

7

养生堂

从日常生活中体验养生

□胡本先

吃好饭是养生有道的重要标志

随着生活水平的提高,越来越多的人开始注重养生。养生要从日常生活做起;良好的生活习惯是养生的基础。应从以下几点做起。

养生应从起居开始,良好的起居习惯是健康的源头。《黄帝内经》记载:“春三月,早睡早起,广步于庭。”起居之重,古已有之。春天应早睡早起,多到室外活动,这样可使人精力充沛、减少困倦,还可增强心肺功能和机体的免疫功能。久卧最易伤气,春眠太久,不但会造成新陈代谢功能下降,致气血运行不畅,身体亏损虚弱,筋脉僵硬不舒,还容易加快脑血栓的形成。

早睡是指晚上10时入睡,这是人的最佳休息时间。肝经有疏利三焦、通调水道的作用,及时休息才能使血回流滋养肝,否则不利于肝脏排毒。

早睡养阴,早起养阳。最好5~7时起床,此时气血流注于大肠,起床活动有利于人体阳气的生发和代谢废物排泄。人体有固定的生理周期和规律。比如大脑,经过一个晚上的休息,会在固定时间恢复运动,若打乱作息,使大脑生物钟紊乱,便会出现睡醒后精神疲惫,全身倦怠。

午时(11~13时)气血流注于心经,此时应适当休息,否则心经气血充盈,会造成血脉运行紊乱,血不归经。不要食后即睡,不然会影响胃肠消化。午睡时间也不宜过长,最好控制在30分钟以内,午睡时间过长会影响生物钟和晚上的睡眠。

睡眠时间虽然重要,但睡觉的环境及睡姿也不可忽视。中午,很多学生和上班族会坐着或趴在桌子上睡觉,这看似简单,危害却极大。坐着或趴在桌子上睡觉会减少头部供血,人睡醒后出现大脑缺血、缺氧症状;若用手当枕头会使眼球受压,久而久之容易诱发眼病。趴在桌子上睡觉会压迫胸部,影响血液循环和神经传导。最理想的午睡姿势是平卧或侧卧,最好是头高脚低。除此之外,午睡时还要注意:天气再热,也要在腹部盖上毛巾被或薄被子,不要有过堂风或风口处午睡,以防凉气乘虚而入。

一天的养生从起居开始

■ 中医典故

扁鹊发明四诊法

□王光安

扁鹊学成之后,开始四处行医,并在实践中逐渐摸索出了一套有效的诊断方法,形成了一套比较完整的科学诊断体系。这就是后来中医总结的四诊法,当时被扁鹊称为望色、听声、问病情和切脉。

扁鹊是一位精于望色的医生,《扁鹊见蔡桓公》中就有记载。

扁鹊见蔡桓公,立有间。扁鹊曰:“君有疾在腠理,不治将恐深。”桓侯曰:“寡人无疾。”扁鹊出,桓侯曰:“医之好治不病以为功!”居十日,扁鹊复见,曰:“君之病在肌肤,不治将益深。”桓侯不应。扁鹊出,桓侯又不悦。居十日,扁鹊复见,曰:“君之病在肠胃,不治将益深。”桓侯又不应。扁鹊出,

桓侯又不悦。居十日,扁鹊望桓侯而还走。桓侯故使人问之,扁鹊曰:“疾在腠理,汤熨之所及也;在肌肤,针石之所及也;在肠胃,火齐之所及也;在骨髓,司命之所属,无可奈何也。今在骨髓,臣是以无请也。”居五日,桓侯体痛,使人索扁鹊,已逃秦矣。桓侯遂死。

除了望诊,扁鹊的切脉诊断也具有相当高的水平。司马迁认为,扁鹊是最早把切脉诊断应用于临床的医生。

有一次,手握晋国重权的赵简子突然昏倒,连续5天不省人事。众人非常害怕,就把扁鹊找来。这一回,扁鹊用切脉的方法,很快就诊断完了。他告诉众人不用大惊小怪,赵简子的脉得很正常,不出3

天就能醒来。果然,两天半后,赵简子就醒了。

实际上,在扁鹊之前,中医已经通过切脉来了解病情。当时通行的是三部九候诊法,就是在诊病时顺着血脉按切全身包括头颈部、上肢、下肢及躯体的脉,非常麻烦。扁鹊发明了独取寸口法。

望诊和切脉是四诊中最有技术含量的方法,扁鹊运用得极为纯熟。当然,扁鹊也经常综合运用四诊法来治病救人。

有一次,扁鹊路过魏国,恰好遇到魏国太子猝死。他先了解太子的状况,根据经验判断太子可能是患了“尸厥症”,由于阴阳失调导致全身脉象紊乱,故看上去好像已经死亡。他又通过试太子的下身是否有温度,听其耳朵是否有声响,看其鼻孔是否有扩张,综合运用观颜色、听声息、问症状、切脉搏等手法,做出了太子依然活着的判断。然后,扁鹊在全面了解、综合分析的基础上对症下药,太子果然“起死回生”了。

救治魏国太子的例子,全面展示了四诊法的功效和扁鹊的高超医术。扁鹊之后,中医确立了“望、闻、问、切”四诊法。扁鹊作为我国历史上最早应用脉诊判断疾病的医生,其开创之功永远被人铭记。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

