

节气养生

惊蛰,又名启蛰,是二十四节气中的第三个节气,春雷始鸣,气温回升,昆虫萌动,冷暖空气的交替逐渐频繁起来,南方开始增雨,北方却依然干燥。民谚有语:“惊蛰刮北风,从头另过冬。”天气渐暖,春雷声鸣,冬眠的昆虫、蛰兽被惊醒,春耕始,万物长,一切生机勃勃。

惊蛰节气话养生

李伯群 董鹏飞

惊蛰一至,春暖花开的脚步更快。随着气温升高,各种细菌也跟着活跃起来。古人认为,惊蛰前后人体内的肝阳之气渐渐上升,阴血相对不足。此时养生应顺应天时,保持心情愉悦,像春天一样充满生机。

惊蛰时期,大部分植物开始抽绿,此时,人体的阳气由冬季蛰伏于肾水之中封藏的状态变为肝木之阳气生发的状态。故而,春季容易肝风、肝火妄动,易引起心脑血管疾病。因此,惊蛰养生当以护肝健脾为主。

春季冷暖不定,出行时还要注意及时增减衣物,保持室内通风,尽量避免过度饮酒和熬夜,预防感冒等疾病的发生。

《黄帝内经》曰:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生。”其意是,春季万物复苏,应该晚睡早起,散步缓行,可以使精神愉悦、身体健康。

舒筋活络 调气活血

中医认为,春季为肝主之时,肝脏与经筋相对应,肝筋若得到伸展,有利于人体气机的运行。打太极拳、散步、泡脚是惊蛰较适合的养生项目。足浴疗法也是方便有效的舒筋活络项目,通过

足浴由下而上带动阳气转动,可以用当归、艾叶各30克,水煎泡脚,有温经活血的功效。

饮食有节 慎酸忌冷

惊蛰时节,乍暖还寒,天气比较干燥,很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。梨性寒,味甘,具有润肺止咳、滋阴清热的功效,民间素有惊蛰吃梨的习俗。

从饮食方面来看,惊蛰时节饮食起居应顺肝之性,助益脾气,令五脏和平。可多吃鸭血、菠菜、芦荟、萝卜、苦瓜、木耳菜、芹菜、油菜、山药、莲子、银耳等。

惊蛰阳气始动,全身的阳气尚不充沛,寒冷药食容易伤及人体阳气之本。春季食用冷饮、寒凉水果之后容易腹痛、腹泻,女性也容易引发宫寒,出现痛经、血块、停经等症状。

初春之时本就阳气弱,加之寒凉饮食,更易伤及脾胃阳气。阳气一受损,气机左右、上下运动的枢机功能减弱,上下交通受阻,不利于气机通达。故在惊蛰节气,饮食调理要注意慎酸忌冷。

晚睡早起 减轻困意

惊蛰前后阴寒之气渐降,阳气生发,人体血管舒张,流入大脑的血液较冬季

减少,中枢神经的兴奋性减弱,致使春困扰人。

很多人认为多睡可以解乏,但结果往往是越睡越困。这是因为过多的睡眠不能顺应春季特性,反而会抑制阳气生发,加重春困。

春季可以适当晚睡早起,多伸懒腰,这样可以使血液循环加快,全身肢体关节、肌肉得到活动,减轻困意。同时,也能激发肝脏机能,使肝脏得到“锻炼”,从而达到对肝脏的保健效果。

适度“春捂” 合理运动

惊蛰时节,天气忽冷忽热,早晚温差偏大,民间常用“春捂秋冻”的方法防病。但多数年轻人认为自身“火力大”,可抵挡外邪入侵,早换了单衣;老年人、儿童则多“春捂”捂过头,反而因大汗淋漓而感冒。

其实,“春捂”应该适度,根据天气变化,随时增减衣物。尤其是头、颈、手腕、腰、腹、小腿,要着重保护。

当然,“春捂”也是有时间性的,当气温持续稳定在15摄氏度左右的时候,可以适当减少衣服,结束“春捂”。

惊蛰时节,生机盎然,人体阳气上升,各个器官组织机能想要充分活跃起来,

就需要均衡得法的运动。全身心地动起来有利于气血运行畅达,新陈代谢加快,身体健康无恙。

具体来讲,要求人们不只是简单地动起来,还要各种运动相结合。快走,可以锻炼身体四肢;下棋、打牌,可以使头脑清醒;听音乐、唱歌,可以令心情愉悦。

因地制宜 祛湿健脾

春季南方有种特殊的天气气象,俗称回南天。此时,空气湿度接近饱和,墙壁甚至地面都会“冒水”,到处是湿漉漉的景象。除了物品、食品容易受潮,人体也容易被湿邪侵袭,出现疲乏、身重、食欲不振、消化不良、腹泻便溏等症状。一年中南方回南天的日期与惊蛰相近,故在岭南惊蛰之时,也应重视对脾胃功能的调理。对于因天气导致的体内湿阻,最简便的办法就是食疗,加之岭南人素有煲汤的习惯,自制简便的祛湿汤可取得较大的功效。祛湿的药材并不需要太多,有茯苓薏米汤、淮山芡实汤等。除了煲汤,喝粥也能祛湿,如山药薏米粥、小米粥等。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

