

节气养生

雨水节气话养生

刘梦飞

二十四节气是上古农耕文明的产物,是认知一年中时令、气候、物候等方面变化规律所形成的知识体系,它准确地反映了自然节律变化,在人们的生产和生活中发挥着极为重要的作用。

今年的2月19日是虎年的雨水节气。从中医角度来讲,雨水节气饮食养生和运动养生要注意以下几点。

饮食养生 重点在“调养脾胃,防御春寒”

唐代孙思邈在《千金月令》中曰:“正月宜食粥。”就是说春季宜食粥,提醒我们在春季应多喝粥。中医认为,雨水时节尤其要注意调养脾胃,脾胃健旺是养生之本。

滋养脾胃 多喝汤粥

进入雨水时节,人的脾胃往往容易虚弱,此时应该多食汤粥来滋养脾胃。汤粥容易消化,不会加重脾胃负担,山药粥、红枣粥、莲子汤等都是很好的选择。如果将汤粥配上适当的中药做成药膳还能滋补强身。可以根据初春时节肝气旺盛的特点,在药膳中适当加入沙参、西洋参、决明子、白菊花、首乌粉等生发阳气的中药材。

由于干硬食物不好消化,还可能给胃黏膜造成损伤,平时脾胃虚弱的人此时应避免进食饼干等干硬食物。另外,老年人脾胃功能不好,此时应以流食和松软的食物为主,这类食物可以促进人体对营养的吸收。晚餐要尽量少吃,如果晚餐过量,则有可能造成消化不良的后果,并且还会影响到睡眠质量。

防燥热 不吃生冷不吃辣

雨水时节,由于空气湿度增加,虽然气温仍然很低,但是此时的天气寒中带湿。在这种环境下,人体往往郁热壅阻,此时若吃燥热的食物无异于“火上浇

油”。郁热让人想吃凉东西,但吃凉东西过多,则会使脏腑为湿寒所伤,出现胃寒、腹泻等症状。因此,雨水时节饮食应以中庸为原则,不吃生冷食物,也不能吃大热食物。冷饮、辣椒都是应当慎食的,特别要慎重的还是少喝酒,尽量不喝白酒。

御春寒 多吃高蛋白食物

雨水时节,虽然是在春季,但是还属于早春,寒流经常光顾,昼夜温差也比较大。在寒冷的条件下,人体内的蛋白质会加速分解,从而使人的抗病能力降低,此时人体就需要摄入足够的热量来保持体温,应对寒冷。鱼、虾、鸡肉、牛肉、豆制品等含有较高的热量和丰富的蛋白质,应该多吃。慢性肝炎、肝硬化患者也应多吃一些容易消化且富含高蛋白、高维生素的食物,如牛奶、酸奶、蛋类、豆制品等。

清心醒脾 明目安神可适当吃些莲子

莲子素有“莲蓬”之称。雨水时节,人体新陈代谢旺盛,多吃莲子可收到清心醒脾、明目安神、补中养神、健脾补胃、止泻固精、益肾涩精止带、滋补元气的功效。

运动养生

适量活动 不妨“懒”一点儿

春季健身以不出汗或微出汗为宜,这时比较适合进行节奏舒缓的运动,不宜大汗淋漓,气喘吁吁,否则会消耗津液,损伤阳气,易受风寒。同时由于天气

仍然干燥,运动时要注意及时补充水分。

老年人春季锻炼不宜太早,防止因早晨气温低、雾气重而罹患感冒、哮喘、支气管炎等,应在太阳升起后锻炼。另外,春季锻炼不能空腹,锻炼前应喝些热汤或饮品。同时,锻炼前应先轻柔地活动躯体关节,防止因骤然锻炼而诱发意外。

适量运动 循序渐进

冬去春来,进入雨水时节,伴随着天气逐渐转暖,越来越多的人开始到户外参加体育锻炼。这个时节最适合运动,但也要防止运动过量,否则不但起不到保健作用,还会对身体造成损伤。因此,运动不但要把握一个“度”,而且还要循序渐进。

