

■ 养生堂

# 养背护背 祛病延年

□ 赵润扬

古语有“背者，胸中之府”的说法，这里的府就是指阳。背部的养生保健历来都被医家们重视，中医按摩、拔罐、刮痧、捏脊、督脉灸等许多治疗方法都是在背部进行的。可以说，注重养背护背，可祛病延年。

背部是人体一个重要部位，中医的许多治疗方法如按摩、拔罐、刮痧、捏脊、督脉灸等都是在背部进行的。背为阳，腹为阴，人体背部分布的基本上是人体的阳经，脊柱是主一身阳气的运行都与脊柱有关。督脉处于脊柱中央，两旁是足太阳膀胱经，人体五脏六腑相关的穴位(如心、肝、脾、肺、肾的膀胱穴)都在背部，经常刺激疏通背部，有利于气息运行、血脉流畅，可舒经活血、振奋阳气、强心益肾，进而滋养全身器官，增强人体生命活力。背部有许多祛病保健的重要穴位。如大椎穴，在大椎穴处艾炙和拔罐可治

疗风寒、风热、阳虚等感冒症状，还能振奋一身之阳气，防止寒邪入侵。大椎穴还有很好的止咳平喘作用，缓解脑供血不足。长期低头伏案工作的人，经常按摩大椎穴能有效缓解颈部肌肉酸痛带来的颈部肌肉直僵、僵硬等不适症状。在背部主要的膀胱经、膀胱经，能起到促进血液循环、疏通经络的功效。小儿捏脊具有促进气血运行、经络通畅、神气安定、脏腑调和的作用。在临床上，常用于治疗食欲不振、消化不良、腹泻、失眠及小儿疳积、感冒、发热等症状；也可用于遗尿、泄泻及脾胃虚弱的患儿的调理。督脉灸是在督脉脊柱段上施以隔药

灸来治疗疾病的特色疗法，其治疗作用充分发挥了经络、腧穴、艾炙、药物等多种因素的综合优势，既可温肾壮骨、补精益髓以治本，又可祛寒除湿、豁痰破瘀、温经通络、行气活血以治标。暖背：背部养生，首要保暖。背的寒暖与脏腑的功能息息相关，平时穿衣服要注意保暖，随时加减。晒背：避风晒背，能暖背通阳，增强体质。捶背：捶背可以舒经活血、振奋阳气、强心益肾、增强活力。自我捶打时，应握空心拳，快慢适中地捶打背部，用力要均匀。搓背：搓背有防治感冒、腰酸背痛、胸闷、腹胀的功效，能提升阳气，有利于

人体气机顺畅、阴阳条达。搓背可在洗澡时进行，注意用力不宜过猛，以免搓伤皮肤。撞背：撞背可提升阳气、调节内脏，使全身气血通畅，改善身体虚弱的情况。撞背要注意用力适度。艾灸：借艾火的热力和药力给背部以温热性刺激，通过经络腧穴的传导来调节脏腑的阴阳平衡。适当的背部养护，可以促进血液循环，起到疏通经络的功效，同时具有调理气血的作用，能够改善身体虚弱的情况。做好背部的养生保健，刺激背部经络调气升阳，远离身体疾病。(作者供职于河南省中医院，戴秀娟整理)

## 《黄帝内经》读后感

□ 赵丽洋

“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故以形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去……”从这里我们可以看出好的心态是关键。上古的圣人经常教导百姓：要不贪不求，在思想上安闲清静，无忧无虑，体内真气和顺，精神内守，又时常教导人们一些躲避四季邪气入侵的常理。

也许，会有人质疑我们的看法，说人体有那么弱吗，非得养生。其实，你的身体可能已经悄然出现了一些变化，但你自身常年处于这种状态而不自知。就像我的一个患者，吃的是温脾阳的药，却还在大冷的天气里吃水果，并且还老抱怨自己为啥老是腹泻，告诫他不要吃水果，却回答说吧！阳气易损而难扶，生活中的诸多因素都会对人体的阳气或多或少有一定的损伤。

