张仲景所著《伤寒论》，柴胡的应用达到了一个高峰。书中创制的“小柴胡汤”以柴胡为君药，专门治疗“往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食”等邪在少阳的病证，确立了中医“和解少阳”的经典治法，影响深远。明代医药学家李时珍在《本草纲目》中对柴胡的功效做了更系统的总结，不仅肯定其解表退热、疏肝解郁的功效，还扩展了其升举阳气的作用，使之应用于“眼睛昏暗”“积热下痢”等病证。

现代药理研究人员为柴胡的传统功效提供了科学阐释与深化拓展。研究结果证实，柴胡主要含柴胡皂苷、挥发油、多糖及黄酮类活性成分等。其中，柴胡皂苷具有显著的解热、抗炎作用，能抑制炎症介质释放，调节体温中枢，从而支持其治疗寒热往来症状的传统应用。同时，柴胡表现出明确的保肝利胆功效，可以促进胆汁分泌与排泄，减轻肝细胞损伤，对抗肝纤维化。

此外，柴胡具有中枢镇静、抗抑郁及抗焦虑作用，与其疏肝理气、调畅情志的临床用途相吻合。研究结果还揭示，柴胡具有免疫调节、抗病毒及抗肿瘤活性，对流感病毒、肝炎病毒等有一定的抑制作用，并能增强机体免疫功能。因此，现代临床常用柴胡及其复方治疗感冒发热、慢性肝炎、胆囊炎、脂肪肝、抑郁症、焦虑症、月经不调、乳腺增生、自身免疫系统疾病，以及肿瘤的辅助治疗等。

如今，柴胡依然是中医临床常用的药材之一。柴胡广泛应用于感冒发热、寒热往来、疟疾、肝郁气滞、胸肋胀痛、脱肛、子宫脱垂及月经不调等疾病的治疗。无论是经典名方小柴胡汤、逍遥散，还是现代开发的中成药，柴胡都扮演着关键角色。从水塘边的偶然发现，到载入中医本草典籍，再到现代实验室的验证，柴胡的故事，恰是一味中药穿越千年历史长河、融汇古今智慧的生动缩影。柴胡告诉我们，那些生长于山野的草木，不仅承载着古老的传说与医理，其内在的生命力还持续与人类的科学探索对话，共同守护着人类的健康。

（王光安供职于河南中医药大学，高维斌就读于河南中医药大学针灸推拿学院）

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

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8楼医药卫生报社编辑部

本版图片由李歌制作