实践证明,过量运动比不运动对人体的伤害更大,因为不运动虽然有很多坏处,但起码使人体保持了一个相对平稳的状态,而运动过量则会把人体固有的和谐打破,给人体造成更大的损害。过量运动会造成人的反应能力下降、平衡感降低、肌肉弹性降低,还会使人食欲减退、睡眠质量下降,导致情绪低落、易怒、免疫力降低,出现便秘、腹泻等症状。因此,运动要适可而止,循序渐进。剧烈运动过后最好休息1天~2天,以每周运动3次为佳。如果长期没有运动而突然运动则更要注意不能运动过量,控制好运动强度和运动时间,防止过量运动造成负面影响。另外,运动项目也要因人而异,还要根据自己的性别、年龄、身体健康状况等因素进行合理选择。

向懒人学习一点儿

雨水时节,春光明媚,和煦的阳光洒向大地,很容易让人顿生困意。尤其是下午,在经过了半天的紧张工作或学习后,人们会感到疲倦。如果这个时候站起来伸个懒腰,就像立刻充了电一样,顿时精神振作,感觉轻松自如,好像释放了什么重担似的;也会使人恍然大悟,原来伸伸懒腰也能解乏。

现实生活中,不少人认为伸懒腰是懒人的专利,其实这是个误会也是不科学的。人伸懒腰的时候一般都要打个哈欠,同时头向后仰,双臂上举,这个动作会适度地挤压到心、肺,能使心脏更加充分地运动,从而把更多氧气运送到人体的各个器官,也包括大脑。而大脑一旦获得了更多的氧气,人体就会觉得疲乏顿无,神清气爽。另外,伸懒腰时伴随的扩胸运动还能使人增加呼吸深度,吸入更多氧气,同时呼出更多二氧化碳,提高人体的新陈代谢。

伸懒腰还可以活动人体的腰部肌肉,对腰肌劳损有一定的预防作用。伸懒腰时人体向后伸展,还可以防止因颈椎长时间向前弯曲而形成驼背。由此可见,伸懒腰并非懒人的专利。雨水时节困意袭来,在工作学习之余,不妨向懒人学习伸伸懒腰。

(作者供职于洛阳市孟津区中医院)

春节民俗里的中医药文化

李金钢

在民间,人们过年时要喝屠苏酒、椒柏酒、黄桂稠酒与桃汤等,还要吃五辛盘,以此来祈福辟邪祛疾。

屠苏酒,是华佗精心创制的,孙思邈大力推崇。屠苏酒的配方为防风、茱萸、蜀椒、桔梗、大黄、乌头、赤小豆等。除夕夜,人们将药物以三角绛囊盛之悬井底,初一取出置酒中煎沸而成。《急备千金要方》中记载:“饮屠苏,岁且辟疫气,不染瘟疫及伤寒。”饮屠苏酒时,全家人要面朝东肃立,以示敬重,自少至长依次而饮,连喝三天。此外,还要将药渣投入井中,以持续发挥效果。苏辙的《除日》诗云:“年年最后饮屠苏,不觉年来七十余。”杨万里的《乙丑改元

开禧元日》诗云:“老子年龄君莫问,屠苏饮了更无兄。”屠苏酒被唐代扬州名僧鉴真大师东渡传到日本,深受推崇。

过年时,人们亦有饮椒柏酒之习俗。据《本草纲目》记载,川椒37粒,侧柏叶(朝东生长)7枝,捣碎,白酒500毫升,浸泡7日,过滤去渣。具有暖胃强身、辟一切瘟疫邪气。古人认为,椒是玉衡星精,服之令人身体耐老。柏乃百木之精,为仙药。椒禀五行之气而生,叶青,皮红,花黄,膜白,子黑,其气馨香,其性下行,能使火热下泄,不致上熏,芳草之中,功皆不及。过年时,晚辈要以椒柏酒向长辈拜年祝寿。

黄桂稠酒也是过年时人们的饮用之

品。黄桂稠酒始于先秦,以陕西户县(现为陕西省郿区)的糯米、湖北荆门的小曲为原料,经过蒸、拌曲、装坛、发酵、压酒等10余道工序而成。芳香远溢,液白如奶,醇香绵甜,具有健胃、活血、滋阴、润肺生津的功效。

