

■ 养生堂

夏季如何养生

□ 吕沛宛

夏季是阳气旺盛的季节,天气炎热而生机旺盛;此时新陈代谢加快,阳气外发,伏阴在内,气血运行亦相应旺盛起来,活跃于机体表面。夏季的特点是燥热,“热”以“凉”克之,“燥”以“清”驱之。因此,清燥解热是夏季养生的关键。

《黄帝内经·四气调神大论》中记载:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痃疟,奉收者少,冬至重病。”夏季养生,要注意以下几个方面。



夏季人体气血由里趋外,热情奔放有助于阳气和心气的生长,但天气过热和过度热情外向容易耗损心气,因此,保持心情的宁静和舒达可以防止夏季天气过热扰乱心神,缓解暑热烦躁。另外,实时午睡可以静心除烦,缓慢深呼吸有助于宁心静气。心经与手心相通,给手心涂点淡盐水,用扇子扇手心可除烦消渴。唐代诗人白居易的《消暑》云:“何以消烦暑,端坐一院中。眼前无长物,窗下有清风。散热由心静,凉生为室空。”

夏季属火,五脏应心,心脾血脉的生长和功能与夏季阳气旺盛息息相关。因此,既要避免炎热中暑,也要避免过度贪凉导致疾病。夏季经常有因室内温度低把自己冻感冒发热的患者,甚至出现了面瘫、偏瘫;还有因过食生冷导致胃肠道疾病和心肌梗死的。夏季天气炎热,腠理开泄,易受风寒湿邪侵袭,因此室内外交差不宜过大。

■ 中药传说

有一天,扁鹊正从药罐中取出炮制好的青礞石,准备研末为一位名叫阳文的邻居治疗偏瘫。这时,门外传来一阵喧闹声,扁鹊一打听,原来是阳文家养的一头十几年的黄牛,不知何故,日渐消瘦,以致不能耕作。阳文的儿子阳宝一看牛没用了,就请人把牛宰了。

谁知剖开牛肚子,发现牛胆里有块石头,大家都不知道是怎么回事。扁鹊得知后,对此颇感兴趣,就让阳宝把石头留下,准备进一步研究。

阳宝笑了:“先生莫非想用它做药?黄牛之病源于结石,这结石乃病根也,哪能治病?”阳宝就把石头拿给扁鹊,扁鹊接过来,随手把石头和桌上的青礞石放在了一起。

正在这时,阳文的病又发作起来,阳宝请扁鹊过去看看。扁鹊赶到时,只见阳文双眼上翻,喉中痰鸣,肢冷气急,十分危急。扁鹊一边扎针一边叮嘱阳宝:“快去

起居养生

夏季是万物繁荣秀丽的季节,昼长夜短,属于阳气旺盛之时;天气下降,地气上升,万物得到天地能量的交换和滋养,于是开花结果。人们日常起居应做到日出而起床,适当晒太阳,由于夏季日光强烈,晒太阳宜在11时前、16时后,同时根据具体温度、日晒程度和个体体质,适当活动,适当出汗,以促进体内经脉气血通达,借天之阳补人体之阳。具体起床时间为6时~7时,晚上睡觉时间为22时~23时。人体阳气充足了,到秋天和冬天就会

不生病、少生病。我曾接诊过这样一位患者,由于幼时受寒,一生畏寒,心率缓慢,到了40多岁,胸闷,动则加重,被诊断为冠状动脉狭窄。医生建议手术治疗,而患者想保守治疗,就到我在的医院就诊。经过中医温阳补阳内治外治方法联合使用几个月,患者胸闷畏寒症状显著减轻,并嘱咐患者多晒太阳。血管会热胀冷缩,夏季血管会凸显出来,血管管腔相对变宽,自然有利于供血。一年后,患者因感冒又来医院就诊,

观其面色黑红,脉和缓有力。于是,就好奇地问患者:“这一年哪位大夫把你的身体调理好了?”谁知患者说:“听您的话,多晒太阳,我就和家人买了20只羊,天天放羊晒太阳,刚开始晒时出了很多冷汗,后来慢慢不怕冷了,身体也就好了。”

秋冬季心血管疾病高发,很多时候与体内阳气不足、不能温煦血脉有关。因此,要夜卧早起,无厌于日,顺应季节养阳气。但是,夏季既要养阳也要避免伤暑,少在强烈的阳光下暴晒,避免大汗淋漓的运动。

