

# 疫情当下 中医养生正当时

## ■ 养生堂

正确对待疫情很重要,瘟疫的记载最早出现在殷商时代。甲骨文中已有“疒疫”的记载,古籍《山海经》则记载:“有兽焉……见则天下大疫。”

古人无法知道瘟疫是怎么造成的,因此只能用各种“气”的侵袭,来描述病因。中医认为,风、寒、暑、湿、燥、火六种邪气都可能导致传染病,瘟疫的来源是环境(自然因素、生物环境与人文社会环境)与疾病因果的结合,与中医学的发展息息相关,《史记·货殖列传》中记载:“江南卑湿,丈夫早夭。”

针对新冠肺炎的全球流行,我国采用中西医并重的方法抵御疫情,保护人民健康,也是我们作为中国人的幸运。“正气存内,邪不可干”,下面就中医药预防疫情讲述几点疫情下的养生小建议。

### 避风邪 防感冒

呼吸道保持健康是抵御病毒的关键。

冬季多风多寒,也是呼吸系统疾病的高发期。中医认为,感冒是感受风邪,故称伤风,风邪无孔不入,易袭阳位。因此,冬季人们要穿戴好,尤其是头部、颈部和关节容易受到风邪侵袭,更要防护好。

### 早睡晚起 避风寒

二十四节气中的小寒、大寒节气,是一年中最新冷的时候,尤其是大寒节气。

在大寒节气时段温度降到最低,这个节气人们要对应《黄帝内经》的“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已得得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺”。尤其是老年人和孩子,要在太阳出来后再去活动或锻炼,室内温度要舒适。

### 合理膳食

俗话说:“三九补一冬,来年无病痛。”从饮食养生角度讲,食补补充阳气,饮食方面宜减甘增苦,补心助肺,调理肾脏。大寒节气可多吃一些滋阴潜阳且热量较高的食物,如大枣、黑豆、核桃、黑芝麻、桂圆、木耳、银耳等,也可结合自身体质,适量配合药膳进行调补。大寒节气宜忌食生冷之品,以免损伤脾胃阳气。

### 膏方调养

大寒时节,也是膏方进补最忙的时候,服用适合自己的膏方,不仅能够预防和治疗疾病,还能滋补身体,增强体质,也是疫情之下提高自身免疫力、抵抗力的好方法。

### 调养情志

疫情当下,容易产生焦虑等不良情绪,导致机体功能紊乱,免疫力下降;我们要情绪稳定,心境平和,避免七情过度。

中医养生注重的是身心,不但要注意身体的锻炼保养,更要注意心身的修炼调养。身体会影响心理,心理也会影响身体,身心合一的整体观告诉我们,无论何时何地都要懂得自我调节,禁忌过度思虑、恐慌等,过度的思虑则会导致身体的失衡,对健康是不利的。

(作者供职于河南省中医药研究院)

## 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  
投稿邮箱:54322357@qq.com

# 中医经典中的心肺复苏术

□张 志

心肺复苏术是针对心跳、呼吸骤停而采取的急救措施。其主要有3个步骤,即胸外按压、开放气道、人工呼吸。作为常用的急救方法,其经常被误认为是现代医学的范畴,并且中医对于其没有较为系统的理论解释,也就让人们产生了中医是“慢郎中”的误解。笔者从中医理论的角度出发,现将其总结如下。

## 胸外按压

在《金匱要略》中,张仲景记载了有关胸外按压的步骤:“徐徐抱解,不得截绳,上下安被卧之,一人以脚踏其两肩,手少挽其发,常弦弦勿纵之;一人以手按据胸上,数动之。”说明了心肺复苏术应该先将患者躺平,然后开放气道,并且持续按压患者胸部。

《心肺复苏国际标准化操作流程》中胸外按压标准部位是两乳头连线中点(胸骨中下1/3处),现代医学角度是心泵机制和胸泵机制。然而,这个部位恰巧是中医上的膻中穴,也就是宗气汇聚之处。《黄帝内经·灵枢》曰:膻中者,心主之官城也。膻中者,为气之海。故膻中又称为气海,并且和心脏有着密切的联系,后世医家多用此穴治疗多种气病。

宗气一词首见于《黄帝内经》。《黄帝内经·灵枢·邪客》云:“五谷入于胃也,其糟粕、津液、宗气分为三隧。”《黄帝内经·灵枢·五味》亦云:“其大气之转而不行者,积于胸中,命曰气海,出于肺,循咽喉,故呼吸则出,吸则入。解释了宗气是由于经肺吸入的清气和脾胃运化水谷精微物质而生成的谷气化合而成。但是,仅有清气和谷气并不能化生为宗气,其依赖于心肺的功能活动。

