

养生堂

冬季如何养生

□李伯群



养生就是人们通过调理饮食、起居、运动、心态等方法促进自身健康长寿。养生于中医治未病(未病先防)的理念,要符合自然界的规律,顺应季节变化,根据春生、夏长、秋收、冬藏的季节特性,祖国医学得出春夏养阳,秋冬养阴的养生方法。

中医认为,冬季寒气与肾相应,最易耗伤肾的阳气。而肾为先天之本,肾精气的强弱,决定着人的生长、强盛、衰老。冬季养肾不仅能增强人体抵御寒冷的能力,而且还可提高人体免疫力,延缓衰老。

冬季万物蛰伏,阴气外盛,阳气潜藏。《黄帝内经》明确指出,秋冬养阴。冬季养生的根本原则就是顺应自然,一方面要养护身体之阴气,另一方面要使阳气闭藏不外泄,千万不要扰动损耗体内阳气,否则就会阴阳失衡。

冬季天气寒冷,再加上早晚温差大,一不小心就会风寒入侵。适宜的冬季保暖,不仅能抵御寒邪,还能为来年积攒元气。因此,日常生活中要注意饮食暖胃、穿衣保暖、运动暖身、泡脚驱寒等。

冬季是指从立冬到大寒这段时期,阴气极盛,阳气潜藏,大地冰封,万物闭藏。冬季的主要天气特点是寒冷,寒邪是冬季致病的主要因素,寒为阴邪,易伤阳气;寒主收引,易引发疼痛。

情志养生

人最重要的是精神气儿,只要保证自己的精神饱满,身体就会做出反应,也会跟着饱满起来,有的人一到冬季容易出现情绪低落、焦虑疲惫等冬季忧郁症状。这类人要多注意补肾、疏肝,应保持

乐观、豁达的心态,避免情绪过激伤害身体。做到处事不惊、遇事戒怒,以一颗平常心对待身边的事物,不计较得失,尤其要避免嫉妒、仇恨、埋怨的心态。

起居养生

起居居住环境保持安静卫生,常清洁,常晾晒,常开窗通风,以10时~15时通风为佳,保持室内空气清新。避免久居潮湿环境,每天开窗通风1小时左右,选择朝南的房间作为卧室,使用空调时注意调节室温,与外界气温相差5摄氏度为宜,避免直接吹凉风。

养成良好的起居习惯,按时就寝,不熬夜,睡前不进食。睡前用热水泡脚,可以改善睡眠。

运动养生

冬季不比夏季,切勿大量运动、出汗,如蒸桑拿、长时间泡热水澡、剧烈活动、在高温室内仍捂汗等,这些行为都是将汗液外泄,不利于冬季养生的原则。尤其是老年人冬季最好一周洗一次澡为宜。并且减少外出时间,防止寒气侵袭呼吸道等。

冬季应根据自己的身体情况选择合适的方式,适量运动不过度,量力而行,以不疲劳为度;宜选择舒展、不剧烈的项目,如打太极拳、健身操、散步、自行车、游泳等。

冬季运动时不宜空腹或饭后立即进行,每次以60分钟左右为宜,年轻人可以适当放宽;选择9时~16时运动较合适。运动前要做适当的热身运动,如大幅度屈伸腰腹、伸展四肢。运动时衣着宽松,厚薄适宜,出汗后应及时擦干。做瑜伽、跳舞、打太极拳等运动时,不强求动作规范,要量力而行,避免造成创伤。

饮食养生

冬季滋补,肾为主。很多人冬季身体出现问题,多与肾有关系,一定要加倍呵护。关于补肾,很多人有一个误区,认为只要是虚就要大补特补,补到身体大热,盲目补肾实际内里还是很虚,等于做的全是表面功夫。

冬季是很好的进补时间,枸杞、当归、党参、黑芝麻、羊肉等都是补肾佳品,但不宜食入过量,以免上火;也不可摄入盐分过多,宜吃新鲜营养、清淡易消化、清洁的食物,忌吃辛辣、煎炸、油腻、生硬的食物;饮食要节制、有规律,不能暴饮暴食。

要重视冬季进补,气虚者,可选用黄芪党参粥、黄芪乌鸡汤、莲子山药粥等,还可用西洋参、枸杞适量泡茶饮。血虚者,可选用当归、桂圆、大枣、枸杞熬汤,或进补适量阿胶,以达到补血的作用;还可用四物汤代茶饮。阴虚者,

常食百合、麦门冬、石斛,或六味地黄丸等,以达到滋阴生津的目的。阳虚者,可选用杜仲、鹿茸片、淫羊藿、海马、桂圆等,或选服中成药金匮肾气丸等温阳壮体,对老年体衰者尤为适宜。

