

我的祖父程莘农院士的学术思想之一就是药穴同源。身体的穴位和中药一样有药性,用好以后,能一定程度上发挥类中药的作用,一定程度上减少药物的摄入或者取代一定的药物,急有急作用,慢有慢作用。

“上火”是老百姓的词汇,中医说的“火”是亢进,表现为有炎症、疼痛、红肿的现象。这时,一般会吃清热的药物。但是这些药物往往对胃有伤害,老吃不好。像这种情况,我们可以尝试用穴位的方法替代。比如咳嗽嗓子疼对应拇指上的穴位叫少商,牙肿对应食指的穴位叫商阳,睡眠多梦烦躁对应中指按压穴位叫中冲,如果情绪容易激动很容易发怒对应无名指上的穴位关中,如果眼睛容易红肿,麦粒肿对应小指的穴位叫少泽。学会这样的方法,碰到小症状刺一下挤几滴血出来,症状就会减轻。

有些慢性病需要长期服药,比如糖尿病血糖比较高,高血压血脂比较高的情况需要长期服药,如果学会穴位的方法,一定程度上能把药物减下来。针灸这两个字,针是侵入性的扎针,灸是非侵入性的保健,把这样的侵入和非侵入的方法作用在肌体,经常去刺激,一定程度取代药物的作用,这是我们程氏针灸一直倡导的思想。

下文是程莘农院士的嫡孙程凯教授特别撰写的穴位科普。

### 感冒——大椎穴

感冒最早的症状是嗓子干、头疼、打喷嚏、没劲。不同体质感冒之后出现的症状虽然不一样,但在早期风一吹,你自己就知道不舒服。怎么办?把自己的阳气调动起来。你身体没那么多阳气,那么最简单的方法,就是使用人体助阳的穴位,提高心肺功能,让我们的静脉通畅,发汗,这个穴位叫大椎。一低头颈后最高倾斜骨头的下方就是大椎。我们只需要给这个地方热刺激,两手张开掌心相对,互相擦热,快擦,迅速放到颈后大椎,对感冒的初期效果非常明显。

### 心脏不适——极泉

有心脏方面不舒服的?伸出左侧前臂,做成135度的姿势,肘关节稍微放松,另外一个手的拇指横立起来,塞到腋窝之内,会感觉到有一个条索状的东西,一束。用拇指去拨它,疼,像一根筋,有明显的酸胀感觉。拨一下发现只有疼,没有往下踹,没有到手指的感觉,说明心功能可能不太好,可以经常去做一做弹拨,经常刺激这个部位心功能会得到锻炼。一到两周你会手麻的感觉出现,这就是静脉通畅的现象。

### 急性胃疼——梁丘

大腿正面的肌肉,在髌骨膝关节上方股四头肌肌肉隆起的地方叫梁丘。当喝凉水胃疼挛,受凉风胃疼挛,或者别人气气得胃疼挛,不需要找准穴位,站直了或者坐的时候把腿伸直,不用绷着,放下来。把髌骨向上提,大腿肌肉收缩、放松、再提、放松,对急性胃痛有帮助。如果实在不会做,就把腿抬起来,进行收缩,抬起来一会儿放下来,再抬起来再放下,锻炼股四头肌。尤其经常跳广场舞的,经常打太极拳的,经常爬山的,这个不仅治疗胃疼,对你的内脏、膝关节都是有辅助的。

### 压力大——合谷穴

我更愿意把它叫做制怒的穴位,发怒的时候揉揉这个穴位。把手的拇指立起来,指尖的横纹对着虎口,这叫合谷穴。中医叫做行气的穴位。有什么帮助呢?女士想让皮肤变得更美白,活血行气,脸色变得更好,女性经常揉,对月经疼痛、血块有帮助,注意孕妇不要揉,有行气的作用。