《黄帝内经·灵枢·邪客》云:宗气积于胸中,出于喉咙,以贯心脉,而行呼吸。故,宗气对于推动心脏血液运行,以及推动肺脏呼吸起着重要的作用。《黄帝内经·素问·平人气象论》云:胃之大络,名曰虚里,贯膈络肺,出于左乳下,其动应衣,脉宗气也。故虚里是诊

察宗气状况的部位,当心跳消失的时候,宗气亡绝,宗气可以帮助心脏运行血液,调节心律,是维持心脏跳动乃至全身血液循环的动力来源。气为血之帅,血为气之载,当多种原因引起宗气不振时,就会导致血痹不行,进而导致患者呼吸、心跳都停止,进而神失所养,进而昏迷。

《医学衷中参西录》云:“大气既陷,无气包举肺外以鼓动其阖辟之机,则呼吸顿停,所以不病而猝死也。其直截了当地指出了宗气对于人体呼吸、心脏及猝死的关系。张锡纯亦云:肺司呼吸,人之所共知也,而肺之所以能呼吸者,实赖胸中大气。其指出了宗气是激发、推动及维持肺脏呼吸的原动力。

现代心肺复苏术按压部位与中医膻中穴不谋而合,宗气对于维持全身血液运行及呼吸发挥着重要作用。因此,当患者心跳、呼吸暂停的时候,按压此处可以振奋宗气,进而有气包举肺外以鼓动其阖辟之机,以及推动心脏血液运行。

## 开放气道

气道,中医理论上称之为息道,也是呼吸道。宗气聚集于胸中,并且循喉咽而走息道,推动呼吸。《黄帝内经·灵枢·邪客》云:“宗气积于胸中,出于喉咙,以贯心脉。”当息道不畅通时,宗气发挥作用的通路则被堵塞,进而无法发挥其推动心肺正常生理功能的作用。

息道也是肺主气、司呼吸的通道,肺从自然界吸收气的唯一通道便是息道,只有当息道通畅时,肺才能吸入自然界的清气。例如在临床中,被现代医学称

为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的打鼾,就是由于鼻腔或者咽喉的炎症,进而导致呼吸道阻塞或者狭窄,息道通气不畅。因此,息道通畅对于宗气、心肺的生理功能恢复发挥着至关重要的作用。在急救中,我们使患者头向后仰,甚至气管插管都是为了保证息道通畅。

## 人工呼吸

人工呼吸在古代文献中也不乏记载,例如张仲景的《金匱要略·杂疗方第二十三》中记载:“若向令两人以管吹其两耳。”《外台秘要》中记载:“悬牵其头发,塞两耳,勿令通气,以葱叶针鼻中,两人极力痛吹之,啞其两脚踵,即活,亦可塞鼻而吹口活也。”阐述了吹鼻是一种人工呼吸的方法,对口吹气也是一种人工呼吸方法。而这种方法和现代心肺复苏术中的人工呼吸方法颇为相似。

谈及人工呼吸,便离不开“同气相求”以及“阴阳交感”。“同气相求”首载于《周易》,其指出“同声相应,同气相求”。说明了同类事物之间存在着相互感应、相互影响、相互作用。后来被中医学所引用,并发扬光大。而气又分为阴阳,阴阳统一于气。

“阴阳交感”是指阴阳二气相互运动进而融合产生自然界生机变化,而“阴阳交感”的前提则是“同气相求”。《周易尚氏学》云:“亲上者居上,亲下者居下,则阴阳气不交而为否矣。亲上者居下,亲下者居上,则阴阳气接而为泰矣。”说明了阴阳不能相离,一旦相离,则万物不可化生。当患者呼吸停止的时候,肺

中的气之阴阳已经不能发生交感,气之浊气亦气之阴已经被排出肺外,不复存在。

宗气的输布使肺中有了气之阳,当人工呼吸的时候,给予了气之浊,属阴,重浊下沉,二者同气相求,使阴气和阳气得到充分的积累,进而进行了阴阳交感,推动了肺的生理功能。国外研究报道显示,徒手心脏按压伴有呼吸与不伴有呼吸的成功率差别不大。

