

养生堂

养生重在顺应自然

吕沛宛

古代养生家认为,人们的寿命长短与起居作息是否规律有着密切的关系。

随着人们生活水平的提高,娱乐休闲的方式也越来越多,如电视、电脑、手机等电子产品的出现,使得现代人的夜生活越来越丰富。

现代医学已证实,人的生命活动都遵循着一定周期或节律而展开。

太阳升起时间比冬季早。晚睡早起顺应日出节奏,与大自然一起迎接阳光普照,吸收阳气,以助体内阳气生发。

冬季天气由炎热转为凉爽,人体阳气也随之进入收敛内养状态,因此作息应早睡早起。

起居有常,顺应自然界晨昏昼夜和春夏秋冬的变化规律,并持之以恒,这是保持健康、延年益寿的重要原则。

现在很多疾病的发病率逐年增高,而且得病的不再只是老年人,很多疾病的发病人群都在年轻化;即使相对健康的人也会有各种亚健康症状。

关于夏季的睡眠要求,《黄帝内经·素问·四气调神大论》有“夜卧早起,无厌于日”的阐述。

冬季天寒地冻,草木凋零,动植物多以冬眠状态以养精蓄锐,为翌年生长做准备。

冬季天寒地冻,草木凋零,动植物多以冬眠状态以养精蓄锐,为翌年生长做准备。

《黄帝内经素问集注》记载:“起居有常,养其神也。烦劳则张,精绝。不妄作劳,养其精也。夫神气去,形独居,人乃死。”

人生活在自然界中,与之息息相关。有规律的周期性变化是宇宙间的普遍现象。

春季万物复苏,昼长夜短,也不例外。

关于夏季的睡眠要求,《黄帝内经·素问·四气调神大论》有“夜卧早起,无厌于日”的阐述。

冬季天寒地冻,草木凋零,动植物多以冬眠状态以养精蓄锐,为翌年生长做准备。

中药传说

大青叶

葛金华

相传唐太宗贞观元年(公元627年),中原地区发生了瘟疫,恰巧药王孙思邈在中原地区采药。

那些患者喝完药后,症状很快就减轻了许多。但是,由于患者太多,药材很快就用完了。

大青叶又名蓝靛叶、蓝叶,为十字花科植物菘蓝的干燥叶,全国各地多有栽培。

大青叶含黄酮苷、山豆素、鞣质、甙类、生物碱、有机酸、氨基酸、维生素、矿物质等。

(河南中医药大学供稿)

杏林撷萃

晚清蜀中女中医——曾懿

李爱军

曾懿是我国清代末年蜀中的著名女中医,精通医理,并有著作传世。

曾懿,字伯渊,又名朗秋,四川成都人,她出身于一个官绅家庭,自幼就在家庭的教育下,研读经史,擅写文章。

前他从军到一个地方,得了噎病,能吃不进,一点办法也没有。过了数日,他到一个集市游荡,走得口渴,又没有茶水可买。

曾懿听了以后,用心记住,以后凡遇到这类噎膈症,她就用浓鸡汁,略加姜汁治之,都获得了很好的效果。

曾懿生活在晚清,时西风东渐,不少守旧者对西方医学知识尚不认识,一味反对。

曾懿作为自学成才的医生,在医学理论上并不执一家之言。她认为,汉代的张仲景固为医中之圣,其所著《伤寒杂病论》,后世医家奉为圭臬,不无道理;金

元四大家也各有胜处,当为效法。她主张今之业医者不可一概泥于古方古法,而应“潜心体察,掇其精英,摘其所偏,自能豁然贯通,变化无穷”,方能收到更好的效果。

曾懿往往自己配制方药,用药十分精当,配合也非常巧妙。她32岁时,曾得了阴疽喉痹,危及生命,她找了几个当地名医诊治都没有效果,无奈之下就利用自己所掌握的医学知识,试着亲自诊治。

曾懿十分重视民间经验。一次,她在某地听到一个士兵说,以

读书时间

《黄帝内经》提出“治痿独取阳明”。每当读到此处,我都会有所反思。

“治痿独取阳明”是痿证治疗的基本原则,后世医家对它的理解多有偏颇,对“独”字的理解有分歧,对“阳明”的理解也会有差异。

痿证是以肢体筋脉弛缓,痿软无力,不能随意运动,或伴有肌肉萎缩为主要表现的一种病症。

《黄帝内经·素问·痿论篇》对痿证进行了详细的论述,阐明了痿证的病因病机、病症分类及治疗原则,并指出痿证的主要病机为“肺热叶焦”。

大肠主津。津液是人体内一切正常水液的总称,包括各组织脏腑正常的内在液体及其分泌物。

中医认为,肺与大肠相表里。《黄帝内经·素问·灵兰秘典论篇》记载:“肺者,相傅之官,治节出焉。”

血与津液一样,均为液态物质,也具有滋润和濡养的作用。血足,则皮肤与毛发润泽,肌肉丰实、感觉灵敏、运动自如。

肾主受纳。胃接受容纳饮食,故有胃为“水谷之海”“水谷气之海”“太仓”之说。

由此可见,痿证的形成与五脏、气血津液均有密切关系,对于“治痿独取阳明”的理解我们也不能是字面意思上的肤浅理解。

《黄帝内经·素问·痿论篇》记载:“肺者,相傅之官,治节出焉。”

「治痿独取阳明」之体会

读《黄帝内经·素问·痿论篇》有感 王子礼

张仲景治病之情志疗法

郑学农 文/图

张仲景是我国古代名医,一生医治无数患者,并著有《伤寒杂病论》,关于他的故事也颇有传奇色彩。



张仲景治病与别人不同,别人治病开的药能吃,他开的药却被人挂在屋檐下,说的就是张仲景与恩师之一沈槐的故事。

张仲景治病与别人不同,别人治病开的药能吃,他开的药却被人挂在屋檐下,说的就是张仲景与恩师之一沈槐的故事。

指着这药丸把张仲景奚落一番。全部传授给了张仲景和其他年轻郎中。

张仲景敬佩,又惭愧。张仲景去拜望他时说:“我们做郎中就是为百姓造福,先生无子女,我们这些年轻人不都是先生的子女吗?何愁后继无人?”

张仲景敬佩,又惭愧。张仲景去拜望他时说:“我们做郎中就是为百姓造福,先生无子女,我们这些年轻人不都是先生的子女吗?何愁后继无人?”

张仲景敬佩,又惭愧。张仲景去拜望他时说:“我们做郎中就是为百姓造福,先生无子女,我们这些年轻人不都是先生的子女吗?何愁后继无人?”

河南华安再生资源有限公司 输液瓶(袋)专业回收、处置企业 诚邀合作单位及个人 电话:400-670-3055 0373-3803737 18838728111

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。