

以中医思维夺取抗“疫”胜利

面对肆虐的新型冠状病毒肺炎疫情，中医人挺身而出，第一时间逆行武汉，奋战在抗疫第一线，中医专家拟定的“清肺排毒汤”，总效率高达97%。中医药为战胜疫情发挥了重大作用，做出了杰出贡献，极大提升了中医文化自信。2003年SARS疫情时，前期没有让中医参与，只在后期参与，一参与马上发挥作用，以广州中医药大学第一附属医院为例，就取得了四个零的成效，即零死亡、零转院、零感染、零后遗症。而这次新冠肺炎疫情暴发，中医从一开始就及时参与进来，并且是全程参与，这是一大进步。以武汉江夏方舱医院为例，在张伯礼院士的率领下，以中医药治疗为主，564名患者没有一例转为重症，同时缩短了治愈时间。此外在重型和危重型患者的治疗中，中医药在退高热、促进渗出吸收、提高氧合水平、降低肺纤维化等方面发挥了很好的作用，有效降低了病亡率。

为什么中医药能取得这么大的胜利？究其根本，还是“中医思维”在发挥作用。中医思维是中医立身之本，也是中华优秀传统文化价值理念和思维方式的集中体现。以下从发病、治疗、预防三个方面谈谈中医思维。

一、发病：内外相合，正气盛衰。

中医有三因致病学说，如果从内外两个角度看，此次新冠肺炎是由内外两个原因造成的，外在的原因是疫毒加上气候。新冠病毒属于中医“疫毒”的范畴。《素问·刺法论》说：“五疫之至，皆相染易，无问大小，病状相似”，并提出“不避其毒气”的防疫治疫之法。这种“疫毒”是一种有别于六淫、具有强烈致病性和传染性的外感病邪。明代医家吴又可可在《温疫论》中说：“夫瘟疫之为病，非风非寒非暑非湿，乃天地间别有一种异气所感。”“疫毒”加上异常的天气就会导致传染病的发生。

按照《黄帝内经》五运六气的说法，去年己亥年第六步气，也就是小雪——大寒（2019年11月22日—2020年1月20日）：“终之气，畏火司令，阳乃大化，蛰虫出见，流水不冰，地气大发，草乃生，人乃舒，其病温厉。”本来这个时候应该是寒冷的，结果是阳

气反而旺盛，蛰虫应藏反而出现，流水不能结冰，地之阳气升发，草类就会生长，人们会感到相对舒适，这样的气候容易导致温热、疫病类疾病，也就是传染病多发。中国科学院院士仝小林除夕到了武汉，经过考察发现武汉近一个月的气候的确是如此，是暖冬，本来应该下雪，结果没有下雪，而是下雨，阴雨蒙蒙，湿气很重，容易出现传染病。在门诊中，他发现病人的舌体偏胖大，有齿痕、厚腻苔甚至腐苔，反映湿浊之气很重。因此，他提出此次新型冠状病毒感染肺炎称为“寒湿疫”，是由寒湿之疫邪引起，病性上属于阴病，是以伤阳为主线。

以上说的是外在原因，当然外因要通过内因而起作用。五运六气说的己亥年第六阶段“易发传染病”，并不是说“必发传染病”。那么什么条件下会“必发”呢？或者说引起这次疫情的内因是什么呢？虽然至今还没有搞清楚新冠的源头，但肯定和人为的因素有关，大多数专家认为新冠病毒是来自大自然，蝙蝠是它的天然宿主，此次疫情与人滥吃野生动物有关。如果是生物实验室人为制造，那更是对全人类的犯罪！“天作孽，犹可违；自作孽，不可活。”中医一再强调人和自然是一个整体，“人以天地之气生，四时之法成。”“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”所以人必须敬畏天地，敬畏自然，敬畏生命。万物有灵，万物是动态平衡的，一旦打破这种平衡，必然遭到报应。这是自然界铁的规律，谁也逃脱不了。

