

养生堂

端午时节话养生

□李宁

农历五月初五端午节,是中国民间的传统节日,又称端阳节、龙舟节等。端午的“端”字本义为“正”,“午”为“中”,这天午时则为正中之正。端午的“午”在地支中属火,端午之时,天气炎热,湿气蒸腾,五毒尽出,疫病流行,人们多在自家门口挂艾草以防蚊虫、辟邪祛毒;佩戴香囊以辟邪气、芳香化浊,最终达到养生防病的目的。



食之以粽子 健脾和胃

每到端午节,标志性的活动就是吃粽子,古人还会喝雄黄酒,在门前挂上艾草、菖蒲等,背后其实都有一定的养生意义。端午节前后是一年中传染病的高发时期,古人通过饮食、挂艾草等行为,达到辟邪祛瘟、驱除蚊虫、芳香化湿、醒脑健脾的作用。

端午节吃粽子,也有其养生道理。粽子的主要成分是糯米,健脾益气。端午节前后湿邪热邪夹杂,最容易犯脾胃,引起脾胃方面的疾病。因此,在这个时候,健脾养胃对养生非常重要。

粽子是端午节的传统美食和养生食品,制作粽子的主要原料为糯米。中医认为,糯米味甘、性温,归脾经、胃经、肺经,具有补脾益气、补中益气、健脾养胃、止虚汗等功效,可以用于治疗多尿、自汗、腹泻等。同时,粽子的配料有枣、赤小豆、绿豆等,枣、赤小豆、绿豆具有补血安神、利尿排毒的功效。用来包裹粽子的粽叶(如常用的芦苇叶)可以清热生津、除烦止渴。总而言之,粽子能于清淡中平补,在平补中清化,是一个适时的食补、食疗的绝妙处方。不过,吃粽子应有所节制,糖尿病患者、老年人及儿童不宜多吃。

需要提醒的是,糯米虽然有健脾益气的功效,但是较难消化,吃多了会加重脾胃负担,易引起胃部不适、腹胀、暖气、消化不良、慢性胃炎等。因此,吃粽子一定不能贪多。另外,脾胃比较虚弱、消化功能较差的人,更应适可而止;有胃病的人,尽量少吃甜味的粽子,因为甜的东西吃多了容易反酸,刺激胃部引起疼痛。

吃粽子的时候,可以食用一些消食导滞、清热祛湿的食物,可以用茶佐食,有助于消食解腻;还可以适当吃一些苦瓜、黄瓜、冬瓜、土豆等,有清热、健脾等功效。此外,人们在端午时节多吃清心除烦的新鲜蔬果,适当饮用乌梅汤等,能清暑益气、健脾和胃。

用之以艾草 防疫祛病

每年的端午节前后,流行性感冒、麻疹、水痘等都会激增,皮肤病、过敏性疾病也会复发,这与端午节前后的天气特点有关。

端午节前后,雨水较多,气温较高,湿邪、热邪旺盛。中医认为,旺盛的湿邪和热邪容易侵犯人体,打乱人体阴阳平衡,从而引发疾病。同时,随着空气湿度的上升,各种蚊虫鼠蚁、病毒细菌也开始活跃起来,成为疾病的诱因。

端午节时,饮食上宜吃一些性寒凉而味苦的食物,不宜吃辛辣、辛热及过于油腻的温热食物。但是有一点儿要注意,吃寒凉食物要有度,量不要太大,过量会损伤人体脾胃。

夏季湿气温重,常会影响人体的脾胃功能,导致食欲减退,因此应选择具有化湿作用的清淡食物,并且多食用一些汤、羹、汁及松软易消化的食物;应少吃煎、炸食

起来,成为疾病的诱因。

端午节时空气潮湿,而新鲜的艾草芳香清新,能净化空气,保持室内清洁卫生,起到消毒防疫、辟邪祛瘟的作用。《本草纲目》中记载:“艾以叶入药,性温、味苦、无毒、纯阳之性,通十二经,具回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效,亦常用于针灸。”历代医籍中还记载,艾为止血要药,煮水洗浴,可预防产褥期母婴感染疾病,艾叶制作成枕头、背心,能防治老年慢性支气管炎、哮喘、虚寒胃痛等。

人们还可以通过温和灸、隔姜灸、艾炷灸、督灸、脐灸、竹盐灸等来达到防治疾病的目的。艾炷灸可以振奋全身阳气,祛寒湿之邪;艾炷灸阴陵泉穴、丰隆穴、三阴交穴、复溜穴等,可以祛痰湿之邪;艾炷灸血海穴、委中穴等,可以活血化痰。

