

养生堂

健康生活 远离中风

□张培丽

脑血管疾病是由各种原因导致的脑功能障碍,包括出血性脑血管疾病及缺血性脑血管疾病,由于病变部位不同,临床表现多样,严重影响了患者的日常工作和生活,给家庭和社会造成了沉重的负担。

脑血管疾病在中医学中称为中风,又称脑卒中。卒中中等;多因气血逆乱、脑脉痹阻或血溢于脑所致;以突然昏仆、半身不遂、口眼歪斜、言语不清或不语、偏身麻木为主要症状,并具有起病急、变化快,如风邪善行数变之特点。

中风的发生,病因不外虚(阴虚、气虚)、火(肝火、心火)、风(肝风、外风)、痰(风痰、湿痰)、气(气逆)、血(血瘀)六端。

一、情志郁怒。五志过极,心火暴甚,可引动内风而发中风。临床上以暴怒伤肝为多,因暴怒则顷刻之间肝阳暴亢,气火俱浮,迫血上涌则其候必发;以至于忧思悲恐、情绪紧张均为本病的诱因。

二、饮食不节。过食肥甘醇酒,脾失健运,聚湿生痰,痰郁化热,引动肝风,夹痰上扰,可致病发,尤以酗酒诱发最烈。

三、劳累过度。《素问·生气通天论》说:“阳气者,烦劳则张。”即指人体阳气,若扰动太过,则亢奋不敛。本病也可因

操持过度,形神失养,以致阴血暗耗,虚阳化风扰动为患。再则纵欲伤精,也是水亏于下,火旺于上,发病之因。

四、天气变化。本病一年四季均可发生,但与季节、天气变化有关。入冬骤然变冷,寒邪入侵,可影响血脉循行。正如《素问·调经论》说:“寒独留,则血凝泣,凝则脉不通……”还有早春骤然转暖之时,正值厥阴风木主令,内应于肝,风阳浮动,也可导致本病发生。

五、血液瘀滞。血瘀的形成多因气滞血行不畅或气虚运血无力,或因暴怒阴伤液耗血滞等,本病的病机多以暴怒血蕴或气虚血瘀最为常见。

现代医学认为,中风的发生主要有以下几方面:

一、高血压病。无论是出血性中风还是缺血性中风,高血压病是最主要的独立危险因素。通过降压药、低盐饮食等将血压逐渐降至140/90毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)以下。

二、糖尿病。三、心脏病。如风湿性心脏病、冠心病,尤其要防止心房颤动引起栓子脱落造成脑栓塞。

四、血脂代谢紊乱。五、短暂性脑缺血发作。短暂性脑

缺血发作是缺血性中风分类的一个类型,也可以是脑梗死的先兆或早期症状,应及时治疗。

六、吸烟与酗酒。七、血液流变学紊乱。特别是全血黏度增加时脑血流量下降,其中红细胞比积增高和纤维蛋白原水平增高是缺血性中风的主要危险因素。

八、肥胖。肥胖与超重均为缺血性中风的危险因素,与出血性中风无关。

九、年龄和性别。年龄是动脉粥样硬化的重要危险因素,动脉粥样硬化程度随年龄增长而增加。50岁以上随着年龄增长中风发病率亦有增加,中青年中风发病率亦有增加,不可忽视。一般来说,女性中风发病率低于男性。

冬季如何预防脑血管疾病:

一、积极治疗原发病。若积极控制血压,尽可能服用长效降压药,防治血压波动,使血压稳定在适宜的程度。控制血糖,通过控制饮食、服用降糖药,将血糖降至3.9毫摩尔/升~6.1毫摩尔/升的正常范围。

二、多喝水,降低血液黏度。冬季为一年中最寒冷的季节,血得温则行,得寒则凝,血流缓慢,血液黏度增高,多喝水可降低血液黏度,减少脑血管疾病发病机制。

三、控制饮食。冬季人们为了抵御风寒,需要摄入更多的热量,餐桌上肉类食物明显增多,会增加血脂血症、动脉粥样硬化的发生,因此,应该注意饮食搭配,多进食蔬菜、水果。

四、注意保暖。冬季老年人对寒冷的耐受性明显下降,在遇到寒冷刺激时,肾上腺分泌活动会增加,促使血液循环加快以抵御寒冷。但同时肾上腺分泌的激素增多会使血管收缩、血压升高,过高的血压会引起脑出血,加速的血流有使动脉粥样斑块脱落堵塞脑血管的危险。另外,冷空气会使血管收缩,管腔变细,如果管腔内有大量脂类沉积和硬化斑块,则易使血液流通受阻。特别是夜里,当衣被单薄离开温暖的被窝过夜时,这种寒冷刺激则会更明显。因此,老年人冬季一定要注意保暖。