当然，就个体而言，内在原因还指个人的体质的差异、个人正气的盛衰。这次疫情传染性极强，但也有同一个家庭多数被感染但个别没有被传染的例子。什么原因？就是这个人正气足，抗病力强。《诸病源候论》说：“恶毒之气，人体虚者受之。”《温疫论》说：“本气充满，邪不易入，本气适逢亏欠……外邪因而乘之。”所以，最终是否发病，还取决于人体自身的正气是否旺盛。

二、治疗：扶正祛邪，整体调节。

中医对待疫病的治法和药方众多。东汉张仲景《伤寒论》就有多个有效经方。总的说都强调治病必求本，辨证论治。根据不同证候，有的用发汗法，有的用泄法或吐

法。明代的吴又可认为，治疫以逐邪为第一要义。这次在新冠肺炎中得到普遍使用的“清肺排毒汤”，就来源于张仲景《伤寒杂病论》记载的四个经方：麻杏石甘汤、射干麻黄汤、小柴胡汤、五苓散。据仝小林院士介绍，“清肺排毒汤”的治疗有效率为97.78%，轻症患者没有一例在服用清肺排毒汤之后转为重症或危重症的情况。

不知大家是否注意到这个方子的名称“清肺排毒”，其实反映了中医对待病毒思维的方法。注意是“排毒”而不是“杀毒”。这一点和西医是不同的。有人打了一个比喻，西医是“关门杀狗”，但由于这条“狗”太狡猾了，到处跑，用棍子很难打到，结果反而把家里的东西打得一塌糊涂，“狗”还没打死。而中医是“开门赶狗”，把门打开，用药物把“狗”赶出去，所以有汗、下、吐等方法，结果把“狗”赶出去了，家里的东西还没有打碎。又有人打了一个比喻，如果把病毒比喻成虫子，西医就是杀虫子，而不管产生这些虫子的垃圾，结果这些虫子杀死了，又从垃圾里生出新的虫子；中医则是清除垃圾，垃圾清除了，虫子自然就不生了。这两个比喻都是有道理的。这正是中西医学不同思维方式，西医是分析性、对抗性思维，中医是整体性、调和性思维。西医致力于精准有效的单向治疗，遗憾目前还很难实现。中医则是扶正祛邪，整体调节，是多靶点治疗。一方面是扶持正气，也就是提高自身的免疫力、抵抗力，一方面是祛除邪气，将体内的疫毒排除出去。就五脏而言，新冠肺炎主要伤害肺脏，所以西医用药主要是针对肺脏的，但中医发现不少患者的肝脏、心脏、肾脏等多器官都受到病毒不同程度的攻击，所以中医是整体调理、全面施治。

全面施治还表现在医疗手段上，西医手段比较单一，主要是药物、医疗器械；中医则除了药物以外，还有针刺、艾灸、推拿、导引等等。

三、预防：形神兼养，提升正气。

中医十分重视“治未病”，重视预防。对新冠病毒，最有效的预防当然是隔离，彻底阻断传染渠道。尽量呆在家里，不要出门，必须出门时一定要戴口罩，戴手套，要勤洗

手。这些常识就不说啦。现在好多人都在问吃什么中药可以预防？网上也流传了很多方子，有清热解毒的，有芳香祛湿的，有散寒除湿的，比如藿香正气水、莲花清瘟胶囊、双黄连口服液、疏风解毒胶囊等等，要注意这些是针对有了临床症状才使用的药物，如果没有任何不适，纯粹是为了预防，是没有必要吃这些药的。因为这些药很多是苦寒的，吃多了反而会伤害脾胃，降低免疫力。预防阶段有预防的药物，当然还有非药物的做法，目的就是要增强体质、提高正气、提高免疫力，这就是《黄帝内经》说的：“正气存内，邪不可干”。怎样提高正气？中医认为要形神兼养。所谓“形”既指一些补气血的药物如黄芪、枸杞子等，更指形体导引运动。古代有很多行之有效的导引运动方法，如八段锦、五禽戏、太极拳等，笔者曾融合道家内丹功和密宗脉轮学说创编了“易道功”，动作简单易学，非常适合在家里练。