河南唯一具有中等中医专业招生资格的学校 洛阳市中医药学校中医专业招生

洛阳市中医药学校是国家中医药管理局确定的河南省唯一具有中等中医专业招生资格学校,为省级重点中专。该校2019年面向全省招收中医专业学生700名,学制3年。

国中医药办人教发〔2016〕13号:“《经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。”此类毕业生可参加应届对口高考,继续深造。学生在学习期间全部免交学费,贫困县学生和困难

广告

■ 读名著 品中医



资料图片

《三国演义》第八回“王司徒巧使连环计,董太师大闹凤仪亭”中写道:“红牙催拍燕飞忙,一片行云到画堂。眉黛促成游子恨,脸容初断故人肠。榆钱不买千金笑,柳带何须百宝妆。舞罢隔帘偷目送,不知谁是楚襄王。”这里的榆钱即药食两用食物榆钱。

榆钱为榆科植物榆树的花。每到春天,榆树上一簇簇、一串串的榆钱花有的像小鸟,有的像谷穗,形态各异,随风摆动。“风吹榆钱落如雨,轻如蝶翅,小于钱样”,是对榆钱花真实形象的写照。中医认为,榆钱性甘、微辛,味平,归肺、脾、心经,具有健脾安神、清热泻火、止咳化痰、利湿消肿之功效,适用于失眠、食欲不振、带下、小便不利、水肿、小儿消瘦、烫伤、烧伤、疮癣等。《名医别录》记载:“主小儿痢,小便不利,伤热。”营养分析表明,榆钱具有较高的营养价值,每100克榆钱含水分82克、蛋白质3.8克、钙280毫克、磷100毫克、铁22毫克、胡萝卜素0.75毫克、维生素B₀0.5毫克、维生素B₀0.1毫克、烟酸1.4毫克、维生素C9毫克。

榆叶为榆科植物榆树的叶。中医认为,榆叶味甘,性平,归脾、胃经,具有清热利尿、安神、祛痰止咳之功效,适用于水肿、小便不利、石淋、尿浊、失眠、暑热困闷、痰多咳嗽、酒渣鼻等。《食疗本草》记载:“利小便,主石淋。”《本草纲目拾遗》记载:“嫩叶作羹食之,消水肿。”《本草纲目》记载:“煎汁洗酒渣鼻;同酸枣仁等分蜜丸,日服,治胆热虚劳不眠。”

榆白皮为榆科植物榆树皮或根皮的韧皮部。中医认为,榆白皮性寒,味甘,归胃、大小肠经,具有利水通淋、消肿解毒之功效,适用于小便不通、淋浊、水肿、疳疔发背、丹毒、疥癣等。《神农本草经》记载:“主大小便不通,利水道,除邪气。”《名医别录》记载:“主肠胃邪热气,消肿,疗小儿头疮痂疔。”《药性论》记载:“主利五淋,治不眠,疗痢。焙杵为末,每日朝夜用水五合,末二钱,煎如胶服。”

榆荚又名榆荚仁,为榆科植物榆树的果实或种子,4~6月果实成熟时采收,除去果翅,晒干。中医认为,榆荚性寒,味甘、酸,归脾、肾经,具有清热、杀虫之功效,适用于妇女白带、小儿疳热羸瘦。《本草纲目拾遗》记载:“主妇人带下,和牛肉作羹食之。”《医林纂要》记载:“补肺,止渴,敛心神,杀虫匿。”

榆仁酱又名榆酱,为由榆荚和面粉等制成的酱。《本草纲目》记载:“性温,味辛,无毒。”《食疗本草》记载:“能助肺气,杀诸虫,下气,令人能食。又心腹间恶气,内消之,陈者尤良。又涂诸疮癣妙。又卒患冷气心痛,食之瘥,并主小儿痢,小便不利。”

(作者供职于湖北省远安县中医院)

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

联系人:杨小玉

投稿邮箱:54322357@qq.com

药斗®
医用柜

张家三代技艺
86年传承
全国300多家三甲医院在使用



主 中药柜、治疗柜、处置柜、配餐柜、储物柜
营 导诊台、护士台、操作台、实验台、诊断桌

健康管理师火热报名进行中……

健康管理师河南培训中心——郑州市元康职业培训学校

郑州市元康职业培训学校是河南省率先进行健康管理师培训的专业学校,前身是1993年郑州市教委批准成立的郑州市营养学校,权威的师资队伍由国内高校、医院、疾控中心、健康管理行业资深专家组成,拥有完善的培训体系。

健康管理师是慢性病防控、医疗改革“三师共管”(即专科医生、全科医生、健康管理师)中不可或缺的核心部分。

健康管理师职业资格证书由国家卫生健康委员会颁发,是从事健康管理、健康促进等相关工作人员技术水平的证明。

从2018年开始,已经有4批(次)2000多名学员参加郑州市元康职业培训学校举办的健康管理师培训班。他们分别于2018年4月、6月、9月和11月参加国家卫生健康委员会组织的卫生行业职业资格鉴定统一考试,大部分学员能顺利通过考试。

报名对象:医院、疾控中心、体检中心、社区卫生服务中心、慢性病中心医护人员,全科医生,大中小学校医等。

学习形式:网络学习+集中面授。

报名时间:即时报名,循环学习,早考试,早拿到证书。

学校地址:郑州市中原区嵩山路222号天龙大厦

联系电话:(0371)67956112

13613804918张老师

13849196168史校长

15936216203曲老师



河南健康管理师培训中心
给您更多精彩内容

广告