

养生堂

爆竹声中一岁除 春风送暖入屠苏

毛德西

农历正月初一为世界华人普天同庆的春节,是农历新年的开始。宋代诗人王安石《元日》云:“爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏。千门万户瞳瞳日,总把新桃换旧符。”这是一首描绘新年万象更新、热闹非凡的诗。诗中所言“屠苏”,乃是一种酒的名称。

相传汉武帝时期,民间就有除夕夜一家人饮用屠苏酒的风俗。到了南北朝时期,陈延之在《小品方》中说:“屠苏酒,此华佗方也。元日饮之,辟疫病一切不正之气。”由此可见,古代的屠苏酒是一种预防传染病的药酒。

“屠苏”二字有多种解释,真正含义应为“屠绝鬼气,苏醒人魂”。由此可知,春节时饮屠苏酒,是一种解毒辟病的传统民俗。苏东坡十分赞赏屠苏酒的养生功能。他在《除夜野宿常州城外》中说:“但把穷愁博长健,不辞醉后饮屠苏。”苏东坡巧妙地运用年长者喝屠苏酒的典故,表明自己只要健康、不怕年老的想法。

明代医药学家李时珍的《本草纲目》记载,屠苏酒的药物组成有肉桂、防风、蜀椒、桔梗、大黄、乌头、赤小豆。配制方法:将药物研成细末,放入红色的三角形布袋中缝好;在除夕中午放入井中,正月初一子夜取出泡过药材的井水与酒勾兑;最后浸泡四五天,屠苏酒就制成了。到了清代,人们不仅在春节饮用屠苏酒,在端午节也饮用屠苏酒,以驱虫祛邪、健身防病。

据史料记载,屠苏酒始于汉代,盛行于唐宋,一直延续到20世纪40年代。每逢重要节日,特别是除夕,家家户户都要欢聚一堂畅饮屠苏酒,以期全家吉祥如意和健康长寿。经商者也将屠苏酒视为财运酒,每逢店铺开张、祭祀财神都会喝家中珍藏的屠苏酒,借以屠绝晦运,祈求财源广进;身在仕途的人,认为屠苏酒是好运酒,常饮屠苏酒,以求仕途一帆风顺、平步青云。

由此可见,屠苏酒不仅是一种健康酒、祛病酒,还是一种团圆酒、平安酒、好运酒、吉祥酒。屠苏酒已经流传2000余年,至今已为多数人所淡忘。我们在市场上所见到的屠苏酒,其组成与古代的屠苏酒不相同,大多是温经通络、祛湿止痛的良剂。方中有肉桂、乌头、花椒、防风、菝葜、赤小豆、大黄、桔梗等。诸药合用,制成酒剂,借助酒力,使活血通络、祛风散寒的药力更强。凡风寒湿痹或风寒感冒,症见肢节疼痛、肢冷恶寒者,均可选用屠苏酒治疗。需要注意的是,阴虚火旺、精血亏少、常有内热口干舌燥者,不宜饮用屠苏酒。

(作者系全国名中医,供职于河南省中医院)

读书时间

一脉相承——读《黄帝内经·灵枢》有感

郭六雷

《黄帝内经》是我国现存最早的中医学经典著作,包括《灵枢》和《素问》。《灵枢》早于《素问》,成书于战国时期,距今2000多年。清代医学家周学海的《内经评文灵枢》自序记载:“是书宽平正大不动声色,而天地万物已在涵盖之中……非三代上之圣人不能作。读者须细品其繁复处、接换处,再总观其大处、雄处,略无变化,却无处不变化,如汪洋大海,鱼龙百怪,隐见出没于其中,而人莫能测也。”由于圣人智慧,吾辈所距甚远,其言简意赅,古义深奥,故学习整理起来颇感困难。

