



■ 养生堂

中医辨识体质养生

□徐学功 丁 沛

在生活中发现,有的人怕冷,往往比别人穿得厚;有的人怕热,同样的环境别人不出汗,而他却大汗淋漓;有的人饭量不大但形体肥胖,有的人饭量不小却形体消瘦;同样的食物,有的人吃了没事,而有的人吃了却腹痛或腹泻。这就是由个人体质的不同所导致的,体质是人体在先天遗传和后天获得的基础上所形成的功能和形态上相对稳定的固有特性。体质不同则决定着发病的倾向性不同,养生方法就不尽相同。

根据中医理论和现代医学的研究成果,人的体质分为平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、气郁体质、血瘀体质、痰湿体质、湿热体质、特禀体质。

平和体质

平和体质的特点为体形匀称健壮,面色、肤色润泽,头发稠密有光泽,目光有神,唇色红润;不易疲劳,精力充沛,睡眠、食欲良好,大小便正常;性格随和开朗,平时患病较少,对自然环境和生活环境适应能力较强。

平和体质者为健康人,平素只要合理膳食、适量运动、合理起居、调和情志,就能够保持健康的状态。

气虚体质

气虚体质的特点为肌肉松软,性格内向,胆小、不喜欢冒险,缺乏决断能力;平素气短懒言,语言低沉,精神不振,容易疲乏,易出汗;形体消瘦或偏胖,面色淡白或萎黄。气虚体质易患呼吸系统疾病和内脏下垂类疾病。

精神调摄:气虚体质最忌悲伤、忧愁,应调和情绪,避免悲伤、忧愁的情绪。

饮食调养:多吃补气类食物,如山药、大枣等,不宜吃生冷、寒凉、辛辣,以及油腻和不宜消化的食物。

补气健脾茶:太子参5克、绞股蓝5克、大枣2枚、陈皮5克,煮茶饮用。

参芪炖母鸡:人参15克、黄芪30克、陈皮10克、母鸡1只,加佐料炖煮,食肉喝汤。

补气膏:由党参、茯苓、白术、炙甘草等组成。

体育锻炼:起居勿过劳,运动宜舒缓,如练八段锦、打太极拳、散步、慢跑等,不宜做超负荷和出大汗的运动。

阳虚体质

阳虚体质的特点为性格多沉静、内向,喜欢安静,常萎靡不振、情绪低落;平素怕寒,喜暖,手足不温,衣服比别人穿得多,夏天不喜欢吹空调,吃寒凉食物后不舒服;睡眠偏多,小便清而量多,时有大便不成形。阳虚体质易出现脾胃虚寒、痛经、宫寒不孕、浮肿、阳痿、心脏病、呼吸系统疾病,以及肿瘤、抑郁症等。

环境调摄:此种人适应寒暑变化的能力差,稍微转凉,即感觉冷不可受。因此,在寒冷的冬季,要注意保暖。在春季和夏季,可做日光浴或艾灸以补阳气。

注意事项:1.不可在室外露宿,睡觉时不要让空调或电扇对着身体直吹。2.夏季避免长时间待在空调房。3.避免在阴凉的树荫下、水亭中及过堂风很大的

地方久留。4.避免在过凉的石板上久坐。5.注意足下、背部、小腹部(丹田)的保暖。6.秋冬季注意防寒保暖。7.防止出汗过多,不宜洗桑拿。

饮食调养:不宜吃生冷、寒凉的食物,如梨、西瓜、荸荠等,不宜饮用凉茶、绿茶。

金桂助阳茶:金樱子5克、肉桂3克、淫羊藿5克,煮茶饮用。

肉桂生姜羊肉汤:肉桂15克、生姜30克、羊肉200克,加佐料炖煮,食肉喝汤。

温阳膏:由桂枝、附子、鹿角胶、干姜等组成。

体育锻炼:因“动则生阳”,故阳虚体质者要加强体育锻炼,长期坚持不懈,每天锻炼1次~2次。具体项目因体力强弱而定,但运动后不宜过度出汗。应选择阳光充足的天气进行户外运动,不宜于阴冷天气或在潮湿之地长时间锻炼。

