



■ 节气养生

大暑节气话养生

□ 典迎彬

大暑,是夏季最后一个节气。大暑时节正值中伏前后,是一年中最炎热的时期,此时也是雨和热同季,雨量比其他月份明显增多。大暑时节天气闷热,空气潮湿,给人湿热难耐的感觉,即“小暑大暑,上蒸下煮”。

大暑时节更要调整好自己的起居饮食,防患于未然。《黄帝内经·灵枢·岁露》中记载:“人与天地相参也,与日月相应也。”人生活在自然界中,自然界天地阴阳之气的运动变化与人体息息相关,因此人的生理活动,病理变化必然受到时令气候规律、地域环境等因素的影响。了解和掌握自然变化规律,主动采取养生措施以适应其变化,使各种生理活动与自然界变化规律相应而协调有序。

《黄帝内经·素问·上古天真论》中记载:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”在大暑这个炎热多湿的节气里,热蒸水腾,潮湿充斥,而且湿为长夏的主气,属阴邪,重浊黏滞,易伤阳气,阻遏气机,而脾主运化水液,性喜燥而恶湿,故外感湿邪,常易困脾,致脾阳不振,运化无权,就容易使人感到食欲不振,脘腹胀满等。

夏季通于心,心主血脉,主藏神,与血液运行、情志活动密切相关,大暑时节,暑热易扰神伤津耗气,加上湿邪停留,而出现心胸郁闷不安、头昏、体倦乏力、少气懒言等症状。

那么,大暑时节要如何避免以上情况呢?我们在日常生活中要注意以下几点。

夏季天气炎热,在高温环境中很容易中暑,因此,应注意不要在太阳下暴晒,烈日当空时不宜出门,勿做剧烈运动,要保证充足的睡眠。应少量、多次补充水分,可选择饮用淡盐水、绿茶、绿豆汤等。

此外,现在阴暑的情况也比较多,由于天气炎热,出汗比较多,毛孔都打开了,此时很多人会比较贪凉,有些人进屋

之后开空调直接吹,容易使毛孔立即闭合,这个时候邪气就会闭阻在体内,内热无法排出,寒气瘀滞在肌表,从而出现一系列湿邪比较重的症状,如荨麻疹、食欲不振、脘腹胀满、大便稀溏、关节酸痛等。因此,暑热天气切忌贪凉,饮食上不可过食冷饮,以免加重脾胃运化的负担。

《黄帝内经》中有“药以祛之,食以随之”“谷肉果菜食养尽之”的论述。中医学认为,苦味入心,有清热解暑的功效,适量吃一些祛除湿热的苦味食物,有助于解暑祛热、消胀解乏、健脾开胃、增强食欲。苦味食物还能让人产生醒脑轻松的感觉,有利于在炎热的夏季恢复精力和体力,减轻或消除全身乏力、精神萎靡等不适症状。

山药绿豆粥:山药150克,绿豆30克,大米100克。

功效:山药性平,味甘,补脾胃、益气养阴、止泻;绿豆解热消暑;大米性平,味甘,健脾养胃、止泻痢、助消化。该粥清热养阴、利水消暑。

做法:大米洗净后放入山药、绿豆,加入适量水,用大火煮开,然后转小火煮30分钟,至软烂即可。

薏米赤小豆粥:薏米20克,赤小豆30克,大米100克。

功效:薏米性微寒,味甘淡,健脾、补肺、清热;赤小豆性平,味甘、酸,利水消肿、解毒排脓。

做法:将薏米、赤小豆用冷水浸泡2小时,大米洗净,加入适量水,同煮成粥即可。该粥健脾渗湿、清热消暑。

小暑大暑这段时间又称为三伏天,虽然酷暑难耐,但是对于一些冬季容易发生或加重的疾病在夏季给予有针对性的治疗,可以提高机体抗病能力,使症状减轻或消失,起到事半功倍的效果。