此外,人们也将桃木用水煮汁液饮用,俗称“桃汤”。桃枝入药,活血通络,解毒,杀虫。唐代张说的《岳州守岁二首》诗云:“桃枝堪辟恶。”

过年时吃五辛盘,始于魏晋时期。正月初一,人们用葱、蒜、韭、蓼蒿、芥5种味道辛辣的菜蔬置盘中供食。晋代周处所著《风土记》云:“元日造五辛盘……五辛,所

以发五脏气。”孙思邈在《食忌》中云:“正月之节,食五辛以辟疠气。”孙思邈在《养生诀》中亦云:“元旦取五辛食之,令人开五脏,去伏热。”

唐代,人们对五辛盘进行了改进,在菜蔬的品种上有所调整,并且名之“春盘”,取其生发迎春之意。李时珍在《本草纲目》中记载:“五辛菜,乃元旦立春,以葱、蒜、韭、蓼蒿、芥,辛辣之菜杂和食之,取迎新之意。”吃五辛盘,旨在“五熏炼形”,运行气血,发散邪气,利于养生,提高免疫力。据记载,隋炀帝尤其爱吃五辛盘,要从正月初一吃到正月十五。

(作者供职于西安工业大学)

读书时间

阳气尽则卧 阴气尽则寤

——《黄帝内经》读后感

王亚美

当今社会处于快速发展和繁荣的时期,人们处于高强度、快节奏、高压力的状态。睡眠可以放松心情,缓解压力,使阴阳处于一个稳定的平衡状态。但仍有多数人被失眠所困扰,辗转于多家医院就诊。

失眠患者去看医生,往往被告知为阴虚火旺、心肾不交、气血亏虚、肝火扰心、痰热扰心、心脾两虚等,医生开的药有天王补心丹、柏子养心丸、枣仁安神胶囊等滋阴清热安神之类的药物。但是失眠患者用了许多药,试了很多办法,效果不佳,很是困惑。

失眠这个词,在古代的中医里有记载,最早出现在《黄帝内经》中。不过在《黄帝内经》中不叫失眠,而是叫“不得卧”“目不瞑”“卧不安”“不眠”等。下面,我们就从《黄帝内经》中,了解一下失眠的本质,以及如何调理失眠。

“卫气不得入于阴,常留于阳。留于阳则阳气满,阳气满则阳跷盛,不得入于阴则阴气虚,故目不瞑矣。”

“阳气尽,阴气盛,则目瞑;阴气尽而阳气盛,则寤矣。”

“壮者之气血盛,其肌肉滑,气道通,荣卫之行不失其常,故昼精而夜瞑。老者之气血衰,其肌肉枯,气道涩,五脏之气相搏,其营气衰少而卫气内伐,故昼不精,夜不瞑。”

“不得卧而息有音者,是阳逆之逆也,足三阳者下行,今逆而上行,故息有音也。阳明者胃脉也,胃者六腑之海,其气亦下行,阳明逆不得其道,故不得卧也。”

以上几条,是《黄帝内经》对于失眠的一些论述。我对此主要有以下几点认识。

- 1.人与自然、环境、社会是和谐统一的,睡眠与自然界、人体阴阳之气的盛衰变化有关。如张志聪曰:“日暮在外之阳气将尽,而阴气渐盛,则目瞑而卧。平旦在外之阴气将尽,而阳气渐盛则寤矣。”要想拥有好的睡眠,必须顺应自然及人体生理特性。

- 2.营卫运行部位是导致不寐的主要原因。卫气走阳,营气走阴,感受外邪侵犯,夜间卫气不能入阴,则阳盛,精神亢奋,故不眠;白天卫气不能散布外周,阳气虚弱,故多寐。《黄帝内经·灵枢·大惑论》云:“夫卫气者,昼日常行于阳,夜行于阴,故阳气尽则卧,阴气尽则寤。”

- 3.睡眠由神主宰。《黄帝内经·灵枢·本神》云:“随神往来者谓之魂,并精而出入者谓之魄。”精对神而言,则神为阳而精为阴,魂对魄而言,则魂为阳而魄为阴。阴阳平衡,则神安,魂藏能寐。故《景岳全书》云:“盖寐本乎阴,神其主也。神安则寐,神不安则不寐。”

