

## 古代中国预防疫病的思想和经验(明清)



明代

李时珍的《本草纲目》载有常食大蒜可预防疫病、霍乱等传染病，胡正心在《简易备验方》中提出了蒸汽消毒法，张景岳的《景岳全书》中记载了用“福建茶饼”进行口腔消毒，以防病从口而入。

吴又可的《温疫论》是温病学第一部专论疫病的著作。吴氏认为，温疫之为病，是“非风，非寒，非暑，非湿，乃天地间别有一种异气所感”，即“疠气(戾气)”。它从口鼻而入，造成“遍于一方，延门阖户，众人相等”的疫情，其性毒烈，不同于

六淫。吴氏认为，温疫病的发生与否，除了与疠气的强弱之外因有关外，更重要是决定于人体正气的盛衰。

清代

到了清代，温病学已形成体系，以叶天士、薛生白、吴鞠通、王孟英为代表的四大温病学家出现是其显著标志。对于温疫，吴鞠通说：“温疫者，疠气流行，多兼秽浊，家家如是，若役使然也。”即温疫是具有传染性和流行性的温病。陈修园认为，避疫之法，惟在节欲、节劳，仍勿忍饥，以受其气。胆为中正之官，胆气壮，则十一脏之气赖以俱壮，邪不能入。其在《医学三字经》中载有方剂预防温疫，后人据其功效拟方名为神圣避瘟丹，另以羌活、独活、白芷、香附、大黄、甘松、山柰、赤箭、雄黄各等分，苍术倍用，上为末，面糊为丸弹子大，黄丹为衣，晒干，正月初一清晨，焚一炷避瘟。

熊立品在《治疫全书》中提出瘟疫流行时节“四不要”原则，即“瘟疫盛行，递相传染之际……毋近病人床榻，染其秽污；毋凭死者尸棺，触其恶；毋食病家时菜，毋拾死人衣物。”刘奎的《松峰说疫》记载了用屠苏酒方、麻豆投井方、苍术、贯众、赤小豆等进行饮用水的消毒。书中还载有避瘟方65方，使用方法有内服、纳鼻、取嚏等不同，其中不少预防疫病的方剂为其自创，对现代传染病的预防这些方剂仍有非常好的借鉴意义。

在与天花的斗争中，人们发明发展完善了种痘术。《本草纲目》中引用明初谈伦的“谈野翁方”用白牛水痘预防天花，则反映了近乎牛痘接种的预防法。雍正五年俞天池所著的《痘科金镜赋集解》中所云：“闻种痘法起于明朝隆庆年间(1567—1572年)宁国府太平县……至今种花者，宁人居多。”按俞氏之说，我国的人痘接种术最

迟在16世纪或更早一些时候就已经被宁国府太平县的医人发明，并逐渐将人痘术传播至海外。

北京中医药大学美国中医中心位于马里兰州罗克维尔，由中药博物馆、临床诊疗区和教学会议区和科研平台组成。教学部开设针灸师继续教育项目和博士项目。临床部设有15间舒适的诊室，提供针刺、中药、拔罐、穴位按压治疗。欢迎参观和咨询电话：240-403-7946 / 240-403-7147；网站：[www.uscmbybcm.org](http://www.uscmbybcm.org)；地址：9600 Blackwell Road, Suite 300 Rockville, MD 20850

供稿：北京中医药大学美国中医中心

作者：北京中医药大学国医堂李远

编辑：北京中医药大学国医堂李婧；北京中医药大学美国中医中心王芬

## 古代中国预防疫病的思想和经验(两汉至隋代)

两汉以来，中国人民在防治疫病方面积累了宝贵经验。尽管古代的科学不发达，更没有发现细菌病毒等，但劳动人民群防群治中的创见有许多是值得当今借鉴的。比如：

1)隔离治疗，阻断传染：

汉元始二年(公元2年)就已采取了隔离措施，并设立“临时时疫医院”，隔离传染源。此后历代效仿，至今也是一条根本措施。

2)颁布医方，群防群治：

在村口要路立牌晓示或编撰一些简单的强体避疫的药方引导群众运用，增强机体抵抗力，控制疫病蔓延，切断疫病的传播途径。

3)开仓放粮，减免租税：

这些措施让百姓能得到休息，并且稳定社会环境。

4)巡视散药，赐棺埋瘞：

未感染者送药预防，一旦死亡，政府免

费制棺深埋，以防疫病的进一步扩散。《素问·刺法论》中有一段影响深远的论述：“黄帝曰：余闻五疫之至，皆相染易，无问大小，病状相似，不施救疗，如何可得不相移易者？岐伯曰：不相染者，正气存内，邪不可干，避其毒气，天牝从来，复得气往。”这一论述中的扶正祛邪思想基本奠定了后世防治疫病的两大基本原则，即养内避外：一方面增强体质，巩固正气，使外邪无法侵入；另一方面避开疫气，不受其毒。

