■养生堂

霜降时节，应注意哪些疾病

□郑玉平

霜降为二十四节气之一，从每年的阳历10月23日，当太阳到达黄经210度时开始。天气渐寒始于霜降，霜降是秋季的最后一个节气，是反映气温变化的节气，是秋季到冬季的过渡，意味着即将进入冬天。霜降不是表示“降霜”，而是表示天气渐冷；冻则有霜，大地因冷冻或将会产生初霜的现象。霜降节气后，深秋景象明显，冷空气频繁来袭。

《月令七十二候集解》记载：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”每当霜降时，我国南方地区就进入了秋收秋种的大忙季节，而黄河流域一般多出现初霜。民间常有“霜降无霜，主来岁饥荒”，在我国云南更有“霜降无霜，碓头无糠”的说法。从中不难看出，人们在长期的劳动实践中总结了气候对生活的影响，以及人们在不同的季节该如何使自身这一有机的整体适应自然界的变化，从而使人与自然界之间保持着一种动态平衡。

这种动态平衡从中医养生学的角度看，不外乎两点：其一，指机体自身各部分间的正常生理功能的平衡；其二，指机体功能与自然界物质交换过程中的相对平衡。而协调平衡是中医养生学的重要理论之一。我国古代的五行学认为，世界上的一切物质都由木、火、土、金、水这5种基本物质之间的运动变化而生成。在这5种物质之间存在着相生相克的“生克制化”关系，由此维持着自然界的生态平衡和人体生理的协调平衡。

霜降之时乃深秋之季，在五行中属金，五时中（春、夏、长夏、秋、冬）为秋，在人体五脏中（肝、心、脾、肺、肾）属肺，根据中医养生学的观点，在四季五补（春要升补、夏要清补、长夏要淡补、秋要平补、冬要温补）的相互关系上，则应以平补为原则，在饮食进补中当以食物的性味、归经加以区别。

俗语有“寒露不算冷，霜降变了天”的说法。进入这个节气后，温度稳步下降，早晚温差大，天气开始真正转冷。这样的天气特点可诱发多种慢性疾病，有以下疾病的患者要注意预防。

高血压病

天气变化引起的冷刺激会使交感神经兴奋，毛细血管收缩，引起血压增高，进而导致心脑血管疾病复发。

专家提示：一、早晚要适度增减衣物，防止受凉；二、适当增加体力活动，定时休息，防止过度疲劳；三、有高血压病史的人要经常测量血压，及时调整药量；四、应注意饮食结构，少食多餐，吃低盐食物，不抽烟、不喝酒，多吃新鲜水果和蔬菜。

有冠心病等心血管疾病的老年人最好随身携带硝酸甘油、速效救心丸等药物，以备发病时及早服药。

关节炎

受寒受凉是关节炎的重要诱因之一，特别是风寒湿痹型关节炎患者的疼痛、肿胀症状以及关节僵硬症状都会随着气温下降而加重，个别病情稳定的患者因此还易复发。

专家提示：有关节炎、腰椎和颈椎疾病的患者，天气转冷时一定要注意保暖，骑车族可以通过佩戴护膝、护肘来防止关节受凉；多晒太阳，并适当进行一些功能性锻炼，有助于关节的健康。

血管病

气温降低，一些不爱活动的老年人会出现腿痛、肿胀，多数人会以为是受凉了，其实这可能是老年人下肢血管疾病的表现。尤其是下肢动脉硬化闭塞和下肢深静脉血栓等，因其症状与关节炎相似，很容易被患者误认为是关节炎发作。伴有疼痛、发凉或间歇性跛行等症状时，最好去医院骨科和普外科检查一下。

专家提示：这两种血管病都可能导致下肢氧供应不足、疼痛、下肢冰凉、颜色改变、感觉减退、溃疡或坏疽等。患者做下肢血管彩超、核磁共振等检查，可以确诊。

脑出血

研究显示，气温若降低到零下5摄氏度，每百万人的卒中病死人数每天将达到4.8人，而在17摄氏度时的死亡人数为3.2人。原因是寒冷刺激会使血管猛然收缩，血压升高，使原本脆弱的脑血管破裂而引起脑出血，寒冷易使血液黏度增高而致脑血栓。

