

养生堂

成语与中医

“大暑”节气话养生

□李伯群

2020年7月22日,是中国农历二十四节气中的第十二个节气——“大暑”。“大暑”相对“小暑”,更加炎热,是一年中... 一年中最热的节气,“湿热交蒸”在此时到达顶点。这个时节阳光猛烈,高温潮湿多雨,虽不免有湿热难熬之苦,却非常有利于农作物的生长,农作物在此期间生长最快。

“大暑”节气正值“三伏天”里的“中伏”前后,是一年中... 自古以来,民间都有“大暑三伏天饮凉茶(伏茶)”的习俗;伏茶顾名思义,是“三伏天”饮的茶,这种中草药煮成的茶水有清凉祛暑的作用。

东汉刘熙的《释名》记载:“暑是煮,火气在下,骄阳在上,熏蒸其中为湿热。”此节气常高温闷热,又多有暑雨湿气,易耗津伤阳,更要重视健运脾胃。天地之间... 阳气以补中虚。

保持心性清宁

“大暑”时节,天气炎热,人易感心烦不安,疲倦乏力,在自我保护和锻炼时,应按五脏主时,夏季... 心为五脏六腑之大主,一切生命活动都是

居家养生

“大暑”节气,强降雨来袭,要注意居家环境的除湿。因为,天之湿为雨露露,无形,先伤皮表,或发湿疹;天人同气,居家的小环境也难免受到影响。

在家中,我们可以打开空调的除湿功能;熏点艾条灸可以燥

药食同源是中医对人类最有价值的贡献之一,“五谷杂粮”对身体皆有益。很早以前,中医就认识到食物不仅有营养,而且还有疗疾祛病的功效。

随着暑热的到来,很多人感到身热烦渴、汗出倦、食欲减退。向大家推荐几种消暑解渴、清热益气的药粥,用食物的特性来调节机体功能,伴您度过酷暑。

西瓜翠衣粥 西瓜皮去瓤和表皮,取中间青色如翡翠部分250克,切成花生米大小的块,糯米150克,西洋参8克,冰糖20克。加入适量水,小火煮至糯米变黏稠即可。西瓜翠衣粥清爽可口,具有消暑益气、养阴生津、解热祛烦、益胃和中等功效。

牛奶蛋花粥 牛奶500克,鸡蛋1个,白糖30克。先将牛奶煮沸,再将鸡蛋打碎倒入牛奶中,加入白糖即可。牛奶蛋花粥奶味香浓,老少皆宜,不仅可以补充因炎热造成的水分丢失,还可以增加营养,具有和胃、生津、通便、补虚、解毒等功效。

脆梨山药粥 梨1个,山药100克,山楂4个,糯米150克,冰糖10克。先将梨去核、去皮、切块,山药去皮切块,与山楂、糯米一起加水适量,小火煮至糯米开花,药粥变黏稠即可。脆梨山药粥不仅酸甜可口,而且具有解暑祛湿、生津止咳、和胃健脾、养阴益气、消食化滞等功效。

三豆冰糖粥 绿豆100克,赤小豆50克,白扁豆30克,冰糖20克。先将绿豆、赤小豆、白扁豆洗净,加入适量水一起煮,煮开后加入冰糖,改用小火继续煮20分钟,煮至豆烂开花,汤色浓郁即可。若将三豆冰糖粥放入冰箱,冰镇饮用,口感会更加清爽。三豆冰糖粥具有消暑解毒、清热利尿、利咽止渴等功效。

糯米丝瓜粥 新鲜丝瓜1个(去皮切块备用),新鲜荆芥10克,杏仁20克(市场可买到瓶装成品),胡萝卜丝若干,糯米150克。先将糯米置锅中加水适量,微火熬粥,熬至米汁黏稠时,将丝瓜块和胡萝卜丝倒入粥中,煮沸后再加入荆芥、杏仁,然后熄火,加入适量精盐、香油,即可食用。糯米丝瓜粥不仅味道鲜美,色泽鲜艳,而且具有清热解表、宣肺润燥、利咽消肿、润肠通便等功效。

冬瓜排骨粥 党参10克,枸杞子10克,生姜一块(切片),冬瓜500克,排骨500克。先将排骨加水煮沸,倒去水分,再加入党参、枸杞子、姜片,加入适量开水,中火炖两个小时,即可食用。冬瓜排骨粥不仅肉烂汤香,而且具有解暑利尿、补中益气、生津止渴、养阴明目等功效。(作者供职于郑州警备区门诊部)

