

节气养生

清明时节话养生

刘梦飞

清明节大约始于周代,距今已有2500多年的历史。《淮南子·天文训》中记载:“春分后十五日,斗指乙,则清明风至。”《历书》中记载:“春分后十五日,斗指丁,为清明,时万物皆洁齐而清明,盖时当气清景明,万物皆显,因此得名。”《岁时百问》中记载:“万物生长此时,皆清洁而明净,故谓之清明。”因此,清明,乃天清地明之意。

清明节的起源,据传始于古代帝王将相“墓祭”之礼,后来民间亦相仿效,于此日祭祖扫墓,逐渐成为中华民族一种固定的风俗。清明节,又称踏青节、行清节、三月节、祭祖节等,是中华民族传统的祭祖大节,属于礼敬祖先、慎终追远的一种文化传统节日。清明节凝聚着民族精神,传承了中华文明的祭祀文化,抒发了人们尊祖敬宗、继志述事的道德情怀。

《黄帝内经》中记载:“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,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。”清明是一个尤为重要的养生节气,人应四时,春季万物生长,机体也是如此。清明时节,正值天气逐渐转暖之时,是清气上升的时节,此时养生贵在与自然同气相求,讲求人之阳气生发。

饮食养生

清明时节饮食宜温,饮食要定时定量,不暴饮暴食。可适当“增甘”,即多食甜食。但肥胖者要减少甜食,限制热量摄入,多食瓜果蔬菜。

清明时节,不宜食用“发”的食物,如笋、鸡等;可多食用一些柔肝养肺的食物,如荠菜、益肝和中;菠菜,利五脏,通血脉;山药,健脾补肺;淡菜,益阴,可滋水涵木。

肝阳上亢的老人春季特别容易头痛、头晕目眩,这就是中医所说的“春气者诸病在头”。老年慢性支气管炎也易

在春季发作,应多吃一些具有祛痰、健脾、补肾、养肺的食物。清明时节,天气一会儿阳光灿烂,一会儿阴雨绵绵,人们常感觉身体乏力、四肢麻木,可以多食用利水渗湿、补益、养血舒筋的食物,如银耳、山药、桑椹、菊花、杏仁等。还应多食用种子植物,如燕麦、荞麦、稻米、扁豆、薏苡仁、花生、黄豆、葵花子等。种子植物营养丰富,多食可益肝、除烦祛湿、和胃、滑肠、补虚、增强抵抗力、延年益寿。另外,不宜暴饮暴食,以免突然增加肠胃负担,导致肠胃疾病。

运动养生

《黄帝内经·素问·评热病论》中记载:“汗者精气也。”随着气温升高,人们的活动也逐渐增多,虽然春季养生以“生发阳气”为特点,但是要注意运动时“勿大汗,以养阳气”,可以多晒太阳,活动筋骨,增强抵抗力。

需要注意的是,不宜做运动量太大的活动。特别是平时活动较少的人,做运动需要量力而行,运动量不宜过大。老年人活动时,心率应控制在可以承受的范围。患有心脏病、高血压病等疾病的人,不宜做强度较大的活动。

人们夜间睡眠排出的大量二氧化碳,厨房内残留的油烟,从户外飘进来的粉尘,还有人们从外边回来携带在身上、脚上的尘埃,都会污染室内的空气。因此,室内不适合锻炼身体。而繁华的街道、靠近工厂和建筑工地的地方,汽车的废气、沙土会将空气严重污染,更不适合锻炼身体。只有走出家

门,到室外有树木的地方去活动才合适。树木、花草有净化空气,吸附灰尘,调节温度、湿度,过滤噪声的功能。

运动要适度。春季,人们往往感到精神不振、四肢无力、困乏,总觉得没有睡好,即为“春困”。在这种情况下,锻炼不能一下子进入活动高潮,一定要做充分的准备活动,循序渐进,不能因为气温合适而使运动时间不规律。

运动时要注意卫生和保暖。清明时节气温逐渐升高,是细菌繁殖的高峰季节,易于疾病的传播。因此,在运动过程中要重视个人卫生,及时洗澡,勤换洗衣服;运动中或运动后不能立即去吹风扇或冲凉水,防止感冒等。

日常起居

适度“春捂”。清明时节,晴雨多变的天气容易使人受凉感冒,因而要注意天气变化,及时增减衣服,同时,要适度“春捂”。宜早睡早起,外出踏青。23时到凌晨1时是胆经排毒的时间,23时之前入睡可以保护阳气、敛藏阴精、培补气血。

清明时节气温逐渐升高,雨水也慢慢增多,人们尽量不要在家中待得太久。《黄帝内经·素问·宣明五气篇》中记载:“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋,是谓五劳所伤。”人们应该早睡早起,可以到有树木的地方进行一些体育锻炼。到树林、河边散步、运动,多呼吸新鲜空气,这样既清洗了肺,又锻炼了身体。