### 抗焦虑——劳宫穴

门诊来10个病人,6个人焦虑。怎么办?伸开你的手掌,中指自然弯曲,点在手掌心,这个位置叫劳宫,掐,按这个穴位。掐的方法是什么样的?普通的点刺效果不明显,试着拇指放在掌心的位置,把食指、中指放在对侧,对着掐,往中指方向稍微偏一点掐,掐到骨头边上去。方药不传之秘在于剂量,针灸不传之秘在于手法。扎针的时候扎进去,怎么没效啊?偏一点就有效,一定要扎到第二三掌骨偏于第三掌骨桡骨边缘,你去掐按的时候感觉往中指方向踹,这样能降焦虑。

# 这些穴位有意想不到的健康效果

## 醒神

——五经

每天早晨起来做的第一件事是什么?先不要着急起床,给自己留出5—10分钟做做这个动作,拿五经。伸开手掌拇指张开,中指放到美人尖,四指均匀分开放在前额正中,指尖关节立起来往下按,按下去原地揉三下。抬起来,再继续向上一点点,移动一点点,越小越好,再往下按,再点揉三下,再抬起再上。如此往复一直到头顶,再返回来做。一般早上起来做三到五遍,会神清气爽。很多人希望自己的头发越来越浓密的,做这个动作效果很明显,因为它对头部反射区有刺激,活血。

如果家里有牛角梳,齿稍微圆润短粗一点,不是尖锐的,取代手指揉一直到头顶五条线,基本把头部所有的反射区特别前反射区都刺激到了,而且前头的反射区对于眼睛、五官的调节非常有帮助。这个方法适合在早上做,有醒晨的作用。下午困倦了,做三五分钟,马上不一样,改善脑供血不足。

## 安神

——涌泉

有醒晨就得有安神,现在睡不着的人太多了。我们有一个方法可以帮助睡眠变得安稳,这个方法就是苏东坡的方法。苏东坡先生早上起床之后,往往穿着大氅睡衣,练练八段锦,披发散行,按揉头部,醒晨开窍。还有睡眠操,其中一个很重要的动作就是按脚丫子。涌泉是我们足少阴的第一个穴位,形容肾中的精气像泉水一样涌动出来,由下向上涌,经常刺激这个穴位对肾功能或者生殖功能非常有保健作用。特别适合泡脚按摩。肾开窍于耳,肝开窍于目,肾藏精,肝藏血,精血同源,肝肾合称先天之本。我们在肾经的起始穴位上温热涌泉穴给它热刺激,可以让你耳聪目明,记住这个养生保健方法。

## 高热

——耳尖放血

高热不希望用抗生素?可以用穴位退热,最好的穴位就是耳尖。把外耳郭对折起来,纵向对折,最高起的位置是耳尖,刺血挤出血来就可以退热,如果不舍得就用手指去掐。手的拇指和食指掐住耳尖最高的位置,一个在里面一个在外面,用力掐,疼。跟拧一下的疼不一样,这个疼有里面踹的感觉,当出现这种感觉的时候就找到了穴位。这是一个清热的穴位,不仅可以退热退烧,而且高血压也可以用,眼睛红肿可以用,或者晚上睡不好觉,阴虚火旺年龄大的,肾血不足,睡眠多梦容易烦躁焦虑,天天掐这儿,白天掐,这样有助于降火。

(摘自北京青年报 作者 程凯《程氏针灸传承人》,北京中医药大学教授)