根据自己的身体情况,适当吃些具有温热性的食物,如梨、柿子、百合、沙参、麦门冬、荸荠、莲藕、银耳等。

冬季应随时关注天气变化,做好防寒保暖,多吃水果、蔬菜;多蒸煮,少油炸;多用鱼代替肉;适量吃些山楂、燕麦、金橘、洋葱、香菇、木耳等。

冬季易发呼吸系统疾病、心脑血管疾病、骨关节疾病等,要注意情志调节,保持心态平和,使脏腑气机顺畅;忌悲伤情绪。居住场所寒湿适宜,适当加湿,保持空气的湿度。外出配戴口罩,勤洗手,少聚集,保持一定社交距离。

有心血管疾病者必须定期复诊,监测血压、血脂、心肌酶、心脏彩超等,及时调整药物。

其实,在平时遵循了健康的生活方式,就等于在养肾,切记不要熬夜。养肾先养心,就是告诉我们要静心,尽量不去计较没有意义的事情。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

读书时间

我很早就听说过《黄帝内经》这本书,上大学之后,才真正了解。一基一石,才能建成雄伟建筑,而《黄帝内经》就是中医界的基石。

对于《黄帝内经》,我想每一个中医人都抱有最真诚的敬意。对我而言,《黄帝内经》是一个基础,因为大学学医,才开始真正领略《黄帝内经》的风采。如果有机会的话,应该从小学习中医,长期积累,总结领悟,这样在我们这个年纪便可以略懂皮毛。

《黄帝内经》中的观点总是令我耳目一新,就像一个整体观,也很有讲究。就以人来说,人是一个神奇的物种,说是个体,但又与这个世界很多事物息息相关,没有一个人是完全独立的。《黄帝内经》中的学说也是这样的,每一个点可以单独讲,但又互相联系,这是一个很神奇的存在。

我觉得,中医的伟大就在于它的整体性,可以自身为一个整体,身体与性格为一体,个人与时间为一体,个人与空间为一体等。例如,一个患者来了,他的疾病可能因为吃了某种东西,因某件事而产生的某种情绪,或者去了某个地方,抑或什么时间段做了什么事。也可通过这个疾病的表现,逆向思维,因为某件事的发生必然有因有果,可以通过疾病表现,推知缘由,得知根本,这本身就是中医很高明的一点,不仅治愈,而且根治。

整体观是《黄帝内经》所提到的,还有很多观点,都是古圣先贤的智慧,远比我们所想象的要高明得多,他们看问题的透彻性,是大多后人不可比拟的,不是我们天生愚笨,而是缺少了古人的钻研。我们这个世界的诱惑太多,快节奏的生活,让我们更多想到的是捷径、是便利,往往忽视本质问题,一味图快,缺少了那一份对于思考的执着。

《黄帝内经》中的每一个字,每一句话,都是精而又精的启示,有了它,我们是站在巨人的肩膀上看世界。而我而言,《黄帝内经》本身就是对我的鞭策与启迪,每字每句,都很有意义,但一字一句,需要时间积累。然而这么多年的学习,我感到自己的无能为力,这么好的东西,我仅停留在表面,每天的繁忙,让我少了那一份至诚之心。有时候,在临床某种想法一闪而过,但是很难抓住,更别谈与书本结合了。

对于《黄帝内经》,我觉得要通读、熟读、背诵,这是基石,是以后的中医生涯中,不可缺少的一部分,这样每当临床上遇到什么,脑子里才有东西,才能联系,才能思维。否则,来什么走什么,什么都不能停顿,也不能整合。

还有对于《黄帝内经》的观点,我觉得,首先你得相信,不能一味以自己的经历与眼界去否定,你先肯定,然后通过总结积累,再去思维。如果一开始你就否定,那就相当于,因为一棵树放弃了整片森林。这么多年积累下来的经典,不要因自己的浅陋无知而错过。我认为学习是一个领悟的过程,首先你要有东西,否则什么都没有,你悟什么,《黄帝内经》是一个很好的引子,在学医过程中,需要它来抛砖引玉,这样我们才能觉察,慢慢体会,最后领悟。这不是一时片刻就能做到的,所以不浮躁,是我们需要做的。医学这条路是终身的,不同时期的感受是不同的,不能说什么时候对,什么时候错,因为随着年龄的增长,我们的眼界阅历渐渐发生改变,所知所悟都在改变,学习不是一潭死水,而是源头活水,这样才能细水长流。

几千年传承下来的中医经典,是我们强大的依靠,我们可以从中发觉,也是我们迷茫时的向导,可以从中寻找蛛丝马迹,这个过程或许漫长,但是选择这一条路,就不要彷徨。或许孤单,或许煎熬,但是想想前人也是这样过来的,我们又有什么畏惧,这条路,不缺少勇夫,但缺少虔者。

