

读书时间

宋代伤寒学的重要著作

《南阳活人书》

□黄新生

朱肱(1050年~1125年),字翼中,号无求子,晚号大隐翁,吴兴(今浙江湖州)人,北宋元祐三年中进士,历任雄州(今属河北)防御推官、奉议郎等,后人称其为“朱奉议”。朱肱出生于儒学世家,其父兄皆为进士出身,有“一门三进士”之称。朱肱因上书直陈时弊,触犯了当权者而被罢官,因此隐居杭州,从事医学研究和治病救人。

《伤寒杂病论》是我国现存第一部临床医学方面的巨著,被称为“为众方之祖”,但由于时代变迁,今人不识古人意,到宋代时,对于普通人而言,《伤寒杂病论》已经变得古奥难懂。朱肱感叹“世人知读此书者亦鲜,纵欲读之,又不晓其义”。为使张仲景之书得到普及推广,朱肱潜心研究,于大观二年著成《无求子伤寒百问》。

书成之后,朱肱并未因此歇手,而是继续孜孜不倦地对该书修订增补,终于在政和元年完工。因为张仲景居于南阳,相传华佗曾称赞《伤寒论》为“活人书”,所以朱肱将该书更名为《南阳活人书》,更好地突出了张仲景《伤寒杂病论》的重要价值。

当时,朝廷大兴医学,朱肱将自己的《南阳活人书》进献给朝廷。有关方面认真审核《南阳活人书》后认为学术意义巨大,不仅予以颁印,还重新启用朱肱,“起肱为医学博士”。政和五年,朱肱因“坐书苏轼诗”,被贬达州(今四川达州)。

县)。次年,朱肱复职朝奉郎洞霄宫。朱肱在达州返京途中,经过洪州听闻宋道方之医名,于是携带《南阳活人书》虚心求教,宋道方“指驳数十条,皆有考据,肱愕然自失”。

朱肱返京后,认真修改了《南阳活人书》。朱肱在向宋道方求教时已经因医术高超而名满天下,仍旧虚心求教,认真修改书中存在的瑕疵,使其更加完善,其淳朴严谨的学风,至今仍值得杏林中人学习。

《南阳活人书》以问答形式设为100问,对伤寒的病因病机、鉴别诊断、治法方药等都有精妙之处。该书以阐释张仲景《伤寒论》为核心,结合宋代医学实践,构建了系统的伤寒辨证体系。

伤寒诊疗有特色

一是重视问诊。朱肱认为,伤寒看外证为多,未诊先问,最为准确,故《南阳活人书》的前半部分是伤寒百问,除少数脉诊问题外,其他均是“问而知之”的内容。朱肱治伤寒重视问诊,虽然他也重视脉诊,但是他认为脉理精微难以掌握,不像外证通过问诊就可以掌握。

二是重视脉证合参。在具体辨别病性时,朱肱主张必须脉证合参,他说:“大抵问而知之以

观其外,切而知之以察其内,证与之脉不可偏废。”他明确指出了各种脉证一般的阴阳表里性质。

朱肱还将常见的主要脉象,按阴阳表里进行分类:“七表阳也”,即浮沉滑实弦紧洪属于表;“八里阴也”,即迟缓微涩沉濡弱属于里。他还提出“脉证互参以定病性”的辨证思路,强化了临床辨证的客观依据。

重视临床辨证

一是从经络辨病位。《伤寒论》三阴三阳证治各篇没有明确提出“六经”或“经络”的概念,朱肱提出《伤寒论》“三阴三阳”即“足之六经”:足太阳膀胱经,足阳明胃经,足少阳胆经,足太阴脾经,足少阴肾经,足厥阴肝经。朱肱用此六条经络的循行及生理特点来解释伤寒“三阴三阳”病证的发生、传变与转归机理,首创“伤寒传足不传手说”。朱肱以临床论“三阴三阳”,实质是阐明伤寒病证的定位。

在正确认识六经病机的基础上,朱肱根据《黄帝内经·素问·热论》六经病证,结合《伤寒论》条文所载,提出辨识“六经为病”的证候特征,并设问答题,补充了六经的脉候,为后世“六经辨证”理论的形成奠定基础。

二是进行类证分析。类证分析是朱肱研究伤寒的一大特点,他对发热、头痛、喘、呕等证候进行了总结分析,说明它们各自有不同的病机和治法。比如头痛,太阳证头痛宜用麻黄汤、桂枝汤等,少阳证头痛宜用小柴胡汤,阳明证头痛宜用调胃承气汤,厥阴证头痛宜用吴茱萸汤。由此可见,朱肱既重于辨病,也精于辨证。由于朱肱注重类证分析,《南阳活人书》还被称为《伤寒类证活人书》。