清明时节,郊外到处都显现出欣欣向荣、生机勃勃的美景。郊外更加接近

大自然,空气清新,没有污染,在这里漫步,就等于进入天然氧吧,可以尽情地呼吸新鲜空气。其实,人类的健康长寿,除多种因素外,还有赖于新鲜的空气。

疾病预防

预防皮肤过敏、哮喘发作。清明时节,在外出祭扫踏青时,要警惕花粉、粉尘、烟雾等,这些容易诱发荨麻疹、哮喘等疾病急性发作。因此,在有风的天气,不宜长时间在户外停留,尽量少去花草树木茂盛的地方。外出时建议佩戴口罩和墨镜,哮喘患者出门要记得带上必备药物,一旦感到胸闷发紧、咽喉堵塞、想咳嗽,应尽快转移地点,并使用药物,症状严重者应立即就医。

预防呼吸道感染。春季天气多变,加上清明时节雨纷纷,这样的天气条件会直接影响呼吸道黏膜的防御功能,全身的抗病能力也会下降。

春季是呼吸道传染病的高发时节,应经常开窗通风,保持室内空气新鲜;搞好家庭环境卫生,保持室内和周围环境清洁;养成良好的卫生习惯,不要随地吐痰,勤洗手;保持良好的生活习惯,多喝水、不吸烟、不酗酒;经常锻炼身体,保持均衡饮食,注意劳逸结合,提高自身抗病能力;要根据天气变化适时增减衣服,避免着凉;儿童、老年人、体弱者和慢性病患者应尽量避免到人多拥挤的公共场所。如果有发热、咳嗽等症状,应及时到医院检查治疗。当发生传染病时,应主动隔离,不要去公共场所,防止传染他人。

(作者供职于洛阳市孟津区中医院)

读书时间

通过阅读经典和在临床上的实习发现,《黄帝内经》不愧是我国的医学瑰宝,在临证中许多疾病都可以用《黄帝内经》中的理论加以解释,并且还可以指导临床,使我们对疾病的认识更加全面深刻。其中,我对《黄帝内经·素问·宝命全形论》中提到的“人生有形,不离阴阳”印象最深。

“人生有形,不离阴阳”是指人生而有形,形不离阴阳的变化。阴阳是对立统一的,人体的一切组织结构既有有机联系,又可分为相互对立的阴、阳两部分,它与人体的生理、病理及疾病的治疗与预防密切相关;只有阴阳平衡,身体才能维持健康状态,正如《黄帝内经·素问·生气通天论》中的“阴平阳秘,精神乃治”。

阴阳无处不在,具有复杂性、灵活性、多变性的特点,能够无限可分。一般而言,凡具有运动、上升、温热、外向、明亮、亢进等属性的归于阳,凡具有静止、下降、寒凉、内在、晦暗、衰退、物质等属性的归于阴。人体是有机的整体,也可以根据不同的部位、组织结构等划分阴阳。

就人体部位来讲,上部属阳,下部属阴;体表属阳,体内属阴;背部属阳,腹部属阴;外侧属阳,内侧属阴。

就脏腑来讲,六腑为阳,五脏为阴,五脏之中又分阴阳;心肺从部位上划分属阳,肝脾肾属阴。

就物质与功能而言,功能活动为阳,物质基础为阴。阴阳还可以用来说明人的病理变化,指导疾病的诊断和治疗。当阴阳失衡时就会出现疾病,如《黄帝内经·素问·五运行大论》中记载:“气相得则和,不相得则病。”《黄帝内经》将人体疾病的阴阳失调病机分为阴阳偏盛、阴阳偏衰、阴阳互损、阴阳格拒,以及阴阳亡失等几个方面。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中的“阴盛则阳病,阳盛则阴病”,指出了阴阳偏盛病机发展的必然趋势。《黄帝内经·灵枢·刺节真邪》中的“阴气不足则内热,阳气有余则外热”,是指阴阳偏衰所导致的疾病变化特点,更有当阴阳离决时人体的生机就会消亡,即“阴阳离决,精气乃绝”。

对于疾病的诊断,《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中提出“善诊者,察色按脉,先别阴阳”及“审其阴阳,以别柔刚”,都是从“治病必求于本”出发。对于疾病的治则则提出“谨察阴阳所在而调之,以平为期”,如关于阴阳偏衰时的治则,《黄帝内经·素问·至真要大论》提出“诸寒之而热者取之阴,热之而寒者取之阳”;关于阴阳偏盛,《黄帝内经·素问·五常政大论》提出“治热以寒,温而行之;治寒以热,凉而行之”,均是以达到阴阳平衡为目的。