当今社会，城市化高速增长，随之而来的是人口的急剧增长，人均占地面积缩小。自古以来“家”的思想使每个人都想拥有一套属于自己的住房，由之产生的努力向上奋斗的精神是可嘉的，然而，有人的地方就会有竞争，“三线城市羡慕二线城市，二线城市羡慕一线城市……”的现象似乎已成为一种常态，每个工作者不得不经受着“工作的压力，家庭的矛盾，自我的否定”，致使整个人不得不使熬夜成为一种常态，手机不离身，一秒不见手机似乎就像丢了魂与世隔绝一样，很少有自己独处的时间，长期处于一种心神涣散、阳气浮越于外的状态，就像现在的亚健康、抑郁症不都与阳气亏虚有一定的关系吗？

不仅仅是大人，就连孩子也难逃这样的命运，高科技的发展，多媒体的兴起，手机已是人们的常见之品。手机最初是为了增加人与人之间的联系，促使通讯的方便。然而，现在似乎变了味儿，很多事情都可以用手机代替，手机带来的便利无可厚非，但是不恰当的使用带来一系列负面的影响。现在很多的小孩子已不像过去那样在田间呼吸新鲜空气，接触大自然，而是各自在家，拿着手机或平板电脑，各种信息产品数不胜数，每天沉浸在科幻生活中，小小年纪鼻梁上已架起冰冷的镜片。“心动则神摇”，这一切的一切，无不在吸引着孩子们的眼球，致使心神浮动，阳气浮越于外。其实简朴的生活，高贵的灵魂才是人生的至高境界。收回自己的心神，保护好自己才是正道。

当今社会科技的快速发展，使人们的生活水平有了质的飞跃，空调的出现使人们不再经受夏日闷热的天气，但过度的使用使“夏月伤寒”的人不在少数，这种人造的冷空气正在一步步耗伤着人体的阳气。冰箱的发明使人们对雪糕类的甜品趋之若鹜，但是贪凉饮冷在享受味蕾的快感的同时，可曾想过脾胃正在超负荷工作，这一切的一切无不在耗伤脾胃之阳，脾胃乃后天之本，运化水谷精微以营养周身，可以想象如若没了这些阳气资本，人体如何健康成长。

不是说我们总是强调重视阳气，而是现代社会诸多指标都在反映人体阳气的耗伤，诸如寒邪作祟(空调)、嗜食生冷，工作烦劳，房事太过，作息无常，恣用苦寒药物等，阳气易损难扶，医者所要做的是扶助人体的阳气，顺应人体的本来能驱邪外出。其实医生只是帮助者、协助者，真正强大的还是人体自身，人体阳气充足，自有能力抵御外邪。在现在的社会背景下，难能可贵的是能够独处，通过静观找到自己灵魂的属性，做真正的自己。在中医的世界里能够找到原始的真善美。

用赵坤老师的话说，中医是一门顺应自然的学问，她无法用科学来解释，她就像一个神秘的殿堂，引领我们穿越历史的隧道，引起我们无尽的遐想。我们不禁会问，我是谁？我来自哪里？我们不禁感叹，个体生命的轨迹，受制于自我的觉醒和人生的局限，但诸行无常，诸漏皆苦，诸法无我。

(作者为河南中医药大学第一附属医院2018级规培医师)

### 遗失声明

河南省肿瘤医院张冀莉的医师执业证书(编码:199841110410103680319372)不慎丢失,声明原件及复印件作废

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐  
奇芝堂 老亲访友 就选奇芝堂  
郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线: 0371-58615152

### 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。《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿! 联系电话:(0371)85967078 联系人:杨小玉 投稿邮箱:54322357@qq.com