专家提示：平时患有高血压病、高血脂、高血糖的中老年人，在冷天一定要注意保暖，及时增加衣被和保暖设施，睡前宜用热水泡脚。

一旦出现胸闷、头昏、嗜睡及一侧肢体麻木症状，患者应高度重视，及时去医院就诊。

肛肠病

天气转冷后，生活在东北地区的北方人都有喜食辛辣的习惯，不少男性还喜欢喝点白酒暖身，如果没有节制，很容易引发内痔出血或肛裂等肛肠疾病。

专家提示：饮食要有节制，减少高蛋白、高脂肪和刺激性食物的摄入，尤其不要喝太多的烈性酒；保持良好、乐观的心态，加强日常规律的体育运动。

患者身体一旦出现不适要及时就诊，千万不要认为出点儿血没关系，只要“扛一扛”就好了，以免加重病情，延误治疗。

（作者供职于山东省惠民县胡集镇郑家村卫生室）

■读名著 品中医

五行与五行学说

□胡献国

《三国演义》第十四回“曹孟德移驾幸许都 吕奉先乘夜袭徐郡”中写道：曹操与众谋士商议迁都之事。侍中太史令王立对献帝说：“天命有去就，五行不常盛。代火者土也。代汉而有天下者，当在魏。”荀彧说：“汉以火德王，而明公乃土命也。许都属土，到彼必兴。火能生土，土能旺木。”这里的五行即木、火、土、金、水5种物质，五行学说是中医基础理论之一。

中医五行学说以“天人相应”为指导思想，以五行为中心，以空间结构的五方、时间结构的五季、人体结构的五脏为基本框架，将自然界的各种事物和现象，以及人体的生理病理现象，按其属性进行归纳，即凡具有生发、柔和特性者属于木；具有阳热、上炎特性者属于火；具有长养、化育特性者统属于土；具有清静、收杀特性者统属于金；具有寒冷、滋润、就下、闭藏特性者统属于水。将人体的生命活动与自然界的事物和现象联系起来，形成了联系人体内外环境的五行结构系统，用以说明人体以及人与自然环境的统一性。

五行学说在中医学领域中的应用，主要是运用五行的特性来分析和归纳人体的形体结构及功能，以及外界环境各种要素的五行属性；运用五行的“生克制化”规律来阐述人体五脏系统之间的局部与局部、局部与整体，以及人与外界环境的相互关系；用五行的胜复、乘侮规律来说明疾病的发生发展的规律和自然界五运六气的变化规律，而且还有指导临床诊断、治疗和养生康复的实际意义。五行学说的应用，加强了中医学关于人体以及人与外界环境是一个统一整体的论证，使中医学所采用的整体系统方法进一步系统化。

（作者供职于湖北省远安县中医院）

■中药传说

金银花

□单克锋

金银花始见于李时珍的《本草纲目》，在“忍冬”项下提及，因近代文献沿用已久，现已公认为该药材的正名，并收入《中国药典》。

传说很早以前，在浙江西部的一个山村里，有一对善良的农民夫妇，生了一对活泼可爱的孪生女儿，大的取名金花，小的取名银花。姐妹俩长得非常像，性格爱好相同，平日形影不离。

姐妹俩长到18岁时，上门求亲的人便接踵而至，可是姐妹俩谁也不愿出嫁，生怕从此各分东西。她俩还共同发誓：“生愿同床，死愿同葬。”谁料好景不长，祸从天降。一天，金花突然浑身发热，遍体红斑，病势凶猛，急得父母赶紧向亲友借钱，请医生诊治。医生说金花得了“热毒病”，无法医治，银花听后哭得死去活来。金花叫她赶快离开，免得被传染。银花哭着对姐姐说：“我不怕传染，我和你一定要生同床，死同葬。”几天后，银花果然也发病卧床不起。她俩对爹妈说：“这是天意，我们死后，定要变成一棵能治‘热毒病’的草药，好来救治患这种病的人……”说到这里，姐妹俩同时合眼离世。她俩死后，爹妈含泪把姐妹俩合葬在一起。

