

李时珍故里见闻

张天明

李时珍明代杰出的中医学家，字东璧，号濒湖山人，蕲州（今湖北省蕲春县）人，生活在公元1518—公元1593年的明代。

李时珍的祖父和父亲都是当地的名医，所以他从小就对中医耳濡目染，阅读了很多医学书籍，在科举屡试不中的情况下，便下定决心从医。在年轻时，李时珍就因为其高超的医术而声誉卓著，三十岁时，因为治好了楚王儿子的怪病，而补举荐到太医院，在那里阅读了大量的医学专著，使自己的医学思想得到了进一步的提高。

在太医院阅读古代医学书籍时，李时珍发现很多药物中关于本草的记载存在许多重复、遗漏和错误之处，便下决心对中医药物学做全面系统总结，重新编著一本药物学专著。因为他的这项提议没有得到太医院和楚王的重视，所以，他以自己有病为由，辞掉了在太医院的职务，回家专心从事重修本草的工作。为了编好这本著作，他亲自到深山野岭去收集和考察植物、动物和矿物的标本，还向药农、猎人樵夫、渔民等请教。为了对药物有更深入的了解，他还自己栽培和尝过一些药物。除此之外，他还参考了八百多种医学文献，对以前的医学著作中有关本草的记载进行了补充和整理，然后加上自己的发现，终于在1587年（明神宗万历6年）完成了此书的编著，后确定书名为《本草纲目》，共有52卷，载有药物1892种，其中载有新药374种，收集医方11096个，书中还绘制了1160幅精美的插图，方剂11096首（其中8100余首是李时珍自己收集和拟定的）约190万字。分为16部，60类。每部药物分别释名（确定名称）、集解（叙述产地）

正误(更正过去文献的错误)、修治(炮制方法)、气味、主治、发明(前三项指分析药物的功能)、附方(收集民间流传的药方)等项。

全书收录植物药有881种,附录61种,共942种,再加上其名未用植物153种,共1095种,占全部药物总数的58%。

李时珍把植物分为草部、谷部、菜部、果部、木部共五部,又把草部分为山草、芳草、湿草、毒草、蔓草、水草、石草、苔草、杂草等九类。

李时珍一生读万卷书,行万里路,耗尽心血编著的《本草纲目》系统地总结了16世纪前中国劳动人民治病用药的经验,并以实事求是的科学精神针对前代“本草”著作中一些不正确的记载给以批判与纠正。

《本草纲目》不仅是一部药理学巨著,而且对矿物学、化学、动植物学等方面都有所建树,还对药物采用从无生命到有生命,从简单到复杂,从低等到高等进行分类,这是当时最先进的分类方法。他广罗博采,删繁补缺,历时27年,终于写成一部具有总结性和创造性的医药巨著《本草纲目》。该书以其科学性和应用价值,在中国和世界医药史上具有极重要地位,被誉为“中国古代的百科全书”和“东方医药巨典”。旷世巨著,享誉中外。《本草纲目》从1596年问世以来,国内翻刻60多次,推动了中医学和植物学的发展,超越了时间和空间的限制,对全世界产生了深远的影响。早在万历年间,《本草纲目》即传到日本,1637年至1796年期间在日本翻刻9次,后被译成日文,促进了日本药理学的发展。《本草纲目》也是18、19世纪以来韩国、越南的医药重要参考书。17、18世纪《本草纲目》传入欧洲,出现了拉丁文、法文、

德文、英文和俄文的节译本，引起了各国学者的高度重视，被誉为“东方的医药巨典”和“中国古代的百科全书”。

李时珍除写成《本草纲目》外，另有《濒湖脉学》、《奇经八脉考》以及《脉决考证》刊行于世，见于文献记载的还有《濒湖医案》、《集简方》、《命门考》、《五脏图论》、《三焦客难》和《白花蛇传》等。

李时珍倡导医者仁心，以廉化人的医廉文化，他主张的：“平衡无嫉，守正祛邪，知足寡欲，仁爱无恶，阴阳有度，通则无病”等医廉思想已经受到越来越多的人关注和接受，医廉文化既继承弘扬了传统中医药文化，又丰富和拓展了廉政文化建设，深入挖掘、提炼、整合中医药文化中有关廉洁元素，对于促进廉洁社会风尚形成，服务和保障经济科学发展，社会和谐稳定，都起到了积极作用。

李时珍一生刻苦勤奋，追求真知，为祖国和世界科学事业献出了毕生心血，真正做到了鞠躬尽瘁，死而后已。

明万历 21 年（公元 1593 年）李时珍逝世，享年 76 岁。

李时珍的《本草纲目》是医药宝库中的珍贵遗产，他的伟大贡献被后世广为记载，被人们称为“医中之圣”，他已被列为世界文化名人之一，是中华民族的光荣和骄傲，他将随中华民族生命永生！