气相得则和 不相得则病

□赵逢博

《黄帝内经》读后感

■读书时间

《黄帝内经》与《难经》《伤寒杂病论》《神农本草经》并称为我国传统医学四大著作。

《黄帝内经》是一本综合性的医书,从整体观上论述医学,呈现自然、生物、心理、社会整体医学模式,其基本素材来源于中国古人对生命现象的长期观察,含有大量的临床实践和简单的解剖学知识。

《黄帝内经》中记载:“气相得则和,不相得则病。”就是说,客主之气相得的就属平和,不相得的就要生病。本意是概括了自然界气运的协调与否和天气、物候的常变密切相关。即天气与季节相应的为“当位”,天气平顺,反之即是“非其位”,成为致病之邪。应用到人身上就是说人身上有正气和邪气,平时正气为主,邪气为客,主人占主导地位,把握全身各脏器协调运行,人就一团和气,健康康康。如果邪气占鹤巢成为主人,那么疾病就缠上你了。正如在日常生活中大多数人都坚守“日出而作,日落而息”,白天认真工作,晚上好好休息。自然也有一部分从事夜工作的人群,生活习性是相反的。

经常熬夜,精神与身体常常都处于一种疲倦状态,人体的免疫系统不能正常运转,就会造成免疫力下降,致使熬夜者的患病率上升。长期不良的生活习惯易使人内分泌失调、身体免疫力下降、记忆力差、头昏脑涨、皮肤差等,积劳成疾,对身体产生不可逆的损害。

这些道理也可以类比到我们的工作中去。作为医务工作者,我曾接诊过一位青霉素高度过敏休克的患者,我首先考虑抗过敏、抗休克治疗,紧急改善患者的生命体征,至于患者身上的过敏斑点在急救的时候可先不做处理。这就是接诊时主次分明,不可在患者濒死状态下考虑与生命无关的过敏斑点的问题。

主次分明方能占领抢救胜利的制高点。就像参加考试时,在所剩无几的时间中,一定要先做得分高的题目一样。一定要主次分明,不可舍本逐末。我说的这些也许感觉上偏离了《黄帝内经》的初衷与本意,其实不然,同样的事情每个人都有不同的想法,主次分明是我的感悟之一。

博大精深的中医学在对人类生命的本源做出艰苦探索的同时,对健康的本质也做了至为精辟的把握。中医学治病讲究辨病位,在辨病位时常见有“母病及子,子病犯母”等,主客气混乱、顺逆不和而得病,治病时可考虑病因,这就延伸为做事、治病要讲究本源。

还有一位头痛患者,在诊所长时间口服治疗头痛的药,起初有效果,后来效果不佳。患者到医院检查,发现是肺病转移至脑部所引起的头痛。但是,患者并无明显的咳嗽、咯血等症状。为患者进行相关手术及放疗后,患者感觉头部症状明显减轻。疾病原因的根本找到了,症状也可以得到相应的控制,也不至于延误病情。找清病情的本源,也是我从《黄帝内经》中学到的精髓之一。

《黄帝内经》是一部经典著作,不仅有医学价值,更有许多哲学价值,值得我们去深挖。

(作者为平顶山市中医院规培学员)

■读名著 品中医

健脾补气说鲈鱼

□胡献国

《三国演义》第六十八回“甘宁百骑劫营,左慈揭衣戏曹操”中写道,曹操宴请群臣,正饮酒间,左慈穿木屐,立于筵前。众皆惊怪。左慈曰:“大王今日水陆俱备,大宴群臣,四方异物极多,内中欠少何物,贫道愿取之。”少刻,庖人进鱼。左慈曰:“朕必松江鲈鱼者方美。”曹操曰:“千里之隔,安能取之?”左慈曰:“此亦何难取!”拿把钓鱼竿,于堂下鱼池中钓之。顷刻钓出数十尾大鲈鱼,放在殿上。曹操曰:“吾池中原有此鱼。”左慈曰:“大王何欺耶?天下鲈鱼只两腮,惟松江鲈鱼有四腮,此可辨也。”众官视之,果是四腮。

鲈鱼,又名四鳃鱼、花鲈、鲈板,分布于太平洋西部,我国沿海地区均产之,黄海、渤海较多,为常见的经济鱼类之一,也是发展海水养殖的品种。上海松江鲈鱼,其味鲜美,其肉细嫩,再加上

