

诗词杏林苍翠葱茏 千年韵律回味无穷



今年春节期间,《中国诗词大会》第二季让“中华民族文化基因”得到了一次喷发。祖国传统医药历史悠久,古人以诗词形式记载了大量草药的性味功效用法以及名家医帖,可以说,中国古诗词里蕴藏着一座中医药宝库。现在,就让我们尽情徜徉一番吧——

某年元宵之夜,好友在花灯会猜灯谜,电话求助,抛来一句诗:“天上碧桃和露种,日边红杏倚云栽”(打一中药),谜底自然是清热凉血的凌霄花。“是草皆为药,无山不出云”。作为极具观赏价值和食用价值的植物,许多中药如菊花、芍药、菖蒲、黄芪、丁香等,皆为清供佳选、诗中常客,单单《诗经》《楚辞》中的中药已不在少数,却算不得严格意义上的中药诗。算得上,要数药名诗。

药名诗

药名诗多取当归、熟地、益智等字面含义,或以谐音字隐藏药名,或为药名之谜面,或以药名分嵌于词之首尾,读来不觉有回环往复之趣。古来文人多涉猎医书,盖为求文字之乐,诗客骚人多有药名诗传世。《西游记》也多用药名诗,可见此风之盛。时辛弃疾《定风波》邀医生马荀仲同游,词曰“山路风来草木香,雨余凉意到胡床。泉石膏肓吾已甚,多病,提防风月费篇章”,暗藏木香、禹余粮、石膏、防风等药,可谓工巧。最后“湖海早知身汗漫,谁伴?只甘松竹共凄凉”,甘松虽为中药,亦不失诗情。然若一味迁就药名,反损诗趣,故药名诗少佳作,如稼轩先生这股,已属不易。此类诗在工不在境,别有一番风味。

穴名诗

当然,穴名与药名一样可以入诗,梁朝编有《针穴名诗》。明朝李挺又作穴位即景诗,每诗合一景,如《野寺》“隐白云中一老僧,大都离俗少人憎,几回太白商丘过,汲取阴陵泉几升。”实写足太阳脾经5个重要穴位:隐白、大都、太白、商丘、阴陵泉,然老僧下山汲水之境如入画中,回味无穷。

本草诗

诗专写药性、药理,确有医家专门研究,称为本草诗。清代赵瓌权的《本草诗》,朱东樵的《本草诗笺》、陆典的《本草诗》为此类诗集代表。如赵董叔写红花:“红花活血味辛温,火焙还教用酒喷。遍体疮疡苗可捣,天行痘疹子须吞。宣通枯闭经中滞,救转空虚产后昏。记取当归常共用,不愁燥袪结肛门。”将红花的性味、炮制方法、功效主治写入诗,清晰明了,易于记诵流传,不失为中医药文化与知识传承的有效方式。文人也做本草诗,苏东坡曾赞薏苡仁:“不谓蓬荪姿,中有药与粮,春为芡珠园,炊作菰米香。”毕竟药食同源,薏仁兼有二妙,诗也清新质朴。

养生诗

诗词中亦不乏养生、疾病的记载,道家专有养生诗。白居易可谓其中楷模,因手不释卷、酒不停盏,“书魔昏两眼,酒病沉四肢”而患病,曾作诗道:“早年勤卷看书苦,晚岁悲伤出泪多。眼损不知都自取,病成方悟欲如何?”颇见眼病之苦,悔恨之切。并进一步详细描述症状:“散乱空中千片雪,朦胧物上一重纱。纵逢晴景如看雾,不是春天亦见花。僧说客尘来眼界,医言风眩在肝家。”可见当时已视物不清,大概患了近视或者老年性白内障。中医认为,肝开窍于目,饮酒过量可损肝阴,加之年龄渐长,肝肾亏损可发眼疾。诊治经过:“医师尽劝先停酒,道侣多教早罢官。案上漫铺龙树论,盒中虚捻决明丸。人间方药应无益,争得金篦试刮看。”医生当然建议戒酒,除去功名修心养性,常读眼科专著《龙树论》,并服用眼疾的常用方剂决明丸,乐天当然也继续他“马背仰天酒裹腹”的生活,自然服药无效,考虑采用金针拨障术,即针拨白内障术。乐天诗词,为我们留下了完整的眼科病案。