饮食养生

饮食原则以清淡易消化和新鲜清洁为主,因为夏季脾胃虚弱,阳气旺盛,食物容易变质,禁吃不洁不鲜食品,少吃生冷食品,食物经过高温加工,既增加了食物的安全性,又有利于消化吸收。

平常脾胃虚弱者在夏季稍食生冷就容易泄泻,可以多吃一些健脾益气的食品,如扁豆、莲子、芡实、玉米、大米、小米、山药等,这些食品经过炒黄用来煮粥,健

脾效果更佳;炒菜时适当佐以辛香大料,避免食物性凉和寒。畏热喜冷者多汗,可以根据体质情况多食用应季蔬菜和水果。西瓜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、薏米、赤小豆、白茅根、芦根、玉米须、荷叶、淡竹叶、马齿菜、莲藕等甘润解暑,是夏季消暑好食材。

夏季多汗,气随汗泄,人容易气短、乏力。唐代医药学家孙思邈说:“五日常服

五味子,以补五脏气。遇夏月季夏之间,因乏无力,无气以动,与黄芪、人参、麦冬,少加黄柏煎汤服,使人精神顿加,两足筋力涌出。六月常服五味子,以益肺金之气,在上则滋源,在下则补肾。”这里的五月、六月,是阴历,正值夏季最热之时。可见,五味子有良好的补虚健身作用,常服能使人增强体力。

(作者供职于河南省中医院)

牛 黄

□ 李晓艳

我家把桌上的青礞石拿来!”阳宝气喘吁吁地拿来药,扁鹊也未细察,很快研为细末,给阳文灌下。不一会儿,阳文便停止抽搐,气息平稳。

扁鹊回到家里,发现青礞石还在桌上,而牛结石不见了,忙问家人:“何人动了牛结石?”家人说:“刚才阳宝过来取药,说是您吩咐的呀!”这个偶然的差错却给扁鹊带来了深思:“难道牛的结石也有豁痰定惊的作用?”

第二天,扁鹊有意识地将阳文药里的

青礞石换成牛结石。三天后,阳文的病竟奇迹般地好转了,不但止住了抽搐,而且偏瘫的身体也能动弹几下,阳文高兴得连声道谢。扁鹊说:“不用谢我,还得谢谢你家公子呢!”

于是扁鹊将阳宝错拿牛结石代替青礞石的经过讲了一遍,并说:“此石久浸于胆汁中,苦凉入心肝,能清心开窍,镇肝熄风。”阳文问道:“这药叫什么名字啊?”扁鹊思索片刻后说:“此结石生于牛身上,凝于肝胆而成黄,可称它为牛

黄。”扁鹊又说:“牛黄有此神效,堪称一宝,牛属丑,再给它取个别名,叫丑宝吧。”

牛黄为牛科动物黄牛或水牛的胆囊、胆管或肝管中的结石,宰牛时注意牛的胆囊、胆管及肝管中有无硬块,如有即为牛黄,应立即滤去胆汁,将牛黄取出(迟则因胆汁浸润而变黑),除净外部薄膜,先裹以灯芯草或通草丝,外面再包以白布或毛边纸,置阴凉处阴干;干燥时,切忌风吹、日晒、火烘,以防破裂或变色。

中医认为,牛黄性凉,味苦甘,具有清热、解毒、定惊的功效,有抗炎、解热、镇静、抗惊厥、镇痛、强心、利胆、抗病毒、镇咳、祛痰、平喘、降压等作用,主要用于治疗高热神昏、谵语、癫狂、惊风抽搐、痲疹疗毒等,外治咽喉肿痛、口疮等。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

解暑祛湿话藿香

□ 胡献国 姜豫 文/图

藿香,又名广藿香、鲜藿香,为唇形科多年生草本植物。藿香或藿香的地上部分,我国大部分地区均有分布,是夏日祛暑除湿良药。

中医认为,藿香味辛、性微温,归脾经、胃经、肺经,具有芳香化湿、解暑发表、和中止呕的功效。藿香性温而燥热,既可化在里之湿浊,又可解在表之暑湿,用于暑湿证及湿温证初起,为暑令常用之品。藿香能和中止呕,常用于呕吐,对脾胃湿浊引起的呕吐最为适宜。《本草图经》中记载:“藿香治脾胃呕逆,为最要之药。”《名医别录》认为,藿香芳香而不嫌其猛烈,温煦而不偏于燥热,能祛除阴湿邪,而助脾胃正气,为湿困脾阳,怠倦无力,饮食不甘,舌苔浊垢者最捷之药。亦辟秽恶,解时行疫气。