饮之以菖蒲 化湿开窍

端午节时,还可以用菖蒲泡茶饮用,进而达到化湿开窍的目的。据《本草纲目》记载:“菖蒲,乃蒲类之昌盛者,故曰菖蒲。”菖蒲具有化痰开窍、除湿健胃、杀虫止痒的作用,主要用于治疗痰厥昏迷、中风、癫痫、眩晕耳鸣、惊悸健忘、胸腹胀闷、食积腹痛、泄泻痢疾、湿疹等。端午节后暑湿盛行,可以用菖蒲泡茶喝,每次10

克,能化湿开窍。而古人用菖蒲泡酒饮用,以辟邪祛瘟,认为菖蒲酒可以“祛寒毒,除三尸九虫。”

《本草纲目》中记载:“菖蒲治三十六风,一十二痹,通血脉,治骨痿,久服耳目聪明。”悬挂菖蒲,能驱蚊虫。将菖蒲、生艾叶、佩兰等香草混合,煎水洗浴,可以预防皮炎、湿疹、手足癣等皮肤类疾病。

运之以龙舟 强身健体

龙舟竞渡是端午节重要的习俗之一。在阳气较盛的时节,参加适度的龙舟比赛等有氧运动,可以促进机体内外通达,锻炼腹肌、腰肌和肩关节等,最终达到强身健体的目的。

端午节这天,日月重逢五,又离夏至很近,按照五行学说解释,阳气逐渐衰弱,阴气开始回升,重五日是一年中的恶日,到处充满邪恶之阴气。人们出于对五月邪恶之气的躲避,或纷纷登高望远,以调节身心。这种既能躲避邪气又能饱览胜景的习俗,体现出古人重视顺应大自然、与大自然和谐相处的养生理念。

端午节时人体新陈代谢旺盛,耗氧量最大,不宜进行过于剧烈的运动,可以散步、慢跑、打太极拳、练八段锦、跳广场舞等,最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择在庭院、公园等空气清新的地方,运动中、运动后可多喝一些淡盐水、绿豆汤,避免吃大量冷饮,以免胃肠道痉挛。运动后应稍事休息再用温水洗澡,切忌立即用冷水冲头、淋浴,以免体表扩张的血管骤然收缩损伤心脑血管系统。

规之以起居 调神养心

端午节时值仲夏,夏季是人体心火旺、肺气衰的季节,应晚睡早起,顺应自然,保养阳气。因为夏季太阳升得早,早晨空气清新,早起后到室外参加一些活动,对增强体质颇有益处。

暑为夏季的主气,暑为阳邪,其性升散,容易耗气伤津,引发头昏脑胀、失眠心悸、食欲不振和乏力等症,需要及时补充水分。同时,夏季阳气外发,阴邪伏于

内,气血运行亦相应地旺盛起来,活跃于人体表象。

《黄帝内经·素问·阴阳象大论》中记载:“阴胜则阳病,阳胜则阴病;阳胜则热,阴胜则寒。”阴阳相互之牵制,而平衡即治未病,所以夏季养生重在阴阳平衡,这个平衡又是动态的、相对的、变化的。根据五行学说,夏季养生的重点在于养心,在于精神调摄,保持愉悦而稳定的情绪,勿要大

悲大喜,以免以热助热,火上加油。这时候养生的要点在于温补阳气、养心。神气充足则人体的机能旺盛而协调,神气涣散则产生病象。七情过激皆可伤心,也直接伤及内脏,影响脏腑气机,而导致疾病的发生,在这个意义上,夏季养神就显得极为重要。

(作者供职于河南省中医药研究院附属医院)

读名著 品中医

《西游记》第五十三回“禅主吞斧怀鬼孕,黄婆运水解邪胎”中写道,唐僧师徒路过西梁女国,误饮子母河的水而受孕,寄住在一位老婆婆家中,老婆婆说:“假如不从,就要害你性命,把你身上肉,都割了去做香袋儿哩。”八戒道:“若这等,我决无伤。他们都是香喷喷的,好做香袋;我是个臊猪,就割了肉去,也是臊的。”这里的香袋即盛香料的小袋子,又称香囊。