此外,现代人们重视的养生也在《黄帝内经》中早有论述,《黄帝内经·素问·上古天真论》中提出“法于阴阳,和于术数”,“法于阴阳”是其养生的主要原则,并且提出人体阴阳与自然的变化密切相关,能够顺应大自然阴阳变化的规律才可以更好地调适生活。如《黄帝内经·素问·四气调神大论》中的圣人养生遵循“春夏养阳,秋冬养阴”,现代人们养生也注重“天人合一”以调节人体阴阳,如三九贴和三伏贴等。

由此可见,“人生有形,不离阴阳”始终贯彻机体的方方面面。《黄帝内经》是中医理论的基础,它对生命科学知识体系产生了巨大的影响,张介宾在《景岳全书》中说:“医道虽繁,而可以一言以蔽之者,曰阴阳而已。”

(作者为河南省中医药研究院附属医院2019级学员)

人生有形,不离阴阳

李政

《黄帝内经》读后有感

中药传说

又是一年春来到,万物更新花枝俏,暖风轻扬野菜茂。

初春时节,褪去阵阵寒意,茵陈、面条菜、荠菜等野菜接踵而至,摆上超市的货架,端上老百姓的饭桌。

今天就给大家介绍一种食药同源的野菜——面条菜。

面条菜又名麦瓶草、油瓶菜、红不荚菜、胡炳菜、麦黄菜、灯笼草、野菠菜等,是草本植物石竹科麦瓶草属麦瓶草幼苗的俗称,是黄河中下游地区老百姓爱吃的一种野菜,多生长在田间地头,叶片细长,形似面条而得名。

面条菜药食同源,嫩茎、叶均可入药。面条菜性凉,味微苦,具有润肺止咳、清热凉血、止血调经的功效,用于治疗虚劳咳嗽、鼻衄、吐血等。面条菜有些

面条菜

古想花 文/图

涩,富含维生素、氨基酸和人体所需的多种矿物质,可在初期较细嫩的时候食用,口感更佳,食用部位为肥嫩叶片和幼茎。

面条菜虽然普通,但却有一个美丽的传说。相传在一个青黄不接的大灾荒年,一位母亲把自己采挖的半篮子面条菜全给她的孩子们吃了,自己却被活活饿死,就有了“妈不留,小孩吃了

泪水流”的俗语在民间流传。初夏面条菜种子成熟后,外壳像个南海观音手中的净瓶,故才有了“面条菜,麦地瓶,饥荒年景救人命”的俗语。

可见,平凡的面条菜由于其有益的功能属性,同样被人铭记,代代相传。

民间食用面条菜主要有两种方法:一种是凉拌面条菜,将面条菜择洗干净,焯水



后过凉水,加入食盐、香醋、辣椒、生抽、大蒜、香油等。另一种是蒸面条菜,将面条菜洗干净沥水后,加入面粉拌匀,入锅蒸5分钟,加蒜泥、盐、香油、熟芝麻拌匀,即可食用。

(作者供职于河南中医药大学)

郑州市第八人民医院 招聘公告

郑州市第八人民医院(郑州市精神卫生中心、郑州市精神卫生医疗质量控制中心)始建于1957年,是郑州市唯一一所集医疗、教学、科研、防治、社区服务为一体的全民性质的精神专科医院。该院开设有睡眠障碍科、儿童青少年心理科、老年精神科、心身医学科、中西医结合科、抑郁症科、心理障碍科、行为医学科、精神病学司法鉴定科、心理咨询与心理治疗中心、心理健康体检中心等特色科室。目前,该院住院部设有9个病区,其中有4个心理科病区(管理模式为开放),5个精神科病区(管理模式为封闭)。根据医院发展、学科建设、临床工作需要,该院现面向社会招聘卫生系列专业技术人员。

一、博士研究生

- 1.专业:精神病学与精神卫生学。
2.条件:年龄在45周岁以下,能独立开展本专业先进诊疗技术,具备良好的科研和组织能力。
3.待遇:通过郑州市人力资源和社会保障局组织的公开招聘,可以办理编制手续,医院给予安家费(一人一议)、生活补贴、住房补贴等福利待遇。

二、本科及实用型人才

- 1.专业:临床医学、精神医学、精神病学与精神卫生学、中医学、中西医结合医学、针灸推拿学、公共卫生与预防医学、康复医学、医学影像学等。
2.条件

- (1)临床医师:普通高等教育5年制本科学历,具有医师资格证、执业医师证(执业范围:精神卫生)、规培证(精神科专业),年龄在30周岁以下;主治医师专业技术职称,年龄在35周岁以下;副主任医师以上专业技术职称,年龄在45周岁以下。条件优秀者年龄可适当放宽。
(2)其他专业:普通高等教育本科及以上学历,年龄在30周岁以下。条件优秀者年龄可适当放宽。

