

养生堂

“小寒”节气话养生

□郑玉平

2020年1月6日,是中国农历二十四节气中的第23个节气——“小寒”。民间有句谚语:“小寒大寒,冷成冰团。”“小寒”表示寒冷的程度,从字面上理解,“大寒”冷于“小寒”,但在气象记录中,“小寒”却比“大寒”冷,可以说是二十四节气中最冷的节气。

据说,早年黄河流域的农家每逢“小寒”,家家用“九九消寒图”来避寒,如今各种药膳火锅成了人们消寒壮热的美味佳肴。很多人忽略了合理进补的问题,特别是年轻人,自恃体强而暴饮暴食,饥饿寒热无度,最终会影响身体健康。

“小寒”进补 因人施膳

唐代名医孙思邈指出:“安生之本,必资于食……不知食宜者,不足以生存也……故食能排邪而安脏腑。”这说明饮食对人体的作用。“小寒”节气虽已数九寒天,人们选择进补无可非议,但进补中不可无章法,应本着“因人施膳”的原则,了解饮食宜忌的含义。

元代《饮食须知》强调:“饮食,以养生,而不知物性有相宜相忌,纵然杂进,轻则五内不和,重则立兴祸患。”因此,人们在进补时不要被“五味之所伤”,年轻人更应根据自身情况进补。

肥甘厚味 多食伤身

一般来说,年轻人机体代谢旺盛,需要的蛋白质和热量较老年人多,而热量主要来源于碳水化合物、脂肪。碳水化合物主要来源于粮食,故年轻人应保证足够的饭量,注意粗粮、细粮的搭配比例,并摄入适量的脂肪,在选用药膳进补时应考虑这一因素。有的年轻人因过食肥甘厚味、辛辣之品而招来不速之客——“青春痘”,学名痤疮,它给年轻人带来无尽的烦恼。

痤疮是一种毛囊皮脂腺慢性炎症性疾病,究其病因和内分泌功能障碍有关,而皮脂腺活动是受内分泌和精神因素影响的。青少年时期由于体内雄性激素水平增高,皮脂分泌增多,导致皮脂堆积,形成毛囊口角化堵塞,增多的皮脂不能及时排出,因而形成了痤疮。

为避免痛苦发生,首先要注意个人卫生,经常用温水洗脸,常

洗澡,少吃油腻辛辣寒凉食品,多吃水果蔬菜,避免便秘发生,禁止用手挤捏,否则痤疮消退疤痕依然存在。人们一旦患了痤疮,要及时到医院诊治,切不可自行处理。

御寒保暖 最宜温补

说到进补,自古就有“三九补一冬,来年无病痛”的说法。人们在经过了春、夏、秋三季的消耗,肥甘厚味、辛辣之品而招来不速之客——“青春痘”,学名痤疮,它给年轻人带来无尽的烦恼。

中医认为,寒为阴邪,最寒冷的节气也是阴邪最盛的时期,从饮食养生的角度讲,要特别注意在日常饮食中多食用一些温热食物以补益身体,防御寒冷之气对人体的侵袭。常用补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、何首乌、枸杞、当归等;食补要根据阴阳气血

的偏盛偏衰,结合食物之性来选择,羊肉、狗肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、鳊鱼、甲鱼、鲑鱼和海虾等,其他食物如核桃、大枣、龙眼肉、芝麻、山药、莲子、百合、栗子等,这些食物均有补脾胃、温肾阳、健脾化痰、止咳补肺的功效。体质偏热、偏实、易上火者,应注意缓补,少食为好。

冬季锻炼 因人而异

民间有句谚语:“冬无动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”这说明了冬季锻炼的重要性。善于养生的人,在冬季更要坚持体育锻炼,以取得养肝补肾、舒筋活络、畅通气脉、增强抵抗力的功效。但要根据个人的身体状况,切不可盲目,即使身体强健的人,也要讲究锻炼的方式和方法。可每周参加2次~3次的健身运动,如游泳、打网球、打保龄球等,平时要经常散步、慢跑、做操等。另外,还应注意室内通风,外出注意保暖,防止呼吸道疾

华佗之死说头风

□庄小艳

东汉末年,曹操动辄头痛难忍,无法根治。华佗用针刺、放血、推拿等方法为曹操治病,效果不理想,便主张用开颅手术为其治疗。多疑的曹操以为华佗要借机杀他,一怒之下杀了华佗,被后人称为“中国历史上第一大医闹”。