《灵枢》又名《针经》《九卷》,在《素问·八正神明论》中,“岐伯曰:法古者,先知《针经》也。”由此可见,《灵枢》早于《素问》,并且以此为基础。东汉末年医学家张仲景所著《伤寒杂病论》记载:“乃勤求古训,博采众方,撰用《素问》《九卷》《八十一难》《阴阳大论》《胎产录》并平脉辨证,为《伤寒杂病论》合十六卷。”这里的《九卷》就是《灵枢》。《伤寒杂病论》包括《伤寒论》与《金匮要略》。

《伤寒论》确立了六经辨证体系。《金匮要略》是《伤寒杂病论》的杂病部分,载疾病60余种,收方剂262首,被后世誉为“方书之祖”。张仲景《伤寒杂病论》的六经辨证和杂病的中药治疗,模式与《灵枢》同出一辙。《灵枢》是以针灸为核心的医学典籍,包括经线的六经辨证和杂病的针刺治疗。由于古人的初心为“令可传于后世。必明为之法,令终而不灭,久而不绝,易用难忘,为之经纪”。因此,《灵枢》更用易学,注重临床应用,即“必有明法”。张仲景毕生之作《伤寒杂病论》的初心也在于此,“若能寻余所集,思过半矣”。因此,张仲景之作最接近《灵枢》之旨。

《灵枢》著于战国时期,此时百家争鸣,学术风气正浓,黄老之学极为流行。在中国历史上,该时期是思想和文化最为辉煌灿烂的时期,是中华优秀传统文化的重要组成部分。

《灵枢》具备完整的中医理论体系,如阴阳五行学说,五运六气学说,天人相应、五脏一体观,体质学说,四诊合参,以及生理-心理-社会-自然的四维健康医学模式等,皆有体现。

比如,《灵枢·九针十二原》记载:“阳中之少阴,肺也,其原出于太渊,太渊二。阳中之太阳,心也……阴中之少阴,肝也……阴中之至阴,脾也……阴中之太阴,肾也……”《灵枢·本输》记载:“肺出于少商,少商者,手大指端内侧也,为井木……膀胱出于至阴,至阴者,足小指之端也,为井金……”《灵枢·邪气脏痹病形》记载:“见其色而不得其脉,反得其相胜之脉则死矣,得其相生之脉则病已矣。”以上为阴阳五行、生克制化的体现。

《灵枢·官针》记载:“故用针者,不治年之所加,气之盛衰,虚实之所起,不可以为工也。”告诫医者诊治疾病要先推算当年的天气与发病的关系。《灵枢·五变》记载:“先立其年,以知其时,时高则起,时下则殆,虽不下陷,当年有冲通,其病必起,是谓因形而生病。”以上为五运六气学说的体现。

《灵枢·经别》记载:“余闻人之合于天道也,内有五脏,以应五音,五色,五时,五味,五位也;外有六腑,以应六律。六律建,阴阳诸经而合之十二月、十二辰、十二节、十二经水、十二时、十二经脉者,此五脏六腑之所以应天道。”这是天人相应整体

观的体现。《灵枢·本脏》记载:“肺合大肠,大肠者,皮其应;心合小肠,小肠者,脉其应;肝合胆,胆者,筋其应;脾合胃,胃者,肉其应;肾合三焦膀胱,三焦膀胱者,腠理毫毛其应。”此为五脏一体观的体现。

《灵枢·邪气脏痹病形》记载:“夫色脉与尺之相应也,如桴鼓影响之相应也,不得相失也,此亦本末根叶之出候也,故根死则叶枯矣。色脉形肉不得相失也,故知一则为工,知二则为神,知三则神且明矣。”此为四诊合参重要性的体现。

《灵枢·阴阳二十五人》记载:“黄帝曰:余闻阴阳之人何如,伯高曰:天地之间,六合之内,不离于五,人亦应之……岐伯曰:先立五形金木水火土,别其五色,异其五形之人,而二十五人具矣。”该篇为体质学说的体现和应用。