## ■ 中药传说

相传在南宋淳祐元年,江淮大旱,蝗灾严重,京城粮食骤然紧张。家住龙脊山下深谷垅的县衙里的押司吴里胥,突然接到了送粮进京的公文,这位押司虽然功夫了得,但是年事已高,不堪长途跋涉,于是便喊回了正在药姑山跟药仙姑学艺的两个儿子代父出征。

话说这两个儿子的名字,一个叫元四,另一个叫元七,他们兄弟俩押着粮船,出隄水,过陆水,入长江,穿运河,风餐露宿,数日后便来到了京城,去了仓康交割后。因为需要等候户部收钱文照尚需时日,他们兄弟俩便在京城里闲逛起来。路遇一官府文告,过去一看,原来是一张皇榜,说是杨太后欠安,御医束手,向京城地方征求良医。

回到客栈,兄弟俩便准备到皇宫探个究竟。二更时分,元四身穿夜行衣,隐身进了皇宫,一路寻到杨太后的寝宫,只见杨太后半躺在床上,与皇帝谈话。细听他

# 菝 莢

□ 王光安

们的谈话内容,元四知道了杨太后的一段秘密,原来这个杨太后出身于宫廷乐坊,吃尽了任人欺凌的苦头。宁宗时因为乐坊解散,独她因面目姣好留在了吴太后的身边做近侍宫女。后来被宁宗选中做了妃子,她凭着在乐坊时学戏的本事,左迷右缠,让宁宗封她为贵妃,继而立为皇后。遗憾的是,她一直未能怀上龙胎。宁宗驾崩之时,她认了一位宗室的儿子为皇子,并在枢前即位,他就是当时的理宗皇帝。

理宗皇帝得位于杨太后,当然也就尽力侍奉杨太后。元四知道这些情况后,对杨太后的病因有了八分的了解。回到客

棧,点燃了三支通神香,默默祷告师傅。一会儿,缭绕的烟雾中现出药仙姑。药仙姑告诉元四:“药在你船上,可以药到病除,治好了杨太后,不得贪慕虚荣,不得贪图富贵,立马返乡,父老乡亲还等着你去为他们祛病除痛呢。”说完药仙姑就不见了。

第二天,元四和元七揭了皇榜,带着连夜用马粪刺菝莢碾粉制作的药丸随监榜官进了宫。马粪刺菝莢的药名叫金刚藤,就在药姑山中,医书上说它可以用来治疗妇女病,关节疼痛等。进入杨太后的寝宫后,元四便开始诊脉。元四发现杨太后的脉象细弦,就判断杨太后的腹部有症瘕。

元四四诊,就将金刚藤药丸奉呈。

因为该药具有清热解毒、消神散结的功效。杨太后服过3丸,便感下腹疼痛如同摘去一般,精神起来,可以正常饮食,行动无碍。

理宗皇帝闻讯,龙心大悦,赶紧内廷召见他们兄弟俩,并且希望他们留京做官。但是元四、元七因记挂家中父亲而婉然拒绝,理宗皇帝见他们有孝心,也毫不怪罪,就对他们说:“我允许你们回乡侍父,还要让你们衣锦还乡。”当即传旨诏封:封吴元四知府衔,记名大名府,钦赐仪仗牌坊。自此,吴元四的故居地名改名牌楼冲。吴元四也成了一方名医。

金刚藤又名菝莢,性平,味甘、微苦、涩,归肝经、肾经,具有利湿去浊、祛风除痹、解毒散瘀的功效,主要用于治疗小便淋浊、带下量多、风湿痹痛、疔疮痈肿等。(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

## ■ 我与中医

# 我心中的圣地——医圣祠

□ 张玉红

作为一名中医人,我的诊室悬挂有一幅医圣张仲景的画像和他的名言:“上以疗君亲之疾,下以救贫贱之厄,中以保身长全,以养其生”。

从1998年进入医疗行业,中间有几年的时间转行,几经辗转,我又重新回归医疗队伍,并在2015年考取了执业中药师证,2018年考取执业助理中医师证。作为一名医者,即便医术尚浅,但始终在追求精益求精,始终在践行医圣的谆谆教诲。多年来一直有个心愿:到我心中的圣地——医圣祠,拜谒医圣张仲景。

