

# 扁鹊真能起死回生吗

司马迁在《史记·扁鹊仓公列传》中,记录了“神医”扁鹊的生平事迹以及医案。其中最具有传奇色彩的,就是扁鹊救治魏国太子,令其“起死回生”。

魏国太子得的究竟是什么病?扁鹊真的能起死回生吗?

据《史记》记载,扁鹊路过魏国,闻中庶子言,魏国太子因“暴厥”而死。扁鹊问死了多久了,中庶子答:“鸡鸣至今”,死了不足半日。

扁鹊听闻后立即说“臣能生之”,我能救活他。中庶子不信。扁鹊说:“子以吾言为不诚,试入诊太子,当闻其耳鸣而鼻张,循其两股以至于阴,当尚温也。”你要是不相信,可以去宫中诊治,太子当有耳鸣以及鼻张的症状,大腿内侧到阴部还是温热的。可见,当时的扁鹊,虽然尚未见到魏国太子,却已有几分成竹在胸。

入宫诊视后,扁鹊曰:“若太子病,所谓‘尸厥’者也。”也就是说,魏国太子所患之病,名曰“尸厥”。古之所谓“尸厥”,即现代医学所称的脑出血性疾病导致的休克、昏厥,以及不省人事。

中医学中,脑出血原有数种叫法,比如“中风”“内中风”“脑卒中”等。所谓“中风”,最初指代的并不是脑出血,而是伤寒之证,即现代所谓的伤风感冒、外感细菌病毒。例如扁鹊在《难经》中就说:“伤寒有五:有中风,有伤寒,有湿温,有热病,有温病。”可见,中风即为伤寒一类,区别于中风病轻,伤寒病重。

为什么“脑出血”也名为“中风”?在古代,一开始,部分医家误以为脑出血系外感所致,遂浑名其曰“中风”。随着医学不断发展,越来越多的医家意识到,这种“风”并非外受,而是内生,于是又将二者分别论之。其中,外受者系“真中风”,内生者则是“内中风”,亦作“类中风”。所谓“外中风”乃外感细菌病毒,而“内中

风”即为今天的脑出血性疾病。

“内中风”一证,早在《黄帝内经》中就有述及,只不过那时候不叫“中风”,而叫“厥”,比如《素问·调经论》称“大厥”,而在《生气通天论》一篇中,则被称为“煎厥”,或者“薄厥”。

《素问·调经论》曰:“血之与气,并走于上,则为大厥,厥则暴死。气复反则生,气不反则死。”根据中医学理论,血为阴,气为阳,一阴一阳,不可分割。也就是说,血液的运行,必然有赖于气的推动。反过来说,气一旦上冲,则血必随之。气血上冲于脑部,就会导致人突然昏厥,形如死状,故名曰“暴死”。

是什么导致了“气”的上冲?传统医学认为,肝主怒,善怒者易生“气”,即中医所谓“肝风内动”。无论是“风”,还是“气”,指代的都是一种能够推动血液运行的能量。也就是说,因怒生气,抑或肝郁化火,皆能生“风”。这种“风”会导致人体不受控制地抽动、摇摆、头疼、眩晕,以及口眼歪斜、耳鸣眼痛。最为严重的,是挟血而上冲脑部,压迫脑髓神经,以致半身不遂;又或者血管充盈破裂,直接昏厥死亡。

扁鹊经过诊断,认为魏国太子的病系“尸厥”所致。扁鹊不但准确测知魏国太子的病因,其所使用的术语及其医学理论,与《黄帝内经》可谓同宗同源、丝丝入扣。

诊视完毕,扁鹊说了一段非常重要的话,详细阐释了魏国太子的发病机理。

扁鹊曰:“若太子病,所谓尸厥者也。”用现代医学的话说,就是太子的病症是脑出血。他解释道,“夫以阳入阴中,动胃络缘,中经维络,别下于三焦、膀胱。”血为阴,气为阳。所谓“阳入阴中”,即为肝胆气盛,迫血上冲。人体之中,肝、肾二经环绕于生殖器,并上连冲脉,冲脉又上隶阳明胃腑,因此,肝胆气火上冲,并挟“冲脉”

