

节气养生

夏至节气话养生

□朱琳

夏至,是太阳北行的转折点。夏至这天,太阳直射地面的位置到达一年的最北端,此时,北半球各地的白昼时间达到全年最长。夏至虽然阳气较盛,白昼最长,却未必是一年中最热的一天,因此时接近地表的热量仍在积蓄,并没有达到最多的时候。夏至过后,太阳直射点开始从北回归线向南移动,北半球白昼开始逐渐变短。夏至后,人们常会食用清补凉汤、凉茶、酸梅汤等来避暑。

夏至,顾名思义,就是暑夏到来的意思;从阴阳二气来看,就是阳极之至。从夏至起,我国开始进入一年中最热的阶段。俗话说“夏至——阴生”,就是说在此节气中,尽管天气炎热,可阴气已开始生长,使人显得极其脆弱,容易患各种疾病。因此,夏至节气合理养生非常重要。

夏至过后,虽然太阳直射点开始从北回归线逐渐向南移动,北半球白昼开始逐渐变短,但是由于太阳辐射到地面的热量仍比地面向空中散发的多,故在其后一段时间内,气温将继续升高,因此有“夏至不过不热”的说法。俗话说“热在三伏”,真正的暑热天气,大约在7月中旬至8月中旬。

夏至这天太阳直射地面的位置到达一年的最北端,北半球各地的白昼时间达到全年最长。这期间我国大部分地区气温较高,日照充足,农作物生长较快。

夏至是盛夏的起点。虽然还没有到一年当中最热的一天,但是离入伏也不远了。夏至以后地面受热强烈,空气对流旺盛,午后至傍晚常易形成雷阵雨。

起居养生

夏季是一年中最热的季节,人的新陈代谢十分旺盛,也是能量消耗最大的季节。人体阳气外发,伏阴在内,在日常生活中一定要注意养护好身体。此时睡眠较少,食欲不振,由于出汗多,易损耗大量水分和营养物质。

夏至白昼达到最长,夜晚变为最短,养生也要顺应自然的特点,要注意阳气的流失,尽管天气很热,但是也要注重阴

气的调理。夏至之后,应适应自然界阴盛阳衰的变化,晚睡早起,合理安排午休时间,一方面可以避免午热,一方面可以恢复精力。从事室外工作时,应避开高温时段,做好防晒。下班回到家后,最好洗个温水澡,可以消除一天的酷热疲劳。洗温水澡不仅可以宣泄阳气使皮肤清洁凉爽,而且还可以使体表血管扩张,加快血液循环,改善肌肤和组织的营养。年老体弱者则应早睡早起,尽量保持每天7小时的睡眠时间。

夏季天气炎热,腠理开泄,易受风寒湿邪侵袭,有空调的房间,室内外温差不宜过大,睡眠时不宜直接对着电扇吹,更不宜夜露宿。

饮食养生

夏至时节天气炎热,人的消化功能相对较弱,因此,饮食宜清淡,要多食杂粮以寒其体,不可过食热性食物,以免助热;冷食瓜果应适可而止,不可过食,以免损伤脾胃;肥甘厚味之品宜少勿多,以免化热生风,激发生疮之疾。

《吕氏春秋·尽数》中指出:“凡食无强厚味,无以烈味重酒。”唐代医学家孙思邈提倡人们“常宜轻清淡淡之物,大小麦曲,粳米为佳”,在强调饮食清补的同时,勿过咸、过甜,宜多吃具有祛暑益气、生津止渴的食物,如苦瓜、黄瓜、番茄、莲藕等,这些都是健胃又清暑热的食物。

在北方流行一句谚语:“冬至饺子夏至面。”尤其是凉面,既能降火开胃,又不至于因寒凉而损害脾胃。夏至节气后,气温逐渐升高,人体出汗量也会随之增加,人体需水量加大,在饮食上应加以调

节,可以喝些绿豆汤、酸梅汤等。但是,寒凉体质者和体质虚弱者,不宜过多饮用绿豆汤,可以喝一些白开水。

在炎热的夏季,冷饮特别受欢迎,虽然冰凉的饮品能令人心旷神怡,但是不宜过量食用。过量食用冷饮会损伤人体的阳气,如果脾胃运化功能受损,会引起消化不良、腹痛腹泻、纳呆腹胀等。

另外,还要注意“苦夏”所带来的问题。“苦夏”是指在进入夏季后,由于气温升高,人们出现胃口下降,不思饮食,进食量较其他季节明显减少,并伴有身体乏力疲倦、精神不振、体重减轻的现象。“苦夏”大多是由于体质虚弱者感受暑热之气所致。夏季天暑下迫,地湿上蒸,使体内湿热过重,影响脾胃功能。每年夏季的芒种、夏至、小暑时节都是“苦夏”发生的高峰期,有的患者甚至每年都会发生,饮食调理尤其重要。此时宜吃些质地软、口味清淡的食物,可以用小米、燕麦、薏米、山药、莲子等健脾开胃、淡渗利湿的食物熬粥。暑热较重者,可以用菊花、薄荷、金银花、连翘、荷叶泡水代茶饮,能祛暑清热。

运动养生

夏季运动要适时适量。夏季运动最好在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,应尽量避免10时~16时阳光较为强烈的时间段,以早晚运动为宜;场地宜选择在河边、公园等空气新鲜的地方,有条件者可以到海滨地区去疗养、度假。运动强度不可过大,以减少体能的消耗。特别是患有慢性病的老年人,宜选择柔和、动作缓慢的锻炼方式,比如

散步、慢跑、做操、打太极拳等,不宜剧烈运动,若运动过激,可导致大汗淋漓,出汗太多,不但伤阴气,而且也损阳气。

在运动过程中,出汗过多时,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐汤,切不可饮用大量凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴,否则会引起寒湿痹证、黄汗等疾病。

养生禁忌

忌冷水洗浴。冷水洗浴是很多人喜欢的消暑方式,但是夏季天气炎热,人的汗孔肌腠均处于开泄状态,寒气极易侵入人体,损伤阳气,或者寒邪困束肌表,阳气不能发越,引发感冒。因此,最好用温水洗澡,使体表血管扩张,改善血液循环,消除疲劳,改善睡眠,提高免疫力。

忌夜卧贪凉。中医认为“头乃诸阳之会”,头部是人体阳气的汇聚之处,夜卧贪凉,极易导致阳气折损,引发头痛、面瘫、关节疼痛等。因此,应避免空调、电扇直吹人体,可以将室内空调的温度调在26摄氏度~28摄氏度,既能环保,又利于健康,避免空调病的发生。

盛夏酷暑,高温燥热,常使人们食无味、睡不香,容易出现头晕、头痛、乏力,甚至恶心、呕吐等症,为了安全度夏,家庭准备一些防暑药物是很有必要的,可以用金银花、菊花等清热解暑的药物泡水饮用。金银花具有祛暑清热、解毒止痛等功效;菊花具有消暑、平肝、利尿等功效。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

读书时间

《黄帝内经》是一本综合性医书,建立了中医学上的“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”“辨证”“论治”,以及“养生学”“运气学”等学说,从整体上论述医学,呈现了自然、生物、心理、社会的整体医学模式。

《黄帝内经》的基本素材来源于古人对生命现象的长期观察、大量临床实践,以及简单的解剖学知识,奠定了人们对人体生理、病理、诊断及治疗的认识基础,是我国影响极大的一部医学著作,被称为医之始祖,在我国传统文化上有着不可估量的地位。

《黄帝内经·素问》重点论述了脏腑、经络、病因、病机、辨证、论治、治疗原则及针灸等内容。《黄帝内经·灵枢》除了论述脏腑功能、病因、病机之外,还重点阐述了经络腧穴、针具、刺法及治疗原则等。

《黄帝内经》的基本理论精神包括整体观念、阴阳五行、藏象经络、病因病机、论治原则、预防养生和运气学说等,在我国医学上有很高的地位,后世历代医家无不重视此书。

《黄帝内经》以朴素的唯物主义观点,阐述人与自然,以及生理、解剖、病理、诊断和养生防病治病方面的原则问题,成为我国医学的基石、中医理论体系的源泉、临床各科诊治的依据,被后世奉为经典医籍,为学中医者必读之书,是研究中医的重要文献,也是中华民族宝贵的文化遗产。

《黄帝内经》给我印象最深、启示最多的就是《上古天真论》《四气调神大论》《生气通天论》,这几篇都在养生的原则上和总纲上进行了精当的论述,其中一些理念极具现实意义,如“法于阴阳,和于术数”,这句话蕴含的养生之道确实可以让人受益匪浅。

在生活中应遵循自然界阴阳四时的规律。《黄帝内经》中记载:“天温日明,则人血淖液而卫气浮,故血易泻,气易行;天寒日阴,则人血凝泣而卫气沉。”人与自然具有相通、相应的关系,无论四时气候、昼夜晨昏,还是日月运行、地理环境,各种变化都会对人体产生影响。顺应四时气候变化规律,是养生保健的重要环节。《黄帝内经·灵枢·本神》中记载:“智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是则僻邪不至,长生久视。”也就是说,人体必须顺应自然四时气候的变化,适应周围外界环境,使机体与自然环

境相协调,以增进人体健康。在自然界这个大系统中要想求得自身平衡,首先是遵循自然界正常的变化规律,其次是慎防异常自然变化的影响。但顺应自然规律并不是被动地适应,而是采取积极主动的态度掌握自然变化的规律,以便更快、更好地适应外界环境的变化。

人类生活在自然界之中,自然界的物质是人类赖以生存的必要条件,人体所需要的饮食也应与自己所处的自然环境相适应。正如生活在潮湿环境中的人多吃一些辛辣食物,对祛除寒湿有益;而辛辣食物并不适合生活在干燥环境中的人,正是因为这个原因,形成了各个地方的特色饮食。一年四季不同时期的饮食也要同当时的气候条件相适应,冬季常吃红焖羊肉、肥牛火锅、涮羊肉等,有增强机体御寒能力的作用;而在夏季常饮乌梅汤、绿豆汤等,有消暑解热的作用,这些都是天人相应于饮食养生中的体现。

(作者为河南中医药大学第一附属医院2018级规培医师)

顺应四时 增进健康

□崔蕾

《黄帝内经》读后感

荔枝核

□杜敏

春兰回到家后,因家务活儿忙,没有立刻煎药,把药顺手放在原先放荔枝核的抽屉里了。过了一会儿,活儿忙完了,春兰从抽屉里拿出中给的药,准备煎药,打开一看,是几粒荔枝核。她忽然想起了自己存放的荔枝核,“是不是拿错了?”于是打开另一包,一看也是荔枝核,两个包里都是荔枝核。

春兰低头思索了一会儿,难道郎中给的药就是荔枝核,这荔枝核能治疗疝气?为了慎重起见,春兰又到郎中家询问。郎

中告诉春兰,他给的药就是荔枝核,荔枝核是治疗疝气的良药,他曾治愈了不少疝气患者。春兰这才熬了荔枝核水,让白居易服用。没过几天,白居易的疝气就好了。以后,他逢人便说,见人便讲,荔枝核能治疗疝气。

后来,白居易到京城居住,又把荔枝核能治疗疝气告诉了一个御医。御医在编修《本草》时,收录了荔枝核。就这样,荔枝核成为一味中药流传了下来。

中医认为,荔枝核性温,味辛、微苦,归

肝经、胃经,具有行气散结、散寒止痛的功效,主要用于治疗疝痛、睾丸肿痛、胃脘久痛、痛经、产后腹痛等。

《本草衍义》和《本草备要》中就有关于荔枝核的记载。《本草衍义》中记载:“荔枝核治心痛,小肠气痛,以一枚煨存性,研末,新酒调服。”《本草备要》中记载:“荔枝核辟寒邪,治胃脘痛。”

荔枝核呈长圆形或卵圆形,夏季采摘成熟果实,除去果皮及肉质假种皮,使用时需要经过晾晒,晒干水分后使用工具研磨成粉状,即可加水服用。

荔枝核主人肝经,味辛能行、味苦能泄,有辛温祛寒、疏肝理气、疏肝和胃的功效,因此,身体没有寒湿阻滞者不要服用。

荔枝核也可做饮料,将荔枝核洗净,碾碎,放进锅中,加入蜂蜜煎煮30分钟后饮用,可以理气、利湿、止痛,主治下腹及小腹两侧疼痛、心情抑郁。

(作者供职于河南省中医院)

《红楼梦》里说人参

□李金钢

我国古典名著之一《红楼梦》里多处涉及人参的药用,其中第七十七回有这样的描述:王熙凤身患疾病,大夫诊脉开了丸药方子来配调经养荣丸,需用上等人参二两(古时计量单位)。

王夫人在贾府里四处寻找,好不容易从贾母那里讨要到“手指头粗细”的人参,便让周瑞家的将人参和几包不知名的药材送到大夫家中辨认。

片刻,周瑞家的又把人参等药材拿了回来,并将大夫所言转述给王夫人,说:“人参固然是上好的,如今就连三十换也不能得这样的了,但年代太陈了。这东西比别的好,凭是怎样好的,只过一百年后,便自己就成灰了。如今这个虽未成灰,然已成了朽糟烂木,也无性力的了。请太太收了,倒不拘粗细,好歹再换些新的倒好。”无奈,王夫人只好令人外购。

薛宝钗她们家经常与贾府打交道,深知其中的“猫儿腻”。她对王夫人说:“如今外头卖的人参都没好的。虽有一枝全的,他们也必截做两三段,镶嵌上芦泡须枝,掺匀了好卖,看不得粗细。”并说让自

己的母亲派哥哥薛蝌托人去参行商议说明,多使几两银子,把未做的原枝好参兑二两来。

从以上内容中我们可以梳理归纳出以下信息:其一,王熙凤积劳成疾,且病势不轻,需要用人参调理。其二,大夫熟知本草,能够分辨出人参为上等人参,但已属陈旧之物。其三,人参存放时间太久,药效便会衰减。其四,所用上等人参三十两白银也换不来,人参的市场价格由此可见一斑。其五,市场上售卖的人参有以次充好、以假乱真的人为“造型参”。

在我国,人参历来被视为百草之王、治病良药,已有4000年的应用历史了。《神农本草经》中记载:“人参主补五脏,安精神,定魂魄。止惊悸,除邪气,明目,开心益智,久服轻身延年。”东汉末年著名医学家张仲景的《伤寒论》中收存药方113个,其中配伍人参的有21首,涵盖清热剂、和解剂、理气剂、温里剂、补益剂和驱虫剂。唐代医学家孙思邈善用人参,在《备急千金要方》中有445个方子含人参,在《千金翼方》中有310个方子含人参。李时珍的

父亲李言闻曾撰写《人参传》,是我国历史上第一部精研人参、用于指导临床用药的专著。

研究表明,人参的品质主要取决于生长环境、生长时间及储存条件。一般来说,一枝几十克重的野山参起码要生长几十年,上百克重的野山参生长时间至少要在二百年。不过,当人参生长到五六十年时,人参皂苷也已形成,药效就会比较明显。人参储存的时间不宜太久,否则,其主要成分就会渐渐丧失,从而导致药效下降。

清代,人参的市场价格、买卖交易实行政府统一管控。因货源短缺,价格一路飙升。诚如古诗所云:“人参乃是草中王,价昂金珠利万方……中人家产,不满一杯味。”

据《清宫内幕奏销档》等史料记载,康熙年间每斤普通人参的价格为50两~60两白银,头等人参为80余两白银;乾隆五十七年(1792年),每斤人参的价格为960两~1120两白银;嘉庆十五年(1810年),每斤人参的价格为1400两~2400两白银;道光6年(1826年),每斤人参的价格为3000

两~4000两白银。因此,一些不法药商利欲熏心,以次充好,牟取暴利。他们往往将一枝好参截成两三段,每一段上面接参芦,下面接参须,一枝参就变成了数枝参。

《红楼梦》中所言之“芦泡”即为芦头、参芦,中医认为,人参的这一部分有催吐功能,要切除另作别的用途,不可与参体一同入药。参须,则药力不足。清代名医张璐在《本经逢原》中记载:“参芦能耗气,专入吐剂。”清代名医吴仪洛在《本草从新》中记载:“参须……而力尤薄。”医学家张山雷在《本草正义》中记载:“参须……为参之余体,力量薄弱。”

综上所述,《红楼梦》的作者曹雪芹精通中医药,言之有理,论之有据。同时,他也深知某些药商在售卖人参过程中的作弊手段,并毫不讳言地予以揭露。

我国著名红学家陈景和先生认为,《红楼梦》中的林黛玉是人参姑娘的化身,林黛玉由绛珠草所变而来,绛珠草即为长着深红色珠子的草,人参果恰恰是深红色的圆珠。因此,绛珠草就是人参。
(作者供职于西安工业大学)

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:崔蕾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

联系人:杨小玉

投稿邮箱:54322357@qq.com

邮编:450046

本版药方需要在专业医生指导下使用