

■节气养生

春分时节话养生

□刘梦飞

春分,古时又称为“日中”“日夜分”“仲春之月”。这一天阳光直射赤道,昼夜几乎相等,其后阳光直射位置逐渐北移,开始昼长夜短。《农历》书中记载:“斗指壬为春分,约行周天,南北两半球昼夜均分,又当春之半,故名春分。”从中医角度讲,春分时节养生宜顺应天时,在精神、饮食、起居、运动等方面,追求人体阴阳的平衡。

《月令七十二候集解》中记载:“二月之中,分者半也,此当九十日之半,故谓之春分。”《春秋繁露·阴阳出入上下篇》中记载:“春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”春分后,天人相应,随着春阳之气的快速上升,人体的血液循环和激素分泌增强,情绪波动也大,加之气温经常骤变,容易导致人体阴阳平衡失调,诱发高血压病、心脏病、眩晕、失眠等。另外,春分后雨水增多,空气湿度大,体弱者容易生病,旧病也容易复发。因此,春分时节一定要重视养生保健。

饮食养生

春分时节,无论是食补还是药补,进补量都要逐渐减少,春季阳气初生,饮食的调养除了注意生发阳气,还要投脏腑所好,适当吃些辛甘发散的食物,不宜吃酸涩的食物。食物可选择辛温发散的葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等,少食辛辣食物。

一、饮食忌大寒大热

饮食方面要遵循阴阳平衡的原则。

由于春分时节,在大自然中阴阳各占一半,日常饮食要能够保持机体功能的平衡、协调、稳定,可以多吃一些菜花、莲子和牛肚。菜花可以强身健体,抵抗流行性感冒;莲子可以稳固精气、强健体魄、滋补虚损、祛湿除寒;牛肚可以滋养脾胃、补中益气。

另外,还可以将寒性、热性的食物合理搭配食用,如把寒性食物鱼、虾与温性食物葱、姜、醋等搭配,以中和鱼、虾之寒;将补阳和滋阴的食物搭配食用;将助阳的韭菜和滋阴的蛋类搭配。这样饮食既可以将寒性食物与热性食物相中和,又可以保证各种食物营养的合理摄取,避免了偏食等情况的发生。

运动养生

《黄帝内经·素问·至真要大论》中记载:“谨察阴阳所在而调之,以平为期。”意思是说,人体应根据不同时期的阴阳状况,使内在运动与外在运动保持一致,使脏腑、气血、精气的生理运动与脑力和体力及体育运动的“供销”关系平衡。春分时节,春暖花开,人们应多到公园、郊外等地踏青游玩,在锻炼身体的同时,可使心情愉快。

一、锻炼身体要注意卫生保健
春分时节细菌易于滋生,因此在锻炼身体时要注意卫生保健。早晨的气温比较低,有时还会有雾气,室内外温差大,人体骤然受冷,容易患伤风感冒,还会使支气管哮喘、支气管炎、肺源性心脏病等病情加重。因此,最好选择在太阳升起后再到户外锻炼。此外,还要加强防寒保暖,以免出汗后受凉,更不要在大汗淋漓后脱下衣服或在风口处休息。锻炼身体出汗后,一定要及时用干毛巾擦掉身上的汗水;及时穿上衣服做好保暖,以免受寒感冒。

二、锻炼身体前要做好热身运动
锻炼前热身是指让身体热起来,为了让锻炼的效果更好,减少受伤,热身的方法不是一定的,年轻人可以在运动前慢跑,让身体微微出汗,然后根据锻炼的具体内容,有针对性地活动各关节,热身时间应该保持在15分钟以上。而老年人热身应先通过慢走让身体热起来,再做些简单的体操,热身时间要保持在10分钟以上。

运动养生

《黄帝内经·素问·至真要大论》中记载:“谨察阴阳所在而调之,以平为期。”意思是说,人体应根据不同时期的阴阳状况,使内在运动与外在运动保持一致,使脏腑、气血、精气的生理运动与脑力和体力及体育运动的“供销”关系平衡。春分时节,春暖花开,人们应多到公园、郊外等地踏青游玩,在锻炼身体的同时,可使心情愉快。

三、放风筝能缓解压力
春分一到,草长莺飞,正是放风筝的最好时间。放风筝不仅可以锻炼身体,而且也有益于调节心情,可以说是一种养生保健的最佳运动。同时,春分时节,地气上升,在风和日丽的大自然中放风筝是很好的日光浴、空气浴。而在放风筝的过程中也有助于人体的内热疏泄,体质增强。跑跑停停的肢体运动可增强心肺功能和新陈代谢。

四、运动养生要适度
春分前后的运动不宜太剧烈,运动锻炼不是出汗越多越好。由于春分时节严寒基本上已经过去,各种病邪也随之滋生。此时人体气血运行在肌肤体表,一些旧疾就会发出来,如支气管炎、支气管哮喘、关节炎等容易复发,年老体弱、心脑血管疾病、胃肠道疾病,以及失眠、焦虑、抑郁等情志病者此时更不容忽视。因此,春分时节运动一定要适度,不宜剧烈运动以免大汗淋漓,造成出汗过多导致津大量丢失,而损伤人体正气。

(作者供职于洛阳市孟津区中医院)

对病机十九条的认识与理解

□刘博宇

《黄帝内经》读后有感

《黄帝内经·素问·至真要大论》将临床常见的诸多症状分属于病机十九条:“诸风掉眩,皆属于肝。诸寒收引,皆属于肾。诸气膹郁,皆属于肺。诸湿肿满,皆属于脾。诸热瘃癩,皆属于心。诸厥固泄,皆属于下。诸痿喘呕,皆属于上。诸禁鼓栗,如丧神守,皆属于火。诸痉项强,皆属于湿。诸逆冲上,皆属于火。诸腹胀大,皆属于热。诸躁狂越,皆属于火。诸暴强直,皆属于风。诸病有声,鼓之如鼓,皆属于热。诸病附肿,疼酸惊骇,皆属于火。诸转反戾,水液浑浊,皆属于热。诸病水液,澄澈清冷,皆属于寒。诸呕吐酸,暴注下迫,皆属于热。”文中把疾病的病因病机概括归为五脏、风、寒、湿、火、热,或是人体上部或下部,对于疾病的诊断与治疗,具有指导作用。

病机十九条的内容广泛,涉及病因(外感与内伤)、出现各种症状的机理,众多症状之间内在联系、辨证方法等,还通过一种病因能够引发几种不同症状与不同病因也能引发相同症状的现象,说明治疗疾病不能采用见症治症的简单方法,强调对于病因病机的了解分析,应该“审察病机,无失气宜”,做到“谨守病机,各司其属”,才能达到“疏其气,令其调达,而致和平”的治疗目的。

一、诸风掉眩,皆属于肝。
本条涉及的症状为掉眩,病因为风,病位所在的脏腑是肝。肝属木,木生风,肝为风脏,风气通于肝,肝病可以生风,发生以动为特征的证候。本条所述属于内伤,所指乃肝病生风引发的掉眩症状,属于内风范畴;如:肝热生风,肝阳化风,郁勃生风,此为肝脏本身的病证,又肾者水脏,主水藏精,真阴所寄,阴即水也,木赖水涵,精化为血,血能养肝,若肾阴内虚,水不涵木则木燥而生风,精血虚少,血不养肝则血虚而生风,此乃病在肾而证在肝,乙癸同源,肾病及肝。常用的如辛凉化风、清热熄风、疏肝平肝、养血柔肝、滋阴平肝,或参介类以潜,石类以镇,或佐通络治痺等治法,俱按上述不同的证候与病机辨证以进,肝病如此,其他脏腑之病亦如此,推此及彼,举一反三,细细推敲,必有所获。掉眩也有病不在肝者,如《黄帝内经·灵枢》有“上气不足,脑为之不满,耳为之苦鸣,头为之苦倾,目为之眩”的记载。上气不足所致的眩晕,我常用黄风汤、补中益气汤为主方。