之上干胃腑,则曰“动胃络缘”。

维络即“阴维脉”。无论是“冲脉”,还是“阴维脉”,都属于人体奇经八脉之一,起于人体下腹盆腔。阴维脉与肝、肾二经相连,又与足太阳脾同行于人体两肋。因此,肝胆气火可经此,传至足少阴肾经、足太阳脾经,和足阳明胃经,然后经包脾连胃之膜、包胃络肠之膜,传至足少阳三焦,以及足太阳膀胱经。

扁鹊详细阐述了肝火气逆在人体之中传变的通路,从内至外、由里及表、自阴入阳。最终,气入足太阳膀胱经,经背部直上,达于脑部,从而导致了魏国太子的休克与昏厥。其理论依据,可见于《黄帝内经·厥论篇》:“巨阳(巨阳即太阳)之厥则肿首,头重不能行,发为胸仆。”

所谓“肿首”,即头面肿胀,盖因脑部气血充盈排挤所致,也就是扁鹊所言魏国太子“耳鸣而鼻张”之证;而“胸仆”,翻译过来,就是两眼一黑,昏厥倒地。可见,扁鹊认为,魏国太子的死,是肝火上冲过盛而导致的。

接着扁鹊又说:“是以阳脉下遂,阴脉上争,会气闭而不通,阴上而阳内行,下内鼓而不起,上外绝而不为使,上有绝阳之络,下有破阴之纽,破阴绝阳,色废脉乱,故形静如死状。”

肝火阳气妄行于下,逼迫血液妄行于上。若阳气隔绝其间,使得妄行于上的血液不受气的统摄而外溢,就会形成脑出血,故曰“阴上而阳内行”;在下的阴脉又形成滞留,无法输布濡润全身以达脑部,故曰“下内鼓而不起”;所谓“上有绝阳之络,下有破阴之纽”,简言之,上有阳气阻绝,以致血脱妄行(即毛细血管瘤破裂),下又兼肾水枯竭,不能濡润肝木,是故肝风煽动,阴阳离绝,猝然昏倒,形如死状。

扁鹊继续解释:“太子未死也。夫

以阳入阴支兰藏者生,以阴入阳支兰藏者死。”

太子根本就没死。扁鹊说的“阳入阴支兰藏者生,阴入阳支兰藏者死”,即《内经·素问·调经论》所言“气复反则生,气不反则死”。也就是说,治疗的办法,当调动上冲的气血重新往下,并敛于“支兰藏”。笔者认为,支兰藏就是肝、肾二脏。

致病之由既已洞悉,扁鹊又是如何治好魏国太子的呢?《史记》载:“扁鹊乃使弟子子阳厉针砥石,以取外三阳五会。”“三阳五会”即百会穴。换言之,扁鹊在百会穴施针放血,以泻掉上冲于脑部的多余能量。“有间,太子苏”,不一会儿,太子便苏醒了。

接着,“乃使子豹为五分之熨,以八减之齐和煮之,以熨两胁下”。五分之熨,是传统医学中一种古老的治疗方法,即借助温热的力量熨烫患处来调节气血。也就是说,扁鹊在首先解决了脑部气血充盈的问题之后,紧接着使用了一种类似于艾灸的方法,温通两肋下的肝胆二经,调动上冲的气血重新往下,“气复反则生”,不久太子便起身而坐了。《史记》载:“但服汤二旬而复故。故天下尽以扁鹊能生死人。”又服了20日的汤药,太子就痊愈了。

扁鹊怎么说的?扁鹊曰:“越人非能生死人也,此自当生者,越人能使之起耳。”意思是我并不能起死回生,只不过患者生机尚在,我能做的,不过是帮他一把。也就是说,扁鹊心里很清楚,魏国太子并不是真的死亡,而是脑出血导致的不省人事。黄照(据《中国中医药报》)

## 名人与中医

的紧张程度。在弯腰吸气的同时,双足放平,脚后跟用力往地面踩,这时双手手掌可以感受到大腿前面绷紧的肌肉,少坚持一会儿,直腰,放松,呼气。

第三个动作,端坐,双手手掌握住小腿后边的肌肉,感受紧张程度。在弯腰吸气的同时,双足平放,脚尖往地面用力,这时双手手掌可以感觉到小腿后边绷紧的肌肉,坚持一会儿,直腰,放松,呼气。