遗失声明

深圳太安门诊部赵亮的医师资格证书(编码:20154114142921197702132413)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

五脏功能的集中表现,而这一切又以心为主宰,故夏季养生重点突出“心静”二字就是这个道理。

起居运动

“大暑”时节,为顺应自然界阴阳盛衰的变化,一般宜晚睡早起,并利用午休来弥补夜晚睡眠的不足。年老体弱者则应早睡早起,尽量保持每天有7小时的睡眠时间。

夏季最好在清晨或傍晚天气较凉爽时运动,场地宜选择在河边、湖边、公园等空气新鲜的地方,不宜做过分剧烈的活动。在运动锻炼过程中,出汗过多时,可适当饮用淡盐水或绿豆

食疗养生

夏季是消化道疾病的多发季节,在饮食调养上要改变饮食不节、饮食不洁、饮食偏嗜的不良习惯。饮食应以适量为宜。

三豆汤

三豆汤出自宋代医学著作《朱氏集验方》。三豆汤指绿豆、赤小豆和黑豆。

做法:将绿豆、赤小豆、黑豆洗净,清水浸泡1个小时;放入锅中,加入适量清水,用大火烧

开后转小火慢煮1个小时,待豆子开花后放入冰糖继续煮5分钟即可,放凉后连汤带豆一起食用。老年人、儿童、肠胃不好者,可以用红糖(红糖属温性)代替冰糖。

乌梅汤

乌梅是药食两用的常见果品,酸甜可口,功善收敛,上能敛肺气,下可涩大肠,入胃又能开胃、生津、止渴,最为应季。

做法:以乌梅、山楂、甘草、冰糖为主,可适当加些陈皮、桂花同煮。体寒或脾虚者可用乌梅与生姜煮成梅姜茶,亦有防暑之功效。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

中药传说



资料图片

相传在很久以前,荆山深处有一个村庄,人们过着安居乐业的生活。一年,这里刚出生的孩子突然患上了一种怪病。这种病一旦缠身,孩子就全身抽搐、角弓反张。人们四处求医,但不

见效果。村里有一位小伙子决心去访求名医给孩子治怪病。小伙子听说五道峡有一个神医能治

天竺黄

□安济生

疗这种疾病,便带了干粮,披星戴月,翻山越岭,去寻找这位神医。快到五道峡时,小伙子遇到一位砍柴的老人,老人说神医这几天到双梯寨去了。小伙子便辞别老人,急忙忙向双梯寨赶去。小伙子吃尽了苦头,终于攀上了双梯寨,却因为劳累过度,晕倒在山洞中。

等小伙子醒来时,看见树林里遇到的砍柴老人。小伙子告诉老人,他们村里的孩子患了怪病,他要找名医为孩子治病。老人笑着带小伙子去了一片竹林。在竹林里,老人

从竹节中取出一些块状物,让他带回村里熬汤给孩子喝,病就可以好了。小伙子正想拜谢老人时,老人却不见了踪影。小伙子不禁感叹:“真是神仙啊!”

天竺黄味甘,性寒,归心经、肝经,具有清热化痰、清心定惊的功效,主要用于治疗中风癫痫、热病神昏、小儿痰热惊风、痰热咳嗽等。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

读名著 品中医

中医“八法”

□胡献国

《三国演义》第四十三回“诸葛亮舌战群儒,鲁子敬力排众议”中写道:“譬如人染沉疴,当先用糜粥以饮之,和药以服之;待其腑脏调和,形体渐安,然后用肉食以补之,猛药以治之;则病根尽去,人得全生也。若不待气脉和缓,便投以猛药厚味,欲求安,诚为难矣。”

诸葛亮既是一位军事家,也是一位医学家,这段话里诸葛亮讲了食疗与药疗的关系,以及在疾病治疗中的作用。这里的和药即调和之药,猛药即汗、吐、下、清、消之药,补即具有补益作用的药物和食物,它在中医“八

法”(即汗、吐、下、和、温、清、消、补)的治疗方法指导下使用。

汗法,又称解表法,通过发汗,开泄腠理,逐邪外出的治疗方法。

吐法,运用具有催吐作用的药物或方法,引起呕吐,排除停留在胃及胸膈之上病邪的治疗方法。

下法,通过通便、下积、泻实、逐水,以祛除实邪的治疗方法。

和法,和缓少阳,扶正祛邪,协调内脏功能的治疗方法。

温法,祛除寒邪和补益阳气的治疗方法。

清法,通过寒凉泄热的药物,消除热证的治疗方法。

消法,通过消导和散结,使积聚之实邪渐消缓散的治疗方法。

补法,补益人体脏腑气血阴阳不足的治疗方法。

由于疾病的性质与临床表现错综复杂,千变万化,单独用某一治法不适用这种复杂的病情,因此,中医“八法”的运用常根据具体病情配合使用,如汗法同补法、下法、消法并用等。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