第二年春夏之交，姐妹俩的坟上竟然长出了一棵绿叶小藤，渐渐茁壮成长……3年过去了，藤蔓茂盛粗壮，夏天开出先白后黄、黄白相间的花朵。人们采花入药，用来医治“热毒病”，果然有神效。从此，人们便把这种花称为金银花。

金银花之名的由来，是因为金银花初开花之时，花是纯白色的，以后逐渐变黄。由于有的花先开，有的花后开，于是在每一株上既有许多新开的白花，又有许多后来变黄的黄花，黄的犹如金，白的好像银，所以称为金银花。

金银花在我国分布很广，辽宁、陕西、湖南、湖北、云南、贵州以及江浙等地均有分布，有些是金银花的代用品种，如华南忍冬、灰毡毛忍冬等。野生金银花主要产于湖北、四川、陕西等地，多生于山坡、林间及路旁。人工栽培的金银花主要产于山东、河南等地，河南产的被称为“南银花”“密银花”，山东产的被称为“东银花”“济银花”。

由于有神奇的防病、治病功能，金银花成为一种常见的中药材，被用来预防、治疗多种疾病；特别是一些恶性传染性疾病，且屡建奇功，为世人所熟知。关于药用部位，明代以后，医家才逐渐发现金银花的花蕾作用要远大于其茎、叶，《得配本草》中记述：“金银花，藤、叶皆可用，花尤佳。”在现代医药典籍中，仍有金银花和忍冬藤两种药物，但都是在金银花条目下附录忍冬藤。

金银花性寒，味甘，入肺、胃经，具有清热解毒的功效，主治温病发热、热毒血痢、痈疡、肿毒、瘰疬、痔漏等。忍冬藤性寒，味甘，入心、肺经，具有清热、解毒、通络的功效，主治温病发热、热毒血痢、传染性肝炎、痈肿、疮毒和筋骨疼痛等。由此可见，金银花和忍冬藤在对症上存在差别，并不能相互替代。

现代医学研究发现，金银花含有挥发油、木犀草素、绿原酸、异绿原酸、番木鳖苷、肌醇等，其主要抗菌成分是绿原酸与异绿原酸，能调节体温中枢，有清热解毒的作用，对葡萄球菌、溶血性链球菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、肺炎链球菌等有较强的抑制作用。

（作者供职于江苏省徐州市单集镇郭庄门诊部）

■杏林撷萃

刘禹锡与《传信方》

刘禹锡（772~842），字梦德，河南洛阳人，为我国唐代著名诗人。历代文人史家评价刘禹锡时，总是偏重他的文学成就。事实上，刘禹锡不仅在诗文方面有非凡的造诣，而且对医药学也有深入研究，并为后世留下了一本有影响的方药专著——《传信方》。

“杨柳青青江水平，闻郎江上唱歌声。东边日出西边雨，道是无晴却有晴”。这首耳熟能详、缠绵多情又极具山野民歌风格的《竹枝词》，想必都知道是唐代文学家刘禹锡的名作。但是提到“生疾不必太忧心，三治七养谨而慎。不遵医嘱祸临头，谨于摄养病难存”这首对医养之道、中医“治未病”的思想阐述得如此深刻的诗作，你知道它的作者是谁吗？这是刘禹锡在其专著《传信方》中的诗。

刘禹锡，唐代著名文学家、哲学家，诗文俱佳，涉猎题材广泛，与柳宗元并称“刘柳”，与韦应物、白居易合称“三杰”，并与白居易合称“刘白”，有《陋室铭》《竹枝词》《杨柳枝词》《乌衣巷》等名篇。这是我们所熟知的，却不知这位被称为“诗豪”的文学大家，还是一位优秀的医生。

刘禹锡属于典型的“久病成医”，他自幼体弱多病，深感医药学对健体强身、济世救人的重要性，于是边学诗边修医。经过30多年的研读和临证，刘禹锡的医术日益高超，不仅“其术足以自卫”，而且族人门生有病，他开处方用药后，患者服之痊愈。他集平素所得方药，并经观察实践，编著《传信方》两卷，流传甚广。《传信方》搜集方剂几十个，大多来源于民间验方，或者是经过亲身检验的常用良方。《传信方》当时不仅在国内受到普遍重视，而且在国外广泛流传，如日本的《医心方》、朝鲜的《东医宝鉴》，都收录了《传信方》中许多行之有效的方剂。