医疗技术发展到今天,再来看曹操的头风病是不是必须做开颅手术,即使华佗用斧子砍开了曹操的脑袋,也不是真的就能治愈曹操的老毛病,答案应该是否定的。

从曹操动辄头痛难忍,抱住头痛得在地上打滚的症状来看,曹操所患的头风病,类似于现代的偏头痛。偏头痛是一种血管性头痛,主要是由于血管对外界的适应能力弱引起的,患者痛起来很难受,严重影响正常生活。偏头痛的症状有恶心、呕吐、畏光、视物模糊、眼冒金星、肢体麻木、食欲减退、感觉异常等,按照现代医学的诊治步骤,首先会让患者做脑部CT或者核磁共振

检查,确诊是否有脑肿瘤、脑出血、脑血栓的形成以及脑供血不足等。从曹操头风病后期经常出现多梦、幻听、幻视等症状诊断,不排除有脑瘤的可能性。

引起偏头痛的因素很多,有的是家族性遗传,有的是饮食不当,有的是风寒所致,脑血管疾病引发的头痛,最为凶险。偏头痛的疼痛性质为搏动性,就是一跳一跳地痛,并且有来去迅速的特点,病程不长,可以自行缓解,但是反复发作,时轻时重,让患者受尽折磨。

曹操发病早期,每次头痛几乎都与面临的紧急军情有关,可以诊断曹操前期的头痛是着急上火引起的,大捷后头痛自动缓解。比如曹操听说袁绍七十万大军来伐,急火攻心就开始头痛,听了荀彧的十胜十败论,立刻就好多了,看到陈琳的《讨曹檄文》,曹操精神一振,立刻头不疼了,去冲锋陷阵了。从这个情节来看,曹操即便有脑瘤,也是良性的。

病的发生;在精神上,宜静神少虑,畅达乐观,不为琐事劳神,心态平和,增添乐趣。总之,“小寒”养生要因人而异去锻炼,因人施膳去食补。

泡脚按摩 有益健康

冬季经常叩齿,有益肾、坚肾之功效。肾之经脉起于足部,足心涌泉穴为其主穴,冬夜睡前最好用热水泡脚,并按揉脚心。冬季人处于“阴盛阳衰”状态,宜进行“日光浴”,以助肾中阳气升发;注意背部保暖,以保肾阳。

在“冬至”的时候,地面得到的太阳热量最少,但土壤深层还有一些热量可以向上散发,所以并不是全年最冷的时候。到了“小寒”,土壤深层的热量散失到了最低点,尽管白天稍长,太阳的光热略有增加,但实际这是最人不出数的时期,于是成为全年最冷的时节。

(作者供职于山东省惠民县胡集镇郑家村卫生室)



□王光安

龙

骨

清代光绪年间,河南安阳有一个理发匠身患疮疖而无钱买药医治,就用捡来的骨片碾成粉,敷在疮上,不久脓水被吸干,伤口也痊愈了。他请教过大夫,大夫说这甲骨片就是中药龙骨,于是他四处收集这种骨片,卖给药铺。

后来,一个叫王懿荣的官员患了疟疾,也按医生的处方从药店中买来龙骨等药物。在检查药物时,他发现这些龙骨上有刀痕,仔细一看,是一些像文字的符号,与商代青铜器上的铭文竟然十分相似。

原来这些甲骨是商代占卜所用的骨片,上面的文字即是甲骨文,是殷商时期的文字。于是,这些刻字的甲骨也身价倍增,成为研究历史的重要线索。

龙骨为古哺乳动物象类、犀类、三趾马、牛类、鹿类等骨骼化石,产于内蒙古、河北、山西、陕西、甘肃、河南、湖北、四川等地。

龙骨性平,味甘、涩,归心、肝、肾经,具有镇惊安神、平肝潜阳、收敛固涩的功效。龙骨主要用于心神不宁,心悸失眠,惊风癫狂,肝阳上亢,头目眩,滑脱诸证,湿疹痒疹,疮疡久溃不敛等。

(作者为河南中医药大学教授)