《灵枢·本脏》记载:“人之血气精神者,所以奉生而周于性命者也。经脉者,所以行血气而营阴阳,濡筋骨,利关节者也。卫气者,所以温分肉,充皮肤,肥腠理,司开阖者也……是故血和则经脉流行,营复阴阳,筋骨劲

强,关节清利矣。卫气和则分肉解利,皮肤调柔,腠理致密矣。志意和则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五脏不受邪矣。寒温和则六腑化谷,风痹不作,经脉通利,肢节得安矣。此人之常平也。五脏者,所以藏精神血气魂魄者也。六腑者,所以化水谷而行津液者也。此人之所以具受于天也。”这是生理-心理-社会-自然的四维健康医学模式的体现。

在《灵枢》中,虽然中医理论处处可见,但是注重的是临床实践及传授易用易学的方法,系统的理论不够完备。《素问》的成书,是在《灵枢》的基础上加以应用和总结,补充完善相关内容(如阴阳五行理论、五运六气学说等),使中医理论更加完备。

笔者作为一名名中医复兴的倡导者和实践者,在对中医经典的学习和继承问题上,赞同广西中医药大学刘力红教授的观点:在中医不失原汁原味的前提下,将其尽力改造成大家能够接受的文化形态、语言形态,只有这样才能使我们的中医精华最妥善地保留下来。

(作者供职于河南省中西医结合医院)

药食同源

餐桌上的中药之十一

花椒

郭晓芬

花椒,为芸香科植物青椒或花椒的干燥成熟果皮,我国大部分地区均有种植,入药首见于《神农本草经》。花椒为调料“十三香”之首,素有“调味之王”的美誉。花椒不仅是厨房常用的调味品,还是一味良药,具有开胃、祛腥、散寒等作用。

在周朝时期,古人将花椒当作定情之物,比如在《诗经·陈风·东门之粉》中就有这样的描写:“东门之粉,宛丘之栩。子仲之子,婆娑其下。穀旦于差,南方之原。不绩其麻,市也婆娑。穀旦于逝,越以鬻边。视尔如菀,贻我握椒。”姑娘放下手中的活儿,在树荫下翩翩起舞。这是一个相亲约会的好日子,小伙子被姑娘的舞姿吸引,穿过人群来到心爱的姑娘面前,收到一捧定情的花椒。

此外,花椒的种子也能入药,名椒目,具有利水消肿、降气平喘的功效,用于水肿胀

泻、虫积腹痛、湿疹瘙痒、小儿蛔虫,以及妇人阴痒、宫寒、带下清稀等,还可以治疗牙痛、老年前列腺肥大、阴囊潮湿等。

东汉末年医学家张仲景的大建中汤,以花椒为主药,治疗阳虚腹痛;乌梅丸,用蜀椒配伍细辛、附子、干姜等治疗蛔厥及久泻久痢,临床应用历久不衰。《本草纲目》记载:“花椒坚齿、乌发、明目,久服,好颜色,耐老、增年、健神。”

性味功效 花椒性温,味辛,具有温中止痛、杀虫止痒的功效,常用于治疗中寒腹痛、寒湿吐

泻、痰饮咳嗽等。《金匮要略》有防己椒目葶苈大黄丸,以椒目配伍防己、葶苈子、大黄,治疗肠间有水气,症见腹满肠鸣、便秘、小便不利、口干舌燥、脉沉弦等。

药食养生 寒性牙痛——花椒粥 材料:花椒5克,粳米50克。 做法:将花椒放入适量清水中,煎15分钟取汁;粳米洗净后放入锅中,加入适量清水,粥将成时加入花椒水略煮即可。 用法:空腹温服。