注意事项。第一个动作,背部可以靠着椅子的靠背;后两个动作,整个身体要往椅子的前面坐;如果用不上力,可以屁股抬起来一些,身子欠起来一些。

此外,还可以艾灸以下几个穴位:犊鼻穴,就是膝关节前方内外膝眼的位置;足三里穴,在外膝眼下方四横指处;伏兔穴,在膝关节髌骨上方,有一个小坑的地方;风市穴,站立时双手自然下垂,中指尖对应的位置。每次艾灸的时间20分钟左右,每天1次即可。灸完后,注意避风寒,不要立即洗澡。

李武强(据大河网)

## 名人养生方法鉴赏(二五六) 朱德的养生三宝

朱德生于1886年,逝于1976年,享年90岁。他的医生们总结了朱老总的养生三法是:性情超脱,善制怒;书法棋艺,调气血;酷爱运动,养体魄。

朱老总天性乐观,胸怀广阔,不易冲动。试想,一个胸怀里装得下浩瀚大海的人,焉能不长寿?

朱老总一生酷爱书法。晚年时,他坚持每天练半小时毛笔字。书法既是一种精神调理,又是独特的身体运动。朱老总寓情于诗词,在党内外成为佳话。

体育锻炼也是朱老总长寿的法宝。长期的军旅生活,使他一生重视体育。在延安,他50多岁时,还能在篮球场上灵活地跑动。解放后,他仍然坚持散步、爬山和游泳。

朱老总在生活中还经常给自己创造锻炼的机会。步入老年,他把办公室、卧室设在二楼。工作人员考虑他年事已高,一天来要上下楼很多次,很不方便。因此打算把他的卧室、办公室重新布置在一楼。当工作人员向他报告时,他没有同意,并风趣地说:“住在楼上,楼下吃饭,上上下下,强迫锻炼。”(据《生命时报》)

## 春分温补健脾吃红枣

春分对应天时,这个季节特点是阴阳平衡,因此人体应是顺应天时,讲求“平和”。《素问·骨空论》中说“调其阴阳,不足则补,有余则泻”。春季以调养脾胃、养肝护肝为主。这里就给大家介绍一下温补健脾的中药——枣。

俗话说“春分吃三宝,四季不显老”,其中一宝就是枣,枣中含有大量B族维生素、维生素C、维生素P等成分,因此它又被称为“维生素王”。枣作为食用在中国有悠久的历史,在西周,人们就开始用枣来酿制酒。枣作为药用,最早出自《神农本草经》,被列为上品,有“安中养脾助十二经,平胃气,通九窍,补少气、少津液,身中不足,大惊,四肢重,和百药”的功效。

作为药食两用的枣,在平时煲汤、泡茶等饮食中多有运用,在经典的方剂中也经常使用到枣,如汉代名医张仲景的《伤寒论》全书载方112首,应用大枣者共40首,仅次于甘草。

**红枣食疗小妙方:**

1. 蒸红枣:红枣洗净后放入锅中蒸20分钟,取出放在阴凉处晾3-4个小时。再蒸20分钟,取出晾3-4个小时。最后再用小火煮20分钟。蒸好的红枣晾凉后可装入密封罐里保存,每次吃的时候上蒸锅加热一下,每天吃三颗,可健脾养血。

2. 姜枣茶:取红枣3颗、生姜适量一起用开水冲泡或煎煮,代茶饮。大枣与生姜合用,一辛一甘二者配伍,攻寒邪不伤正,又可补脾胃,同时可安神。
3. 桂圆红枣茶:红枣10颗,桂圆、红糖适量。枣去核煮10分钟,放入桂圆小火煮5分钟,根据个人口味加入红糖即可。此茶益气养血、温中驱寒、补气养血、助眠安神。
4. 银耳红枣汤:银耳20克,红枣20颗,冰糖根据口味增减,一起煮汤,加水大火煮开后,改用文火再煮半个小时,即可服用。
5. 红枣鸡蛋汤:红枣泡软去核,加水煮沸30分钟,再打入鸡蛋,勿搅拌,煮熟后加入红糖。这是一道传统的产后补养气血的食疗方,具有补血养颜、缓解腹痛的功效。

(据光明网)

## 养生课堂——饮食养生(270)

传统功能,越来越多的中老年人纷纷加入这项运动的练习队伍中。而日本人似乎对中国传统武术太极拳更怀有敬畏之心,他们不但一招一式地潜心学习,更追求太极面料的考究与做工的精细,眼前泾渭分明的黑白太极服,正是象征着太极的“阴阳两仪”。至于什么中正平衡、大气安舒,什么连绵不断、行云流水等学问大了去了。所谓投其所好,也许开发区策划这台晚会之初,早已想到了接下来的“隔山买牛”与“借鸡下蛋”……

后面又演了些什么,章志强一个也没看进去。见萧科长又拍巴掌又叫好的,章志强忽地打断他的兴奋:“刚才提到的那个日本赞助商,你跟他熟吗?”