李时珍蕲艾灸疗中心见闻

张天明

蕲艾是蕲春之宝，李时珍《本草纲目》曰：“自成化以来，则以蕲州者为胜，用充方物，天下重之，谓之蕲艾”。明代已作为贡品。其父李言闻曾著《蕲艾传》曰：“产于山阴，采以端午，治病灸疾，功非小补”。

民间谚语云：“家有三年艾，郎中不用来”。

端午节置艾于门窗，“辟邪祛毒气”等，民间习俗至今流行。

蕲艾具有神奇的功效：《本草纲目》载：蕲艾“灸百病，可做煎，止吐血，下痢、下部若疮，妇人漏血，利阴气；生肌肉，辟风寒，使人有子。作煎，勿令见风，捣汁服，止伤血，杀蛔虫，水煮及丸散作用。止崩血，肠痔血，拓金疮，止腹痛、安胎，苦酒作煎，治癖甚良……”。蕲艾“服之则走三阴而逐一切寒湿，转肃杀之气为融和；灸之则透诸经而治百种病邪，起沉痾之人为康者。其功亦大矣。”

艾草被誉为“东方钻石”，一灸好气色，长灸好肤色。女人兮与艾草，艾草与女人天生是一对。艾灸可安神清脑，调养脾胃，回阳固坚，改善便秘，调养形体不均，内分泌失调等妇科疾病，增强卵巢功能，推迟更年期，延缓衰老。

艾灸疗法几千年来已经成为中国中医治未病中的重要防御手段。《医学入门》指出：“药之不及，针之不到，必须灸之”。

《孟子·离娄下》称：“艾灸治百病，也可治陈年老病，治百病，治天下之病也。”孟子曰：“今之欲王者，犹七年之病求三年之艾也”。

治邦治国成大事者，需目光如炬，能发现至善之美之目标。又善积德、积善、积才、积势、积力为实现目标而做。先生立志于艾，雄心所在。

《扁鹊心书》称：“人之真元乃一身之主宰，真气壮则人强，真气弱则人病，真气脱则人亡，保命之法，艾灼第一”。

艾灸就是点燃艾绒在人体的穴位上施行灸治，补充阳气最好的方法，艾灸可以通经活络，行气活血、驱风、除湿、逐寒、消肿，散瘀、回阳救逆，固本生元、调节阴阳，扶正祛邪，排毒养颜，暖宫养血的功效。达到治病、防病的作用。

艾灸是养精气，固元气的先天补品，人无病常灸足三里、三阴交、气海、关元、命门、中脘、神阙等穴位，亦可强身健体，延年益寿，保百年余寿也。

艾灸具有寻病术的作用，让疾病无所遁形。没有不舒服的感觉就是健康吗？当然不是，还有可能是疾病正潜伏在脏腑里等着引起一场大病。而艾灸能把这样的病找出来。比如：艾灸中脘穴一胃炎、结肠炎等胃肠疾病就会浮现出来，趁着病轻及时治疗，只有防微杜渐，才能把大病、重病挡在身体之外。

艾灸方法是纯天然的自然养生法。中医讲未病先防，已病防变。现在艾灸已经成为一种时尚的养生方法，媒体铺天盖地的宣传，实在是落花渐欲迷人眼。艾灸对我们的

身体有这么多的好处，该如何更好的运用呢？

在施灸用量时，需注意以下几点：

1. 久病，体弱者，艾柱宜小，壮数宜少，灸治时间宜短。
2. 初病，体壮者，艾柱宜大，壮数宜多，灸治时间宜长。
3. 肌肉浅薄处，艾柱宜小，壮数宜少，灸治时间宜短。
4. 肌肉深厚处，艾柱宜大，壮数宜多，灸治时间宜长。
5. 实证、热证、轻证：艾柱宜小，壮数宜少，灸治时间宜短。
6. 虚证、寒证、重证：艾柱宜大，壮数宜多，灸治时间宜长。

鄂东名胜普阳观见闻

张天明

鄂东名胜普阳观坐落于蕲春县县城西北两公里何大垅村的一处道教丛林，观内墙壁上可见养生篇：保精养生：精气神为人之三宝，精化气，气生神，故精又为人之动力源泉。保精之法，开源节流。节流有二：一是养神，神安不乱，精不妄耗，清静无为，恬愉自保。二是节房室，古人将男女好合，房事伤精看得很重，认为精生有限，而性欲无节则过耗，将致疾短寿。开源即促精生长，吸引来补。前者有食饵、药物、修炼等法可以试行，后者则主要与房中术有关。养生篇：晨时养生，7点至9点起床健身后，饮一杯白开水，用木梳梳发百余遍，有醒脑明目的作用。洗脸漱口，早夕。早夕宜食粥，宜淡素，宜饱。饭后，徐徐行走百步，边走边以手摩腹，老年人脾胃虚弱，轻微活动和按摩腹部可促进肠胃蠕动，增强消化。

还可见学道篇：众妙虚中，是得道者真性。道功最要身心效验，没有真实效验则不可称已得，切忌不可虚诞狂想。练家子要注意，致虚极守静焉不是目的，万物并作，吾以观复是真大景象。