功效:温通经络、散寒止痛。 花椒温中散寒,有局部麻醉的作用,故能缓解牙疼;粳米甘平益胃,细软适口。二者合用,适用于龋齿疼痛、怕冷恶风、牙痛及半侧头痛者。

暖宫止痛——花椒红糖汤 材料:花椒12克,红糖30克。 做法:将花椒洗净,锅内加入400毫升清水,放入花椒煎至250毫升;最后加入红糖,搅拌均匀即可。 用法:搅匀温服。 功效:暖宫止痛。

血得温则行,得寒则凝。花椒温中止痛,红糖补血活血。该方可以暖宫活血、祛瘀止痛,对宫寒患者的腰腹疼痛、经血清淡或者紫黑有块等症状,是较好的缓解方法。 牙髓炎——花椒猪骨汤 材料:花椒10克,猪骨50克,食盐适量。 做法:将花椒、猪骨洗净,放入砂锅中,加入适量清水;大火煮沸后改小火煮50分钟左右,最后加入适量食盐调味即可。 用法:调后即可服用。 功效:祛风散寒、消炎止痛、活血化痰、通经活络。 牙痛是牙髓炎的主要症状,花椒中含有花椒烯醇,具有局部麻醉的作用。因此,该方适用于牙髓炎患者。

注意事项 阴虚火旺者禁服花椒。 孕妇及先兆流产者慎用花椒。 (作者供职于河南省兰考第一医院)

中药传说

当归

周霖

在古老的中华大地上,当归这味中药,宛如一位温婉而坚韧的女子,诉说着一段跨越时空的传奇。

传说在三国时期,姜维归顺诸葛亮后,姜维的母亲思念儿子,便托人给姜维带信,想让姜维回家。姜维接到信后,心中十分纠结。姜维深知自己肩负着复兴汉室的重任,不能轻易离开战场,可是对母亲的牵挂又如潮水般汹涌。无奈之下,姜维只能含泪给母亲回信,还准备了一些药材,希望母亲保重身体。

在这些药材中,有一种根部呈紫褐色、散发着特异

香气的中药格外引人注目,姜维在信中特意叮嘱母亲:“良田百顷,不在一亩,但有远志,不在当归。”意思是自己胸怀远大志向,暂时不能回家。然而,姜维的母亲怎能不懂儿子的苦衷,她看着这味中药,睹物思人,喃喃自语:“儿啊,你远在他乡,为娘只盼你早日归来,当归,当归……”从此,人们便将这味中药命名为“当归”。

在现代医学界也对当归展开了深入研究,将其应用拓展到更广泛的领域。例如,利用当归提取物研制护肤品,其活血功效可以改善肌肤微循环,使肌肤红润光泽;在保健食品领域,当归也备受青睐,为人们日常养生保健添砖加瓦。

当归,味甘、辛,性温,归肝经、心经、脾经。当归被誉为“妇科圣药”,在中医临床上有着举足轻重的地位。对于女性因血虚引起的月经不调、闭经、痛经等症状,当归常常能发挥奇效。

当归不仅能活血调经,还能润肠通便,可谓“一药多能”。《本草纲目》记载:“治头痛、心腹诸痛,润肠胃、筋骨、皮肤,治痢症、排脓止痛、和血补血。” 从药理成分来看,当归富含多种活性物质,如阿魏酸、藁本内酯等。阿魏酸,具有抗氧化、消炎等作用,能够改善血液循环,对心血管系统有

益;藁本内酯,则对子宫平滑肌有着双向调节功能,既能缓解子宫痉挛性疼痛,又能在必要时调节子宫收缩,助力经血排出。诸多成分相辅相成,共同赋予了当归卓越的药用功效。

需要注意的是,湿阻中满及大便溏泄者慎用当归。 当归,这味从历史深处走来的中药,带着千年的温情与力量,持续为人类的健康与幸福书写着动人篇章,让人们在每一次与它的邂逅中,都能感受到中华传统文化的博大精深。 (作者供职于郑州大学第一附属医院)

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》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿!

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



本版图片均由李歌制作