

春季艾灸养生有讲究

□李 宁

艾灸起源于我国,历史悠久,有“灸治百病”这一说法。常听人说起艾灸,那艾灸指的是什么呢?

艾灸是指采用以艾绒或其他易燃材料烧灼、熏熨人体的一定部位或腧穴,以防治疾病的方法。明代李梴在《医学入门》中记载:“凡病药之不及,针之不到,必须灸之。”可见“汤、丸、散”等给药之不及,加之某些疾病因其自身的特殊性,必须通过艾灸才能医治。由于其安全性高、无毒副作用,养生保健效果好,因此应用广泛。

艾灸是中医药当中非常传统的治疗方法,疗效也非常好。究竟什么病适合用艾灸来治疗,又有哪些人群适合艾灸呢?

中医认为,艾灸用于养生,需要根据时令、季节、天气、地理、环境因地制宜,依据不同人群、少长老幼、体质禀赋等辨证施灸。

艾叶属于纯阳之物,适用于寒证、虚证和瘀证,像阳虚和气虚的人群就比较适合艾灸。寒凝血

滞、经络阻滞引起的风寒湿痹证(老寒腿、风湿及类风湿疾病、强直性脊柱炎)、行经腹痛等;体虚外感风寒表证及中焦虚寒导致的胃痛、呕吐和泄泻;脾肾阳虚、元气暴脱之久泄、久痢;气虚下陷、脏器下垂之症;胃下垂、子宫脱垂、脱肛以及崩漏日久不愈;春季常见的哮喘、过敏性鼻炎和湿疹等疾病,都可用艾灸进行治疗和预防。

艾灸作为一种常用的中医外治法,可通过灸火的热力及艾条的药力作用于特定的腧穴或者部位,实现经络的传导,起到温通经络、调畅气血、协调阴阳、扶正祛邪的治疗作用。现代研究表明,灸法可调整脏腑功能,促进人体新陈代谢,提高机体的免疫功能,从而防病治病。

常用的艾灸方法有艾条灸、艾盒灸、隔姜灸、热敏灸、阴阳周天灸、督灸、火龙灸等。

艾条灸:将艾条直接或间接置于穴位上施灸的方法。

艾盒灸:将艾炷放在艾灸盒

里,放置在腧穴上施灸的方法。

隔姜灸:是用生姜将艾炷与施灸腧穴部位的皮肤隔开,进行施灸的方法。

热敏灸:即以腧穴热敏化为切入点,以腧穴热敏化规律为依据而创立的新灸法。

阴阳周天灸:是利用大姜、大艾的火热温通作用,长时间作用于人体小周天的任督二脉以起到补火助阳、散寒通脉的作用,将灸疗、火疗、姜疗相结合,祛除虚寒性顽疾的一种独特疗法。

在临床上,用阴阳周天灸治疗强直性脊柱炎、类风湿关节炎、月经不调、慢性支气管炎等寒湿痹阻型的慢性虚寒性疾病,效果较好,对改善患者临床症状及减轻疼痛疗效显著。

春季,人们会出现春困、乏力、旧病复发。自立春之日开始,历经雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨等节气。在经过由寒到暖的天气转变后,人体的生理机能、新陈代谢也进入最活跃的时期。然而,春季又是多风、多雨、多寒、多湿之季,乍暖还寒,昼夜温差大,人

体机能要顺应春季舒畅生发之气,注重春季养生。要了解春季经络养生的关键是“养肝为先”,其实这也是整个春季养生的重中之重。

中医认为,春季是人体肝气最足、肝火最旺的时候。肝脏在中医五行学说里属木,它像春天里旺盛生长的树木,容易生发火气,春季通肝。而肝与胆相表里,肝火要借助胆经才能往外发泄。在春季如果肝脏经络不通,周身气血运行就会紊乱,引发口干、烦躁、失眠、腰部僵硬等。脾主藏血。春季冷空气活动频繁,对脾的影响较大,脾经大伤就会影响气血运行。春季肝、脾的经络畅通、气血平衡是一年身体健康的基础。春季会出现春困、乏力、旧病复发等,是因为春季肝火最旺,身体阳气一旦充足就会自动冲击潜藏了一冬的病灶。春分时节木旺土衰,养生宜疏肝柔肝,健脾祛湿,此时艾灸有助于补充人体阳气,达到助阳祛寒、健脾暖胃的功效。

春季是养生的好时节,也是艾灸的好时节,但过于疲劳者、经期女性和孕妇,以及某些传染病、高热、昏迷、抽风患者等是不适合艾灸的。艾灸过后不宜吃过冷、辛辣食物,不宜抽烟喝酒,饮食宜清淡、易消化且富有营养;注意勿将施灸部位直接对风扇或空调吹;不要立即洗浴(包括冷水浴和熏蒸),一般3~4小时后可以洗浴,可适当喝点温水。