祸从天降

□培松

提要:祸从天降出自《旧唐书·刘瞻传》,一场医疗事故让刘瞻很“受伤”。近年来,医闹事件不断上演。痛心之余,我想说:医患相争,没有赢家,理解万岁。

祸从天降,与飞来横祸、祸出不测、无妄之灾等近义,比喻意外的灾祸突然发生。祸从天降出自《旧唐书·刘瞻传》,记录的是一次医疗事故:唐懿宗的爱女同昌公主因病医治无效死亡,唐懿宗怒于医官,以“用药无效”的罪名将韩宗劼、康仲殷及其家族300多人全部投入大牢,一时舆论哗然,天下侧目。时任宰相兼户部侍郎的刘瞻仗义执言,上书劝谏,认为他们已经尽力,这是祸从天降,不应惩罚没有犯罪的人。无奈,胳膊拧不过大腿,不讲理的唐懿宗遂将刘瞻也捎上,将其贬为康州刺史。

可以说,这是一次典型的医闹事件,并且,这类本不应该发生的悲剧无论是今天还是历史上都不胜枚举,实在是让人痛心,也深深伤害了医者的仁心,这种人性的丑恶和蛮横真该下猛药才能治好,这样的患者,脑子里的病比身上的病更严重、更可怕。

有史以来,较早且比较有名的一次医患事件恐怕就是扁鹊和蔡桓公的故事了,故事的结尾,扁鹊以自己的智慧躲过飞来横祸,而那个蛮横自负的蔡桓公则付出了生命的代价,还被写进教材,“成功”做了一个医闹的反面典型。这篇课文,就是《扁鹊见蔡桓公》。

第一次出诊,扁鹊就为蔡桓公号准了脉,曰:“君有疾在腠理,不治将恐深。”然而蔡桓公根本不信,曰:“寡人无疾。”甚至还嘲讽扁鹊:“医之好治不病以为功!”意思就是医生喜欢治疗没有发作的疾病来当作自己医术的功劳。10天后,扁鹊复诊:“君之病在肌肤,不治将益深。”蔡桓公仍不信,并且更不爽。又10天,扁鹊再诊:“君之病在肠胃,不治将益深。”蔡桓公复不应且不说,碍于扁鹊神医盛名没再多说刻薄的话。再过10天,扁鹊远远看见蔡桓公绕道就走。蔡桓公好奇了,呵呵,咋不来忽悠了呢,故使人问之,扁鹊说:“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,无奈何也。今在骨髓,臣是以无请也。”意思很明显,蔡桓公麻烦大了,恐有不测。果然,5天后,“桓侯体痛,使人索扁鹊”,不过,扁鹊不但医术高明,智商也不低,料有不测,脚底抹油,“已逃秦矣”。结果,大家都知道了,“桓侯遂死”。

蔡桓公的教训可谓深刻,也警醒了很多,但是,还是有太多不明事理的人在这个问题上拎不清,上演了一出又一出的医闹闹剧,不但自己付出了惨痛的代价,还给医者造成了无以弥补的伤害。大名鼎鼎的曹操也干过这种事,华佗就折在他手上。

曹操长期患有头痛,为此苦恼不已,后来派人找到了当时最好的医生华佗。在了解了曹操的症状后,华佗采用了针灸保守治疗的方法,曹操顿时感觉头脑清明,身体也马上轻松了起来。但是,这样做只能暂时缓解病痛,头痛的困扰仍是挥之不去。曹操问华佗如何才能治好,华佗是个实诚人,坦诚相告:“您的病短时间里治不好,即使长期治,也无法彻底治愈。”生性多疑的曹操听后很不高兴,觉得华佗是故意不给他治愈,想慢慢治,多挣自己的钱。就再次叫来华佗问:“如要根治此病,到底有没有办法?”面对曹操的步步追问,华佗把自己最新的科研成果和盘托出:“先饮麻沸散以麻醉脑部,然后用利斧砍开脑袋,取出风涎就可去病根。”