现代药理研究表明,藿香能促进胃液分泌,增强消化能力,对胃肠有解痉、防腐的作用,并有收敛止泄和扩张微血管的作用。

藿香入药有藿香叶、藿香梗、鲜藿香之别。藿香叶长于发表散邪,藿香梗长于和中止呕,鲜藿香燥性微弱,长于清化暑湿,故暑月湿热蒸腾时日用之最宜。夏季常用藿香嫩茎叶凉拌服食,或者粥,或泡茶饮服;对暑湿重着、脾胃湿阻、脘腹胀满、肢体困重、纳差食少、恶心呕吐等,卓有效验。但藿香辛温,阴虚火旺、舌绛光滑者不宜选用。

藿香正气类中成药出自宋代《太平惠民和局方》,方由藿香、紫苏叶、白芷、白术、陈皮、半夏、厚朴、茯苓、桔梗、甘草、大腹皮、生姜、大枣等药物组成,具有解表化湿、理气和中功效,多用于治疗发热恶寒、头痛、胃痛、胸满恶气、呕吐、腹泻等,对夏季暑湿感冒效果尤为显著,为夏季常用的中成药。

藿香正气类中成药具有解痉、镇痛、镇吐的作用,能增强细胞免疫功能,且有抑菌作用,对多种细菌显示了较强的抗菌作用,因而临床应用十分普遍。

目前市场销售的藿香正气类中成药有藿香正气水、藿香正气丸、藿香正气滴丸、藿香正气片、藿香正气软胶囊、藿香正气口服液、藿香正气颗粒、藿香正气合剂等,虽然同属藿香正气类中成药,但由于剂型不同,功效略有差异,临床应辨别使用。

藿香正气水

藿香正气水是液体剂型,由水煎及酒浸制而成,在几种剂型中疗效最为明显,但由于口感较差而使应用受到限制。服用时可先将药水倒在杯中,再冲入30毫升左右的温热水趁热饮服,10分钟后再饮一杯热水,服后要避风,身体出汗最佳。服药时要忌食生冷、油腻、酸辣等食物,对酒精过敏或不能饮酒

者应慎用或改用其他剂型。

藿香正气丸

藿香正气丸是用炼制过的蜂蜜制成的蜜丸,速度慢而药力持久。“丸”字在古代有“缓”字之意,即“丸则缓也”,是药效和缓的中制剂,多用于一些慢性病的调养。

藿香正气散

藿香正气散是藿香正气类最初的制剂,散即药面儿,在中医中有“散”者散也的说法,取其有发散之意,藿香正气片即是用药面儿压成的片剂,但散剂不易久藏,药性容易挥发。

藿香正气软胶囊

藿香正气软胶囊是中药的新剂型,比丸剂和散剂吸收快,质地柔滑,容易吞咽,对害怕药味和吞咽困难者较为适宜。

藿香正气颗粒、藿香正气口服液

藿香正气颗粒、藿香正气口服液,药味较小,口感较好,疗效比其他藿香正气类中成药效果差一些,但对于惧怕中药苦味的人来说,不失为一种选择,尤其适



合儿童服用。

藿香正气滴丸

藿香正气滴丸是经过多年科学实验研制开发的高科技新剂型,克服了以往剂型内在质量不可控的缺陷,提高了疗效。此外,藿香正气滴丸生物利用度高,起效快,对胃肠道无刺激,容易吞服,气味清香而不再刺鼻难闻,口服后5分钟~6分钟,即可发挥作用。

在辨证施药的基础上选择藿香正气类中成药,最好选择颜色深、气味重的藿香正气水、藿香正气合剂,因为中药的药效在中药的性味上,没有了药味,药效会大打折扣,常言道“良药苦口利于病”就是这个道理。对于胃口浅的人或儿童,可选用藿香正气口服液、藿香正气滴丸。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

■ 读书时间

唐朝初年,文坛上出现了四个才华横溢的年轻人,他们是真正意义上的唐诗揭幕人,后人称之为“唐初四杰”(王勃、骆宾王、杨炯、卢照邻)。“唐初四杰”都是时运不济、命途多舛之人,命运最为悲惨的,则莫过于卢照邻。

卢照邻的不幸,是因为多病。但从来祸福相依,不幸的卢照邻却有幸找到当时的第一名医孙思邈为其治病,更为有幸的是,孙思邈和卢照邻这对医患关系因感情升华,变成了师徒关系,孙思邈成了卢照邻医学上的老师。孙思邈也因为有这样一位高足而名留青史。在唐朝初年,孙思邈和卢照邻共同演绎了一段由医患而成师徒的传奇。