果。

中医养生中常有冬病夏治的说法,即《黄帝内经·素问·四气调神大论》中的“春夏养阳”,从理论上说,它是根据《黄帝内经·素问·六节藏象论》中记载“长夏胜冬”的克制关系发展而来的一种治疗方法,常用的治疗方法包括针刺、艾灸、穴位贴敷等。在自然界阳气最旺盛的时期,对相应温润阳气的穴位,以及对应五脏六腑的穴位治疗,益气温阳,散寒通络,以达到治病求本的目的。通常情况下,寒证、风湿证、寒湿证、阳虚证都是比较适合的,如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、风湿性关节炎等;但体质热的患者就不适合这种疗法,还需要四诊合参,辨证论治。

大暑时节气温高,心绪容易受到扰动,情绪过激,心神不宁,人们容易烦躁,此时可以把心沉静下来,尽量保持乐观情绪,切记不要发怒,使人体气机通畅,顺应自然,避免因七情内伤而诱发疾病。应养成良好的起居规律,保证充足的睡眠时间和良好的睡眠质量。

中医认为,夜卧则血归于肝,夜间是人体代谢的关键时期。如果经常熬夜,人体正常的代谢机制就会发生紊乱,导致阴虚火旺,引发眼舌干燥、咽喉肿痛等一系列不适症状,时间久了则易使人感觉疲劳、精神不振,人体的免疫力也会随之下降。而良好的睡眠能使人精神饱满,精力充沛,“起居有常,不妄作劳”的意思便是要按照正常的生活规律,不要过分劳累,注意劳逸结合。

夏季昼长夜短,适当午睡可以有效缓解疲劳。另外,在早晚温度相对较低时,可以适当进行体育锻炼、锻炼身体可以使人体肌肉筋骨强健、脏腑机能旺盛,从而使身体健康,传统的健身术,如太极

拳、八段锦、易筋经、五禽戏等,除了注意外形动作以外,还要配合意守、呼吸,以及以意领气和动作的得气感,做到调身、调息、调神的统一,使人平心静气,且动作舒缓。其中,八段锦因动作简单易学而广泛流传,深受人们喜爱。

在中医外治法中也有很多简单有效的方法,其中有些推拿手法自己就可以操作,且行之有效,具有“简、便、验、廉”的特点。

推按胃经,双手掌同时从身体前正中线旁开4寸(同身寸)锁骨水平面处到肚脐水平线上,从上向下推6遍,继则经下肢前外侧空拳进行敲打直至脚踝6遍,节奏和缓,不需要特意拍到发红,只需要拍出酸胀感即可。胃气以降为顺,该方法有利于胃气的下降,促进胃的消化功能,进而激发脾的运化吸收功能。

推按脾经,端正坐姿,将一只脚的脚踝压在另一条大腿上,或盘腿坐,一手握空拳,沿大腿内侧由下至上向心方向推按拍打,力度适当,两腿轮换进行。每侧推按敲打3分钟左右,每天9时~11时气血流注脾经之时敲打最好,以推动脾的运化,防止湿邪停聚。

天枢穴位于腹部,横平脐中,前正中线上旁开2寸,具有清利湿热、调理脾胃、理气止痛的作用,可调治腹痛、腹胀、泄泻、便秘等症状。天枢穴点揉法,以一手拇指、中指指腹吸定在脐旁左右天枢穴上,腕关节顺时针旋转,拇指和中指同时点揉穴位,30次/分,力度要柔和、灵活,以自身感觉腹部放松、舒适为度。天枢穴点揉法,以拇指、中指指腹吸定天枢穴点揉的同时配合点振法,对穴位进行震颤,100次/分。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

果子摘下,在开水里烫一下捞起,晒干后按1:2的比例浸酒,每天服2次,每次3钱(古时计量单位),身体定会康复。”王保依言从事,渐渐地,双目能看清楚,头发复黑,身体硬朗起来。王保一身清廉,与儿子相依为命,终生再未娶妻。

王保将树上的果子叫冬青子。为了表彰冬青的贞洁,人们又将冬青子称为女贞子。

女贞子,为木樨科植物女贞的干燥成熟果实。女贞子性平,味甘、苦,归肝肾、肾经,具有补肝肾、清虚热、强腰膝、明耳目、乌须发等功效,主要用于治疗阴虚内热、头晕、目花、耳鸣、腰膝酸软、须发早白。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