阴虚体质

阴虚体质的特点为形体瘦长,性情急躁,心烦易怒,皮肤偏干,易生皱纹;午后面颊潮红、有烘热感,手足心热,口燥咽干,总想喝水;易失眠,眼睛干涩,大便易干或便秘,不耐暑热。阴虚体质易患糖尿病、甲状腺功能亢进症、便秘、失眠、干燥综合征等。

精神调养:平素应加强自我修养,养成沉着冷静习惯,保持心态平和。在生活和工作中,对非原则性问题,少与人争,以减少激怒,要少参加竞赛类的文娱活动。

起居调摄:阴虚者,冬寒易过,夏热难受。因此,夏季应注意避暑,居室环境应安静,避免熬夜和在高温酷暑下工作,不宜洗桑拿,适当节制性生活。

饮食调养:少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒、胡椒、羊肉等辛辣温热之品。

参麦养阴茶:北沙参5克、麦冬10克、玉竹5克,煮茶饮用。

百合山药枸杞芝麻粥:百合30克、山药30克、枸杞子10克、黑芝麻15克、大米50克,煮粥服用。

地黄养阴膏:由熟地黄、山茱萸、生白芍、龟板胶等组成。

体育锻炼:不宜参加过于激烈的活动,运动勿出大汗,练八段锦、打太极拳等较为适合。可多做吞津法,将舌头顶住上颚或在口腔内搅动,待津液满口后慢慢咽下。

气郁体质

气郁体质的特点多为性格内向,神情抑郁,忧虑脆弱,多愁善感,敏感多疑,急躁易怒,紧张激动,焦虑不安,忧郁寡欢;胸胁及乳房易胀满疼痛,常有胸闷不舒,时欲叹气,咽部异物感,睡眠差。气郁体质易患乳腺增生、子宫肌瘤、甲状腺结节、胆囊炎、胃肠病、抑郁

症等。

精神调摄:应主动寻求快乐,多参加社会活动和集体文娱活动,经常与家人、朋友聊天、谈心;可以看喜剧、滑稽剧,以及富有激励性的电影、电视,勿看悲剧;多听轻松、愉悦、向上的音乐,以改善情志;多读积极的、鼓励的、富有乐趣的书籍,以培养开朗、豁达的性格。

起居调养:居住环境宜安静。

三花茶:玫瑰花5克、桂花5克、代代花5克,煮茶饮用。

香茅鸡:木香10克、川芎5克、青皮10克、生白芍5克、鸡1只,加佐料炖煮,食肉喝汤。

行气解郁膏:由柴胡、当归、陈皮、川芎等组成。

体育锻炼:多参加体育锻炼和旅游活动,不要总待在家里,应尽量多参加户外活动和群体性活动。体育运动和旅游不仅能锻炼身体,还能够流通气血。

血瘀体质

血瘀体质的特点为性格内郁,易烦躁;面色晦暗或色素沉着,少光泽,口唇色暗或发紫,皮肤干燥;女性可见经色发紫、发黑、有血块。血瘀体质易患出血、肿瘤、冠心病、卒中、妇科疾病等。

精神调养:要培养积极、乐观的生活态度,精神愉快则气血和畅,营卫流通,有利于血瘀体质的改善。反之,若苦闷、忧郁则可加重血瘀倾向。

丹参山楂玫瑰茶:丹参5克、山楂3克、玫瑰花5克,煮茶饮用。

当归三七炖乌鸡:当归15克、三七12克、乌鸡1只,加佐料炖煮,食肉喝汤。

化瘀膏:由桃仁、红花、当归、赤芍等组成。

体育锻炼:适量运动,以助气血运行。

痰湿体质

痰湿体质的特点为性格偏温和,多善于忍耐;形体肥胖,腹部饱满松软;多汗而黏,神倦身重,懒动,容易困倦,嗜睡;口中黏腻,或便溏,不耐多雨天气。痰湿体质易患糖尿病、冠心病、卒中、痛风。