卢照邻,字升之,自号幽忧子,幽州范阳人。卢照邻是一个神童,10岁时就以博学能文名满天下,年纪稍长,就任邓王府典签,被邓王称为“此即寡人之相如也(司马相如)。”但是卢照邻的噩运却接踵而至,不久“因染风痲(麻风病)去官”,回到长安,因写《长安古意》一文遭到武三思诬陷,饱受牢狱之灾。本来就来患有麻风病的卢照邻在牢狱之中病情更加严重。

出狱后,气息奄奄的卢照邻躺在长安光德坊之官舍,等待死神的降临。光德坊之官舍是鄱阳公主的邑司,鄱阳公主未出嫁就夭折了,后来她的邑司就成了官府招待所。同时住在招待所里的,还有唐高宗的侍从医生孙思邈。才子卢照邻和药王孙思邈的神奇际遇因此发生,这一年是咸亨四年(公元673年),卢照邻的《病梨树赋·序》和《旧唐书·孙思邈传》同时记载了这件事。

卢照邻《病梨树赋·序》中说,癸酉之岁,余卧病于长安光德坊之官舍。父老云:“是鄱阳公主之邑司。昔公主未嫁而卒,故其邑废。”时有处士孙君思邈居之。君道洽今古,学有数术。高谈正一,则古之蒙庄子;深入不二,则今之维摩诘。及其推步甲子,度量乾坤,飞炼石之奇,洗胃肠之疾,则甘公、洛下阇、安期先生、扁鹊之传也。自云开皇辛丑岁生,今年九十二矣……然犹视听不衰,神形甚茂,可谓聪明博达不死者矣。

《旧唐书·孙思邈传》中记载,上元元年,称疾还山,高宗赐良马,假鄱阳公主邑司以居之。思邈于阴阳、推步、医药无不善,孟诜、卢照邻等师事之。

卢照邻为我们记载了孙思邈92岁时的风采:视听不衰,神形甚茂,聪明博达。对于这位老师,卢照邻及其崇拜,将他比作道教的庄蒙子、佛教的维摩诘,著作《甘石星经》的甘德,制定《太初历》的洛下阇、有长生不老药的安期生和神医扁鹊。

《旧唐书·孙思邈传》则是着重记述卢照邻向孙思邈学习的情况,二人站在哲学的高度,以《黄帝内经》问难的形式,对高医愈疾、人事、养性等3个医学问题进行了深入浅出的论述。或许《旧唐书》的编撰者认为,只有对这3个问题的回答,才能体现出孙思邈医术的高深。如果卢照邻不是孙思邈的学生,他们之间不进行问难,那么《旧唐书·孙思邈传》很可能将会因无内容可写而作罢,正史之中将缺少一位名医,孙思邈也很可能因史书无传而被人淡忘,从这个方面说,孙思邈因卢照邻而名留青史。而卢照邻则因为孙思邈的精心治疗而延续了生命,由于病痛折磨、命运的捉弄,卢照邻对人生和社会有了更加深刻的认识,得以写出更多、更有深度的诗文,进而跻身“唐初四杰”之列。正是这段由医患而成师徒的传奇关系,成就了两个人,一个成为万代敬仰的药王,另一个成为誉满海内外的文宗。

然而,天下没有不散的筵席,广德坊之会后,师徒二人各奔东西。孙思邈隐居于京兆华原五台山,专心将自己的医学经验著述成书;卢照邻则先后隐居少室山之东龙门山、卢厓具茨山,一边进行治疗,一边进行文学创作。虽然由于时代的限制,孙思邈并没有治好卢照邻的疾病,但是卢照邻对这位恩师依旧十分感激。

数年后,孙思邈驾鹤西游,而卢照邻的病情则继续发展,手足具废。听到恩师去世的消息后,卢照邻万念俱灭,写下《释疾文》《五悲文》以明志,然后跳入滚滚颍河,随师而去。“东郊绝此麒麟笔,西山秘此凤凰柯。死去死去今如此,生兮生兮奈汝何。”以麒麟笔和凤凰柯自居,我们的诗人是何等自傲。投身颍水,只是为了保留最后的尊严。自从师从孙思邈,卢照邻早已看破生死。

“茨山有薇兮颍水有漪,泛沧浪兮不归。”孙思邈与卢照邻的际遇,虽然已经成为历史的绝响,但他们师徒之间的情谊却如苍苍茨山、泱泱颍水般山高水长。

(作者供职于武陟县卫生健康委员会)

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