“一面之交而已。人家可是神户制钢株式会社的二老板。神钢,世界五百强啊。我芝麻大一小科长,根本搭不上话。”萧科长用手指点着,“我明白你那鬼心思,想都别想,神钢再有钱,也不会赞助咱女排一个儿子。”

“不是拉赞助。他们能搞中日太极拳联合表演,就不能搞个两国球类比赛?尤其女排运动,在日本可是最受欢迎了。”

老实讲,对于太极拳,章志强关注得不多,随着时代变迁,其健身意义早已取代其攻防技击的

## 人老先老腿 需要这样防

部疼痛症状,都需要及时的干预、治疗。足后跟疼痛,不管是不是长了骨刺,以下几种方法既可以单独使用,也可以联合使用。

**足底按摩。**可以使用足底按摩器,也可以用拖把棍粗细的圆木棒替代,踩于足底前后滚动,每次15—20分钟。

**穴位按摩。**按揉三阴交穴,这个穴位在小腿内侧胫骨后缘,内踝上方四横指处;按揉内踝下方的照海穴,这个穴位胀麻的感觉会比较明显;推揉内侧足弓,前后推动并做按揉,内侧足弓推向前方是公孙穴,后方是然谷穴,可以兼顾两个穴位;最后再揉一揉涌泉穴,涌泉穴位于足前掌,足底前三分之一和后三分之二的凹陷处。每个穴位和区域的按摩时间均为3—5分钟,每天1次。

**中药鞋垫。**用中药川芎打成粉,填充在鞋垫足后跟对应的位置,每周更换1次,对治疗足后跟疼痛有很好的效果。



膝关节疼痛,首先是要锻炼。方法很简单,共有3个动作,每个动作做5遍,每天1-2次,长期坚持效果明显。

第一个动作,端坐直抬腿,抬到极限后,用力向上勾脚尖,到不能坚持为止,双下肢交替进行。

第二个动作,端坐,屈膝屈髋90度,双手手掌按在大腿前面,感受这里肌肉

的紧张程度。

第三个动作,端坐,双手手掌握住小腿后边的肌肉,感受紧张程度。在弯腰吸气的同时,双足平放,脚尖往地面用力,这时双手手掌可以感受到小腿后边绷紧的肌肉,坚持一会儿,直腰,放松,呼气。

注意事项。第一个动作,背部可以靠着椅子的靠背;后两个动作,整个身体要往椅子的前面坐;如果用不上力,可以屁股抬起来一些,身子欠起来一些。

此外,还可以艾灸以下几个穴位:犊鼻穴,就是膝关节前方内外膝眼的位置;足三里穴,在外膝眼下方四横指处;伏兔穴,在膝关节髌骨上方,有一个小坑的地方;风市穴,站立时双手自然下垂,中指尖对应的位置。每次艾灸的时间20分钟左右,每天1次即可。灸完后,注意避风寒,不要立即洗澡。

李武强(据大河网)

又有些歉疚,茫然起来。我急忙点头答应道:“好的,我一定给他讲。”她开始微笑:“我这个弟弟,出息大得很,从来不去惹事情的。过去我们都是南洋模范中学读的,手牵手地去,他读得老好。”

两个人相谈甚欢。我摸摸她的手,趁势把叠好的20元小方块按在她手心。她一愣,马上就会意了,眼睛闪烁了一下,以最自然的姿态略微欠身,小方块就不见了,好像被藏进了她左脚踝内侧的尼龙袜子深处。动作实在神速。“你弟弟带给你的。”我压低声音说。她叹息道:“弟弟辛苦啊,爸妈的事情也是他一个人张罗,花费大得很……还有个事情,你一定要记得给他讲啊。明年清明节,我想去龙华公墓给爸妈上个坟。”见她喉咙发哽,我立刻点头答应:“我一定给他讲。”