二、诸寒收引,皆属于肾。致病之因为寒,出现的症状是收引,病在五脏之肾。肾主北,在天为寒,在地为水,属阴中之阴而内藏元阳。《黄帝内经·灵枢·本脏》中记载:“经脉者,所以行气血而营阴阳,濡筋骨,利关节者也。”《黄帝内经·素问·调经论》中记载:“血气者,喜温而恶寒,寒则泣不能流,温则消而去之。”“经脉喜温而恶寒,血气在经脉中,寒者泣涩,温者通利。若肾中元阳不足,内生阴寒,不能正常温煦经脉,则经脉不利,气血行泣而失其畅行。同时,“正气存内,邪不可干”,阳气既虚,血行不畅,局部经脉缺少血气的正常涵养,则寒邪乘隙而入,寒主收引,寒邪痹阻经脉,初则关节疼痛,活动不利,久而出现经脉挛急、关节拘挛,难以屈伸。按以上病机分析,本节所讲病之寒邪,既有阳虚之内寒,又有外寒之袭入,正虚邪客,内外合邪,虚实夹杂。如果病程冗长,除了阳气之虚,还有气血之损,以及久病所生之痰,寒邪所酿之痰,陈寒不除,痰瘀难消,寒、痰、瘀三邪互结而成痼疾,已不能单纯应用温肾补寒为治,宜以化痰涤痰为主,佐入温经补虚,也许能减轻症状。以上所说的证候以经脉挛急、关节屈伸不利为主要症状,在临床上也有因经脉挛急而出现局部肌肉、经脉疼痛者,如常见的腓肠肌痉挛,同样可以应用本节原文的理论指导治疗。

因此,读《黄帝内经》,要结合临床去思考、去理解、去引伸,否则,真所谓“尽信书不如无书”。

(作者为河南中医药大学第一附属医院2019级住培医师)

中药传说

春季乍暖还寒,迎春花以其柔美鲜嫩的金黄色花迎接春天,引来百花怒放。北宋诗人韩琦的《迎春》:“覆阑纤弱绿条长,带雪冲寒折嫩黄。迎春自来非自足,百花千卉共芬芳。”赞美迎春花不自炫,不骄傲,引领春色的高贵品质。

那么,迎春花最初的名字有何来历呢?据说,这与大禹治水有关。很久以前,神州洪水泛滥,庄稼被淹,房舍倒塌,百姓生活艰难。那时的帝王舜命鲧带领众人治水,后来鲧死后,他的儿子大禹又挑起了治水的重担,很受百姓拥戴。

一天,大禹带着人来到山区查找水路,遇到了一位叫迎春的姑娘。迎春朴实能干,主动要求为治水的人烧水煮饭、指点水源。大禹很感激迎春,时间一长,两人产生了爱意,并成了亲。大禹因忙于治水,他们相聚了几天就要分别。临走时,迎春既难过又不舍,送了一程又一程。来到一座山

迎 春 花

□高学瑞

岭上时,大禹感动地说:“等我把洪水治好,我们就团聚。”并把束腰的荆藤解下来送给迎春。迎春含泪点头,对大禹说:“你走吧,我会站在这里,一直等到荆藤开花,洪水安澜,百姓安居乐业。”

随后,大禹踏遍九州,带领人们开挖沟渠,加高堤坝,疏通河道。大禹三过家门而不入,奋战十多年,最终制服了洪水,让百姓过上了安定的日子。大禹高高兴兴地赶回山区寻找心爱的妻子迎春团圆。他远望看见迎春手中举着那束荆藤,正立在山顶上,可是,等他到了

眼前,迎春却早已变成了一尊石像……当地人传说,这是迎春天天站在山头上,盼大禹回来,风吹日晒,雨淋霜打,久而久之便成了石像。大禹呼唤着迎春,哭了三天三夜,泪水滴在石像上。忽然,缠在石像上的荆藤开出了一朵朵金黄色的花。荆藤开花了,洪水安澜了,遂了迎春的心愿。为了纪念迎春,大禹便将这金黄色的花叫作迎春花。