5月22日一大早,我和朋友一起驱车前往,4个小时的车程一点儿也不觉得累,一路飞奔,一路欢歌,对心中的圣地充满了无限的期待。上午10时终于到达南阳医圣祠。

医圣祠坐北朝南,是一组具有汉代艺术风格的建筑群,大门一对汉风子母阙耸立门前,气势宏伟,巍峨壮观。我快步拾级而上九重台。大门正上方镶嵌着郭沫若题写的“医圣祠”,笔法苍劲,雄浑有力。朋友叫停我欢快地脚步:“别忘了在大门前留个影!”我站在大门前,单肩挎包,拼命地挥动右臂,荡漾着我激动的小心脏。“我终于靠近医圣了!”

步入大门,迎面是巨幅大理石照壁,长宽各3.5米,是当代碑林之最。上面刻

的是张仲景传。生动地描述了张仲景光辉的一生和他对中医药事业做出的伟大贡献。“张机,字仲景,南阳人也”。仅这一句话,我和张仲景同籍同姓,已觉得荣幸万分,现在与医圣又是同行,岂不更加欣喜若狂!

东汉末年,河南疾病流行,广大民众的悲惨遭遇,激发了张仲景立志学医的决心,用济世活人的医术解救人民的疾苦。他勤求古训,集前人之大成,博采众方,以惊人的毅力,呕心沥血,写出著作《伤寒杂病论》16卷,创造性地提出了辨证论治的法则,是一部理、法、方、药皆备的经典著作;形成了独特的中国医学思想体系,它不仅为国内历代医学家尊崇,而且被日本、朝鲜、欧美诸国医学界效法,被誉为“众方之宗,群方之祖,医门之圣书”。

《伤寒杂病论》是中国第一部临床医学专著,并开创了个体化治疗方案的先河,这一著作对世界医学的发展起到巨大的推动作用。《伤寒杂病论》的问世,为中医临床医学的发展树立了里程碑,并且是《中医方剂学》《中医护理学》等多种学科发展的基础。被后人追称为医圣,方剂被称为经方,张仲景也被奉为医圣。

进入前祠,只见庭院中矗立着一尊

高大的医圣塑像,睿智刚毅,坚韧恬淡,凝眉深思,忧国忧民之情溢于眉宇之间,令人肃然起敬。庭院的绿树从荫中还耸立着岐伯、扁鹊、华佗、王叔和、李时珍等的塑像,他们神态各异,栩栩如生,仿佛在讲述千古医海的故事。我紧紧依偎在医圣的塑像下,静静聆听着医圣“济世活人”的心声,仿佛在他身上汲取到了无限的能量。

前祠还有一处著名景观“百寿亭”,这里从书圣王羲之到郑板桥,集历代书法家“寿”字石刻于一壁。最值得一看的是吴昌硕写的“寿”字,此字又“长”又“瘦”,号曰“长寿”。治疗疾病就是为了延年益寿,中医事业为人类做出了伟大贡献,“百寿亭”之“寿”就是祝世人健康长寿。参观的人都在此石刻前驻足留念以带走“长寿”的因子。

山门后即为张仲景的陵墓,墓亭的正上方悬挂着“万世医宗”四个大字,陵墓前石碑上刻有“东汉长沙太守医圣张仲景先生之墓”。墓碑前摆满了前来祭拜的人送上的鲜花,饱含着无限的敬仰和思念。绕过墓碑便是医圣的墓冢,为正方形大理石墓基,墓呈俯斗形,汉砖砌成,四角镶嵌羊头,因“羊”和“祥”在古代为通假字,所以寓意吉祥。墓顶一莲花台坐,象征着张仲景高尚的品德。我正疑惑墓上的砖缝