五、调畅情绪。保持精神愉快,情绪稳定;提倡健康的生活方式,规律的生活作息,保持大便通畅,避免因用力排便而使血压急剧升高,引发脑血管疾病。

六、重视中风先兆。头晕、头痛、肢体麻木、昏沉嗜睡、性格反常等都是中风先兆,一旦有中风发作,应及时到医院诊治。

(作者供职于郑州市中医院)

中药传说

荔枝核

古诗云:“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来。”说起吃荔枝,人们常常将荔枝核随手丢弃,实为可惜,殊不知荔枝核也是一味中药,并且还有个脍炙人口的传说,据说和唐代大诗人白居易有关。

相传,七月的一个炎炎夏日,白居易正在家中修改诗稿,有位南方的诗友前来看望。

“白兄多日不见,近来可好?”

“承蒙林兄挂念,白翁每日饮酒作诗,不亦乐乎。”

“此次从老家特意带来荔枝,请白兄品尝。”

“多谢林兄一番心意,此乃岭南珍品。”

“白兄所写《长恨歌》中,贵妃娘娘最爱吃的便是这荔枝。”

“这荔枝甚是可口,此乃人间美味,真是:‘嚼疑天上味,嗅异世间香。润胜莲生水,鲜逾橘得霜。’”

“好诗!好诗!”

两人见面后,你一言我一语。

这时,白居易的妻子春兰端茶进来,见桌子上摆着许多荔枝核觉得扔了实在可惜。于是,就用纸把荔枝核包在一起,随手放在桌子上,时间一长也就忘掉了。

一个月后的一天早上,白居易因受凉腹痛不止,直冒冷汗,春兰急忙去郎中家回病取药。

春兰说:“大夫,大夫,白大人腹痛不止,请先赶来医治。”

大夫见是白居易夫人来到,便说:“夫人莫急,慢慢说来,白大人具体病情如何?”

“大人前几日被受凉,今日突然腹部疼痛,腹壁还有肿块,咳嗽不止,感觉胀气难受。”

“大人可能是疝气病发作了,无妨,我开些中药,服用几日,调理即可。”

春兰回家后,顺手将药包放在桌子上,不小心和桌子上包荔枝核的纸包放在了一起,便烧水去了。煮药时,无意间把药包和荔枝核一起倒入了药锅中。药煎好后,随即让白翁服了下去,不料想,第二天白居易腹痛便不再发作,第三天就痊愈了。

二人前往郎中家表示感谢,白居易见到郎中后说:“多谢郎中医治,真是药到病除,妙手回春。”

“这么快就好了?按理说需要些时日。”大夫心想。

春兰说:“大夫,你给的两包药,一服用就立刻见效。”

大夫说:“可我记得只有一包。”

春兰说:“一包?可我煎的是两包,我想起来了,一定是我把荔枝核也放进去了。”

“难道说荔枝核对我这病也有作用?”白居易心想。

大夫说:“看来这荔枝核是治疝气病的良药。”

此后,郎中便开始使用荔枝核治疗疝气患者,效果极佳。直至后来白居易到京城做官,将荔枝核能治疝气的方子告诉了当朝御医,荔枝核才得以被御医编修入“本草”中。就这样,荔枝核作为一味中药流传下来。

荔枝核为无患子科植物荔枝的干燥成熟种子,主产于福建、广东、广西等地。夏季采摘成熟果实,除去果皮和肉质假种皮,洗净,晒干,生用或盐水炙用,用时打碎。

《本草备要》记载:“荔枝核入肝肾,散滞气,辟寒邪,治胃脘痛,妇人血气痛。”中医认为,荔枝核味辛,微苦,性温,归肝经、胃经,具有行气散结、散寒止痛的功效,常用于治疗寒疝腹痛、睾丸肿痛等。

荔枝核,主人肝经,味辛能行,味苦能泄,性温祛寒,具有疏肝理气、行气散结、散寒止痛之功效。若治疗疝气腹痛,荔枝核可与橘核、山楂、枳壳、乌药等配伍;若治疗睾丸肿痛属湿热者,荔枝核可与龙胆草、川楝子、大黄等配伍;若治疗肝气郁结、肝胃不和之胃脘久痛,荔枝核可与木香研粉服用等;若治疗肝郁气滞血瘀之痛经及产后腹痛,荔枝核可与香附、川芎、当归、益母草等配伍。