更为戏剧性的是,作为同岁至交,刘禹锡与白居易书信往来诗词百余首,在《闲坐忆乐天以诗问酒熟未》中劝导他:“案头开缥帙,肘后检青囊。唯有达生理,应无治老方。减书存眼力,省事养心王。君酒何时熟,相携入醉乡”。建议常读医术,减少眼部过度使用,与苏诗遥相呼应,有“生疾不必太忧心,三治七养谨而慎”之句,与现代防治理论一致,可见刘为养生大家。如此看来,中医的理,大概还是败给了诗人的酒,这两个老顽童!养生毕竟靠良好生活习惯的养成,即所谓“正气存内,邪

不可干”,反之,则如王安石所说“忧伤遇事纷纷出,疾病乘虚羸(wēi)羸侵”。

诗人有豪气,也难脱稚气,启功竟曾作《渔家傲·咏颈椎病》一首,“牵引颈椎新上吊,又加硬领脖间套,是否病魔还会闹,天知道”,颈椎牵引、制动之苦楚画面犹在眼前,老爷子之气恼、之达观,也足够诗坛一笑、诸位一慎了。

诗词著作

古代医家多有儒士,著书立说,是谓“儒医”,诗词作为常见的记录文体,也留下了大量著作,至明清印刷繁盛,此况尤甚,清代薛雪还有诗集《斫桂山房诗存》。沪上著名医家曹颖甫先生自述“耽吟咏”,门下弟子秦伯未、张熊飞、许半龙也由于门下“以诗请业”,有《梅花诗集》传世,后先生为救日兵刀下一妇人殉难,不负一缕梅花魂。

诗词大会让全民重温诗词的美,对于中医药人而言,诗词不只是美的,更是实用的,诗的韵律更是这个专业的独家记忆,哪个不是在这些诗词歌赋声中踏入杏林,“沉醉不知归路”?一曲《水调歌头·汤头拾趣》可收纳三十个药方名称。奇经八脉与十二正经相通的八个穴位,叫作八脉交会穴,每穴均以一首《西江月》释义,涵盖这个穴位所有的主治病证。例如内关穴:“中满心胸痞胀,肠鸣泄泻脱肛,食难下膈酒来伤。积块坚横肋抢,妇女心痛肋痛,结胸里急难当,伤寒不解结胸膛,疟病内关独挡。”

“千年圣学有深功”,一代代中医药学子,将带着这千年的韵律,继续前行!
王腾腾(上海中医药大学附属龙华医院博士)



知“心”话

长假过后 恢复如常

元宵节过后,春节假期这才算画上了圆满的句号。上班族重返工作岗位,学生族也将回到课堂,开始新学期的学习生活。每每此时,人的心理或多或少会产生一些变化。比如,头两三天感觉厌倦,提不起精神,工作效率比较低;觉得一个星期特别长,时间难熬;甚至出现不明原因的恶心、眩晕、肠道反应等等。我们把这些现象统称为“节后综合征”。

对于这种“节后综合征”,我们要注意调整饮食结构,让肠胃充分休息。合理安排起居,减少活动量,尽量避免大吃大喝大玩,慢慢地将自己的生物钟重新建立起来。回归正常的学习、工作后要尽早收心,加强自我调节。

人由放松休闲进入紧张有序的工作状态,出现心理落差及身体不适是正常反应,不必夸大“节后综合征”的影响。“节后综合征”并非疾病,这是一种负面情绪,并且这种负面情绪是可以被打败的。重点是根据自身情况调整心态,做好规划。毕竟,又是一个崭新的开始!