■ 读书时间

张仲景是东汉末年杰出的医学家,著有《伤寒杂病论》,被后世尊称为“医圣”。

张仲景自幼嗜好医学,曾拜师同郡的张伯祖学医。经过多年的刻苦钻研和临床实践,他晚年著成《伤寒杂病论》,成为中国医学史上杰出的医学家。

东汉末年,瘟疫广泛流行,那时死亡的人中有多数死于传染病。张仲景的家族本来是个大家族,人口多达200余人,自从瘟疫流行后,家族中有2/3的人因瘟疫而死亡。

面对瘟疫的肆虐,张仲景内心十分悲愤,曾愤慨地斥责“当时居世之士,曾不留神医药,精究方术,上以疗君亲之疾,下以救贫贱之厄,中以保身长全,以养其生,但竞逐荣势,企踵权豪”的恶劣作风。

在这种情况下,张仲景痛下决心,潜心研究医学,并发誓要制服瘟疫。他刻苦钻研,博采众方,总结广大人民和疾病斗争积累的经验,并结合自己的临床实践经验撰写成《伤寒杂病论》。

《伤寒杂病论》共16卷,其内容包括伤寒和杂病两部分。《伤寒杂病论》主要论述的是关于“热性病”的认识和治疗,以中医八纲辨证“阴、阳、表、里、寒、热、虚、实”为基础,根据疾病现象的不同,总结归纳成六经病证(太阳病、阳明病、少阳病、太阴病、少阴病、厥阴病),是六经所属脏腑经络的病理变化反映于临床的各种疾病。

六经辨证即以六经病证作为辨证论治的纲领,概括脏腑、经络、气血的生理功能和病理变化,用以说明病变部位、性质,正邪的盛衰,病势的趋向,以及六经病之间的传变关系。

当时社会医学是以师徒传的方式发展的。由于战乱造成《伤寒杂病论》这部著作散失民间及国外,至今《伤寒杂病论》原著国内无存。

魏晋时期,王叔和将原书的伤寒部分整理成册,名为《伤寒论》。

唐代医药学家孙思邈撰写《千金要方》时,对张仲景《伤寒杂病论》有部分征引,似未窥全貌,故有“江南诸师秘传景要方不传”之说。孙思邈晚年所撰写的《千金翼方》中,《伤寒论》全书已大体载于卷9、卷10之中,致此也为《伤寒论》最早的版本。

宋代著名医学家林亿等对《伤寒论》加以校正,全书分为10卷,共397条,除重复和失方外,合计112方。

明代万历己亥年,文献学家赵开美修订《伤寒论》摘录:张机,字仲景,南阳人也。受业于同郡张伯祖,善于治疗,无精经方。举孝廉,官至长沙太守,后在京师为名医,于当时为上手。以宗族二百余口。建安纪年以来,未及十年,死者三之二,而伤寒居其七,乃著论二十二篇,证外合三百九十七法,一百一十二方,其文辞简古典雅,古今治伤寒者,未有能出其外者也,其书为诸方之祖。时人以为扁鹊仓公,无以加之,故后世称为“医圣”。

原著《伤寒杂病论》的杂病部分,宋代医学家林亿等校刊时整理成册,名为《金匱要略》。现在通行的《伤寒论》有宋版本、成注本两种版本。

宋版本国内未见过原刻本,只有赵开美的复刻本,也赵刻本。复刻本是赵开美搜集数本字迹脱落的《伤寒论》,逐条加以考订而成的。他认为《金匱要略》是仲景治疗杂症的秘方,所以一并刻之,命之名为《仲景全书》。后来,他突然又得到宋版成注本《伤寒论》(非全文),又意外在废纸中捡到《伤寒论》3卷,附于后。

成注本,是金元医学家成无己所注解的。

《伤寒杂病论》是我国现存最早的一部诊治杂病的专业书籍,因其对后世临床医学的发展有着深远影响,故古今医学家将其奉为方书之祖、医方之经和治疗杂病的典范。

据不完全统计,由晋代至今,整理、注释、研究《伤寒论》的中外学者逾千家。日本自康平年间以来,有近200位学者研究《伤寒论》。此外,朝鲜、越南、印尼、新加坡等国的医学发展也都不同程度地受到其影响及推动。目前,《伤寒论》和《金匱要略》仍是我国中医院校开设的主要基础课程之一。