现代药理研究表明,荔枝核含甘氨酸、皂苷、鞣质等,可使血糖下降,肝糖原含量亦显著降低;其所含α-亚甲环内基甘氨酸有降血糖的作用。荔枝核水或醇提取物、荔枝核油具有调血脂和抗氧化作用,能降低血清胆固醇及甘油三酯,提高抗氧化酶SOD(超氧化物歧化酶)活性,荔枝核水提取物对乙型肝炎病毒表面抗原具有抑制作用。

(作者供职于郑州广安中医院)

遗失声明

本人李彬购买的郑州星越房地产咨询有限公司的地下车位收据不慎丢失,收据号:1016661,票面金额:壹拾贰万元整,开票日期:2019年7月19日,现声明该收据作废。

Advertisement for Qizhi Tang (奇芝堂) featuring products like '老亲访友 就选奇芝堂' and contact information for Zhengzhou Qizhi Tang Food Science & Technology Co., Ltd.

中医之最

最早的食疗专著《食疗本草》

□许敬生

到了唐代,“食治”“食疗”的概念得到广泛传播和应用。我国第一部食疗专著是河南省汝州人孟诜撰写的《食疗本草》。

《食疗本草》总结了我国唐代以前有关食疗的理论和经验,对200多种食物(也是药物)的性味和保健作用进行了详

细的描述,并论述了一些食物搭配及烹调加工的方法、功效和作用。孟诜是药王孙思邈的弟子,他充分运用从老师那里学来的中药知识,首次以专著的形式介绍食物的药性,在食疗史上有着划时代的意义。

此后,讲食疗保健的专著和专著相继

问世。如宋代陈直论述老年保健的《养老奉亲书》,元代忽思慧的营养学专著《饮膳正要》,清代温病学家王士雄的《随息居饮食谱》,清代孟河医家费伯雄的《费氏食养三种》,既是大文豪又是美食家的袁枚的《随园食单》等,都有各自独特的贡献,特别是随着人民生活水平

的提高,论述食疗药膳的著作更是丰富多彩。

千百年来,民间创造了成百上千的食疗药膳名方,并留下了许多美丽的传说和趣闻。

(作者为中华中医药学会古文献研究会名誉主委)

读名著 品中医

《封神演义》里的中药拾趣

□李江浩

《封神演义》是明代许仲琳创作的长篇小说,约成书于隆庆、万历年间。全书共一百回,写的是武王伐纣的故事。《封神演义》问世数百年来,人们多关注书中奇特精彩的神仙斗法场景,往往忽略其他内容,比如书中有三回涉及中药文化,不仅对情节有推动作用,还体现出古代中医面对瘟疫流行的应对方法与用药特色。

一

《封神演义》第一次出现中药,在第五十八回“子牙西岐逢吕岳”。在这一回,吕岳让门人向西岐施下瘟丹,企图用瘟疫屠杀西岐众人,而玉鼎真人命杨戬前往火云洞向三圣求药解除疫情。在杨戬求得解药转身准备离开时,三圣之一的神农叫住了他,将他带到紫芝崖(后又称紫云崖)赠予柴胡,并嘱咐:“你将此宝带回人间,可治传染之疾,若凡世间众生遭此苦厄,先取此草服之,其疾自愈。”同时说出一偈:“此草生来盖世无,紫芝崖下用功夫。常桑曾说玄中妙,寒门发表是柴胡。”

从神农的两段话中可以看出,柴胡可用于伤寒发热,对传染病有非常好的疗效。柴胡在临床中的应用非常广泛,在古今医药典籍中常见其身影,不少传世名方

是以柴胡命名或将其作为君药,如小柴胡汤、大柴胡汤。通过历代医家不断地运用,使一株普通植物完成了向知名中药的蜕变。

在《神农本草经》中,柴胡具有“去肠胃中结气,饮食积聚,寒热邪气”之功效。陶弘景的《本草经集注》中增加了“除伤寒心下烦热,诸痰热结实,胸中邪逆,五脏间游气,大肠停积水胀,及湿痹拘挛”的作用。李中梓在《雷公炮制性解》中又补充了“能提下元清气上行,以泻三焦火”的功效。在现代,《中国药典》记载:“柴胡,辛、苦,微寒。归肝、胆、肺经。疏散退热,疏肝解郁,升举阳气。用于感冒发热,寒热往来,胸胁胀痛,月经不调,子宫脱垂,脱肛。”

二

《封神演义》第二次出现中药,在第六十回“马元下山助殷洪”。在这一回的战场杀伐描写中,作者一反常态,巧妙运用中药药名的谐音,编写了一首中药药名诗来描绘战场:“扑咚陈阵皮鼓响,血洒旌旗磨朱砂。檳榔马上叫活拿,便把人参捉下。暗里防风鬼箭,乌头便撞飞抓。好杀!只杀得附子染黄沙,都为那地黄天子驾。”