早在公元前6世纪，据《左传》记载，人们便懂得了预防狂犬病。公元前4~5世纪《山海经》中就有着明确的与防疫相关的记载，如“其中多箴鱼……食之无疫疾。”“有鸟焉……名曰青耕，可以御疫。”都体现出中国人民在防疫方面的尝试。而公元3世纪，晋代葛洪在《肘后备急方》指出“疗狂犬咬人方，仍杀所咬犬，取脑敷之”，他还列举了数首“辟瘟疫”“辟天行疫病”的方剂，这应该可以认为是我国最早出现的预防与治疗疫病方。

隋代巢元方所著《诸病源候论》中把“一岁之中，病无少长，率相似者”归属伤寒病、时气病、热病、温病、疫病中，其中伤寒病、时气病、温病都有“令不相染易候”。唐代孙思邈做过一些用疫病患者的脓汁、血清进行接种以防治疔、疖的尝试。他所著的《备急千金要方》中还载有近20首辟疫方，在药物的使用方式上，除佩戴胸口外，还有口服、烟熏、粉身、身挂、纳鼻、浴体等，药物剂型除蜜丸外，还有散剂、汤剂、酒剂、膏剂等。药物以辛香味厚者为主，如在雄黄丸、屠苏酒、粉身散、太乙流金散、疫瘴发汗青散等代表方中，雄黄、雌黄、细辛、川芎、蜀椒、桂心、白芷等都是最多的药，为后人进行疫病的药物预防提供了很多借。

北京中医药大学美国中医中心位于马里兰州罗克维尔，由中药博物馆、临床诊疗区和教学会议区和科研平台组成。教学部开设针灸师继续教育项目和博士项目。



临床部设有15间舒适的诊室，提供针刺、中药、拔罐、穴位按压治疗。欢迎参观和咨询电话：240-403-7946 / 240-403-7147；网站：[www.uscmbybcm.org](http://www.uscmbybcm.org)；地址：9600 Blackwell Road, Suite 300 Rockville, MD 20850 供稿：北京中医药大学美国中医中心

作者：北京中医药大学国医堂李远

编辑：北京中医药大学国医堂李婧；北京中医药大学美国中医中心王芬

## 节气养生 | 惊蛰：春雷惊，蛰虫出



惊蛰，古称“启蛰”，是二十四节气的第三个节气，标志着仲春时节的开始。惊蛰之前，昆虫在入冬时藏伏于土中，不饮不食，称为“蛰”；到了“惊蛰”，天上的春雷惊醒蛰居的动物，称为“惊”。故惊蛰时，天气转暖，渐有春雷，蛰虫惊醒，中国大部分地区进入春耕季节。

惊蛰是春季中的第三个节气。进入春天后，春雷惊醒了蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫，虫卵也开始孵化。一般在惊蛰后，气温已经回升到了一定程度，同时雨水增多，这样温暖湿润的气候条件却利于多种病虫害的发生和蔓延，也有利于病菌的滋生和传播，因此春季也是流行病的高发期。因此，我们需要注意进行防护，勤洗手，多通风，少去人群密集处，或者在必要的时候佩戴口罩等。同时，对花粉等过敏、或是有呼吸道疾病的人群也需要注意进行防护。

在惊蛰时节，养生主要集中于调理肝脏和脾胃，可以根据自身的不同情况进行调理。阳虚者易面色苍白、手脚冰凉，可以多吃一些温热的食物；阴虚者常见手脚心热、烦躁、失眠，则应该注意多吃一些滋阴、安神的食物；痰湿体质者则需要注意避免湿邪侵袭，多吃一些健运脾胃的食物，以运化水湿。

由于春气与肝相应，故春季养生应该注意固护肝气，若是起居不当则容易伤肝。从饮食方面来看，惊蛰时节饮食起居应顺肝之性，助益脾气，令五脏和平。饮食也应清淡，刺激性的食物、油腻的食物不宜多吃。