愿我们都成为真正的虔者,慢慢领悟《黄帝内经》的奥秘。

(作者为河南中医药大学第一附属医院2018级住培医师)

读《黄帝内经》有感

□陈艳

中药传说

古时候有个人叫田鸾,家住长安。他家世代做官,有了田鸾的时候,家中很富有。田鸾兄弟五六,全都不到30岁就早死了。

田鸾25岁的时候,他母亲非常忧愁,他自己也很害怕。他曾经听说修道的人有长生不老的道术。于是,他就进了华山,四处打听寻找仙人,十分诚恳。当走到山下几十里(1里=500米)的地方时,他遇见一位道士从山里出来,于是赶忙上前拜见,向道士打听长生的秘诀。道士抬头指着柏树说:“这就是长生药啊!何必到更远的地方去?只问你自己的意志如何罢了。”田鸾进一步打听仙药的配方,道士说:“柏叶长期不间断地服用,就能长生。”说完扬长而去。

回家后,田鸾就把柏叶晒干,加工成粉末服用,并逐渐控制吃鱼肉,心志专一。服用了两个多月后,没有别的效果,只觉得时时烦躁发热,但他还是坚持服用。两年多后,他头痛发热,全身生疮。见此情景,他

侧柏叶

□王光安

母亲哭泣着说:“本来是为了延寿,现在反倒被害死了。”但是,田鸾不放弃,还是照吃不误。

到了七八年时,田鸾发热的病更厉害了,他身上就像着火一般,别人都不能接近他。只要靠近他,就能闻到他身上有一股柏叶的气味。他身上的疮全都溃烂了,黄水流遍全身,干后就像胶一样。他母亲也跟别人一样,认为他要死了。

忽然有一天,田鸾说:“今天我的身体像好了一些,要洗个澡。”于是让人在屋里放了一大盆水,几个人把他抬到大盆里,让

他安安静静地洗完澡。自从有病以来,他睡眠很少,现在他忽然很想睡觉,于是大家把门掩上,没弄出声响惊扰他,让他睡着了。

3天之后,田鸾才睡醒,被人扶起来后,发现他身上的那些疮已经一扫而光,皮肤白净,眉毛胡须变黑了,整个人精神焕发,他自己也觉得耳聪目明。

田鸾说:“我睡着的时候,梦见几个道士拿着旌节带领我去拜谒上清,见到自古以来所有的神仙,他们互相说‘柏叶仙人到这儿来了’。于是就教给我仙术,并把我的

名字在玉牌上刻成金字,收藏在上清。他们还对我说‘你暂且在人世修行,以后有了位置就叫你来’。之后,就引领我回来了。”

从此之后,田鸾不再吃粮食,也不觉得饥渴,他一直隐居在嵩阳。

到贞元年间,田鸾已经123岁了,却还是年轻时的样子。直到有一天,他忽然告诉门人,说他快要升仙了,说完后他就把自己关在一间房子里。几天后,门人去查看,发现屋子里什么都没有,只有异香满室,空中充满着音乐的声音。原来,田鸾已经造访青都,赴神仙的约会去了。

侧柏又名柏、扁柏、香柏、云片柏等。侧柏叶为柏科植物侧柏的嫩枝与叶,又称柏叶、丛柏叶,性寒,味苦涩、微辛,归肺经、肝经、脾经,具有凉血止血、止咳祛痰、祛风湿、散肿毒、生发乌发的功效,主要用于治疗吐血、衄血、咯血、便血、崩漏下血、肺热咳嗽、血热脱发、须发早白等。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

杏林轶萃

孔伯华与焦三仙

□胡献国

孔伯华(1885年~1955年),谱名繁棣,中医学家,山东曲阜人,与汪逢春、萧龙友、施今墨并称“北京四大名医”。

民国一代名伶孟小冬居住北京时,无论大病小灾,或稍有不妥,就会请孔伯华诊治,总是药到病除。后来,孟小冬到上海,日久茶饭不思,精神疲惫,无精打采,但她拒绝别人诊治,只点名让孔伯华诊病。无奈,家人只得连下三道请帖,邀孔伯华前往上海出诊。孔伯华见孟小冬之后,一番望闻问切,开出了一剂药方:焦山楂、焦麦芽、焦神曲,这就是中医临床常用的焦三仙,能健脾开胃消食。

其实,孔伯华早知孟小冬这个病是因为心情不畅,忧思伤脾所致,因此导致胃口不好,纳食不佳,需要排解烦恼,调摄心理。治好了情志病,再加上药物助消化,还能健脾,自然可药到病除。果然,两剂药后,孟小冬已是食饮如常。