- 4.人的七情六欲对睡眠也起决定性作

用。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中记载:“人有五脏化五气,以生喜怒忧思。故喜怒伤气,寒暑伤形。暴怒伤阴,暴喜伤阳。厥气上行,满脉去行。喜怒不节,寒暑过度,生乃不固。”情绪变化是人基本的精神活动变化,长时间强烈刺激会超出人体正常的生理范畴,使人体气机紊乱,脏腑气血阴阳紊乱,产生失眠。故《黄帝内经·素问·上古天真论》中指出:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”保持心情平和,则气血平和,阴阳平衡,失眠则愈。

通过学习《黄帝内经》,并结合临床实践,我认为各种致病因素,包括脏腑功能失调、邪气入侵客止于体内,以及体质差异因素等,只要影响到卫气的运行,使营卫之气运行失度,都可能导致阳不入于阴,阴阳相交之路受阻而影响睡眠。

在《黄帝内经》中,还提到了一些治疗原则,如《黄帝内经·灵枢·邪客》中提到的“补其不足,泻其有余,调其虚实,以通其道而去其邪”和“决渎壅塞,经络大通,阴阳和得者也”等原则,也为我们治疗失眠奠定了基础。

我曾遇到过一位56岁的女性患者,自述身体疲倦、乏力、失眠多梦,在当地诊所给予地西洋片等治疗,疗效欠佳,为求系统诊治,来我所在的医院就诊。

患者症见:失眠,多梦,心烦不安,疲

倦、乏力,纳少,食不知味,咽干口渴,舌质红苔薄黄,脉细数。

考虑患者心脾两虚,兼有血亏脾虚症状,给予归脾汤合酸枣仁汤加减,组方如下:党参20克,白术10克,茯苓10克,黄芪20克,龙眼肉15克,木香15克,当归15克,酸枣仁20克,知母15克,川芎9克,甘草6克,生地黄9克,共6剂。每天两次,口服。二诊时患者诉失眠多梦,纳差咽干症状明显缓解,继续服上方6剂。三诊时患者未诉不适,饮食睡眠可,大小便正常。

由此可知,失眠的调理基本原则就是调和阴阳。出现兼证,也可以在此基础上加减化裁,比如兼有血虚甚而头晕目眩者,可加用当归、白芍、枸杞子,增强养血补肝之功效;虚火重而咽干口渴者,加用麦冬、生地黄,以养阴清热;寐而易惊者,加龙骨、珍珠母,以镇惊安神;兼见盗汗,加五味子、牡蛎,以安神敛汗等。

《黄帝内经》中不仅提出了失眠的调理原则和治疗方法,也提出了调养法则。人体日常活动中,要顺应营卫之气的运行,白天要加强劳作以助振奋阳气,使阳气从阴出阳;日暮后则精神恬淡,减少活动,使阳气内敛。同时也要加强精神调摄,调节自身情绪,保持良好心态才能有良好的睡眠。

(作者为漯河市中医院2019级规培生)

2022年是农历虎年。虎在人们的心中有良好的印象。其实,在中医药家族中,虎药或带虎字的中药及中成药为人类健康立下了汗马功劳。

虎魄

又名琥珀、血珀,《本草纲目》言“虎死则精魄入地化为石,此物状似之,故谓之虎魄”,为古代枫树、松树等的树脂埋藏于地层中,经多年而形成的化石。中医认为,本品性味甘、平,归心经、肝经、肾经,具有镇惊安神、利尿通淋、活血化瘀的功效,适用于惊悸、怔忡、健忘、多梦、失眠、癫痫、小便癃闭、血淋、热淋、沙淋及妇女血瘀血滞、经闭、痛经等。

虎杖

又名虎杖根,出自《日华子本草》,为蓼科属多年生草本植物虎杖的根及茎,叶亦入药。中医认为,本品性味苦、寒,归肝经、胆经、肺经,具有活血定痛、清热利湿、清热解毒、化痰止咳的功效,适用于经闭、风湿痹痛、跌打损伤、湿热血疸、热淋带下、水火烫伤、疮痈肿毒、毒蛇咬伤、肺热咳嗽、热结便秘等。