三是注重辨表里。朱肱认为:“治伤寒,须辨表里。表里不分,汗下差误。”伤寒有表证、里证,如初起见“发热恶寒,身体痛而脉浮者,为表证也”。“表证者,恶寒是也。恶寒者,表之虚,此属太阳,宜汗之。”若“不恶寒,反恶热,手掌心并腋下濇濇汗出,胃中干涸,燥粪结聚,潮热,大便硬,小便如常,腹满而喘,或谵语,脉沉而滑者,里证也”。“里证者,此属阳明也,宜下之。”此外,还有半在表半在里、表里两证俱见,无表里证等。表证宜汗法,但须因时制宜;里证宜下,但须顾护胃气。

伤寒治疗有发挥

一是根据伤寒的含义不同分别治疗。广义伤寒,是一切外感热病的总称;狭义伤寒,是指外感

风寒,感而即发的疾病。《难经》说:“伤寒有五,有中风,有伤寒,有湿温,有热病,有温病。”其中,“伤寒有五”之伤寒为广义伤寒,5种之中的伤寒为狭义伤寒。朱肱为此进行了专题讨论。他在书中研究了伤寒与伤风、热病、中暑、温病、温疟、风湿、温疫、中湿、风湿、湿温、疟病、温毒,以及痰证、食积等疾病的鉴别诊断。

二是辨证论治伤寒。朱肱提出“先辨阴阳,次分表里,再审虚实”的三步辨证法,确立汗、吐、下等治法的应用指征。他主张遣方用药应方证相合,将药合病,灵活加减,不可执方疗病。尤其是他根据妇人与小儿的体质特点,提出妇人伤寒与小儿伤寒遣方用药的区别。

三是补充《伤寒论》方药之不足。朱肱深感《伤寒论》所载证多药少,因此,朱肱从《外台秘要》《千金方》《太平圣惠方》等书中,选录方剂100余首,大大丰富了方药的内容,对后人有着深远的影响。

朱肱的《南阳活人书》是宋代著名的伤寒学著作,对后世伤寒学的发展产生了很大的影响。南宋时,出现了许多继承与发展《南阳活人书》学术观点的著作,如王作肃为注释《南阳活人书》,著《增释南阳活人书》;许叔微将其内容编为歌诀,著《伤寒百证歌》;程迥对《南阳活人书》加以辨义,著《活人书辨》等。

(作者供职于河南省武陟县卫生健康委)

杏林撷萃

由兔子自我疗伤发现的治腰痛良药

□胡皓

动物的许多行为,为人类寻求药物、维护自身健康提供了启示。菟丝子,就是从兔子自我疗伤的行为中发现的补肾强腰的要药。

从前,有个仆人失手把主人家的一只兔子打伤了。兔子躺在地上动弹不得。仆人怕主人知道,就偷偷地把那只兔子藏在黄豆地里。几天后,他看见那只兔子正在黄豆地里活蹦乱跳,啃食那些缠绕在豆秆上的一种野生黄丝藤,一点儿不像受过伤的样子。

仆人的父亲有腰痛,有时痛得不能下床。仆人心想,若把这些黄丝藤和种子熬成汤药给父亲喝,可能会治疗腰痛。于是,仆人采了一些黄丝藤和种子,天天熬汤给父亲喝。想不到的是,没过几天,仆人的父亲腰痛痊愈了。

慢慢地,菟丝子可以治疗腰痛就在民间传开了。因为这种药材是从兔子疗伤的行为中发现的,所以人们称这种药材为菟丝子。直至今日,菟丝子仍是中医临床常用的补肾强腰中药。

菟丝子为旋花科菟丝子属的一种寄生植物。中医认为,菟丝子性平,味辛、甘,归肝经、肾经、脾经,具有补肾益精、养肝明目、益脾止泄、安胎固冲等功效,适用于肾虚腰痛、阳痿遗精、宫冷不孕、目暗不明、便溏泄泻、肾虚胎动不安,以及尿频、消渴等。

菟丝子“辛以润燥,甘以补虚”,为平补阴阳之品。其能补肾阳、益肾精,以固精缩尿,治疗肾虚腰痛、阳痿遗精、目暗不明等。《神农本草经》言其“久服明目,轻身延年”。《本草纲目》言其“续绝伤,补不足,益气力,肥健人”。《本草汇言》言其“补肾养肝,温脾助胃”。《药性论》言其“治男子女人虚冷,添精益髓,去腰疼膝冷,又主消渴热中”。《本经逢原》言其“功专于益精髓,坚筋骨,止遗泄……溺有余沥,去膝酸腿软,老人肝肾气虚,腰痛膝冷”。