有意者请登录郑州市第八人民医院官方网站(http://www.zzyy.com)报名。

联系人:杨老师、赵老师 联系方式:(0371)55628211 地址:郑州市二七区瑞民街5号(航海路与郑密路交叉口向南200米路西)

广告

我的母亲与中医药

李红喜

时光荏苒,又到清明,母亲猝然去逝已有半年。追思母亲日常生活中有关中医药的言行,对我启蒙探路,受益良多,感思颇深,由衷而记,聊以慰藉。

母亲1957年出生在一个普通的耕读之家,自幼心性平和,乐观开朗,初中毕业即进厂做工,婚后持家务农,饱经风霜,不畏苦难。

母亲天生喜爱中医药,虽然没有专业学习,但骨子里流淌着中医药的血统,喜欢侍弄中草药,喜欢把中草药用在日常生活中,或祛疾,或调养,或为生活增添色彩。

“蛤蟆草止咳平喘,香花刺活血调经,芝麻叶治慢性咽喉干咳,口嚼漆辣子(吴茱萸)打嗝立止,猫爪草清热化痰止咳……”母亲总是朗朗上口,并且经常为亲人和乡邻应急解难。母亲对中医药的认识和了解,多是知其然而不知其所以然,但这丝毫没有影响大家对母亲的信任和立竿见影的疗效。

时过境迁,而今系统学习过中医药知识的我,对母亲急中生智的中医药言行查证思辨,认为其并没有背离正统典籍,而且有一种难以名状的意外收获。常年行走于广阔乡野、田间地头,识得几样中草药,记得几个单方验方,实不足奇。值得一提的是,母亲对针灸亦有独特的认识,让我记忆犹新,感念至今。

那是我读小学时的一个暑假,邻居大叔突发腹部绞痛伴呕吐、腹泻、低热,家人急忙将大叔送到大队药铺,说是暑湿感冒,针药无效,让去乡卫生院。到乡卫生院后,大叔被诊断为绞肠痧(急性胃肠炎)。护士给大叔打针、输液后,疼痛不减,服药后即吐,推拿、针灸疗效甚微,医生让速转县医院。大叔慌忙回家筹钱备物,悲伤、担心、无奈,溢于言表。母亲拿不出现金救人于危难,自觉惭愧无言,默默随大叔到乡卫生院,见大叔腹痛不堪,医护人

员着实作难,大婶哭诉无钱……只见母亲指着大叔的胳膊窝外侧尺泽穴处,对医护人员说:“给这青筋扎流血,就不痛了。”医护人员不置可否,大叔自愿试之,母亲随手拿起桌上的短针,照着大叔胳膊窝外侧尺泽穴处隆起的青筋(浅表静脉血管)轻轻点刺两下(点刺放血),只见黑褐色的血液流了出来,5分钟后大叔逐渐好转,医护人员继续给大叔输液治疗,当晚已无大碍,大叔回家调养。其间,医生微笑着低声问母亲:“扎一针咋都能恁神哩?”母亲欲言又止,若有所思又无从说起的。

10多年后,我学习《针灸学》时,对尺泽穴仔细研究。尺泽穴别名鬼堂,属手太阴肺经,位于屈肘仰掌,在肘窝横纹中央,大筋(肱二头肌腱)外侧凹陷处,具有调理肺气、清热和中的功效,主要用于治疗咳嗽、气喘、咽喉肿痛、急性吐泻、肘臂疼痛等,直刺或点刺出血。

在我学习针灸治疗早期,曾为患者针灸,担心刺伤血管或神经而对学习踌躇不前,母亲随和地对我说:“没扎时先按按,趁着冷不防,麻利进针是不痛的;血管是圆的,按按都滚到边上了。”就是这看似俗不可耐的只言片语,帮我坚定了理想信念,自觉学习理论知识,并运用到临床实践中。

“太渊止呃逆,鱼际疗疝气,手足三里胃胀闷,陷谷涌泉眼脸垂……”母亲对中医药的认识和体悟是零碎的,是乡土古老绝技的坚守与传递,是挑战生活苦难的勇气和智慧。母亲对中医药的认识和体悟就像精挑细选的草、木、虫、石混合成苦涩芳香、朴素而又珍贵的温暖气息,这种气息是亲切的、渗透性的、徐徐弥漫的,让我感受到了祖辈身上古朴平和的气息。辽阔大地经久不绝的气息、万水千山亘古弥漫的气息。

(作者供职于内乡县城关镇卫生院)

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,来电即寄或微信发送详细内容目录。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》等栏目期待您的来稿!

联系电话:(0371)85967078 联系人:杨小玉 投稿邮箱:54322357@qq.com 邮编:450046 地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社总编室