曹操一听,大为恼怒,觉得华佗这是存心戏耍自己,想要自己的老命,断然拒绝。华佗自觉没趣,也觉得再这么搞下去难以善终,于是默默地递上一份辞职信,托词媳妇有恙回了老家。曹操知道后,当然更不爽了,竟敢撂挑子,这还了得,遂派人去捉拿华佗,并且发现华佗妻子并没有生病,这下曹操脾气彻底上来了,不由分说把华佗杀了。当然,他那头痛,也就更没指望医好了,这还不说,待其爱子曹冲身患重病一筹莫展的时候,他更加追悔莫及。

其实,中国古代医生的地位很高,当然前提是治好病;如果治不好病,就会惹上麻烦,甚至性命难保。从《医学衷中参西录》《医林改错》可知,当年,李时珍、孙思邈、张仲景等名医都曾是医闹的受害者。医患纠纷,自从有了医生这个职业开始,就没有断过。

(作者供职于河南大学出版社)

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》等栏目期待您的来稿!

联系电话:(0371)85967078

联系人:杨小玉

投稿邮箱:54322357@qq.com

北京聚医杰2020级中医基础理论高级提高班招生通知

为了帮助正在学习中医或从事中医工作者提高中医基础理论水平,北京聚医杰医药科学研究院(简称北京聚医杰)和中国民间中医药研究开发协会特色医疗分会,从事中医医疗工作者(需要提高中医基础理论知识),现开始招生,有关事宜通知如下。

一、招生对象。1.正在学习中医者(跟师的学徒、自学中医者);2.中医院校毕业后,从事中医医疗工作者(需要提高中医基础理论知识);3.民间中医、中医确有专长或一技之长;4.中医养生保健工作者;5.其他爱好中医者。所有学员要求具备高中或相当于高中毕业文化水平。

二、开设课程。本期提高班开设《中医基础理论》《中医诊断学》《中药学》《中医方剂学》4门课程,以全国高等中医院校本科教材为本期提高班的教材(教材统一提供)。

三、学制及培训。本期提高班学制一年,从2020年9月1日起至2021年8月30日止,采取自学与面授、视频教学相结合的方法,采取启发式、理论联系实践的教学方

法,由北京聚医杰专家和特邀有关中医药大学的相关教授负责授课。

四、培训安排。每门课程集中培训(面授)一次,每次3天(每晚增加两个课时),平时以自学和视频教学为主。课程安排:2020年9月1日-2021年3月30日讲授《中医基础理论》《中药学》;2021年4月1日-8月30日讲授《中医诊断学》《中医方剂学》。集中培训的具体时间另行通知。培训期间,食宿统一安排,学员也可自行安排。每门课程的视频教学不少于20个课时。

五、培训费用。每位学员需要缴纳报名费300元,教材及辅导资料费300元,每门课程培训辅导费1500元(4门课程共6000元),分两次交纳或者一次性交纳。集中培训期间的食宿费自理。

六、培训目标。经过一年培训、学习,力争使全体学员真正掌握中医基础理论知识,达到中医药院校本科毕业(中医基础理论)的水平,为传承中医打下良好的理论基础。经考核合格者,发放结业证书,并推荐继续参加“2021级中医高级临床课程提高班”学习。

七、报名方式。从现在开始至2020年8月30日前为报名时间,报名时需交报名费300元、教材及辅导资料费300元,4门课程的培训辅导费6000元。报名时,学员需提供身份证复印件、两寸(3.5厘米×5.3厘米)蓝底照片4张、个人简历(300字左右),快递至北京市海淀区万寿路100036-98信箱,叶续宗收。

邮编:100036(学费可通过邮政银行汇款或者加微信转账,以及加微信j570405报名)

联系电话:(010)83212038

18500577884 18511329528

八、有关说明。1.为了保证教学质量,本期提高班只招收80名学员;2.2021年9月-2022年8月将接着开设“2021级中医高级临床课程提高班”,开设课程:《中医内科学》《中医妇科学》《中医儿科学》《中医针灸学》4门课程,届时本期基础理论提高班的学员可优先参加,费用适当减免;3.本期提高班是真心实意帮助想学习中医者提高基础理论水平,欢迎有志者参加培训学习。

广告

2020年第37届中原医疗器械展览会

主办单位 河南省医疗器械行业协会 承办单位 郑州好博塔苏斯展览有限公司

展览范围:医用影像 医用电子 医用光学 体外诊断 骨科设备 医用耗材 消毒感控 智慧医疗 口腔设备与材料 手术室及急救设备 康复保健及老年用品 医院建设及后勤管理

2020年8月3日~5日

中国·郑州国际会展中心

参会厂商1500家

展示产品16000件

展出面积30000平方米



扫描二维码加关注 点击预登记 进行参观登记

(0371) 66619408