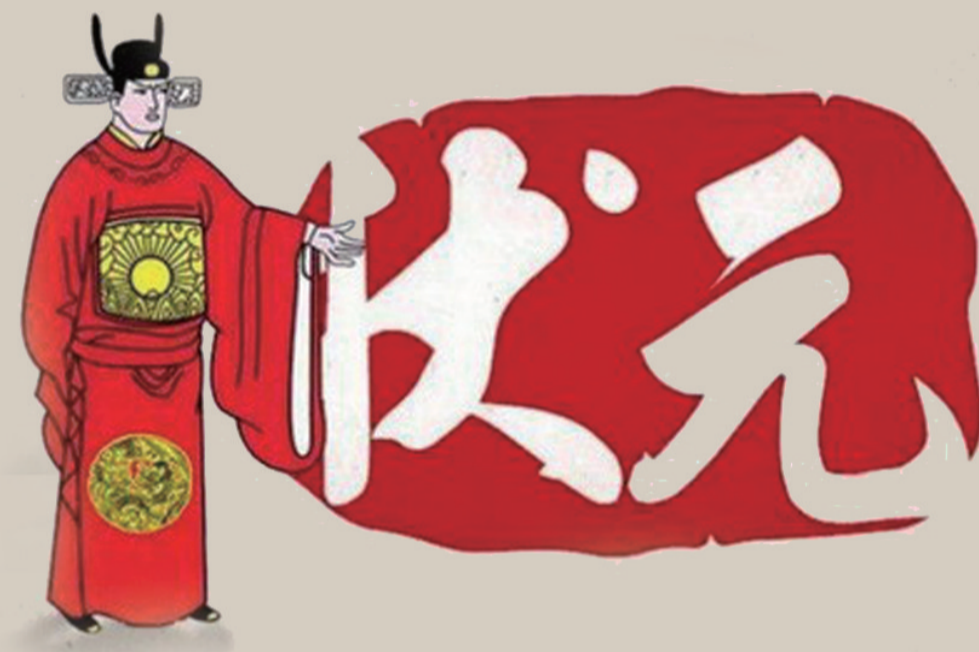
## 古代“高考”

# 文状元也不光靠笔杆子 有的还要拼短跑和格斗

2018年高考已经结束,学子们进入等待成绩的日子,乐活周刊也预祝今年高考学子们都能如愿以偿地进入理想大学。说起高考,我们今天就来聊一聊古代的“高考”。

古代科举考试,谁能中状元,考的当然是诗书文章,书生们日夜苦读,勤练文章,为

的就是能在乡试、省试甚至殿试上一展身手,争取“一举成名天下闻”。然而,北宋初年,能不能当上状元,有时居然不全靠笔杆子,而是最终靠百米短跑和散打功夫。宋初名臣王嗣宗被戏称为“手搏状元”,他这个文状元就是靠打架赢来的。



## 殿试一度以先交卷为胜,甚至比“颜值”

科举这种选拔人才的考试制度,曾在中国历史上发挥了积极的作用,哪怕是在战乱频仍的晚唐、五代时期都没有中断过。到了时局安定的宋朝,当然更重视科举。

宋朝时的殿试内容,都是三道大题目,“一赋一诗一论”。既然大家都过关斩将到殿试这一关了,估计学习成绩和写作水平很难找出大的差距来。这个确实让人为难,后来的明朝还一度以颜值来决定谁是状元,清朝乾隆有一次则看谁的字写得更好,更何况北宋开国皇帝赵匡胤是个粗人,要他从字里行间来寻出读书人的水平高低,也真是难为了,咋办?

## 同时交卷难定胜负,以徒手格斗定状元

既然以交卷速度定名次,那么大家都在比快,因此糗事就来了。且说开宝八年,即公元975年,宋太祖赵匡胤亲自主持殿试。考生王嗣宗和陈识最先交卷,两人一同起身交卷。当年在炊饼店练出的快速作文技巧,这个时候居然也不能成为淘汰对手的利器,这可咋办?这下就从文化比赛变成田径比赛了,“考”的是短跑,于是两个三十来岁的男儿,拔腿就往交卷卷的地方跑。然而,两

那就看交试卷的速度,谁先交卷,谁就是佼佼者,“每以先进卷子者赐第一人及第”。上有所好,下必甚焉,既然看交卷速度,那作文就必须写得快,于是民间纷纷风行快速作文,有没有快速作文培训不得而知,但确实有快速作文大赛。有个叫李庶几的举人,就和同学们在一家炊饼店举办快速作文大赛,怎么选这么个地方?因为那个时代没有手表和比赛计时器,那就拿做炊饼的工序为计时器,如果谁在一张炊饼制成时写完一篇,那就是优胜者,“以一饼熟成一韵者为胜”。

两人的试卷均为上乘之作,宋太祖实在犯难。最后,马上得天下的宋太祖做出了一个可以说是空前绝后的举措:比武定状元!