梅馨纯(同济大学附属第十人民医院心理科)



春宜养肝 多食果蔬

《内经》云:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。”根据天人合一的理论,这个季节人们应该晚睡早起,衣着宽松,适当的散步,使精神轻松愉快,保持体内的生机。不要过分劳累或发脾气,否则易损伤肝脏,到夏季就会发生寒性病变。这段话说出了春季养生的特点和春季养肝的重要性。

春季的五行属性是“木”。木的生理特点:木曰曲直,即向上生长和向外舒展,具有生长、升发、条达、舒畅的特点。这个特点跟五脏中的“肝”的功能特点相似,肝具有条畅情志、疏泄气机的作用。所以春季的五脏归属为“肝”。

肝的疏泄功能是促进脾胃运化功能的一个极重要环节,肝脏本身必需的蛋白质和糖类要,要从饮食中获得,宜吃些易消化的高蛋白食物,如鱼类、蛋类、乳类、动物肝脏、豆制品等,还应适当食用些糖。肝脏对维生素K、A、C的需要量较大,故适当多吃富有维生素的食物,如新鲜蔬菜和水果之类。同时,还宜适当食用含纤维素多的食物,高纤维食物有助于保持大便通畅,有利于胆汁的分泌和排泄,这是保护肝脏疏泄功能的一项重要措施。春季当令的食物有:韭菜、大枣、粳米、山药,推荐大家买回家来尝尝鲜,清养脾胃。肝脏需要丰富均衡的营养,不宜给予太多的脂肪。肝忌酒,切忌嗜酒。

肝在志为怒,喜条达而恶郁抑。抑郁、暴怒最易伤肝,导致肝气郁结或肝火旺盛的病理变化。因此,要重视培养控制过激情绪和疏导不良情绪的能力,保持情绪畅达平和,保持思想的清静。

此外,春季常见人们发生口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症等,这些大多与新鲜蔬菜摄入不足所造成的营养失调有关。因此,春季到来后,人们一定要多吃点新鲜蔬菜。

王晓素(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院消化内科主任医师)



身边提示

取暖更需防烫伤

好心给手术后亲人放置热水袋暖脚,却导致深达足跟骨面的严重三度烫伤。今年春节长假后,武警上海市总队医院烧伤与创面修复科董肇杨主任医师一上班就接诊了这位65岁阑尾炎切除术后女患者,她刚从外科手术恢复过来就不得不躺在了烧伤科的病床上。董肇杨主任医师表示,烫伤的修复手术远比阑尾炎切除手术复杂困难得多,一般需要移植带内侧胫后动脉的足底皮瓣,才能修复骨质外露创面,否则难以愈合。恢复周期长达数月。

这个惨痛的教训已经让家属追悔莫及。董肇杨主任医师指出,类似的“好心办坏事”在临床上并不少见。大多数发生在经历了全身麻醉或半身麻醉后进入普通病房的患者身上。亲友们担心患者术后畏寒,会冲好热水袋放置在患者身侧或脚跟。殊不知,这些患者因手术麻醉大多会有感觉迟缓期,或者产妇剖腹产腰麻后双下肢暂时没有感觉,此时将灌好热水的热水袋持续熨烫十几分钟甚至半小时以上,紧贴着的皮肤与基底肌肉会被彻底“烫熟”。因此,奉劝好心的家属,慎用热水袋。大家在照顾术后病人及老年瘫痪病人时千万要当心,切莫好心办坏事。

另外,有些家属以为暖宝宝比热水袋方便安全,取暖效果好。其实,使用暖宝宝时更要留心防范“低温烫伤”。低温烫伤是指虽然基础温度不高,皮肤长时间接触高于体温的



低热物体而造成的烫伤。接触70℃的温度持续一分钟,皮肤可能就会被烫伤;而当皮肤接触近60℃的温度持续五分钟以上时,也有可能造成烫伤。低温烫伤和高温引起的烫伤不同,创面疼痛感不十分明显,仅在皮肤上出现红肿、水疱、脱皮或者发白的现象,面积也不大,皮肤表面看上去烫伤不太严重,但创面深,严重者甚至会造成深部组织坏死,如果处理不当,易溃烂,长时间都无法愈合。为了避免发生低温烫伤,病人和老人最好不要长时间接触温度超过体温的物品,并且不要紧贴皮肤。

虞睿 本版图片 TP

上海夕阳红口腔门诊部

电话: 62490819 62498957

地址: 万航渡路1号环球世界大厦副楼(8座) 1002室

沪医广2016第07-08-C191号 医广证有效期: 2016年7月8日至2017年7月止 5