迎春花与梅花、水仙花、山茶花被称为“雪中四友”,是我国常见的花卉。迎春花具有不畏严寒、适应性强的特点,历来为人

们所喜爱。白居易等文人骚客都曾作诗吟咏迎春花。《红楼梦》中贾府二小姐名唤“迎春”,其性格颇类似迎春花凌寒独开之秉性。

迎春花性平,味苦、微辛,归肾经、膀胱经,具有清热解毒、活血消肿的功效,可治疗发热头痛、咽喉肿痛、小便秘结、恶疮肿毒、跌打损伤、刀伤出血等。迎春花具有很高的药用价值,花开时采摘鲜品,煎汤内服,或捣烂外敷均可,也可晾干备用。民间用迎春花治疗的验方不少。取迎春花60克,千里光30克,煎水坐浴,可治妇女外阴痒痒;用迎春花叶适量,研细末,撒于伤口上,加压,可治疗创伤出血;取迎春花、金银花各15克,水煎服,可治发热头痛;用迎春花15克,配车前草15克,灯芯草10克,可治疗小便热涩刺痛;迎春花和叶适量,洗净捣烂,外敷患处,可治跌打损伤等。

(作者供职于辉县市中医院)

都是地黄丸 用途大不同

□马亚飞

说起药店中的明星产品,六味地黄丸可算是其中的重要一员,滋阴补肾,强腰壮骨,可谓耳熟能详。相信很多人都有这样的经历,在未经中医辨证的情况下自行购买六味地黄丸,甚至还有有人认为,六味地黄丸是保健品,即使身体无恙,也可自行服用。殊不知,“是药三分毒”,误用、滥用地黄丸类中成药,不仅毫无益处,还可能加重原有病情。因此,为了避免错误用药的不良后果,充分发挥地黄类中成药的疗效和优点,我结合临证体会,特对地黄丸系列中成药药议如下,以期对合理使用地黄丸系列中成药有所帮助。

在东汉《金匱要略》肾气丸的基础上,后世衍化出了一系列临床常用的地黄丸名方,如六味地黄丸、知柏地黄丸、麦味地黄丸、归芍地黄丸、杞菊地黄丸、明目地黄丸、桂附地黄丸。

常用地黄丸
六味地黄丸:六味地黄丸是补阴代表方之一,原名地黄丸,最早记载于《小儿药证直诀》,由熟地黄、山茱萸、山药、泽泻、丹皮、茯苓组成,可以滋阴补肾,其特点是补泻并用,平和甘淡、不燥不温、补而不滞、滋而不腻,适用于肝肾阴亏、虚火所致的腰膝酸软、头昏目眩、耳鸣耳聩、盗汗、遗精、消渴、骨蒸潮热、手足心热、舌燥咽痛等。另外,六味地黄丸治疗牙齿松动、足跟痛、小便淋瀝及小儿疝门不合,疗效显著。

人尿频等。判断阳虚的最简单方法,就是看舌苔,色淡而多苔,多属阳虚。此外,阳虚者畏寒怕冷、四肢不温。
知柏地黄丸:知柏地黄丸是在六味地黄丸的基础上加知母、黄柏而成,故而又名知柏八味丸。知母能够清热泻火、滋阴润燥,黄柏可清热燥湿、泻火解毒、退热除蒸。因此,此方不仅能够滋补肾阴,而且还具备了降火的功效。在临床上广泛用于治疗阴虚火旺之证,譬如骨蒸潮热、虚烦盗汗、腰膝酸痛、遗精等。
杞菊地黄丸:杞菊地黄丸是在六味地黄丸的基础上加枸杞子、菊花而成。枸杞子有补肝肾、明目等功效,菊花善于平肝明目、清热解毒。从而在滋肾养阴的同时,可以提高视力,让眼睛明亮。如果患有双目昏花、视物模糊、眼睛干涩、迎风流泪等肝肾阴虚证,不失为自我调理的首选之品。

