



节气养生

芒种节气话养生

张朱青

芒种是二十四节气之一。《农历书》中记载:“斗指巳为芒种,此时可种有芒之谷,过此即失效,故名芒种也。”也就是说,芒种节气最适合播种有芒的谷类作物,如晚谷、黍、稷等。芒种也是种植农作物时机的分界点,由于天气炎热,已经进入典型的夏季,农事种作都以这一时节为界,过了这一节气,农作物的成活率就越来越低。

调畅情志

芒种时节,气温上升,雨量增加,空气中湿气较重,人们往往容易受到这样闷热潮湿天气的影响,倍感烦躁不安。此时应注意调整自己的情绪,保持愉悦的心情,使肌体得以宣畅,振奋精神,通泄得以自如,可以听音乐、散步、想美好的事情等,努力做到静心、安神、戒躁、息怒。正所谓“暑易入心”,夏季是养心的好时节,调畅情志,保持平和的心境,有利于人体周身气机的调畅、通泄。

除却“怒易伤肝”,其实“喜易伤心”更是许多人容易忽视的,尤其是中老年人,更应有意识地调节自己的精神及情绪,避免大喜大悲、情绪剧烈波动,防止诱发冠心病、心脑血管疾病等。

饮食调养

芒种时节,人体中的阳气逐渐充斥于体表,这样就造成了脾胃处于虚弱的状态,人们会食欲下降、消化能力减退等,因此,人们将盛夏称为“苦夏”。

仲夏之际,人们“苦夏”的现象也容易随着气温的升高而逐渐显现,具体表现为不思饮食、食欲下降、体倦乏力、情绪不高。对付“苦夏”,民间有句俗语:“苦夏食苦夏不苦。”夏季在五行中属火,五味中则对应苦,苦能入心。因此,夏季应适当食用一些味苦的食品,如苦瓜、莲子等,味苦的食品可入心经、脾胃经,具有清热解暑、泄热养阴的功效。

夏季心火旺盛,肾水相对衰弱,即使天气炎热,也不能贪冰饮凉,以免损伤脾胃,可以适当饮用常温的西瓜汁、绿豆汤,二者性味甘寒,可谓是盛夏消暑解热、养心祛烦、排毒养颜的佳品。

适当午睡

白天长是夏季的特点,许多人的睡眠也受到了昼长夜短的影响。适当的午睡休息,对于夏季疲乏的身体不失为恢复体力的好方法。但午睡的时长却要因人而异,以30分钟~60分钟为宜,不可过长。即使是没有条件午睡的人,也建议在午时闭目养神或听听音乐,给自己放松30分钟。

午时,即11时至13时,正是心经当令之时,中医言“心主血脉”,心脏通过自身的搏动将血液输注到全身各处,为周身器官的活动提供需要的养分,再带走多余的代谢产物。心经的养生之道就在于尽量减轻心脏的负担,避免心脏过度兴奋,保证心脏能够保持充足的精力进行跳动和运行,适当的午睡就显得十分重要了。

常换衣 勤洗澡

芒种时节,天气炎热,稍有活动,就容易出汗,因此,在芒种时节要勤换衣物,不要让汗湿的衣服长时间贴在身上。出汗后要勤洗澡,使皮肤保持疏松状态,让“阳热”易于向外发泄。

需要注意的是,出汗的时候不宜立刻洗澡,《黄帝内经·生气通天论》中记载:“汗出见湿,乃生痱疹。”出汗是阳气宣发功能的体现,出汗时毛孔张开,倘若遇到湿气侵袭入里,就会阻碍阳气的正常宣发,阳气宣发受阻,气血正常运行受限,痤疮、痱子等皮肤问题就会随之出现。

此外,在气温升高的同时,夏季降雨量也有所增加,冷暖变化大且频繁,更要注意及时增减衣物。

运动锻炼

《黄帝内经》明确提出了“春夏养阳,秋冬养阴”的养生原则,夏季是天地之气相交最为旺盛的季节,草木生长最为繁茂。迎着这样一片万物蓬勃的景象,人们适宜运动锻炼,自我释放,游泳、登山、慢跑等都是不错的选择。

运动锻炼宜选择在清晨或傍晚凉爽的时候进行,不宜做剧烈运动。芒种时节暑热渐盛,人们出汗较多,剧烈运动过后,汗泄太过,容易伤阴,亦耗损阳气。

芒种到,仲夏至。古诗云:“郁蒸仲暑月。”“郁蒸”以现代的术语解释,就是气压低,湿度大,气温高。这样闷热的时节,正是一些皮肤病和流行性疾病的高发时期,一定要注意饮食起居调养,从生活中的方方面面入手,强健体魄。

中医认为,脾胃是人体将食物转变成气血精微物质的重要系统,脾胃最忌寒湿,而夏季人们内脏阳气空虚,胃易受寒,影响消化,天气湿热,脾湿会导致运化功能失常。因此,在夏季应当注意对脾胃的保护,饮食应以清淡、温热为主,油腻的食物会加重肠胃负担,加重脾胃不适的症状,寒凉生冷的食物也要少吃,以免影响消化功能。

夏季人们出汗多,阴液损耗大,可以多吃一些蔬菜,以补充维生素和水分,还可以吃一些山药、薏米、扁豆等健脾祛湿的食物,以保养脾胃。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

硬蒜。新鲜的大蒜剥去外皮,洗净晾干,放入干净的坛子里,再洒上食盐和适量的五香粉,晃动坛子,使大蒜与食盐、五香粉相互碰撞混合,用薄膜把坛子口封严,放在阴凉处或埋入地下,等到冬天打开,就是一道别具风味的美食。

翡翠蒜。立冬过后,天气慢慢变冷,正是腌制翡翠蒜的大好时机。蒜瓣儿剥皮,放入清水中浸泡4小时~6小时,捞出晾干,放入干净的坛子里,洒上适量的食盐,最后把1:2的醋倒入坛子里,至刚没过蒜瓣儿为止。爱吃大葱的朋友,也可加入一些洗净的大葱段。放置半个月左右,蒜瓣儿就会慢慢变成翠绿色。

蒜瓣儿炒肉。长出青芽的蒜瓣儿洗净切片备用,五花肉切片,锅内放油烧至八成热,肉片入锅翻炒,放入葱、姜、五香粉,再倒入蒜瓣儿继续翻炒几分钟,最后淋上老抽和少许醋,就可以上桌了。

研究表明,大蒜中含有大蒜素、蒜氨酸、蒜氨酸酶、胱氨酸、亚油酸、多糖、蛋白质、脂肪、磷脂、碳水化合物、钙、铁、磷、硒、维生素B、维生素C、粗纤维等多种有益于人体健康的物质,常吃大蒜不仅能抗菌消炎、健脾消化、降糖降脂,而且还能起到健身抗癌、缓解疲劳、延年益寿的作用。

(作者供职于杞县于镇镇江庄村卫生室)

大蒜为百合科葱属植物蒜的鳞茎,性温,味辛,具有解毒、杀菌、止痢、驱虫、祛风、祛痰、健胃、消肿的功效,用于治疗肺结核、百日咳、痢疾、腹泻、蛲虫病、钩虫病,以及腕腹疼痛、水肿等;生食或切片口含还能预防流行性感冒、麻疹等;捣烂外敷四肢能预防钩虫感染。因为性温助火,所以阴虚火旺、目赤肿痛、咽喉肿痛、牙龈肿痛者,不宜食用大蒜。

大蒜喜欢阴凉半潮湿的环境,生长温度为12摄氏度~25摄氏度,温度过高就会导致大蒜的鳞茎进入休眠状态,停止生长,温度过低也会对蒜苗造成冻害。

记得小时候,得了肠炎、痢疾、腹痛腹泻,家人就会剥一些大蒜,放在蒜白里捣碎,和热面条搅拌,几分钟后,趁热吃下,就会痊愈。也有人用独头蒜在灶火里烧熟,趁热吃下,也能起到同样的效果。

李时珍在《本草纲目》中对大蒜的作用也有详细的记载:“消除毒气。又可下气消积食,化腐肉,祛除风湿,破冷气,消腹邪积块,通气温补,治疗痔疮、癣等病症。”

现代医学在秉承前人经验的基础上,不断探索实践,在治疗疾病方面日趋广泛。

感冒鼻塞。取适量大蒜,去皮后捣碎取汁,以蒜汁滴鼻,每天3次,每次1滴~2滴,可治疗感冒引起的鼻塞,对流行性感冒也能起到预防作用。

大蒜

裴松勤

脚癣奇痒。将蒜瓣儿切开,用切面蘸白醋搓擦患处,每天3次,每次不少于5分钟,可止痒杀菌。

滴虫性阴道炎。将大蒜去皮捣碎,加入开水熬成汤,每天清洗外阴2次~3次,对于治疗外阴瘙痒和滴虫性阴道炎效果显著。

鼻衄不止。大蒜适量,去皮,捣成泥,做成铜钱大的饼子;左鼻血出,贴左足心;右鼻血出,贴右足心;两鼻俱出,俱贴之。

小儿百日咳。大蒜5钱(古时计量单位),红糖2钱,生姜少许。水煎服,每天4次,视年龄大小增减剂量。

神经性皮炎。大蒜少许,植物油少许,以纱布包裹,外敷患处。另用艾条隔蒜灸患处,感觉到疼痛为止,隔天1次。

小儿蛲虫。大蒜少许,植物油少许。将大蒜捣烂,加入植物油,每晚睡前涂肛门周围,连用7天。

高脂血症。大蒜油胶囊,每次1粒~2粒,每天3次,口服。对高脂血症、脑血管

硬化都有较好的疗效。

大蒜是药食同源的佳品,经过简单加工,就变成了餐桌上的一道美味,既满足了味蕾,又为我们的生活增添了几分乐趣。

蒜蓉拌笋丝。大蒜去皮洗净,与适量食盐放入蒜白里捣碎备用。取新鲜的芦笋,去皮切成细丝,放入清水中浸泡20分钟后捞出,倒入蒜蓉、芝麻油,拌匀装盘,再放上一些荆芥,一道美味的蒜蓉拌笋丝就做好了。

蒜薹炒鸡蛋。新鲜的蒜薹洗净晾干,切段备用。锅内放入植物油,油温不要太高,放入蒜薹、五香粉、食盐,炒至八成热,然后再倒入搅拌均匀的鸡蛋液,不断翻炒,就可以出锅了。

糖醋蒜。新鲜的大蒜剥去2层外皮,用清水浸泡5小时~6小时,捞出晾干水分,装入洗净的坛子里,放入适量白糖,静置12小时后,再放入一定量的食盐,最后倒入醋,腌制半个月左右,晶莹剔透的糖醋蒜就可以吃了。

惟〔2022〕001号)由于无法直接送达、留置送达和邮寄送达,现本机关依法向你公告送达《行政处罚催告书》,限你自公告之日起30日内到本机关领取《行政处罚催告书》。逾期视为送达,届时本机关将依法申请人民法院强制执行。

特此公告

郑州市二七区卫生健康委员会
2022年6月6日

《行政处罚催告书》送达公告

华贵喜(性别:男,年龄:53,民族:汉,身份证号:413026196809054258,电话:13213163796,住址:河南省固始县祖师庙乡七冲村东庄组,地址:郑州市二七区铭功路134号院1号楼1单元门前);

经查实,你无《医师资格证书》《医师执业证书》,未取得《医疗机构执业许可证》,2021年6月18日在郑州市二七区铭功路134号院1号楼1单元门前擅自开展口腔诊疗活动,2021年

1月23日曾被卫生行政部门查处过。以上事实违反了《中华人民共和国执业医师法》第八条、第十二条、第十三条、第十四条的规定,现依据《中华人民共和国执业医师法》第三十九条的规定,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)的规定,属于严重违法行为。

本机关于2021年11月12日对你作出《行政处罚决定书》(郑二卫医罚

[2021]037号),由于无法直接送达、留置送达和邮寄送达,2021年11月23日本机关依法向你公告送达,决定给予你:1.没收牙科医疗器械2袋;2.罚款人民币伍万元整(50000元)的行政处罚。同时责令立即停止执业活动。

截至公告之日,你尚未履行我机关于2021年11月12日对你作出的《行政处罚决定书》(郑二卫医罚〔2021〕037号)相关处罚。

本次《行政处罚催告书》(郑二卫医

读书时间

《黄帝内经》是现存最早的中医学理论著作,《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载:“所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门……是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。”每每读之,颇有所感。

春夏阳气升发,是故“春夏养阳”;秋冬阴气充盛,故而“秋冬养阴”。而“治未病、治未乱”意即在疾病未有之时,顺势养生,以达到未病先防的目的,这可以说是对中医学在养生、治疗作用方面的概括。而在《黄帝内经》的论述中,养生、预防、治疗和康复等方面均有治未病思想的体现。

从《黄帝内经》开始,治未病的概念引起了广泛关注。如东晋时期的著名炼丹家和医药学家葛洪在《抱朴子·地真》中指出“是以圣人消未起之患,治未病之疾,医之于无事之前,不迫于既逝之后”,强调气功摄生,消病患于未起。南朝宋时期历史学家范晔编撰的《后汉书·方术列传·华佗传》中“一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟,亦以除疾,兼利蹄足,以当引导”五禽戏的记载,则为华佗所创,勤习之则能身强体健,进而产生治未病之效。《寿亲养老新书》中记载:“人能执天道生杀之理,法四时运用而行,自然疾病不生,长年可保。”《寿亲养老新书》内容颇为详尽,记载了顺天道养生,是以百病不生的观念。可见,养生、强壮身体以治未病的思想引起了广泛关注。

张仲景于《金匮要略·脏腑经络先后病脉证第一》中记载,问曰:“上工治未病,何也?”师曰:“夫治未病者,见肝之病,知肝传脾,当先实脾。四季脾旺不受邪,即勿补之。中工不晓相传,见肝之病,不解实脾,惟治肝也。”指出根据五行转变,肝已有病变,当先传脾,故虽脾病未发,亦当先充实脾脏以预防脾病的产生。

徐大椿在《医学源流论·防微论》中记载:“故凡人少有不适,必当实时调治,断不可忽为小病,以致渐深;更不可勉强支持,使病更增,以貽无穷之害。”从中可知,此时的“治未病”已从之前的未病先防,扩展为包括既病防变在内的治未病。

也有学者提出了将瘥后防复纳入治未病的观点。如孙思邈认为治未病能改善疾病的预后,从预后良恶论治未病的意义,《备急千金要方》中记载:“夫欲理病,先察其源,候其病机。五脏未虚,六腑未竭,血脉未乱,精神未散,服药必活;若病已成,可得半愈;病势已过,命将难全。”瘥后防复,即在疾病初愈期,采取巩固性治疗或预防性措施,增强人体正气,“正气存内,邪不可干”,防止疾病初愈复发。瘥后防复已经成为治未病的重要组成部分之一。

治未病的方式包括非药物疗法和药物疗法。《黄帝内经·素问·上古天真论》中记载:“精神内守,病安从来。”认为疾病与精神情志的调摄密切相关。《备急千金要方》中记载:“弹琴瑟,调心神,和性情,节嗜欲。”《理喻辨文》中记载:“看书解闷,听曲消愁,有胜于服药者矣。”故而,调摄情志,精神内守的非药物疗法对预防疾病的产生有重要作用,是治未病的方式之一。

张仲景的《伤寒论》中用桂枝汤“先其时发汗”即有治未病之意,“病人脏无他病,时发热,自汗出,而不愈者,此卫气不和也。先其时发汗则愈,宜桂枝汤。”张仲景认为,在表之疾也有里传之势,需要安先未受邪之地,以杜邪深入。如《金匮要略》中记载:“太阳病,无汗而小便反少,气上冲胸,口噤不得语,欲作刚痉,葛根汤主之。”提示病位在太阳,却有发痉之势,不治,则有口噤不得语、角弓反张的症状产生,故用葛根汤以生津养筋解痉。

综上所述,治未病理论自《黄帝内经》之后,经过历代医家的发挥,其内涵可以概括为养生防病、既病防变、瘥后防复。《黄帝内经》作为现存最早的中医学理论著作,提出了颇多理法方药的论述,奠定了中医学发展的坚实基础。

(作者供职于濮阳市中医医院)

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

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

本版药方需要要在专业医师指导下使用