环境调摄:不宜居住在潮湿的环境里。

饮食调养:以清淡为主,少食肥甘、油腻、黏腻之品,酒类也不宜多饮。

荷叶山楂陈皮茶:荷叶5克、陈皮5克、山楂3克,煮茶饮用。

茯苓薏米扁豆粥:茯苓30克、炒薏米50克、炒白扁豆30克,煮粥服用。

祛湿膏:由陈皮、清半夏、茯苓、白术等组成。

体育锻炼:此种人多形体肥胖,身重

易倦,故应根据具体情况逐渐增加活动量,长期坚持体育锻炼,让疏松的皮肉逐渐转变成结实的肌肉。

湿热体质

湿热体质的特点为平素面部油光、易生痤疮粉刺;易口苦口臭,大便黏滞不爽,小便深黄;身重困倦,对暑湿天气不适应;女性带下色黄,男性阴囊潮湿。湿热体质易患湿疹、疖肿、肝胆病、结石病、泌尿系统疾病等。

起居调摄:居住环境宜干燥通风,生活中不宜穿化纤内衣和紧身牛仔裤。

饮食调养:少食温热、辛辣、油炸、烧烤,以及肥甘、油腻、助湿生热的食物,如羊肉、韭菜、生姜、辣椒、胡椒、花椒、酒。

荷叶茶:荷叶10克、佩兰5克、栀子5克,煮茶饮用。

薏米二豆粥:生薏米50克、赤小豆30克、绿豆30克,煮粥服用。

清利湿热膏:由土茯苓、茵陈、藿香、苍术等组成。

特禀体质

特禀体质的特点为不感冒也经常鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、哮喘;皮肤易出荨麻疹,常一抓就红,并出现抓痕;胃肠道过敏,食用某种食物后易出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻;容易对药物、食物、气味、花粉等过敏。特禀体质易患过敏性鼻炎、哮喘、荨麻疹、急性胃炎、过敏性紫癜等。

起居调摄:居住环境要避免致敏物质;居室要通风良好,保持室内清洁,被褥、床单要经常洗晒,可防止对尘螨过敏;室内装修后不宜立即搬进去居住,应打开窗户,让油漆、甲醛等挥发干净后再搬入;春季户外花粉较多时,减少户外活动时间;不宜养宠物,以免对动物皮毛过敏。

饮食调养:饮食宜清淡、均衡,粗细搭配,荤素搭配;少食用辛辣、腥膻发物和含致敏物质的食物,如牛肉、牛奶、虾、蟹、酒、茄子、辣椒、浓茶、咖啡等。

乌梅茶:乌梅1枚、五味子5克、银柴胡5克,煮茶饮用。

浮萍紫草炖肉片:浮萍15克、紫草15克、猪肉200克,加佐料炖煮,食肉喝汤。

脱敏膏:由蝉蜕、僵蚕、丹皮、蒺藜等组成。

体育锻炼:积极参加各种体育锻炼,增强体质;天气寒冷时锻炼应注意防寒保暖,防止感冒;对花粉过敏者,应避免春季在户外长时间运动;对冷空气过敏者,不宜在寒冷环境中锻炼。

(作者供职于郑州市中医院)

■ 读书时间

《黄帝内经》是一本综合性的医书,书中涉及的学说有阴阳五行学说、脉象学说、藏象学说、经络学说、病因学说、病机学说、病证、诊法、论治,以及养生学、运气学等。

《黄帝内经》从整体观上论述了人体生理、病理、诊断及治疗的基础,为后世医学打下了基石。

《黄帝内经》分为《灵枢》《素问》两部分。《素问》重点论述了脏腑、经络、病因、病机、病证、诊法、治疗原则及针灸等内容;《灵枢》则重点阐述了经络腧穴、针具、刺法及治疗原则等。