这就说明了阴阳失交感者,如果轻度可以自愈。但是如果严重,或者阴阳离决时间久矣,就不能自行恢复,并且病情危急。值得注意的是,人工呼吸的时间不宜过长,毕竟肺内的宗气,以及因为宗气振奋的气之阳也很微弱,所以胸外按压产生宗气亦至关重要。

综上所述,呼吸和心跳骤停是由于多种原因引起的宗气不振或宗气虚弱,进而推动心肺运动无力,或者相互影响,造成心肺功能失常,脑髓失养,进而昏迷。因此,运用心肺复苏术进行急救时,首先进行膻中穴按压,进而振奋宗气。其次,进行开放气道,使宗气运行所有通道,以及为肺发挥其生理功能扫清障碍。再次,进行人工呼吸,使“同气相求”“阴阳交感”,进而恢复心肺的生理功能。

值得注意的是,人工呼吸时不能过度通气,以防止阴阳二气不能交感。众所周知,中医理论来源于临床,笔者欲通过中医角度来分析心肺复苏术的原理,有助于对于其作用机制的进一步探讨与研究。

(作者供职于河南中医药大学)

## ■ 中药传说

河南省登封市境内有座少室山,峰峦叠嶂,丛林茂密。据说,冬葵子的药效就是这一带的村民发现的。

相传,很久以前,有一年天气大旱,连续数月滴雨未见,地面干裂,粮食几乎绝收。少室山附近的村民生计艰难,入冬后更是饥寒交迫,不少人背井离乡。有几户村民看到高峻的少室山郁郁葱葱,便觉得上山应该不会挨饿,于是便结伴到山上寻找食物。

当时,因缺水少食,他们饥渴难当,还出现了不同程度的大便干涩、尿少等症状。有一位村民实在饿急了,便摘路边的葵菜嚼食起来,他觉得这菜味鲜汁多,颇能充饥。于是,大家或生吃菜叶,或菜叶菜籽一起吃,或煮着吃。没想到,连续吃了几天后,不仅填饱了肚子,而且吃菜籽的人大小



□尚学瑞

便也通畅了。大家很兴奋,都庆幸吃葵菜不但没中毒,还能充饥治病,真是一件大好事。

好事传开后,第二年,村民们纷纷回村在自家院子里种上葵菜,从此度过了许多灾荒之年。因为葵菜的效用是他们冬天发现的,所以称葵菜为冬葵,称籽为冬葵子。

冬葵子为锦葵科植物冬葵的干燥成熟

种子,别名葵菜子、葵子,全国各地均有种植。冬葵子入药首载于《神农本草经》,《名医别录》中有“冬葵子,生少室山,十二月采之”的记载。

冬葵子性凉,味甘、涩,归大肠经、小肠经、膀胱经,具有利尿通淋、下乳、润肠的功效。因冬葵子质润而滑利,故常用来治疗淋证(石淋、血淋)、水肿、肠燥便秘、妇人乳汁不通等;尤其是治疗妇女孕产期疾病,如

妊娠子淋(小便淋痛)、产后淋漓不通、妊娠水肿、难产、胎死腹中、产后乳汁不通及便秘等,应用广泛。

《金匱要略》的葵子茯苓散,以冬葵子配茯苓,治疗妊娠有水气,身重,小便不利,洒洒恶寒,起则头眩。冬葵子还用于治疗急性膀胱炎、尿道炎、肾盂肾炎、肠梗阻、习惯性便秘等。

冬葵的食疗价值也很高。如冬葵豆腐汤,取冬葵适量,在锅里加水,放姜片、盐、猪油、豆腐块,大火煮开,5分钟后放入冬葵;再次煮开后,放入葱花,出锅,滴上香油即可。又如冬葵扁豆粥,取白扁豆60克、粳米100克,加水煮粥,快煮熟时放入冬葵250克,共煮熟即可。在饱口福的同时,还有通利大小便的作用。

(作者供职于辉县市中医院)

## ■ 我与中医

# 我的跟师学习体会

□许宇飞

时光荏苒,我自拜在全国名中医乔振纲门下,至今跟师学习已有3年。回想3年的学习时光,从抄方记中药名称,到今年备战考研,虽资质愚钝,蒙老师不弃,督促教导,言传身教,受益匪浅。现谨将学习中目之所见,耳之所闻,心之所感,记之于下。

中医难学,难在理论到临床的过渡。古有云:“熟读王叔和,不如临证多。”中药功效、汤头歌诀、四大经典要熟读熟记,可纸上得来终觉浅,如果不加以临床实践,终究不知道如何看病开方。