石虎

即吴茱萸,出自《神农本草经》。中医认为,本品性味辛、苦、热,有小毒,归脾经、胃经、肝经,具有散寒止痛、疏肝行气、和胃止呕的功效,能温中散寒而止痛,又善解肝经之瘀滞,常用于肝胃不和所致的呕吐吞酸及脾胃虚寒所致的脘腹冷痛、泄泻等,尤以止痛、止呕效果最为显著。

壁虎

又名守宫,出自《本草纲目》,为壁虎科动物无蹼壁虎或其他几种壁虎的干燥全体。中医认为,本品性味咸、寒,有小毒,归肾经、肝经,具有祛风定痛、散结解毒的功效,适用于中风瘫痪、风痰惊痛、癫痫、破伤风、风湿性关节炎、瘰疬、恶性肿瘤等。

虎刺

出自《全国中草药汇编》,为首草科有刺小灌木。中医认为,本品性味甘、平,归脾经、肝经,具有祛风利湿、散瘀消肿的功效,适用于急性慢性肝炎、钩虫病、胆囊炎、风湿骨痛、腰痛、龋齿疼痛等。

虎耳草

出自《全国中草药汇编》,为虎耳草科多年生常绿小草本。中医认为,本品性味微苦、辛、寒,有小毒,归肺经、脾经、大肠经,具有清热解毒、凉血止血的功效,适用于肺痛、湿疹、疮疖、中耳炎、百日咳等。

虎姆根

出自《全国中草药汇编》,为蔷薇科悬钩子属茅莓。中医认为,本品性味涩、微辛、甘,归脾经、脾经,具有祛风散结、行气止痛的功效,适用于蛀牙疼痛、喉痛、痰结、四肢酸痛、腰痛、糖尿病、手足扭伤、皮肤湿疹、风疹、瘙痒、烫伤等。

虎掌藤

出自《中国植物志》,为双子叶植物药旋花科植物虎掌藤的根。中医认为,本品性味苦、寒,归大肠经,具有泻下通便的功效,适用于肠道积滞、大便燥结等。

虎掌草

出自《滇南本草》,为双子叶植物药毛茛科植物草玉梅的根或全草。中医认为,本品性味苦、辛、平,有毒,归肺经、胃经、肝经,具有清热解毒、活血舒筋的功效,适用于乳蛾、疔瘰、癰疽疔毒、疔毒、疔疮、风湿疼痛、胃痛、跌打损伤等。

虎皮楠

出自《中国植物志》,为双子叶植物药大戟科植物虎皮楠的根叶。中医认为,本品性味苦、涩、凉,归心经、肝经、肾经,具有清热解毒、活血散瘀的功效,适用于风热表证、温病初起、感冒发热、扁桃腺炎、血瘀经闭、风湿痹痛、跌打损伤等。

虎奶菇

别名虎奶菌,出自《中国植物志》,为侧耳科植物虎奶菌的菌核。中医认为,本品性味甘、温,归肝经、脾经,具有补气益血的功效,适用于气血虚弱等。

此外,中药还有虎骨、虎鞭、虎肾、虎石头、艾虎等,中成药有四虎散、五虎散、白虎合剂、麝香虎骨膏、虎骨木瓜丸、金鸡虎丸、虎力散、虎骨丸等,不一而足。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

遗失声明

苏新意的河南中医药大学成人高等教育药学专业本科毕业证书(批准文号:教成厅[1993]1号、编号:104715201705001431)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

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.国医大师方药经验等。
授课老师:国医大师孙光荣和中医家弟子杨建宇教授,清华大学中医院杨教授,国家级名老中医、南阳市中医临床领军人才王心东教授等。
学习方式:线上+线下相结合。
学习模式:即日起报名,3月16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,答疑解惑。
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(含学费)。
南阳张仲景传承医药研究会 联系人:徐老师 18637735866
诚招各地市招生代理

扫码了解更多