现代生活节奏快,人们的精神压力增大,女性情志病发生率居高不下,主要表现为抑郁、焦虑、情绪失落、心烦易怒等,常见的疾病如更年期综合征、产后抑郁症等。中医在治疗情志病时有不同的侧重点,如从心火、肝郁、痰阻、脾虚、血虚、热结等方面治疗情志病。情志病在中医范畴内包含很多,如郁病、脏躁、梅核气、癫狂、癲病、不寐等。

《素问·举痛论》中记载:“肝在志为怒。怒伤肝,悲胜怒……肾在志为恐。恐伤肾,思胜恐。”阐明了五脏对于情志活动的重要性,并且提出了“情志相胜”疗法,为以后医家治疗情志病提供了理论与方法。

《素问·举痛论》中记载:“百病生于气也。怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,寒则气收,炅则气泄,惊则气乱,劳则气耗,思则气结。”提出了气机与五志的关系。气机改变则五志伤,表现为情志异常,为以后从气机方面论治情志病提供了理论依据。

《素问·六元正纪大论》中记载:“木郁达之,火郁发之,土郁夺之,金郁泄之,水郁折之。”提出“五郁”之说,将五运变化与论治郁证相结合,开创了治疗的新方向。

《黄帝内经》论述了五脏之间共同作用产生情志活动,其中肾者,藏精纳气。肾经乃生命之源,可以调节各个脏腑之精,是机体生命活动的物质基础,同时能激发和调控脏腑形体官窍的生理功能活动。肾气能维系肾的藏精功能,使肾精宜藏宜盈,不泻不亏,得五脏六腑之精而藏之,盈满充实。肾气还可以激发和推动脏腑的生理功能活动。肾精肾气为“肾主志”的物质基础。

《灵枢·本神》中记载:“意之所存谓之志,因志而存变谓之思,因思而远慕谓之虑,因虑而处物谓之智。”由此可见,“肾主志”理论在情志活动中有极为重要的作用。随着年龄的增长,肾精不足,髓海空虚,使其神志无用,神明无主,以致出现记忆力减退、神情淡漠、悲伤欲哭、喜怒无常等情志异常表现。

《医方集解》中记载:“人之精与志,皆藏于肾,肾精不足则肾气衰,不能上通于心,故迷惑善忘也。”肾精肾气是“肾主志”的物质基础。女子因自身生理特点更易导致肾气亏损,冲任易不和,而肾为全身气机升降之本,肾阴滋养与肾阳温煦对全身气、血、精、津液的代谢与转化有着推动作用。

《素问·上古天真论》中记载:“女子七岁,肾气盛,齿更发长;二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子;三七,肾气平均,故真牙生而长极;四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮;五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”天癸属于肾,肾精亏虚,冲任失调,久则经期紊乱,且精不摄气导致气机升降失调,常有暴躁易怒、喜怒无常、烘热汗出、失眠健忘、郁郁寡欢等情志异常的表现,进而引发各种不适症状,上述为从肾着手调节女性情志病提供了理论依据。

综上所述,女性情志病与肾精肾气相关,从肾脏方面着手调节女性情志病有其理论依据。

(作者供职于濮阳市中医医院)

肝在志为怒 肾在志为恐

《黄帝内经》读后感

□卢荣荣

《行政处罚事先告知书》送达公告

曹咏雁(身份证号:432522198507246418):

经查实,你自2013年10月至2020年3月,在郑州市骨科医院麻醉科工作期间,领取药品耗材回扣款(单位受贿款)且拒不上缴。该行为违反了《执业医师法》第二十七条“医师不得利用职务之便,索取、非法收受患者财物或者牟取其他不正当利益”的规定。根据你违法行为的事实、性质、情节、社会危害程度,参照《河南省卫生健康行政处罚裁量标准及适用规则》等相关制度(2020年版)“相关标准”,上述行为属于严重违法行为的表现情形。依据《执业医师法》第三十七条第(十)项“医师在执业活动中,违反本法规定,有下列行为之一的,由县级以上人民政府卫生行政部门给予警告或者责令暂停六个月以上一年以下执业活动;情节严重的,吊销其执业证书;构成犯罪的,依法追究刑事责任:(十)利用职务之便,索取、非法收受患者财物或者牟取其他不正当利益的”的规定,郑州市卫生健康委员会对你作出郑卫医告〔2022〕30001号《行政处罚事先告知书》,拟给予你吊销《医师执业证书》的行政处罚,并责令立即改正违法行为。