这些随身携带的香囊,内容物几经变化,从吸汗的蚌粉,辟邪的灵符、铜钱,辟虫的雄黄粉,发展成装有香料的香囊,制作也日趋精致,成为端午节特有的民间工艺品。

佩戴香囊,是端午节的传统习俗之一。香囊内通常填充一些具有芳香开窍的中药,这些中药有驱虫、辟邪、防病的功效。

传说,每年的农历五月初五午时,是所有的妖魔鬼怪出来活动的时辰。这个时辰是“三五”相重,就是五月、五日、午时(午音同五),是魔鬼的时辰,古人又将这个节叫重午节、五毒日,人若遇到这些妖魔鬼怪就会受到伤害。这时,救苦救难的观世音菩萨托梦给大家,说妖魔鬼怪最怕金属、香气,只要身上佩戴有金属和香气之类的东西,就能避开妖魔鬼怪之害。人们一传十,十传百,很快就传开了。

一天午时,人们相约身上佩戴各种各样的金属与香气之类的东西来辟邪,结果,平安无事。从此,人们每年的农历五月初五会佩戴金属、香气之类的东西,时间久了,就渐渐地发展为今天的香囊。研究发现,常佩戴香囊,有益健康。

根据中医辨证施治的原理,选择适当的、具有香味的中药研为细末,用布包住后作用于局部,通过药物挥发时的芳香作用、治疗作用和对局部经络穴位的刺激作用,用来预防和治疗疾病的一种治疗方法,称为中药香囊疗法。香袋又称荷包、香囊,一般都装有白芷、艾叶、辛夷、薄荷、冰片等,这些药物能散发出天然的香气,具有开窍醒神、化湿醒脾、辟秽悦神的功效。这些药物之所以有芳香气味,是由于其含有大量挥发油,这些挥发油具有抗菌、抗病毒等作用。

研究表明,佩戴香囊可以预防感冒。香囊中的药物并不具有杀死病毒或细菌的作用,但是散发出来的芳香气味的刺激作用,提高鼻黏膜上分泌型免疫球蛋白A的含量,使病毒在鼻黏膜及呼吸道黏膜上不易存活,从而降低人们患感冒的机会。也就是说,分泌型免疫球蛋白A具有杀死病毒的能力,佩戴香囊可以提高人体局部的抗病能力。

小儿鼻黏膜上分泌型免疫球蛋白A的含量较低,很容易患上呼吸道感染性疾病,最适合佩戴香囊。在感冒流行的时候,如果坚持佩戴香囊,能防治疾病。

下面介绍几款香囊处方,供选用。

驱蚊香囊:公丁香、金银花、石菖蒲、紫苏叶、艾叶各5克,研碎,装入香囊中,放于床头或窗口,每月换药1次,可芳香驱蚊。

车载香囊:苍术、白芷、薄荷、冰片、石菖蒲各5克,研碎,装入香囊中,放于车前头或车窗,每月换药1次,可提神醒脑,消除疲劳,祛除异味。

温胃香囊:冰片、樟脑各3克,高良姜、桂皮各10克,研碎,装入香囊中,佩戴于肚脐处,每月换药1次,可温中止痛,适用于慢性胃炎、胃脘冷痛、消化不良等。

预防感冒香囊:艾叶、苍术、藿香、川芎、白芷、黄芪各5克,研碎,装入用布缝成的小袋中即可,佩戴于胸前,每月换药1次,可芳香健脾、补肺益气,适用于老年慢性支气管炎、肺气肿,常佩戴香囊可预防感冒、小儿反复呼吸道感染等。

降压香囊:菊花、夏枯草各10克,研碎,装入香囊中,佩戴于胸前,每月换药1次,可疏风清热、平肝潜阳,适用于高血压病。

安神香囊:枣仁、檀香、茉莉花、苍术、夜交藤各10克,研碎,装入香囊中,放于床头,每月换药1次,可宁心安神,适用于入睡困难、早醒、失眠多梦等。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

佩戴香囊 辟邪祛瘟

□胡皓 胡皓国

遗失声明

新郑华信民生医院郭娜的医师资格证书(编码:20104110410184198607177626)、医师执业证书(编码:110410100009791)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

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

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

我与中医

我和仲景书院的成长故事

□岳林

在中医药文化历史中,仲景学术文化具有极其重要的地位。南阳是医圣张仲景的故里,中医药文化历史悠久。为进一步传承和弘扬仲景学术文化,加快中医药学术创新,2016年,北京、河南、南阳三地合作创办仲景书院。

我是一名学中医、爱中医的基层医务工作者,2014年因工作需要被借调到南阳市中医药管理局(现为南阳市中医药发展局)工作至今,主要从事仲景书院的相关工作和“杏林寻宝”工程工作。