可惜《传信方》自元代以后即逐渐散佚，其验方佚文多在《本草图经》《医心方》《苏沈良方》《太平惠民和剂局方》《普济方》《本草纲目》等古代医籍中。

在刘禹锡的诗文中，有不少与医药学相关的篇章。如他被贬夔州期间所著的《鉴药》一文，从人与药性、素质及自然界的关系，展现了刘禹锡反对“循往以御变”的思想变化与“过当则伤和”的“度”的思想，这也正是中医哲学的核心。

在全唐诗中，还收录了刘禹锡的一首《赠眼医婆罗门僧》，诗曰：“三秋伤望眼，终日哭途穷。两目今先暗，中年似老翁。看朱渐成碧，羞日不禁风。师有金篦术，如何为发蒙。”诗人中年患白内障，求医于一位擅长眼科的印度医僧，故作此五言律诗以赠医僧。婆罗门僧指古印度婆罗门种姓的僧人。该诗前几句交代作者眼疾的病因、症状和痛苦，后两句写出了医僧的先进医术和作者迫切的愿望。诗中的金篦术是指古代治疗白内障的外科技术，金篦即用来剖剥或刮除眼球晶体表面白膜或白翳的手术工具。最后一句意思为：请为我治疗眼疾，拨开云翳，使我的眼睛恢复正常。

刘禹锡的这首诗，不经意间反映了古代中外医学技术交流的一个侧面，彰显了古代“丝绸之路”的悠久历史，同时也印证了构建“丝绸之路经济带”和“21世纪海上丝绸之路”的伟大意义。

（山东省 刘琪瑞）

■中医典故

针灸大家皇甫谧

□安济生

皇甫谧（215~282），东汉时安定郡朝那县（今甘肃灵台）人，初取名静，后改谧，字士安。

年轻时，皇甫谧拜乡里著名的学者席坦为师；数年以后，他已经成为一个远近闻名的学者。

皇甫谧认为，不求名利才会无损于生命；不追求富贵，才能获得深厚的道行。因此，尽管郡守曾请皇甫谧出仕，举荐他为孝廉，相国也征召他去做官，他都拒绝了。他甘心一生研究经典册籍，为将知识传播给他人而著书立说，为后世立言。

皇甫谧40岁时，不幸得了风证，半身麻木，右腿肌肉萎缩，服寒食散后又药物中毒，身发热，寒冬时尚须袒露身体、服食冰雪，夏天则更烦闷不堪，并伴有咳嗽、喘、浮肿和四肢酸重，时刻处于病危之中。疾病的折磨考验了他的意志，求生的欲望又促使他研读医学典籍，而针灸治疗风证的效果使他对针灸学更感兴趣，于是他广泛研读针灸文献，终于成了一位针灸大家。

当时医学经典著作颇多，但经络胞穴并不统一。于是，他对当时风行的《黄帝针经》《黄帝内经·素问》《明堂孔穴针灸治要》进行了比较研究，“使事类相从，删其浮词，除其重，论其精要”，著成《黄帝三部针灸甲乙经》10卷，又称《针灸甲乙经》，简称《甲乙经》，约完成于公元259年，南北朝时改为12卷本；原书以天干编次，主论医学理论和针灸之法，故以《针灸甲乙经》命名。

《针灸甲乙经》是现存最早而较完整的针灸学著作，前部分阐明脏腑、经络、脑穴、诊法病；后部分论述各病证及针灸法，是中国晋代以前针灸学成就的总结性文献。

（作者供职于河南中医药大学第三附属医院）

霜降后，喝当归生姜羊肉汤暖手脚

本报记者 朱晓娟

霜降过后，即将迎来冬天的第一个节气——立冬。随着天气的一天天变冷，中医门诊最近接诊了很多前来看病的老人和年轻的女性患者，说得最多的就是感觉自己皮肤干燥、手脚冰冷。