惟楚有才，蕲春亦然，普阳观主持道长，何诚道是一位道学渊博、医术精湛的道教名家。他自幼学道武当，师从道家名医，北京白云观方丈、中国道教协会副会长谢宗信大师，十载潜修，道成归乡，主持当时普阳观。16年来他秉承师传，善结人缘，悬壶济世，造福乡梓，以兴普阳，弘医道，而名播四方。

古谓：“十道九医”，医道同源。

何道长以其本身所学融通于医疗实践，运用道家哲学观点，对

医圣先贤的方药理论进行深研、诠释和印证，将传统中医学的藏象学说、阴阳五行、经络学说，以及辨证施治和理法方药等系统理论与道家医学理论有机揉和，融会贯通，逐步探索出一套独特的医道疗法。尤其擅长望诊，如切脉，一望便知症之所在，一切即察病之要害，用药于临床，每每效验。

道法自然，一直以来是道家传承的主旨，医乃道之绪余之说出自中国的医学哲学思想，由此可以看出医道之道，首先即是自然之道。万物非道不生，非德则不成。而何道长一身融两家，其仁德笃厚，医道精深，重仁轻利，济世救人的风范，远播四方。多年来，诊治疑难杂症无数，几达神治之境界，来诊者不辞万里，救治者无记春秋，《今日湖北》冠其为医道奇才，实乃无愧。

自古以来，道学与医学水乳交融。老子曾提出两个对人类生命非常有影响的概念。第一个概念为长生久视。人在生命的过程中，逐渐衰老退化，最显著的表现就是由白内障造成的老年性失明。老人在失明之后所受到的精神上和身体上的巨大苦楚是难以言喻的。失明通常成为长生的后果，因此长生与久视产生了矛盾。易言之，人能企求长生以保证生命的量，却不能同时保证活泼健康，青春常在的生命的质量。人的青春难以长在，转瞬即逝，犹如滔滔江水；而尽情享用青春者，又必促成短寿。长生是指生命的量，久视是生命的质。

第二个概念为深根固蒂，为长生久视提供了方法。深根固蒂是老子以花果树木的生长发展现象来说明生命的规律。要求生命的良好持续，就必须先掌握好生命的规律。要花荣果盛，必须先把根扎得扎深。根深，然后枝干才能得到保障和必要的营养，然后才可能开花结果。反之，如果根扎得太浅，只要人畜一碰或是大风一吹，就树

倒根拔，以致于枯萎而死，根本就谈不到**花荣**果盛或长期繁茂。从而产生了东方特有的生命哲学思想与原则，这被东汉以后道教创立者和西汉以来的养生学家，医学家奉为圭臬，也从而形成了中国医学的独树一帜的完整思想理论体系。具体来说，一是整体思想；二是固本培元思想；三是气、血、营、卫循环思想；四是阴、阳、虚、实平衡思想；五是经、络、脏、腑中心病因思想；六是辩证论治思想；也是养生预防思想；八是温、凉、补、泻调和思想；九是用药中五味、五性，升、降、浮、沉，君、臣、佐、使的完全平衡的复方配剂思想。

中国古代有神农尝百草，黄帝针灸推拿，伊尹煎汤调液，彭祖运气导引，以至扁鹊著《八十一难经》，张仲景著《伤寒论》、《金匮要略》。从西元前2000年到西元200年，中国医学无论在学说理论上，还是在临床实践上，都是完备和高度发达的。华佗的外科医术等辉煌成就即是中华大道文化自然哲学思想系统下的硕果。

东汉末期，中国有了道教。道教除了浪漫的人生色彩与宗教的戒律形式外，对外持济世救人的宗旨，对内则持长生久视的信仰。为了实现宗旨与信仰，通过宗教的热忱来实践，从而形成了东晋时代的道、医一体的结合论。其著名的代表者就是《抱朴子》、《肘后备急方》的作者一功封关内侯的道教理论家葛洪。他提出过“为道者兼修医术，以救近祸”。“为道者以救人危，护人疾病，令不枉死为上功。”把医术定为最重要的修道内容之一。

到了唐代，道教徒中出了一位非常突出的医学家，就是药王孙思邈。他是中国医学的集大成者，所著《千金要方》包括医理、方药、针灸、内功、推拿、食疗、养生、性理等方面的内容，成为后世除《内经》

《伤寒论》外医家必读之书。中国医学到此，从大道的独特思想方法，经过后来道教的深化，在不断的临床实践中逐渐成熟，一气呵成，从而形成了完整的体系，然后东传韩国、日本等国。

从科学而言，17世纪以前，无论就哪方面说，中国的科学一直都是世界的先驱，同时和“道”都分不开。英国李约瑟博士曾下过这样的结论：“在中国文化技术中，哪里发展了科学，哪里就有道学家的足跡”。道学与医学也有着很深的渊源。