这首词的大概意思是:“战鼓震天响,战旗染血光,战场对垒,战将冲锋,大声叫喊着活捉殷洪。厮杀过程中,对方正暗里提防冷箭流失,不想头部被飞爪击打,落下马鞍被生擒。杀伐过后,尸骸遍野,血染黄沙,却只为天下一人江山稳固而已。”

三

《封神演义》第三次出现中药,在第八十一回“子牙潼关遇痘神”。这一回里,西岐六十万大军在潼关遭受痘疹,危急之间,杨戬二赴火云洞见三圣求药。求得解药后,神农又带他前往紫芝崖赠予升麻,并赋诗一首:“紫梗黄根八瓣花,痘疮发表是升麻。常桑曾说玄中妙,传与人间莫浪夸。”诗中前两句分别写了升麻的基本形状和作用,最后是两句评语,表明升麻效用极强。

在知名度上,升麻并没有柴胡名气大,但是在药用价值上,升麻丝毫不逊色于柴胡。《中国药典》记载:“升麻,辛、微甘,微寒。归肺、脾、胃、大肠经。解表透疹,清热解毒,升举阳气。用于风热头痛,齿痛,口疮,咽喉肿痛,麻疹不透,阳毒发斑;脱肛,子宫脱垂。”因有透发作用,与葛根等药配伍成升麻葛根汤,具有很好的解表、透疹作用;因为清热解毒的功效,和其他疏散风热药配伍后,可以治疗多种热毒所致的疾病;同时又因具有升举阳气的功效,常配伍益气补脾之品以治疗中气下陷导致的疾病。

经过数千年的总结,中药的性味归经,功效主治愈加详明,应用更加广泛。中药从草到药,再到家喻户晓,其实是一代代中医药工作者努力守候世人健康的结果。世上本无仙人授药一说,神农授药的说法,更像是历代医家向人们教授本草知识,希望通过普及这些知识呵护世人生命,维系世人健康的抽象总结,与其说灵药救人,不如说良医护人,与其追捧神药,不如尊重医务人員。

(作者为河南中医药大学第二临床医学院2017级中医学本科一班学生)

李爱霞:值守结防战线三十载

□杨须 蒋建国

商丘市结核病防治所结防科科长李爱霞,从事结核病防治工作30年来,认真学习贯彻党的路线、方针和政策,严格遵守国家法律、法规和单位的各项规章制度,严于律己,团结协作,起到了模范带头作用。

30年来,李爱霞一直从事结核病防治工作,在专业技术方面能积极钻研,善于开展新技术、新疗法。熟悉国内外本专业的学术进展,负责落实商丘市结核病防治规划及项目实施、落实和科研课题,有较高的技术水平与管理能力,又有较强的创新能力和科研水平。在工作中她能带领大家积极创新,开展新

业务,现已成为商丘市结核病学科带头人。

在结核病防治方面,李爱霞协助领导制订和落实商丘市结核病防治工作计划并负责本辖区结核病防治规划的实施;负责商丘市结核病控制项目等业务的技术指导、培训和宣传。她及时向领导反馈全市结核病防治工作进度,圆满完成了结核病控制项目各项工作指标,使结核病控制项目工作在商丘市顺利实施,取得了较好的社会效益和经济效益。

防控工作就是疾控人的责任。每天做好结核病的疫情监测工作,尤其是重点人群的监测,分析疫情信息及发展趋势,及时准确报告、通报疫情及相关信息;开展流行病学调查、疫情处置等工作;组织落实肺结核患者治疗期间的规范管理及肺结核患者或者疑似肺结核患者及密切接触者追踪筛查工作;组织开展结核病高发和重点行业人群的防治工作;组织开展全市结核病防治知识培训,提供防治技术指导及结核病防治健康教育,熟练掌握结核病防治专业技术和各项工作政策,虽然这些结防日常工作琐碎而重

复,但李爱霞多年来不忘初心、履行使命,为结防工作倾注了全部的青春和激情。

对工作认真负责、任劳任怨、技术精湛的李爱霞,由于工作业绩突出,医德医术俱佳,被河南省疾病预防控制中心评为全省结核病防治十二五规划先进个人,2016年度、2017年度、2019年度河南省结核病防治工作先进个人及2018年度河南省最美防痨人,被商丘市卫生健康委员会评为2015年度、2017年度全市疾控工作先进个人,2017年度全市党风廉政建设先进个人,2018年度全市卫生健康先进工作者等。

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

邮编:450046

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社总编室