药理研究结果表明,菟丝子的水煎剂能明显增强黑腹果蝇交配的次数,对大鼠半乳糖性白内障有治疗作用;能延长家蚕的寿命,具有抗衰老的作用;能提高动物性活力,促进小鼠睾丸发育。笔者推荐以下治疗方。

五子衍宗颗粒(中成药)本品由枸杞子、菟丝子(炒)、覆盆子、五味子(醋蒸)、车前子(盐炒)等组成。用法:开水冲服,一次5克~10克,一日2次。功效:补肾益精,适用于肾虚腰痛、尿后余沥、遗精早泄、阳痿不育等。

七宝美髯丸(中成药)本品由制何首乌、当归、补骨脂、枸杞子、菟丝子、茯苓、牛膝等组成。用法:淡盐水或温开水送服,一次1丸,一日2次。功效:补肝肾、益精血,用于肝肾两虚、须发早白、遗精盗汗、腰酸背痛等。

菟丝子粥 材料:菟丝子30克(鲜者加倍),大米100克,白糖适量。做法:将大米洗净,备用;菟丝子洗净,捣碎,水煎取汁,与大米煮粥,待粥熟时加入适量白糖,再煮一二沸即可。用法:每日1剂。功效:补益肾精、养肝明目,适用于肝肾亏虚所致的腰膝酸软、阳痿遗精、耳鸣耳聋、小便频数、夜尿频多、头目昏花、视物模糊等。

(作者供职于湖北省远安县人民医院)

药食同源

目前,樱桃大量上市,正是吃樱桃的季节。樱桃不仅是美味的水果,还是一味药食同源的中药。

樱桃性温,味甘、微酸,归脾经、肝经、肾经,具有补中益气、祛风除湿、养颜补血等功效。《滇南本草》记载:“(樱桃)治一切虚症,能大补元气,滋润皮肤。”

药用价值

补血养颜 樱桃富含铁,能促进血红蛋白合成,改善缺铁性贫血,尤其适合女性经期及气血不足者食用。中医认为,樱桃能补血养肝,可以缓解面色苍白、头晕、心悸等症,常与枸杞子、红枣搭配食用。

健脾和胃 樱桃入脾经,能调理脾胃虚弱、食欲不振等症。人们饭后适量食用樱桃,可以促进消化,缓解腹胀。

祛风除湿 樱桃性温,具有发汗透疹、祛风除湿的作用,适合风湿痹痛、关节冷痛者食用。民间常用樱桃泡脚,缓解风湿症状。

抗氧化与安眠 樱桃含有花青

餐桌上的中药之二十六

樱桃

□张萌

素、维生素C等抗氧化成分,可以延缓衰老;同时,富含褪黑素的前体物质,有助于改善睡眠。

药食养生

鲜食 每天食用10颗~15颗新鲜樱桃,可以补铁补血,适合气血不足者食用。

樱桃酒 做法:新鲜樱桃500克与50度以上白酒1升,密封浸泡1周后饮用。功效:活血止痛,适用于关节冷痛、风湿痹痛者服用(孕妇及酒精过敏者忌服)。

樱桃酱 做法:新鲜樱桃洗净、

去核,加适量冰糖熬煮成酱。功效:健脾开胃。

樱桃茶 做法:干樱桃10克与绿茶3克用沸水冲泡,代茶饮。功效:清热解暑,适合夏季饮用。

食用禁忌

体质偏热者慎食樱桃 樱桃性温。因此,阴虚火旺、口腔溃疡、便秘等热性体质者过量食用樱桃,容易加重症状。

糖尿病患者少食樱桃 樱桃含糖量较高。因此,糖尿病患者应减少樱桃的摄入量。

避免与寒凉食物同食 黄瓜、胡萝卜等寒凉食物,可能破坏樱桃的营养成分,引发消化不良等。

过敏体质者慎食樱桃 樱桃含有微量的氰苷,过敏体质者应注意。

注意事项

最佳搭配 樱桃与山药搭配食用,可以健脾益气;樱桃与银耳搭配食用,可以滋阴润燥。

应季食用 中医提倡“不时不食”。国产樱桃的成熟期为5月~7月,此时食用樱桃顺应自然,养生



效果更佳。

储存建议 樱桃易腐,冷藏保存时间不要超过3天,以免变质。

总之,樱桃具有药食双重价值。适量食用樱桃可以养生,但是需要根据自身体质控制樱桃的摄入量。

(作者供职于河南省开封市中医医院)

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》《中药传说》《杏林撷萃》《药食同源》《杏林夜话》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