本版图片为资料图片

杏林撷萃

东汉末年医学家张仲景

□李爱军

张仲景(公元150年~公元219年),名机,字仲景,南郡涅阳(今河南南阳)人,东汉末年杰出的医学家,著有《伤寒杂论》,被后世尊称为“医圣”。

张仲景出生于一个富裕的家庭,自幼就在诗书的熏陶下成长,有着优越的生活和学习条件。他天资聪颖,好学深思,博览群书。然而在那个年代接连发生瘟疫,许多人因此丧生。张仲景的家族本来是个大家族,人口多达200余人,自从瘟疫流行以来,家族中有2/3的人因瘟疫而死亡。

面对瘟疫的肆虐,张仲景内心十分悲愤,因此,痛下决心,潜心研究医学,并发誓要制服瘟疫,从此便偷偷寻阅各种医学书籍,憧憬将来成为一名良医。因为学习医术在当时社会地位不高,被视为贱业,所以张仲景的父母坚决不让他学习医术。

当张仲景16岁时,焦急的父亲带他去拜访当地一位名士何颉,何颉以善于识人而闻名天下,一番交谈后,对张仲景做出判断:“君用思精而韵不高,后将为良医”,张仲景的父亲听得目瞪口呆,只好顺其自然,同意张仲景学医。

当时在张氏的家族中有个人叫张伯祖,是当地极有声望的医生。张仲景为了学习医学,就拜张伯祖为师。张伯祖见张仲景思维敏捷,辨析能力特别强,又刻苦好学,是学医的好苗子,就把自己的医学知识毫无保留地传授给了张仲景。张仲景尽得其传,医术很快超过老师。

公元171年,20多岁的张仲景已是学有所成的医生了,从此以后,张仲景潜心研究医学。

东汉灵帝时,张仲景被推举为孝廉。献帝建安中期,张仲景官至长沙太守。此时的张仲景十分关心民众疾苦,每逢初一、十

五,他就大开府门,在公堂上为百姓诊病,久而久之,便成了惯例。当时战乱频繁,疫病流行,不聊生。张仲景面对社会现状,悲天悯人,甚为感伤,因而抱定“进则救世,退则救民,不为良相,亦为良医”的志向,弃官从医,治疾救厄。

张仲景潜心钻研《黄帝内经》《难经》等古代医学典籍,广为搜集有效方剂,并结合临床经验,总结出整套治疗伤寒和杂病的理论、方药。张仲景几乎耗尽全部的心血,专心致力于医学研究,凭着自己的天赋和勤奋以及对医学执着的探求,终于在晚年著成《伤寒杂论》,共16卷。

《伤寒杂论》在总结大量治疗传染病经验的基础上,对发病因素、临床表现、治疗过程等共性问题进行了系统而全面的综合分析。第一次将古医经、经方熔为一炉,确立了集理、法、方、药于一

体的辨证体系。该书是世界上第一部经验总结性的临床医学著作。自唐代以来,张仲景学说传播于世界各地,在国际医学界享有崇高声誉。

在《伤寒杂论》里,张仲景以人体内部器官机能的变化、外邪的入侵等原因作为病因,提出了病因来自内因、外因及内外因的“三因”学说。在1700多年前,能够如此详述疾病的原因是极其难能可贵的。此外,张仲景还主张“治未病”,强调防患于未然。

《伤寒杂论》著成之后,因当时战乱未能广泛流传,反而辗转流散,经后人多次收集整理,编成《伤寒论》和《金匮要略》。《伤寒论》共10卷、22篇、397法、113方,论述外感热病伤寒的病理、诊断、治疗和用药,确立了“辨证施治”规律;《金匮要略》共6卷、25篇、139条、262方,对脏腑、经络、内科杂病、外科、

妇产科、儿科等疾病分类、病因病机、诊断和防治等进行了论述。

《伤寒杂论》是我国现存最早的一部诊治杂病的专业书籍,因对后世临床医学的发展有着深远影响,故古今医学家将其奉为方书之祖、医方之经和治疗杂病的典范。

张仲景不但医学渊博、医术高明,而且医德医风高尚。他每天利用空闲时间为百姓治疗疾病,对就诊者不分亲疏贵贱,一视同仁,还常常解囊相助,为那些无钱买药的贫苦患者排忧解难。