以下一些食材是春季饮食养的好选择：

银耳

性平，味甘、淡，归肺、胃、肾经，能滋补生津、润肺养胃的功效，是春季食用的优选。可以作小菜、入羹汤，平时作为甜品食用也是不

错的选择。

鸽蛋

性平，味甘，归肾经，具有补肾、益气、解毒等功效，有助于肾虚气短、腰膝酸软、疲乏无力、心悸头晕等症的改善。除了鸽蛋外，鸽子肉也是补阳的佳品。

猪排骨

有益精补血，滋阴润燥等功效。

推荐汤羹

菠菜粳米粥

食材：新鲜带根菠菜80g，优质粳米150g。

做法：

- 1.将菠菜用清水洗净，择去烂菜叶，去掉根部；
- 2.将菠菜放入开水中氽烫至半熟，捞出后晾凉，切成碎末；
- 3.粳米用清水淘洗干净，备用；
- 4.将粳米放入沙锅中，倒入适量清水，先用武火将水煮开，再用文火慢煮；
- 5.待米粥粘稠后加入准备好的菠菜末，用筷子搅拌均匀，再度煮沸后进行调味即可食用。

功效：

菠菜能养血止血、利五脏、通肠胃、调中气，春季食用新鲜菠菜可以促进消化液分泌，保持胃肠道功能；粳米能补中益气、健脾和胃，在此时食用这一道粥品，有助于春季时节调和五脏，并有润肠通便的效果。

百合鸡蛋汤

食材：选择个大的新鲜鸡蛋3

个，肉质肥厚叶瓣均匀的百合30g，白糖少许。

做法：

- 1.用清水将百合洗净，放入碗中备用；
- 2.鸡蛋磕入碗中，滤去蛋清，并用筷子将蛋黄打散，备用；
- 3.将百合和适量清水放入沙锅中，用武火烧沸，再用文火慢煮30分钟左右；
- 4.将鸡蛋液倒入锅中，至蛋液变成蛋丝后，加入白糖调味即可。

功效：

鸡蛋性平，归心、肾经，具有养心安神、滋阴润燥的功效；百合能润肺止咳、滋阴润燥、清热祛火、养心安神的功效，有助于改善春季皮肤干燥、失眠、烦躁等症。

除此之外，在民间还素有“惊蛰吃梨”的习俗。除了相关的历史典故，惊蛰吃梨也有其道理：惊蛰时节，乍暖还寒，气候仍比较干燥，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。梨可以生食、蒸、榨汁或者煮水，特别是冰糖雪梨对咳嗽具有很好的疗效，且吃梨能助益脾气，令五脏和平。另外，咳嗽患者还可选择莲子、枇杷、罗汉果等食物。

惊蛰时节人体的肝阳之气渐升，我们也应顺应春季的特点，保持情致的舒畅，令肝气调达，这也是十分重要的。

春困来袭

同时，在惊蛰时节，人们也很容易感到困倦，昏昏欲睡，在早晨起来时反应也比较迟钝，人们将这

种现象称为春困。春困是因为季节转换给人们带来的生理变化的一种反应。寒冷的冬天以闭藏为主要特点，新陈代谢水平相对较低。进入春季后，随着气温的升高，新陈代谢逐渐旺盛，机体的耗氧量不断地加大，加上温暖天气的影响，人们不由得会感到困倦思睡，故为春困。

要应对春困，多睡不一定能解决问题。正确的解决办法是：保持规律睡眠，给自己营造一个舒适的睡眠环境，并且在起床后及时吃早餐，在平时也需要进行适当的锻炼。同时，适当的多吃一些养阳之品进行饮食的调理也有利于人们精神的恢复，或是饮用具有芳香气息的茶饮，能有效提神。

北京中医药大学美国中医中心位于马里兰州罗克维尔，由中药博物馆、临床诊疗区和教学会议区和科研平台组成。教学部开设针灸师继续教育项目和博士项目。临床部设有15间舒适的诊室，提供针刺、中药、拔罐、穴位按压治疗。欢迎参观和咨询电话：240-403-7946 / 240-403-7147 网站：[www.uscmbybcm.org](http://www.uscmbybcm.org)

地址：9600 Blackwell Road, Suite 300 Rockville, MD 20850

供稿：北京中医药大学美国中医中心

文案：北京中医药大学国医堂李婧

编辑：北京中医药大学美国中医中心王芬