为何如此清洁,正好一名讲解员在为旁边参观的学生讲解,“每月初一、十五是祭祀活动日,每年的正月十八是张仲景的诞辰,因传说墓上的土能治病,络绎不绝参拜的人拿着小刷子把砖缝之间的土扫回家当药服用了”。

绕过墓亭,穿过过殿,一个古老的四合院建筑便展现在眼前,这里就是拜殿,有正殿3间,中塑张仲景像,左手边是晋唐名医王叔和,因整理医圣的《伤寒杂病论》而功高居上;因为医药不分家,所以右手边是药王孙思邈。在这庄严肃穆的氛围里,面对先贤,我和朋友怀着无比虔诚仰望的心情拜了又拜,敬仰医圣高尚的医德,美好的心灵和行为,以及高超的医术。

医圣祠里还有一处值得驻足的“小柴胡纪念馆”。2003年抗击“非典”时,《伤寒杂病论》里的小柴胡汤功不可没。

在医圣祠,我们参观了3个小时,不但有惊喜、有感叹、有崇拜、有敬仰,更有无限的思考和触动。张仲景既是伟大的医学家,又是被民族历史文化塑造的医药之神、健康之神。张仲景作为中华文明的创造者之一,具有深刻的唯一性,所以他将在百姓心目中永不磨灭,是让整个民族为之骄傲自豪的人。

(作者供职于沁阳市薛氏中医诊所)

# 第47次全国特色医疗名医学术交流暨中医经方论坛的通知

为了缅怀医圣张仲景的丰功伟绩,交流学经方用经方的经验,中国民间中医药研究开发协会特色医疗分会、中国医疗卫生人才信息网、北京聚医医药科学研究所、北京聚英杰国际文化中心将联合主办本次会议。定于2021年8月14日-15日(8月13日报到)在张仲景故里河南省南阳市召开。特邀请热衷于经方学习运用和仲景学说研究的各级中医药专家、特色医疗名医、乡村中医、民间中医等参会学习交流。

### 一、会议主要内容

1. 专家讲座:特邀国医大师唐祖宣和国医名师江淑安教授及经方运用专家陈永寿、沈峰、苏振州、李久安、章新成等进行经方解读及运用经验介绍。
2. 学术交流:参会代表交流运用中医特色医疗防治各种常见病疑难病和学习经方运用经方的经验。
3. 评选优秀论文和优秀中医人才。
4. 参观医圣祠和张仲景纪念馆,缅怀张仲景的丰功伟绩。

### 二、会议征文

- 本次会议重点征集:
1. 学习研究运用张仲景《伤寒论》《金匮要略》的经验体会,或运用经方的经验介绍论文。
  2. 中医药特色疗法治疗各种常见病、多发病、疑难病等方面的经验介绍论文,每文2000字左右,须打印,附200字以内作者简介,在8月1日前发电子信箱13366005273@163.com,或发微信b356565(中医之家)。

### 三、会议时间及费用

- 8月13日全天为会议报到时间,8月14日~15日为会议学习交流时间;8月16日~17日为参观时间,8月18日返程。每位参会代表需要交报名费300元,会务费、资料费及培训费1500元,会期食宿及参观统一安排,费用自理。本报读者凭报纸报名,可减免500元。

“当好中医人,应到南阳行”。本次会议限60人参加,欢迎尽早联系报名!

报名方法 请在8月1日之前将参会报名费300元、交流论文(无论文者也可以报名)、个人技术简介、本人2寸(3.5厘米×5.3厘米)登记照片4张,用快递寄至北京市海淀区万寿路100036-98信箱南阳会议会务组 郭迅收,邮编100036。信封上注明“南阳会议”报名,或请加微信b356565(中医之家)报名。 联系电话:010-83210238 18515917952 18500577884 13261425988