所谓“神”，就是要调节情志，调节精神。保持平和宁静的心态。不要恐慌、不要焦虑、不要悲观。按照世界卫生组织的说法：人的心理平衡对人的健康所起到的作用占到50%。与“形”比起来，可以说中医更重视“神”等作用。《黄帝内经》反复强调七情五志、心理因素对人体健康的影响：“心者，五脏六腑之主也。”“心为君主之官。”如果“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇。”具体的说，七情就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪变化，五志就是怒、喜、思、悲、恐，五志过度会伤害五脏：“喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。”现在一些人被焦虑感所包围，不能辨别各种信息真假，甚至于听信谣言，这样一来，不安、疑惑、愤怒、焦虑、怀疑等等情绪互相叠加放大。结果是你越怕什么越来什么，情绪变化导致身体变化，有的人就会食欲不振、恶心呕吐、腹泻、腹痛、肌肉抽搐、颤抖，免疫力、抵抗力大大下降。所以我们一定要调节好心态、情绪，这一点是非常重要的。实际上新型冠状病毒比起SARS，虽然传播力强，但致死率并没有SARS高。所以一定要放宽心态。要把封闭在家当成是闭关修炼、修心安神的大好时机。一旦“形与神俱”，正气就得以提升了。张其成

上巳节，古人修禊日

农历三月初三，是古代的上巳节。中国古代以天干地支纪年、月、日。上巳日，在是指三月上旬的巳日。古人在这一天，要举行祓禊仪式。

上巳节，古人修禊日

祓禊，音“服戏”，被同拂，意思是去除。《后汉书·礼仪志》记载：“是月（即三月）上巳，官民皆聚（同洁）于东流水上，曰洗濯祓除，去宿垢疢（音趁，疾病），为大聚。”就是说，这一天无论是官员还是百姓，都要到水滨去洗濯，不仅洗掉身上的泥垢，也去除疾病和不祥。所谓，“为大聚”，可以理解为“彻底干净一下”。因为捋了一冬天了，也着实该洗个澡了，不仅清洁身心，也为了预防疾病。

上巳日祓禊的起源，与春秋时期的孔子和他的学生不无关系。《论语》中有这样一个情节：孔子和子路、曾皙、冉有、公西华共坐，孔子问四人各自的志向。那三个人依次说了之后，孔子都不以为然。曾皙是最后一个说的，他说他最向往的就是：暮春三月，换上春装，和一伙年轻人结伴去沂水之滨洗浴，登上雾坛在风中跳舞，然后唱着歌回家！（“浴乎沂，风乎舞雩，咏而归”）。孔子喟然叹道：“跟我的想法一样啊！”曾皙所说的，即是后来上巳日的祓禊。雾（音鱼）坛，在沂水

之滨，高三丈，是祭天求雨之用的。曾皙的想法，当然也来自生活。《韩诗》中说：“郑国之俗，三月上巳，之溱、洧两水之上，招魂续魄，秉兰草祓除不祥。”溱、洧两水，都位于今天的河南。似有这样一种可能：上巳日祓禊起于民间，由于孔圣人的倡导，被汉朝确定为节日，于是这个风俗便流传开来。

魏晋以后，将上巳节改为三月初三，故又称“重三”或“三月三”。晋代王羲之写下的著名《兰亭序》，记载的就是这样的一件事：“永和九年，岁在癸丑，暮春之初，会于会稽山阴之兰亭，修禊事也。”永和九年即公元353年，在三月初三这天，王羲之偕好友谢安等四十余人，在兰亭举行修禊活动，留下了千古佳话。《序》中说：“此地有崇山峻岭，茂林修竹，又有清流激湍映带左右，引以为流觞曲水，列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅叙幽情。”由此之后，曲水流觞饮酒赋诗，为后世文人所效仿。南朝梁宗懔《荆楚岁时记》中记载，在湖南湖北地区，每到三月三日，“士民并出江渚池沼间，为流杯曲水之饮。”

流杯曲水或曲水流觞，就是大家分坐在河渠两旁，在上游放置酒杯，让酒杯顺流而下。酒杯停在谁的面前，谁就取杯饮酒吟诗。这种方式也是古代流传下来的，据说是

始于周公。南朝梁吴均《续齐谐记》：“昔周公卜城洛邑，因流水以泛酒，故逸《诗》云：‘羽觞随流波’。”