焦山楂

焦山楂炮制方法,取山楂片置炒药锅内,炒至表面焦褐色,内部黄褐色。

山楂,又名映山红果、棠球、赤枣子。中医认为,山楂性温,味酸、甘,归脾经、胃经、肝经,具有消积化食、活血散瘀的功效,适用于肉食过多、积滞不化、噎膈吞酸、胃脘饱胀、腹痛泻痢等。《本草纲目》言其“化饮食,消肉积,症瘕,痰饮,痞满吞酸,滞血胀满”。《日用本草》言其“化食积,行结气,健胃宽膈,消血痞气块”。《新修本草》言其

“冲服主水痢,沐头及洗身上疮痒”。《随息居饮食谱》言其“醒脾胃,消肉食,破瘀血,散结消胀,除疴积,止泻痢”。

药理研究表明,山楂含有大量的维生素C及酸性物质,如苹果酸、柠檬酸、山楂酸等,可增加胃液中淀粉酶、脂肪分解酶等,起到帮助消化的作用。

焦麦芽

焦麦芽炮制方法,取净麦芽,置炒制容器内,用中火加热,炒至有爆声,表面呈焦褐色,取出晾凉,筛去灰屑。

焦麦芽,又名炒麦芽、麦芽。中医认为,焦麦芽性平,味甘,归脾经、胃经、肝经,具有消食和中、通络回乳的功效,适用于食积不化、消化不良、不思饮食、脘腹胀满,以及妇女断乳、乳汁郁积所致的乳房胀痛等。《本草纲目》言其“消食和中,破冷气,去心腹胀满”。

药理研究表明,焦麦芽含淀粉酶、转化糖酶等,因含消化酶,故有助于消化,微妙时对酶无影响,炒焦后则降低酶的活力。

焦神曲

焦神曲炮制方法,取神曲置炒药锅内,用火加热,不断翻炒,炒至表面焦黄色,内部微黄色,有香气逸出时,取出,放凉。

神曲,又名六神曲、六曲、焦神曲,是中医常用的调和脾胃、助消化药之一。中医认为,神曲性温,味甘、辛,归脾经、胃经,具

有消食和胃的功效,适用于食积不化,脘腹胀满,恶心呕吐,泄泻等症。此外,丸剂中有金石类药品难以消化吸收时,常用神曲糊丸以助消化。故《本草纲目》言其“消食下气,除痰逆霍乱泄痢胀满”。《药性论》言其“化水谷宿食,症结积滞,健脾暖胃”。《本草述》言其“治伤暑,伤饮食,伤劳倦,呕吐反胃,不能食”。

药理研究表明,神曲为一种酵母制剂,含有维生素B复合体、酶类、麦角固醇、蛋白质及脂肪等,借其发酵作用,以促进消化机能,如所含的淀粉酶能促进胃液分泌,而消化谷类食物。《国药的药理学》言“六曲是借取发酵作用以促进消化机能”。

焦山楂、焦麦芽、焦神曲三者均能消食化积,健脾开胃,治疗饮食积滞,临床常相须使用,故称之为焦三仙、炒三仙。山楂善消油腻肉食积滞,为消化油腻肉食积滞之要药。神曲对外感表证兼食滞者用之最宜,并能助金石药消化。麦芽善消一切米面诸果食积。现介绍几则治疗方,供选用。

大山楂丸(中成药):方由山楂、神曲、麦芽组成,口服,每次1丸~2丸,每天1次~3次;小儿酌减。可开胃消食。适用于食积内停所致的食欲不振,消化不良,脘腹胀闷。

山楂麦曲颗粒(中成药):方由山楂、麦芽、神曲组成,用开水冲服,每次15克,每天1次~3次。可开胃消食。适用于食欲不振,消化不良,脘腹胀满。

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

仲景经方传承初级班招生 招生对象:各地基层中医工作者及经方爱好者。 主要课程:1.《伤寒论》重点条文及经方精讲;2.《六经病证》并治精讲;3.常用经方60首临床应用;4.《六经病证》代表方重点方及条文精讲;5.国医大师经方经验案等。 授课老师:国医大师孙光荣和中医世家门弟子杨建宇教授,清华大学中医院杨敬教授,国家级名老中医、南阳市中医临床领军人才王心东教授等授课。 学习方式:线上+线下相结合。 学习模式:即日起报名,12月1日开课,学习时间3个月。每周一、周三、周五晚上固定时间线上授课,布置作业;每半月线下面授1天~2天,解疑释惑。 学习待遇:学习结业发放学习证书和学分证明。 学习费用:总学费600元/月*3个月=1800元(会员价)。 南阳张仲景传统医药研究会 联系人:徐老师 18637735866

MIHUAN 磁控胶囊胃镜 1980元 两人同行,一人免费。 11月,名额20个。 预约热线:15890666906