麦味地黄丸:麦味地黄丸是在六味地黄丸的基础上补入了麦冬、五味子两味药。麦冬可以养阴润肺、益胃生津、清心除烦,五味子长于敛肺滋肾、生津敛汗、涩精止泻、宁心安神。全方既能滋补肾阴,又能滋补肺阴,上下同治,金水共调,因此,又名八仙长寿丸,适用于肺肾阴虚所致的咳嗽等。
归芍地黄丸:归芍地黄丸,原名归芍地黄汤,是去掉六味地黄丸中的熟地黄,加当归、白芍(原书未注用量)而成。《中国药典》中记载,归芍地黄丸未去六味地黄丸中的熟地黄,并加入当归、白芍,从而变成纯滋肾阴方为滋肝肾、补阴血之剂的妇科病良药,主治肝肾阴血亏损证、头晕目眩、

耳鸣咽干、腰酸脚软、足跟疼痛、潮热盗汗、咳嗽吐血、两胁疼痛、舌红苔少、脉细数或弦而涩者。
明目地黄丸:明目地黄丸源自《中药成方配本》,是在《何陋亭集方》所记载的明目地黄丸基础上加当归、白芍而成。《何陋亭集方》所记载的明目地黄丸由六味地黄丸、甘菊、枸杞子、石决明、蒺藜组成,用于治疗肝肾两亏、风邪外袭、热气上攻、畏日羞明、瞳神散大、视物不清、迎风流泪、内生翳障等。现在市场出售的成药根据《中国药典》所记载的明目地黄丸配方制作,具有滋肾平肝、祛风明目的功效,适用于肝肾阴血亏虚、肝阳偏亢所致的目涩羞明、迎风流泪、视物模糊,伴有眩暈或头痛等。其中方中加当归、白芍、蒺藜、石决明,较之杞菊地黄丸,补肝肾血、平肝祛风之力更强。

用法禁忌
地黄丸类中成药宜空腹温开水送服或淡盐水送服。用淡盐水送服较好,因盐性寒,味咸,取“咸入肾”,可引药入肾,助补肾系列地黄丸直达病所,更好地发挥补肾的作用。
地黄丸类中成药宜定期间断服用。丸剂类中成药相比汤剂的药量小,起效较缓慢,宜找专业中医辨证给予服药指导后坚持一段时间的服用,必要时交替服用。例如,肝肾阴虚患者出现有虚火之象,但虚火不甚,单服六味地黄丸恐其降火力不及,单服知柏地黄丸又恐其过于寒凉伤阳碍脾,则可予六味地黄丸和知柏地黄丸交替使用。
六味地黄丸为滋阴填精基础方,知柏

地黄丸长于滋阴降火,麦味地黄丸长于滋肾润肺,杞菊地黄丸长于补肝肾,归芍地黄丸长于补肝肾,明目地黄丸长于养肝明目,桂附地黄丸温补肾阳。临证应把握上述地黄丸的功效特点,合理使用,提高疗效,避免副作用。
注意事项
饮食禁忌:服药期间忌食不易消化的食物,以免影响脾胃运化功能而不利药物的吸收。此外,古代文献有地黄忌葱、蒜、萝卜之记载。
疾病禁忌:阳虚患者,以及虽肝肾阴血亏虚但脾虚者,不宜服用或慎用补阴血类地黄丸。补阴血类地黄丸滋肾清凉,易伤阳滞气,阳虚患者误服则会加重原有的阳虚表现。滋肾清凉还易伤脾碍运,引起或加重原有的便溏、食欲不振、脘腹胀满等,故脾虚者亦不宜或慎用补阴血类地黄丸。阴血亏虚患者不宜服用补阴气类地黄丸,尤其是温补力较强的桂附地黄丸。补阴气类地黄丸中的肉桂、附子药性温燥,易伤阴血而出现或加重原有的阴虚。感冒期间不宜服用地黄丸。感冒时应暂停服用地黄丸,否则地黄丸中的滋补药易腻滞留邪,不利于外感表邪的透解。
不宜无限期长期服用:地黄丸类中成药调治身体到阴阳平衡状态时,则应停药,如果需要巩固疗效,则应在医生的指导下合理、间断定期服用,以免过量使用打破刚恢复的阴阳平衡状态,或出现助湿生痰、伤阴血等副作用。

(作者供职于河南省中医院)

免费咨询交流 中医外治实用技术和方法

伦西全所生长于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目录内容。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

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

本版药方需要在专业医师指导下使用