本版图片由李歌制作

养生堂

读书可以补充精神食粮,健脑防衰,使心灵宁静,甚至可以防治某些疾病,维护身体健康。因此,坚持读书是一种养生方式。

书籍是精神食粮。鲁迅曾自称“厨子”,把自己的作品比作“饭菜”。分析起来,还真是这么回事。作家总是用最美的、高质量的作品影响读者,就像厨师总想把味美且易消化的食品奉献给客人一样。

书籍如宴席,读书如吃饭。莎士比亚曾言,书籍是全世界的精神营养品;高尔基说,书是面包;鲁迅在《拿来主义》中说,书籍是精神的“筵宴”;唐代文人含章说得更形象,“渴读即不渴,饥读即不饥”。由此看来,书籍真正是不可缺少的营养品了。

书籍犹如饭菜,味道各不同。四大名著是满汉全席,短篇小说是风味小吃,国外名著是西餐大餐,诗歌散文又像一杯西湖龙井。如果把中外名著比喻为正餐,那么诙谐幽默的文字就是开胃菜,短小精悍的文字则是快餐,文摘节本可当成小吃,诗词歌赋就是咖啡。

一本好书,不仅可让人品尝,还可供人回味、消化和吸收;不仅可以刺激感官、愉悦人心,还可以

提供营养、保障身体健康。读书像吃饭,应该细嚼慢咽。正如朱熹说:“读书,须是穷究道理彻底,如人之食,嚼得烂,方可咽下,然后有补。”多读一本书,多一分丰腴;少读一本书,少一分营养。读书如吃饭,每日必求,不可或缺!

在读书的时候,幽思悠远,浮想联翩,虽然身居斗室,但是能放眼天下,并自得其乐,这对躯体和大脑来说,无疑是十分有利的。

读书又是一种心理养生。读书使人快乐,而快乐使人长寿。精于养生之道的文学家欧阳修说:“至哉天下乐,总日在书案。”他把“藏书一万卷,集录三代以来金石遗文一千卷”视为晚年养生之道,认为乐于此间、养于此间,可享天年。

读书可以健脑抗衰老。生物学

读书养生之道

□段振源

进化,越不用越退化。人的大脑也是如此,不读书用脑,缺少信息刺激,大脑功能就得不到充分发挥。长此以往,思维和智能逐渐迟钝,分析能力和判断能力下降,对身心健康不利。

其实,老年性痴呆的发病原因之一就是读书少、不社交、不动脑子,饱食终日,无所用心,不使用大脑的思维、记忆、分析、判断等功能。经常读书,可以使思维活跃,接收更多的信息,不仅能丰富自己的知识,还能锻炼思维,提高接收信息、处理信息的效能;同时,又促进脑部的血液循环,改善脑组织的代谢,增强大脑的功能,有效预防老年性痴呆。

心在阅读中纤尘不染,洗净心灵;身在阅读中一身轻盈,身心俱爽。读书具有调节情感,解除烦恼,摒除抑郁的功能,可使思想得到陶冶,智慧得以开掘;可使心灵

得到净化,排除各种私心杂念、胸襟更加开阔。

医学家明确指出,心灵宁静是健康长寿的必要条件。生命在于运动,也在于宁静。运动是躯体的运动,宁静是心灵的宁静,二者相辅相成、相得益彰,共同保障人体健康。

心灵宁静是很有必要的。因为当今社会竞争十分激烈,人们都在争时间、抢速度,这是历史发展的必然结果,也是社会进步的标志。但是,紧张的生活节奏与复杂的人际关系,使人们的大脑经常处于高度紧张之中,于是出现心理疲劳。长期心理疲劳若得不到缓解,就容易患一些疾病,如高血压病、动脉粥样硬化、冠心病、脑血栓、甲状腺功能亢进症、消化性溃疡、月经失调……

其实,古人对心理健康早有论述,古医籍曰:“积忧不已,则魄神

伤矣;积悲不已,则魄神散矣。喜怒过度,神不归宿;憎爱无定,神不守形。汲汲而欲,则神烦;切切所思,神则散。”经常读书,便能够改善这一切。

读书需要心灵宁静,不能心猿意马、心浮气躁。如果勉强坐下来读书,却“身在曹营心在汉”,就不可能达到宁静的境界,这样既享受不到读书的乐趣,也达不到读书养生的目的。

读书能够使人心灵宁静。进入书籍的广阔天地,不慌不忙,心情平静,才能真正体会到其中乐趣。若达到如此境界,对待人生也就会以平静之心处之。这种“以静制动”,是健康长寿的秘诀之一。

试想,在夜深人静时,坐于书桌前或半躺于床上,旁边一杯香茗,一卷在手,品香茗而赏奇书,真是人生的一大享受。

(作者系河南中医药大学教授)