做过艾灸后,有的人觉得容易上火。艾灸本来就是借助火力的能量来温通经脉,传统的灸法只是在一个部位施灸,能量的流通不够,局部易产生能量的蓄积,造成身体阳气的不平衡,而表现出上火的症状。阴阳周天灸能够让火的能量循环于任督二脉,让气血流通,让全身阳气畅通,即使是虚火很大的人,也能元气大增,并把虚火消了。因此,阴阳周天灸对于大多数人,不仅不会出现上火现象,而且还有利于身体健康的维护。

(作者供职于河南省中医药研究院附属医院)

中医学说

浅说儒医

□郑学农

儒医不是一个流派,是一个历史存在。相较于游医、草医、巫医、僧医、道医,儒医比其高一些。儒医关乎民生,得到主流社会的认可尊重,官方倡导,文人趋之,有理论、有传承,出现有建制的学习,得到国家的支持,有别于其他医种的情怀。孝道是儒学的基本要求,和中医倡导仁爱、人道的爱心是相同的。

中医药文化包含它的思维模式、认知方式和价值取向,与中国的传统文化完全一致,是一个在哲学高度上的四维思维。中医药文化不是唯心唯物之争,是上升到理论层面的高级思维,唯象求真,执中致和是研究大道的学问。因此,上医可以理国,完全是脱离了具体体象的高级学问;而中医关于治疗的内心模拟虽然建立在并不具体的藏象功能基础上,却是经过千百次实践证明颠扑不破的规律,绝对有别于唯心的凭空想象的脱离物质概念的玄学。

儒医为主流文化所接纳,为掌权者所重视,它的形成和发展与时代息息相关。文化是稳定的成果,不像科学技术在不断更新,一旦形成,就不可以随意淘汰或更新,时过境迁,最优秀的东西沉淀下来,成为文化瑰宝的一部分。后人没有修改权限,文化就有了相对的稳定性,也无法穿越时空回到形成时期,只能尊重。

中医理论形成于战国时期。对这一时期学术的活跃,电脑无法演绎,我们按照古人论述去理解,去实践,合理想象,结合象学提示,可以深入其景,这也是文化的特征。

(作者供职于延津县中医院)

征 稿

您可以发表自己的看法,说说您与中医药的那些事,或者写一写身边的中医药故事,推荐您喜爱的中医药书籍。
《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《中医学说》《杏林撷萃》等栏目期待您来稿!
联系电话:(0371)85966391
投稿邮箱:54322357@qq.com

中药传说

阳春三月,百花争艳,人们目光往往被木本植物的鲜艳花朵所吸引,如桃花、樱花、丁香、紫荆等。但如果你愿意俯身在草地上寻找,那里另有一个花草的世界,婆婆纳、地丁、蒲公英、地黄也在春光中展示着自身的美丽。地黄的花呈钟状,紫红色,虽有绒毛密布其上,却不叫毛地黄。毛地黄为来自欧洲的另一物种,为了便于区分,毛地黄又被称为洋地黄。

地黄的药用部分是其膨大的地下根。地黄这个名字,有人也许会感到陌生,但六味地黄丸作为当今社会常用保健药之一,却“圈粉无数”。地黄具有神奇的补肾作用,千百年来一直作为补养之品而被广泛运用。六味地黄丸由6种药物组成,其中之一就是地黄。地黄分鲜地黄、干地黄和熟地黄,它们的药效各有不同。鲜地黄为新鲜地黄的根茎,清热凉血;干地黄为地黄干燥的根茎,凉血补血;熟地黄则是蒸晒加工而成,为补益药。

传说,孙思邈101岁时还到处游玩。一天傍晚,他来到一个位于河边的小村,见一位老人左手捏着一只蜻蜓,右手捂着屁股大哭。孙思邈见老人年纪比自己还大,就上前询问:“老人家,为何大哭?”老人说:“爷多大年纪了?”孙思邈大吃一惊:“你多大年纪了?”老人说:“我刚过完365岁生日,因为贪玩,忘了吃熟地茶,所以挨打。”说完又伤心地哭了起来。孙思邈好奇地问:“你爷爷在哪里?”老人用手一指:“门口躺在蓑衣上数星星的那个人就是。”孙思邈走了过去,见躺在蓑衣上的人正全神贯注地数着星星,比刚才那位老人看上去年轻多了,旁边还坐着一个小姑娘,正用蒲扇为他打蚊子。孙思邈问小姑娘:“你在给谁打蚊子呀?”小姑娘说:“这是我玄孙,脾气太坏了,动辄就打孩子。唉!教育孩子哪有这样的?都是让我那丈夫给宠的。”孙思邈更加好奇:“你丈夫在哪里?”小姑娘说:“去河边捉鱼了。”孙思邈问:“能否告诉我,什么是熟地茶?”小姑娘说:“就是熟地黄加米熬的粥。我们春天用来和胃降火,夏天用来降温祛烦,秋天用来滋阴祛燥,