特殊的烹饪技艺,历来被视为上乘珍馐。据说清代乾隆皇帝下江南,品尝松江鲈鱼之后,封其为“江南第一名鱼”。

中医认为,鲈鱼性平,味甘,归脾经、肺经、肾经,具有健脾补气、益肾安胎的功效,适用于贫血头晕、妇女妊娠水肿、胎动不安等。《食疗本草》中记载:“(鲈鱼)安胎、补中。”李时珍在《本草纲目》中记载:“松江鲈鱼,补五脏,益筋骨,和肠胃,益肝肾,治水气,安胎补中,多食宜人。”

营养成分分析表明,每100克鲈鱼肉中,含蛋白质17.5克,脂肪3.1克,碳水化合物0.4克,钙56毫克,磷131毫克,铁1.2毫克,核黄素0.23毫克,烟酸1.7毫克等。鲈鱼血中含有较多的铜元素,铜能维持神经系统正常功能,并参与多种物质代谢的关键酶的功能发挥。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

■中药传说

从前,有个卖药的老人,无儿无女,收了一个徒弟。谁想,这个徒弟很是狂妄,才学会一点儿皮毛,就看不起师傅了。有时候,卖药的钱也不给师傅。师傅伤透了心,就对徒弟说:“你翅膀硬了,另立门户吧!”徒弟满不在乎地说:“行啊!”师傅不放心的说:“不过,有一种药,你不能随便卖给人吃。”“什么药?”“无叶草。这种草的根和茎用处不同:发汗用茎,止汗用根,一朝弄错,就会死人。”“记住了吗?”“记住了。”“你背一遍。”徒弟张口就背了一遍,不过,他背时有口无心,压根儿也没用脑子想。

从此,师徒分开,各自卖药。师傅不在跟前,徒弟胆子更大了,虽然认识的药不多,却什么病都敢治。没过几天,徒弟就用无叶草治死了人,死者家属背青善罢甘休,当时抓住他就去见官。

县官问道:“你是跟谁学的?”徒弟只好说出师傅的名字。县官命人把师傅找来,

麻 黄

□张朱青

说:“你是怎么教的?让他把人治死了!”师傅说:“小人无罪。关于无叶草,我清清楚楚地教过他几句口诀。”师傅便如实地把情况说了一遍。

县官听了,就问徒弟:“你还记得吗?”“背出来我听听。”徒弟背道:“发汗用茎,止汗用根,一朝弄错,就会死人。”县官又问:“患者有汗无汗?”徒弟答道:“浑身出虚汗。”“你用的什么药?”“无叶草的茎。”县官大怒:“简直是胡诌!患者已出虚汗还用发汗的药,能不死人?”说罢,县官判徒弟入狱3年。师傅则无罪释放。

徒弟出狱后,找到师傅,痛哭流涕,悔

不当初。师傅原谅了他,并继续耐心地向他传授医道。

之后,徒弟再用无叶草时就十分小心了。因为无叶草给徒弟惹过麻烦,徒弟就把无叶草叫麻烦草,后来又因为无叶草的根是黄色的,才又改叫麻黄。

麻黄又称龙沙、卑相、卑盐等,为麻黄科植物麻黄、木贼麻黄或中麻黄的草质茎,多年生草本状小灌木。麻黄根茎粗大屈曲,长1米左右,下生黄褐色的根,地上茎丛生,高二三十厘米,黄褐色,有明显的节,叶为鳞片状,淡红褐色,绿黄色小花,种子呈卵状。麻黄生于干燥的沙地,产于东

北、陕西、山西等地,9月~10月采集全草晒干或蜜炙用。

《神农本草经》中麻黄被列为中品,其发汗解表之功效为历代医家赞赏,称其为“解肌第一”“解表第一要药”“治感冒第一要药”。麻黄的茎枝含麻黄碱,能发汗;但其根不含麻黄碱,性平味甘,能止汗。

《本草正》云:“麻黄以轻扬之味,而兼辛温之性,故善达肌表,走经络,大能表散风邪,祛除寒毒。但用此法,自有微妙,则在佐使之间。伤寒阴邪家第一要药,故张仲景诸方,以此为首,实千古之独得者也。”

清代名医张锡纯认为,麻黄为发汗之主药,以遂发太阳风寒主治大纲。

麻黄发汗能力较强,表虚自汗、阴虚盗汗、肺肾虚喘者慎用,失眠者慎用,有高血压病、心律失常者慎用。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

四大怀药的药性与作用

□吕沛宛 朱凤海

四大怀药指的是山药、菊花、地黄、牛膝。因四大怀药产自古怀庆府(今焦作市温县、沁阳市、武陟县、孟州市境内),具有历史悠久、品种优良、产量丰富、炮制考究、疗效突出的特点,故又称之为怀山药、怀菊花、怀地黄、怀牛膝,是我国有名的地道药材。

我国现存最早的本草专著《神农本草经》把山药、菊花、地黄、牛膝均列为上品,久服皆可延年益寿,张仲景、孙思邈、李时珍、张锡纯等在其著作中,均对四大怀药的药性及保健价值推崇备至。

山药

山药又名薯蓣,最早记载于《神农本草经》:“味甘,性温,主治伤中,补虚羸,除寒热邪气,补中益气力,长肌肉。久服耳目聪明,轻身不饥延年。一名山芋。”

山药具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的功效,用于治疗脾虚食少、久泻不止、白带过多、肺虚咳嗽、肾虚遗精、带下、尿频、虚热消渴等。

现代药理研究表明,山药主要含有皂苷、黏液质、多巴胺、尿囊素、粗纤维及微量元素等,具有提高免疫力、抗氧化、抗衰老、降血糖、降血脂等作用。山药性质平和,几乎适合所有体质者食用。

菊花

菊花最早记载于《神农本草经》:“味苦,性平,主诸风头眩,肿痛,目欲脱,泪出,皮肤死肌,恶风湿痹。久服利血气,轻身耐老,延年。一名节华。”

菊花具有疏风散热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒的功效,用于治疗风热感冒、温病初起、肝阳上亢、头晕目眩、目赤肿痛、眼目昏花、疮痈肿毒等。

现代药理研究表明,菊花主要含有挥发油、黄酮类、有机酸、菊苷、胆碱、氨基酸、维生素、腺嘌呤等,具有抗菌、消炎、解热、镇静、降血压、扩张冠状动脉等作用。

地黄

地黄最早记载于《神农本草经》:“味

甘,性寒,主折跌绝筋,伤中,逐血痹,填骨髓,长肌肉,作汤,除寒热积聚,除痹,生者尤良。久服,轻身不老。一名地髓。”

生地黄具有清热凉血、养阴生津的功效,用于治疗热入营血、温毒发斑、血热出血、热病伤阴、内热消渴、阴虚发热、骨蒸劳热、津伤便秘等。

生地黄经过酒蒸法或酒炖法炮制后名为熟地黄。熟地黄味甘,性温,具有补血滋阴、益精填髓的功效,用于治疗血虚萎黄、心悸怔忡、月经不调、崩漏下血、肝肾阴虚、腰膝酸软、骨蒸潮热、盗汗遗精、内热消渴、眩晕耳鸣、须发早白等。

现代药理研究表明,地黄主要含有梓醇、氨基酸、糖类等,具有降血糖、提高免疫力、促进造血、止血、降血压等功效;熟地黄含有梓醇、地黄素、甘露醇、维生素A类、糖类和氨基酸,具有提高免疫力、促进血凝、强心、抗衰老、抗焦虑、改善学习记忆等功效。熟地黄因性质黏腻,妨碍消化,所以气机瘀滞、痰湿过盛、

脘腹胀痛、大便稀溏的人群忌用,如果需要重用或者久用,则需要加入行气类药物同用。

牛膝

牛膝最早记载于《神农本草经》:“味苦、酸,性平,主寒湿痹痛,四肢拘挛,膝痛不可屈伸,逐血气,热烂伤火,堕胎。久服轻身,耐老。一名百倍。”牛膝具有逐瘀通经、补肝肾、强筋骨、利尿通淋、引血下行的作用,用于治疗瘀血阻滞之经闭、痛经、胞衣不下、跌打损伤、腰膝酸软、筋骨无力、淋证、水肿、小便不利、吐血、衄血、牙痛、口疮、头痛、眩晕等。

现代药理研究表明,牛膝主要含有齐墩果酸、葡萄糖醛酸等三萜皂苷类化合物、牛膝多糖等,具有降血糖、降血脂、降血压、保护肝肝、提高免疫力、抑制肿瘤转移等作用。牛膝活血作用较强,因此孕妇及月经量多者应慎用。

(作者供职于河南省中医院)

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

联系人:杨小玉

投稿邮箱:54322357@qq.com

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;2.六经病脉证并治精讲;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.国医大师经方临案赏析。
授课老师:国医大师孙光荣中和医派掌门弟子杨建宇教授,清华大学中医院杨敏教授,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,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(含学费)。
南阳张仲景传统医药研究会 联系人:徐老师 18637735866

诚邀各地市招生代理

免费咨询交流 中医外治实用技术和方法

伦西全所长生于1964年,毕业于河南中医药大学,研究中医外治近40年,百度搜索“伦西全”名字了解更多情况。
每月10日、20日伦西全所长全天研讨交流,请提前预约。
联系方式:崔鹏13783876966(微信同号) 陈静15226158993(微信同号)
请致电了解详情,来电即寄或微信传详细内容目录。可进入“伦西全中医外治交流微信群”,群内每天交流简单实用的中医外治方法。
安阳市正本中药外治研究所