公元219年,年约七旬的张仲景告别了这个世界,也告别了凝聚他毕生心血的《伤寒杂论》。后人为了纪念他在医学上的成就,在他的家乡修建了一座“医圣祠”,纪念这个中国医学史上最伟大的学者。(作者供职于郑州广安中医院)

遗失声明

开封市第一人民医院王祥的医师资格证书(编号:199841110410203490429151)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

明代食疗补脾验方——白雪糕
明代医著《鲁府禁方》中记载,由茯苓、山药、芡实、莲肉(莲子除去莲心者称莲肉)等制成的糕点,具有健脾补虚、消肿祛湿之功效。因糕体通透淡雅,颇有诗意,方中诸药与白砂糖俱为白色,故名白雪糕。
结合原处方以及现代人饮食习惯,河南中医药大学第三附属医院主治医师王磊推荐用量:山药、人参、茯苓、莲肉、芡实各60克,炒神曲、炒麦芽各30克,大米、糯米各500克,白砂糖200克。
山药
性味:甘、平。
归经:入脾、肺、肾经。
功效:补脾养胃、生津益肺、补肾涩精。
山药主要用于脾虚食少,久泻不止,肺虚咳嗽,肾虚遗精,带下,尿频,虚热消渴等。
人参
性味:甘、微苦,微温。
归经:入脾、肺、心、肾经。
功效:大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津养血、安神益智。
人参主要用于体虚欲脱,肢冷脉微,脾虚食少,肺虚喘咳,津伤口渴,内热消渴,气血亏虚,久病虚羸,惊悸失眠,阳痿宫冷。
茯苓
性味:甘、淡、平。
归经:入心、肺、脾、肾经。
功效:利水渗湿、健脾、宁心。
茯苓主要用于水肿尿少,痰饮眩悸,脾虚食少,便溏泄泻,心神不安,惊悸失眠。
莲肉
睡莲科植物莲的干燥成熟种子除去莲心者称莲肉。
芡实
性味:甘、涩、平。
归经:入脾、肾经。
功效:益肾固精、补脾止泻、祛湿止带。
芡实主要用于遗精滑精,遗尿,尿频,脾虚久泻,白浊,带下。
将莲肉、人参、山药、茯苓、芡实等诸药和糯米、大米混合,同磨成粉末,置于盆内,加水,制成糕状,上笼武火蒸25分钟~30分钟,待熟透时撒上白糖,当饭食之。
王磊说,大米、糯米可扶养胃气,山药、人参、茯苓、莲子、芡实健脾益气,炒神曲、炒麦芽消食化积,对于脾胃虚弱者具有良好的调治作用。
白雪糕的做法出自《鲁府禁方》(又名《鲁府秘方》),是明代著名医家龚廷贤收集编写。《鲁府禁方》分为福、寿、康、宁4卷,按病症分为中风、伤寒、瘟疫、中暑、内伤、伤食等112门,按方剂性质分为通治、膏方、杂方3门,合计115门。《鲁府禁方》搜集了内科、外科、妇科、儿科、五官科大量的丸、散、膏、丹、汤方,具有很高的临床实用价值。方剂诸门后,附载有部分医学伦理及养生内容。

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

郑州市疾病预防控制中心 集中学习党的创新理论

□李倩倩

2019年11月22日上午,郑州市疾病预防控制中心“党的创新理论万场宣讲进基层”学习活动在中心多功能厅举行。郑州市疾病预防控制中心副主任刘立庭作宣讲报告,该中心中层以上干部、全体党员参加宣讲会。会议由纪委书记郭亚玲主持。

刘立庭以“励志修德、求知笃行 做新时代的奋斗者和追梦人”为题,给大家上了一堂生动的党课。他深入讲解、谆谆教诲、殷殷寄语,希望广大青年党员干部站位新时代,践

行新思想,励志、乐学、明德、笃行,争做有理想、有本领、有担当的新时代青年。在场的党员干部纷纷表示受益匪浅,将郑州市疾病预防控制中心正在开展的“不忘初心、牢记使命”主题教育与完成好本职工作紧密结合起来,真正将理论知识运用到实际工作中,使学习成果真正转化为推动郑州市疾控事业发展的精神动力和实际行动。(作者供职于郑州市疾病预防控制中心)

健康视点
协办: 郑州市疾病预防控制中心

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》《杏林撷萃》《中医典故》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