地黄

□高亚丽 文/图

冬天用来补血祛寒。每天上午必须吃一碗,今天淘气的孩子忘了喝,挨了一顿揍。”孙思邈感慨万千,本来以为自己够高寿了,没想到天外有天,人外有人。于是向小姑娘要了一包熟地黄,并根据地黄的特性和平生所学,研制出了九蒸九晒熟地黄的炮制工艺。据说,因为常吃熟地黄,孙思邈又活了40多年,直到140多岁才无病而终。据《旧唐书》记载:“他死后经月余,颜貌不改,举尸就木,犹若空衣,时人异之。”这可能和他长期练气功并服用熟地黄等药物,使其肌体代谢发生了某种特殊变化有关。

地黄归心、肝、肾经,具有滋阴补肾、养血、补血、凉血的功效。地黄有强心利尿、解热消炎、促进血液凝固和降低血糖的作用。

鲜地黄性寒,味苦,具有清热生津、凉血、止血的功效,用于治疗热病伤阴、舌绛烦渴、发斑发疹、吐血、衄血、咽喉肿痛等。

生地黄性寒,味甘,具有清热凉血、养阴、生津的功效,用于治疗热病舌绛烦渴、阴虚内热、骨蒸劳热、内热消渴、吐血、衄血、发斑发疹等。

熟地黄性微温,味甘,具有滋阴补血、益精填髓的功效,用于治疗肝肾阴虚、腰膝酸软、骨蒸潮热、盗汗遗精、内热消渴、血虚萎黄、心悸怔忡、月经不调、崩漏下血、眩晕、耳鸣、须发早白等。

(作者供职于永煤集团总医院)

大医精诚 医者仁心 ——记巩义市人民医院主治中医师席长青

通讯员 张雅洪 文/图

他说,他这辈子就是为中医而生;他说,中医就是要坚持到底;他说,如果生命重来,他仍会选择中医。他就是巩义市人民医院主治中医师席长青。

走进席长青的诊室,让我印象深刻的并不是他的白大褂和挂满屋子的锦旗,而是他满头白发下和蔼的笑容。在人们感叹看病难、看病贵的今天,有着赤子情怀的席长青多年来以一个“小处方”和医者仁心赢得了患者的信任。

他没有中医世家的传承,也没有机会拜名师;怀着对中医的满腔热爱,他勤学苦读考上焦作市中医药学校。1982年毕业后,他到巩义市鲁庄镇卫生院从事中医工作,一边行医一边学习,“在书中向前人学,在当下向前辈学,遇疑难在实践中学”是他初期行医的真实写照。2003年,他到巩义市人民医院中医科工作,已经干了16年。他说:“中医理论博大精深,融自然科学和社会科学于



工作中的席长青

一体,是中华民族传统文化的瑰宝。”

中医开方困难 要做到辨证开方

理论运用于实践往往比较困难,特别是在中医临床上,并不是学一个药方就能百病通用,要辨证施治。

席长青认为,中药的应用比

较广泛,如果配方好,就可以发挥作用。学好中医得从开方开始。他勤奋好学,研读了多部中医古籍,博采众长,用于临床,在实践中求提高。正因为有这样的觉悟,席长青对中医有了独到见解,医术有了很大提高,治愈了不少患者,成为人们赞誉的“好中医”。

在他的从医生涯中遇到过这样一位患者。该患者是一位20多岁的姑娘,做完手术后,刀口一直长不好,流脓水。她看过很多医生,吃过很多药,但收效甚微。于是,她慕名来到巩义市人民医院中医科。席长青给她开了几服中药,让她调理了1个多月,刀口竟然慢慢长好了。

2013年,一位结婚六七年却一直不怀孕的患者到巩义市人民医院中医科就诊。席长青为患者把脉、开药方,并嘱咐患者这不是什么大问题,不要有心理压力。患者坚持服药半年后,2014年喜得贵子,一家人激动得无以言表。患者说:“席医生就是‘送子观音’,是我生命

里的贵人。”

37年行医路 把大医精诚牢记于心

席长青认为,要把中医发展好,需要遵从3个原则:一是经验,要不断地学习与钻研中医典籍,不仅要学习前人的医疗经验,还要认真总结自己的临床经验。二是执着,遇到困难不回避,坚持不懈地走行医路。三是精要,要不断提高自己的医疗水平,技术上要精益求精;同时要以真诚的态度对待患者,坚持为大众服务。

大医精诚是席长青常常挂在嘴边的词语,他也一直奉行着这样的宗旨。37年行医路,他治好了许多疑难杂症。