突然,她拉住我,面孔凑得很近,一股热浪顿时涌进我的耳朵:“你告诉他,这个地方实在不能待了,这些人给我的饭里、水里放了毒药,你看我的腿……”她把右裤脚提起来,小腿前面的皮肤上有一块蚕豆大小、浅棕色的疤痕。

“一个意思就是了。”说着她



**投机的猪八戒**

高员外的话,道出他不能接受这个女婿的真正原因,“长老,虽是不伤风化,但名声不甚好听。动不动着人就说:‘高家招了一个妖怪女婿!’这句话儿教人怎当?”对于高家这样一个富户来说,并不在乎上门女婿是否能干,因为他家并不缺钱,而是在乎名声。

而对于猪刚鬃来说,他能吃能干,并不曾亏待妻子与娘家。自从被观音劝善,受了戒行之后,他真的已经重新做人,不再为妖。但是他并没有一心一意等候取经人,而是娶了老婆过日子。这是一种三心二意的态度,取经对于他来说,具有投机的性质。孙悟空将他带到唐僧面前,他的第一个要求居然是:“今日见了师父,我开了斋罢!”在离开

高家之前,他对丈人说道:“丈人啊,你还好生看待我浑家,只怕我们取不成经时,好来还俗,照旧与你做女婿过活。”这说明他对取经事业缺乏信心。

在猪八戒身上,集中体现了贪图享乐、不思进取的人生态度。他身上最明显的缺点就是贪食好色,从他的自诉中,我们可以得知,他“自小生来心性拙,贪闲爱懒无休歇,不曾养性与修真,混沌迷心熬日月”。他当初就是一个浑浑噩噩、混吃等吃的人,不过是因为运气好,被神仙度化为天神,之后他在天庭身居要职,却由于“旧日凡心难得灭”,以致“放生遭贬出天关”。一个人如果没有远大理想,不求上进,即使得到命运的垂青,也会爬得有多高,摔得有多惨。

对于猪八戒来说,他投错猪胎,不是偶然,而是必然。他曾身居要职,因为生活作风问题而被革职,但他没有接受教训,而是变本加厉,越发堕落,实在可悲。加入取经队伍后,猪八戒有了重新做人的机会,但这次他能好好把握吗?

**咱家有女初长成**

郝子、立民 著

百花文艺出版社

**大胆的运作方案**

“你不是‘智囊’吗?思想还是不够开放啊。市场经济了,得活泛。日本人不是喜欢太极拳吗?中国的才正宗,又是正根。只要他肯来,那就不在乎花钱,晚会先让他们展示几下子,源源不断的大笔赞助还在话下?”

章志强听着,一个大胆的方案也混沌出世般在他脑海中滚滚而生。他不认为这叫敢为天下先,但好的点子一定是出于其类拔乎其萃的。

章志强两眼紧盯着前方的舞台,随着悠扬的古筝曲《云水禅心》响起,只见巨大的红地毯上,身着男黑女白太极服的24名演员健步而出。

老实讲,对于太极拳,章志强关注得不多,随着时代变迁,其健身意义早已取代其攻防技击的

传统功能,越来越多的中老年人纷纷加入这项运动的练习队伍中。而日本人似乎对中国传统武术太极拳更怀有敬畏之心,他们不但一招一式地潜心学习,更追求太极面料的考究与做工的精细,眼前泾渭分明的黑白太极服,正是象征着太极的“阴阳两仪”。至于什么中正平衡、大气安舒,什么连绵不断、行云流水等学问大了去了。所谓投其所好,也许开发区策划这台晚会之初,早已想到了接下来的“隔山买牛”与“借鸡下蛋”……

后面又演了些什么,章志强一个也没看进去。见萧科长又拍巴掌又叫好的,章志强忽地打断他的兴奋:“刚才提到的那个日本赞助商,你跟他熟吗?”

“一面之交而已。人家可是神户制钢株式会社的二老板。神钢,世界五百强啊。我芝麻大一小科长,根本搭不上话。”萧科长用手指点着,“我明白你那鬼心思,想都别想,神钢再有钱,也不会赞助咱女排一个儿子。”

“不是拉赞助。他们能搞中日太极拳联合表演,就不能搞个两国球类比赛?尤其女排运动,在日本可是最受欢迎了。”