至于具体项目,比的是徒手格斗,那时尚叫“手搏”。比赛地点就在讲武殿,王嗣宗和陈识这两位选手,拳打脚踢,连拖带摔,最终王嗣宗获胜。

## 宋太宗时考生交卷太快,反被逐出考场

当然,北宋初期,也不是说交卷快就永远占上风。有时候,皇帝也不按规则出牌,诸如前面提到的炊饼店快速作文举办者李庶几,一直以写作快闻名于民间,他以为这样就为自己考试安上了保险,没想到有一年皇帝胃口变了。且说李庶几在考场上第一个交了考卷,不曾想宋太宗觉得这位考生太轻浮,“遽叱出之”。也就是一顿呵斥赶了出去。倒是那位皱着眉头苦苦思索迟迟交卷

的孙何中了状元。这种突变是咋回事呢?原来是有位叫陈靖的大臣打了小报告,说这李庶几在炊饼店举办快速作文比赛,弄得大家以快为美,忽视了作文的文采和理论水准。而这陈靖又是孙何的好友。于是,李庶几倒霉了。一直过了很多年,等朝廷把这事忘得差不多了,李庶几才中了进士。

(摘自人民网)

## 链接

### 那些有故事的古代状元们

#### 郑颢:唯一可考的“驸马状元”

民间就经常把驸马与状元这两个词联系起来,好像中了状元就可以做驸马。实际上中国历代可考的驸马状元只有郑颢一位。

郑颢是唐会昌二年的状元。本来他早有婚约在身,中状元后打算迎娶卢家的千金。后皇上看中此人,非要将万寿公主许配给他,郑颢却非要娶卢家小姐。唐宣宗便让宰相白敏中说服他,多方威逼利诱,终于迫使他娶了万寿公主,婚后两人生活并不幸福。

#### 赵楷:皇子状元

宋徽宗的三儿子赵楷,偷偷地参加了重和元年的科举考试,由于他文采的确非凡,一路披靡,进入殿试。在殿试中发挥更是出色,夺得了头名状元。发榜后,徽宗高兴之余,怕天下士子说闲话,就把当年的第二名(榜眼)王昂提为状元。

#### 李蟠:饽饽状元

李蟠是康熙年间丁丑科的状元。他身材高大,特别能吃,加之思路、写字都很慢,所以在殿试时揣了36个馒头。考试时,天已黑,其余考生交了卷,李蟠才刚刚开了个头。他挑灯夜战,才终于交卷。有人这样作诗调侃他:“一般难学处,三十六饽饽”。

#### 胡旦:最自信的状元

宋太宗元年,有一书生到山东某县游览。知县大人得知该书生颇有文采,便设宴款待。知县的公子很蔑视那书生,问其有何特长,书生说工诗。公子便让他诵读一首,书生诵了一首,最后一句是:“挑尽寒灯梦不成。公子大笑说:“此乃一瞌睡汉。”书生十分气愤。这书生便是吕蒙正,第二年,吕蒙正一举夺魁。他写信给那公子:“瞌睡汉如今中了状元啦。”

公子看了他的信,冷笑一声:“待我明年第二人及第,输你一筹。”第二年,新科状元正是这位公子——胡旦。综观科举史,有如此自信者,胡旦当数第一。

#### 裴思谦:脸皮最厚的状元

唐文宗时,宦官仇士良掌权,朝臣的生杀予夺,都掌握在他的手中。裴思谦当时只是一个秀才,但他巴结权贵的功夫十分了得,很快便与仇士良打得火热。这一年,裴思谦心血来潮,想当个进士,便向仇讨了个帖子,去找当年的主考官高锠。高锠为官清正,将他轰了出去。裴思谦气愤之际,声称明年非状元不要。第二年,裴思谦又拿着仇士良的帖子来找主考官高锠,对他说:“仇大人有信,荐裴思谦为状元。”高锠早把裴思谦忘掉了,对他说:“状元已经有人了,状元以外的可以按仇大人的意思办。”裴思谦厚着脸皮说:“裴秀才非状元不放!”高锠知道这次再得罪仇士良不会有好果子吃,就说:“既然如此,我要见裴秀才。”裴说:“卑吏便是。”不得已,只好让他当了状元。自己去要功名,而且非要个状元,此君脸皮之厚,状元中无人可比。