在我上小学时,记得有一次姐姐的嗓子不知道什么原因痛得说不出话来,只见爸爸用草根样的东西切切泡水,然后让姐姐当茶喝下去,第二天姐姐就好了。我迷惑不解地寻根究底,爸爸说这是桔梗和甘草,具有清热解渴的作用,能治疗嗓子痛、牙龈肿痛、口舌生疮。

我更加好奇地追着问:“为什么草根能治病?您是在哪里学的?”爸爸说:“咱们桐柏山到处都是宝贝,医圣张仲景还来桐柏山采药,治好了一位猴王的怪病。你姐姐喝的药就是医圣常用的名方桔梗汤啊!”从此,中医药和张仲景便在我的心里扎了根。

1991年9月,我如愿入读张仲景国医大学(现为张仲景国医国药学院)。在那里,我对中医药和张仲景有了更深层次的认识与理解。随着对中医药知识的学习积累,了解到南阳是医圣张仲景的故里;张仲景凭“观其脉证,知犯何逆,随证

治之”,因人而异,用辨证论治的方法,济世救民难,大论著伤寒,撰著了我我国第一部理法方药完善、临床实践丰富的中医经典《伤寒杂病论》。

《伤寒杂病论》福泽众生,效如桴鼓。古今中外的医学家很尊崇张仲景的学术思想。张仲景“怪当今居世之士,曾不留神医药,精究方术,上以疗君亲之疾,下以救贫贱之厄,中以保身全,以养其生,但竞逐荣势,企踵权豪,孜孜汲汲,惟名利是务,崇饰其末,忽弃其本,华其外而悴其内,皮之不存,毛将安附焉”之忧国忧民的医者仁心和他官至长沙太守之后,目睹伤寒疫情肆虐,百姓的悲惨状况,不顾封建社会森严戒律,每逢初一和十五就在大堂上为百姓诊疾问病,这一“大堂行医”的壮举,更令后世所敬仰。

为进一步传承和弘扬仲景学术文化,培养中医药领军人才和仲景国医传人,2016年10月,根据《国务院关于印发中医药发展战略规划纲要(2016-2030年)的通知》和《北京市中医药管理局、河南省中医管理局、南阳市人民政府战略合作协议》文件精神,南阳市与北京市、河南省中医管理部门协作,共同确立创

办仲景书院,分别在北京首都医科大学中医药学院教育培训中心和河南省南阳医圣祠加挂一院二址的仲景书院牌子。

仲景书院以“传承经典,培育英才”为宗旨,采用既不同于大学学历教育,也不同于中医师承教育,而是采取回归古代书院精心研读经典,结合现代高端学院案例互动的教学方法,以定期集中经典培训和跟师培养、临床培养及自学相互交替的培养模式,培育仲景理论扎实、临床疗效突出、医德高尚、同行广泛认可、能熟练运用仲景经方防病治病的中医大家和具有较大社会影响的中医知名临床家的高端人才为目标。

仲景书院以大师讲经典,以及导师讲师系统教学课、病案讲析课、疑难病例讨论答辩课及国学拓展课等课程为授课模式;每季度有集训,临床实践有导师,边学边用,以用促学,学用相长,开展经方的学习与研究。

仲景书院通过系列建设活动,促进京豫宛中医药优秀人才的发掘和培养,推动仲景学术文化发扬光大,促进中医药传承创新。

2016年10月,以“传承经典,培育英才”为宗旨的京豫宛三地合作创办之仲景书院首届“仲景国医传人”精英班,在南阳如期开班,我有幸在此工作。

6年来,我一边学习一边努力,一边付出来收获。我主要从事仲景书院的教学、教务、联络等工作,主持教授专场授课400余场次。除了教学工作,我还负责联络、邀请授课老师,上课中途安排好授课老师和学员的答疑互动,课后主持总结具体琐碎的工作及协调学员的日常生活、学习等。

6年来,京豫宛三地的三届学员们在每一次集中学习亦是克服重重困难,持之以恒,孜孜不倦。从早上的晨读开始,每一天或是学习和聆听来自全国各地的国医大师讲经典、论经方,分享心得体会,或是走进大自然识别中草药等,到晚上则是学员们以小组为单位的专题或分享心得的互动讲座。学员们都有一种“君看大麦熟,颗颗是黄金”的喜悦收获感和“欲穷千里目,更上一层楼”的积极奋发之凌云壮志。我则是“亦师亦友”地朝夕相伴着,累并快乐着,学习且也成长进步着。

(作者供职于南阳仲景书院)