因其他方式无法送达,现依法公告送达《行政处罚事先告知书》(郑卫医告〔2022〕30001号),限你自公告之日起30日内到本机关领取《行政处罚事先告知书》,逾期视为送达。如你对上述拟给予的行政处罚有异议,可于收到本《行政处罚事先告知书》之日起5个工作日内向本机关提出陈述和申辩,逾期视为放弃陈述和申辩权利。同时你有要求举行听证的权利。如你要求听证,应于收到本告知书之日起5个工作日提出申请,逾期视为放弃听证。

特此公告

郑州市卫生健康委员会
2022年3月15日



□庄小艳

《芈月传》里的中医知识

前几年热播的宫斗剧《芈月传》看到最后,观众大呼过瘾,终于看到一出小人物逆袭成功活到剧终的好戏。芈月能从一路险象环生的环境中安然无恙走上太后宝座,最大的凭仗就是懂中医,既救人,又自救。芈月用这项技能一步步走向人生巅峰,在险恶的宫斗中笑到了最后。

在宫斗剧里,后宫女人们最常用的手段就是各种下药,杀人不见血。楚威后就是下药高手,她不想让谁生孩子,谁就生不出孩子。幸亏楚宫的女医挚心地善良,芈月才避免了胎死腹中的厄运。但芈月的成长之路异常凶险,动辄处于被人陷害、殴打、囚禁、下毒、驱逐的状态,能侥幸存活逆袭成长,与她的聪明智慧和通晓中医知识相关。

据说女医挚是战国名医扁鹊的徒弟,医术高超,心地善良,多次被楚威后逼迫毒害芈月。女医挚虽然承受着巨大压力,但是也没有向芈月下手,还特意教授芈月一些常用药方,作为芈月的应急法宝。

楚威王死后,芈月虽然躲过了陪葬的下场,但小小年纪就被赶出王宫,给楚威王守墓。芈月在荒郊野外缺吃少穿,饥寒交迫,与大自然作斗争、求生存,她的中医实用技能得到了快速提升。

楚威后的儿子芈槐继承了楚王之位,楚威

后贵为太后。但芈槐的宠妃郑袖却处处不买楚威后的账,使尽手段向楚威后争权夺利。郑袖随行祭奠先王时,不慎中了蝎子草之毒,芈月看见了,随手拔了几棵草药,就为郑袖解了剧毒。郑袖为了报答芈月的恩情,就把芈月召回宫中,还处处维护芈月,让恨不得置芈月于死地的楚威后鞭长莫及。

楚威后的亲生女儿芈姝在花园里被毒蛇咬伤,芈月立刻用牛舌草为其解毒,并舍身为其吸毒,让芈姝非常感动。后来,芈姝在各种关键时刻为芈月求情开脱,让楚威后无可奈何,只能眼睁睁地看着芈月长大。芈姝嫁嫁时还放心不下芈月,坚持把芈月带到了秦国,远离了来自楚国的迫害。

芈月在秦国的斗争依然激烈,但她通医术,读兵书,还善于察言观色,以卓尔不群的能力,一路见招拆招,沉着冷静打败了各路势力及比她强的对手,让自己年幼的儿子成了秦王。

在芈月的铁腕治理下,秦国从一个弱国逐渐强大,为后来的秦灭六国打下坚实牢固的基础。

剧中芈月用土茯苓解毒、水汇五味子治眼疾等治疗方法,在现代医学典籍中都是有章可循的。

(作者供职于洛阳市孟津区中医院)

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

广告

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》等栏目期待您来稿!

联系电话:(0371)85967078

联系人:杨小玉

投稿邮箱:54322357@qq.com

邮编:450046