上巳日的祓禊仪式，逐渐失传，三月三到水滨洗浴，也被春游所取代。唯有曲水流觞、临流赋诗的风雅之举，被文人骚客们保留下来，但也不再到野外去找溪流了，而是在专门打造的流杯亭里举行。亭内凿有弯曲回绕的水槽，客人们依次围坐，任酒杯在水槽内流动，饮酒赋诗，以此为乐。

中国最早的流杯亭始见于三国时期的洛阳天渊池。天渊池是黄初五年（224）魏文帝曹丕时期所凿，每岁三月上巳，百官公卿以至庶民多修禊于此。此后，许多地方都建有流杯亭。连邻国的高丽、日本都有了。

据统计，北京地区有过至少七座流杯亭。其中圆明园的两座已不存；妙高峰上七王别墅只剩下刻有水槽的石座。现存的中南海里的流水音、故宫乾隆花园里的禊赏亭、恭王府花园的沁秋亭、潭柘寺的猗环亭。

中南海的流水音为明代所建，为北京现存流杯亭中最古老的一座。位于中南海南岸、韵古堂东面，是建于水中的一座亭。亭内石地上凿刻有九曲水槽，康熙皇帝题额“曲涧浮花”，乾隆题“流水音”。联曰：“积素坠枝全作雨，悬流落涧半成冰。”亭后假山上

有人造瀑布流泉，水引入亭后，在水道中宛转回流之后排入湖中。乾隆有诗题流杯亭：“凭栏俯碧流，佳景喜相酬。素色因心静，清音与耳谋。仙人捧醇酎，春鸟弄笙篳。恶旨思前戒，盈科悟进修。”新疆大小和卓木叛乱被平定后，乾隆皇帝曾于上巳日在此处赐宴有功将士。

禊赏亭位于故宫乾隆花园古华轩西侧，建于乾隆年间。重檐攒尖顶，平面呈“凸”字形。亭四周绕以汉白玉栏杆。东西突出的抱厦内，地面凿有蜿蜒曲折、如龙似蛇的水槽。亭南有假山，山后有井，井前有缸，缸底有洞。人工从井中汲水注缸，水从洞中流出，经过假山流入亭中水槽。

恭王府花园里的沁秋亭位于园门东侧，为传统木质单围柱和方形屋顶，在建筑结构上，采用八角攒尖顶。亭后假山中隐有一眼老井。主客临流作乐时，令人从井中汲水注入水渠，并水缓缓流入亭内水槽。水槽从东西看像流水的水字，南北看像长寿的寿字，取“水常流，寿常有”之意。在流杯亭里饮酒吟诗，那是有皇帝的年代王公贵族们附庸风雅的游戏。而普通百姓会在这一天携酒踏青，到大自然中去享受春天。《康熙宛平县志·风俗》记载：“三月三日，风和景丽，（百姓）临流醉歌，有古修禊遗风焉。”



黄稚云
Huang Zhiyun

- 美国联邦政府甜蜜之家指导员
- MD/VA/DC 持证调解员
- VA 最高法院 共同抚养 教育者
- Gottman 夫妇治疗师 二级
- 中国婚姻家庭咨询师
- 美国正面管教家长讲师
- 2017 杰出华人优秀教师

提供中英文服务

情感 家事 调解

保密 公正 专业

您是否正：
不想离婚但争吵不断 | 想离婚但放不下孩子
离婚争议难以决断 劳命伤财 | 法院要求调解

双赢调解事务所 华府唯一
symediation.com (240)716-1000

4-092

联合退休法官 | 律师 | 调解员 一站式解决

- ✓ 7大情感冲突：
信任、沟通、钱、性、爱 & 尊重、家务、育儿
- ✓ 6周极速离婚：
分居、孩子监护权抚养费、财产分割、赡养费等
- ✓ 更改原定协议：孩子监护权抚养费和赡养费等
- ✓ 离婚判决评估
- ✓ 家庭暴力、性骚扰
- ✓ 亲密、亲子关系私教