中医自古传承的方式便是“师带徒”,老师坐堂时跟师抄方,须臾不离左右。注意留心,认真体会老师在看病时提到的每一句话,用过的每一组药,方能于细微之处见真章,从而有所学,有所悟。

如临床每遇阴虚患者,盗汗遗精,骨蒸潮热,夜难安眠,乔老师常加少量肉桂伍之,并对我等言:“此阳中求阴之意。”以此生动一例,便能知张景岳“善补阴者,必欲阳中求阴,则阴得阳升而泉源不竭”之意。

治疗乙型肝炎,黄疸,胆结石,胆囊炎等属中医辨证为肝病者,常加白术、茯苓、鸡内金、砂仁、焦三仙(焦麦芽、焦山楂、焦

神曲)等健脾和胃之品,余不解,问其意,乔老师言:“此见肝实脾之意。”由此而知张仲景“夫治未病者,见肝之病,知肝传脾,当先实脾,四季脾旺不受邪”之真也。

治疗心肌炎,患者自觉心悸胸闷,乔老师每以炙甘草汤加减治疗,处方之间,对我等言:“脉结代,心动悸,炙甘草汤主之。”晚间再次翻看教材,重读炙甘草汤的方剂功用“滋阴养血,益气温阳,复脉定悸”,便不觉言辞空泛,而是有血有肉,别有一番体会。

治疗关节炎、滑膜炎积液、周身酸楚、腰脊疼痛等,在祛风除湿等药外每合黄芪桂枝五物汤,并佐以附子、细辛等温阳散寒之品。余不解,乔老师解曰:“气血得温则行,得寒则凝。”得此理再联系阳和汤等方剂细加学习,便能揣摩方剂配伍的灵活多变,相辅相成之妙,不由得赞叹冰消所谓“益火之源,以消阴翳”之比喻的恰当生动。

治疗痰多或咯痰不利等属痰湿之证者,乔老师喜以前胡、栝楼、苏子等清肺化痰,又伍以陈皮、半夏、白术、茯苓等健脾化湿;并讲“清痰三法”,清肺、健脾、渗湿。以此原则结合多例或寒痰壅滞,或痰热内蕴

之病案,详辨加减变化,则得解李忠粹“脾为生痰之源,肺为贮痰之器”之说。

诸如此例,不胜枚举。

学习王绵之先生的《方剂学》讲稿时,读到一句话:“知我者生,学我者死。”所谓“学”,生搬硬套地学,邯郸学步地学,这样学方剂临证不能变通,不能随病机之变化而变方,疗效自然不理想。而所谓“知”,知根知底的知,见微知著的知,知晓方剂的组方内涵、组方原则,化整为零,看似仅知部分,实则内化了药方的精义,开方用药时便能信手拈来,重新整合,开出对症的良方。

乔老师在开方用药时,喜用经典方,善用经典方,尤其从经典方剂中化裁出搭配精妙的小药对,别出心裁,随证加减,尤见奇效。如治疗瘀血内阻之证,以三七配桃红(桃仁和红花);治疗肝火旺盛,晨起口苦,以百合配知母;治疗夜不安眠,必有合欢皮配夜交藤;治疗腰痛困重,则有盐西茴搭川牛膝;治疗心肾不交,虚烦懊恼,常以栀子豆豉;治疗胃气不和,腹胀满闷,每以厚朴白术;治疗清窍不宜,以菖蒲配郁金;治疗月经不调,以香附配泽兰……

如若不能理解方剂之精义,将一张方裁开内化,又怎能如此精妙巧妙地裁运用呢?

作为一名中医学生,基础未稳,知识浅薄,学习更无甚方法。平日随诊中,乔老师经常向我们讲述年轻行医时的故事,谈及整理医案,总结诊疗经验,颇感受益良多。张仲景在其著作《伤寒杂论论》自序中云:“勤求古训,博采众方。”乔老师强调,学生总结老师的验案方,是一种不可或缺的学习方法。

时至今日,乔老师年逾七旬,每天工作之余仍坚持著书,总结自己数十年扎根临床的经验和感悟,为后学者点亮明灯。师如此,学生安敢怠慢?

中医是从实践中总结出来的学科,绝非空中楼阁。空谈理论,脱离临床,便是无根之苗,何能参天蔽日?跟师学习是成为一名合格中医的必由之路,以初学者之身便随乔老师学习,吾之幸也!乔老师桃李满门,诲人不倦,为传承祖国医学所做之贡献,何其大也!

(作者为河南中医药大学中医学专业2018级学生,文字由刘永胜、艾金宝整理)