郑州大学第二附属医院中医科主任、主任中医师李伯群说，这是因为随着温度的降低，寒邪入体，导致体内气血凝滞不畅而致。中医理论认为“天人相应”，冬天是封藏的季节，也是进补的好时节。冬季阴气极盛，阳气潜伏，饮食宜有营养，人们可以根据自身的身体状况进补，多煲汤，可多吃羊肉、牛肉、葱、姜、蒜、韭菜、辣椒、八角、鸡、鸽、鲤鱼、鲫鱼、龙眼肉、荔枝、花生、胡萝卜、红糖等温补之品，来补充身体之阳气，防止阳气散发。

李伯群在此给大家推荐一款当归生姜羊肉汤，可以改善手脚冰凉的症状。医圣张仲景在《金匮要略》中记载：“寒疝腹中痛，及胁痛里急者，当归生姜羊肉汤主之。”方中以生姜温中散寒，当归、羊肉养血补虚。

当归生姜羊肉汤选用肥瘦相间的羊肉500克，锅中加清水，放入羊肉，大火煮开，撇去浮沫；加入适量盐，生姜片5片，八角5枚，肉桂5克，当归12克，葱3段，小火炖至肉烂；可以喝汤，吃肉，每周2~3次。

羊肉

性味：甘，温，无毒。

归经：入脾、肾经。

功效：补体虚，祛寒冷，温补气血；益肾气，补形衰，开胃健身。临床上用于体虚乏力，畏寒身冷，腰酸肢困，消瘦纳呆，阳痿早泄，妇女月经迟少，痛经等。

八角

性味：辛，温。

归经：入肝、肾、脾、胃经。

功效：温阳散寒，理气止痛。临床上用于寒疝腹痛，肾虚腰痛，胃寒呕吐，脘腹冷痛。

肉桂

性味：辛，甘，性大热。

归经：入肾、肝、脾、心经。

功效：补火助阳，引火归原，散寒止痛，温通经脉。临床上用于阳痿宫冷，腰膝冷痛，肾虚作喘，虚阳上浮，眩晕目赤，心腹冷痛，虚寒吐泻，寒疝腹痛，痛经经闭。

当归

性味：辛，甘，性温。

归经：入肝、脾、心经。

功效：补血活血，调经止痛，润肠通便。临床上用于血虚萎黄，眩晕心悸，月经不调，经闭痛经，虚寒腹痛，风湿痹痛，跌扑损伤，痈疽疮疡，肠燥便秘。酒当归活血通经。

李伯群提醒，当归生姜羊肉汤属热性，主要用于体虚、畏寒、气血不足之人，大热、阴虚火旺之人不宜食用。

奇艺堂 厨房中药奇艺堂 健康调养每一餐
联系电话：0371-58615152

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
400-788-0059
主营 中药柜、治疗柜、处置柜、配餐柜、储物柜
导诊台、护士台、操作台、实验台、诊断桌
广告

肛肠全程无痛技术培训
常年招生
学痔瘘技术送鼻炎技术
联系人：田长修 电话：13653737333
地址：卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科门诊
广告

中医外治实用技术培训班
（面向乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生）
根据2019年新版《乡镇卫生院服务能力评价》《社区卫生服务中心服务能力评价》加强中医药要求，特开办中医外治实用技术培训班，所传授技术简单易学，学即能用。
培训对象：乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生。每单位限两人。培训费每人200元（含食宿费150元，资料费50元）。
主讲人：伦西全（1964年出生，1984年毕业于河南中医学院，百度搜索“伦西全”可了解详情）
主办单位：安阳市正本中药外治研究所
联系人：王红伟（0372）2588505 18623828505（微信同号）
地址：河南省安阳市 来函来电即寄详细资料
广告

承建医用洁净工程：手术室、产房、ICU（重症监护室）、NICU（新生儿重症监护室）、供应室空气净化工程。
承建医用防辐射、介入手术室与医用气体（氧气、负压）工程。
资质：装饰一级，机电二级，电子智能化二级，二类医疗器械生产许可证，二类经营备案。
河南中博医用设备有限公司
联系人：寇经理 13283848688
地址：郑州市高新技术开发区西三环路289号
广告

本报地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码：450046 电话区号：0371 广告发布登记证号：郑东工商广发登字第009号 照排：本报编辑部 印刷：河南日报印务中心（地址：郑州经开区第三大街168号） 定价：全年190元