(作者供职于内乡县王店镇河东村卫生所)

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

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

本版药方需要在专业医生指导下使用

■ 中药传说

传说,山中有一位奇女子名叫冬青,美丽善良,勤劳孝顺。十四五岁时,媒人就络绎不绝,但她一一谢绝。原来冬青爱的是虽然贫穷、靠打柴度日,但是勤奋好学、非常纯朴、孝顺父母的穷书生王保。

王保二十有五,尚无妻室,老母亲体弱多病。冬青经常主动前去照顾,把左邻右舍的闲话统统置于脑后,并且主动托媒人提亲。王保也非常喜爱这位善良美丽的姑娘,两人喜结良缘,婚后生下一子。

冬青勤劳持家,包下家中大小事情,让王保专心读书。在妻子的照顾和鼓励下,他学业进步很快。

王保因为营养不良,导致身体较弱,头发半白,视力也较差,但是他很坚强。为了光宗耀祖,他决定进京赶考,冬青虽然百般

■ 杏林撷萃

《梦华录》中的胡椒有多珍贵

□ 楚尧娟

两,胡椒八百石。

《天水冰山录》是明朝权相严嵩的抄家录,完整地描述了严嵩的资产,书末附录中也有胡椒三千六百石。

明代永乐年间,胡椒有时被作为薪水发给官员。李时珍在《本草纲目》中记载胡椒“以充土贡”,可以代替地租使用。直到明朝中期,我国开始引种胡椒,打破了商贾垄断,后逐渐广泛种植,胡椒才开始出现在普通民众的餐桌上。

胡椒为胡椒科植物胡椒的干燥近成熟或成熟果实,主要分为黑胡椒和白胡椒。黑胡椒是未成熟的果实保留果皮直接干燥制成的,白胡椒是用成熟的果实去掉果皮干燥后制成的。

胡椒性热,味辛,归胃经、大肠经,具有温中散寒、下气、消痰解毒的功效,用于治疗胃寒呕吐、腹痛泄泻、食欲不振、癫痫痰多等。因为胡椒性热助火,所以不宜多食;阴虚火旺、消化道溃疡、咳嗽咯血、痔疮、咽喉炎症、有眼疾者忌食。

唐代医药学家孙思邈在《千金翼方》中记载:“胡椒味辛,大温,无毒,主下气温中,去痰,除脏腑中风冷,生西戎,形如鼠李子,调食用之,味甚辛辣,而芳香当不及蜀椒。”明代医药学家李时珍在《本草纲目》中对胡椒的作用也有详细记载:“暖肠胃,除寒湿

反胃、虚胀冷积,阴毒,牙齿浮热作痛。”

现代医学在秉承前人经验的基础上,不断探索实践,在治疗疾病方面胡椒应用日趋广泛。

治疗反胃呕吐吐食。生姜30克微煨,胡椒1克研末,以水2碗,煎取1碗,分3次服用。

治疗胃痛。大枣(去核)7枚,每个放入胡椒7粒,以线扎好,蒸至极熟,共捣为丸。每次服0.5克~1克,温开水送服。

治疗阴囊湿痒。胡椒10粒研成粉,加水2000毫升煮沸,外洗患处,每天2次。

治疗冻伤。胡椒研成粉末,用姜汁调糊,敷到肚脐上。

治疗缺钙抽搐。白胡椒20粒,鸡蛋壳2个,焙黄后共研成粉,分为14包。每天1包,开水冲服。

治疗牙痛。胡椒、荜拔各20克,研粉,做成蜡丸。每次1丸,塞入蛀孔中。

治疗冻伤。胡椒10%,白酒90%,把胡椒浸于白酒内,7天后过滤使用,涂于冻伤处,每天1次。

治疗小儿消化不良性腹泻。内服:用白胡椒1克研粉,加葡萄糖粉9克配成散剂。1岁以下每次0.3克~0.5克,3岁以下每次0.5克~1.5克,一般不超过2克,每天3次,如果有脱水现象需要补充液体。外敷: