

■ 节气养生

立秋节气话养生

□白 伟

立秋是秋季的第一个节气,也是阳气渐收、阴气渐长、由阳盛逐渐转变为阴盛的时期。中医认为,秋令主燥,燥邪易伤肺。因此,秋季养生要以养肺、护肺为根本,这样才能为冬季减少呼吸系统疾病打好基础。俗话说:“一夏无病三分虚。”夏季天气炎热,人体出汗多,损伤阳气。入秋后,冷热交替,很多人会出现阴虚、气虚或气阴两虚的虚损症状,感冒、支气管炎、肺炎、哮喘等呼吸道疾病高发。立秋是养肺的好时节,主要做好以下几个方面。

健脾润肺 饭吃七分饱

在初秋时,可以合理进补,以补充夏季的虚损。《黄帝内经·素问·脏气法时论》中记载:“肺主秋,手太阴阳明主治……肺欲收,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之。”此外,因立秋时暑热之气还未尽消,天气依然闷热,要吃点儿防暑降温的食物,如绿豆汤、莲子粥、百合粥、薄荷粥等。此类食物不仅能消暑敛汗,而且还能健脾开胃,促进食欲。脾胃是后天之本,饮食一定要有节制,不能胡吃海喝,把脾胃给搞坏了。

从中医理论来看,秋季调补的主要原则是“养肺阴、润肺燥、清肺热”,在饮食方面忌食辛辣(如葱、姜等辛味之品)、烧烤煎炸、热性食物等;可以适当吃点儿酸的食物(如山楂、葡萄、柚子、石榴等)。

动静结合 补水润肺

立秋之后的运动应动静结合,可以选择散步、慢跑、打太极拳等轻松舒缓的项目,以增强抵抗疾病的能力。尽量在早上多运动,因为清晨是人体阳气升发的时候,可以做一些出汗的无氧运动,促进体内阳气升发,适当出汗,可以使人神清气爽。

傍晚而趋静,应以动作舒缓的有氧运动为主,可以选择散步、练瑜伽、打太

极拳等,要注意适量运动,运动量与夏季相比可适当增大,运动时间可加长,但是要注意强度不可太大,以防出汗过多,损耗阳气。

睡前梳头、摸耳、敲打经络,可以舒缓身体;打坐冥想、放空大脑,可以放松精神,促进睡眠。

对于有呼吸道疾病的患者来说,可以尝试以下锻炼方式。慢性阻塞性肺疾病患者可以练习呼吸操,开肺纳气、吐纳结合、开合敛肺、健中理气等具有动静结合的特点;慢性支气管炎患者平常还可以进行缩唇呼气训练,就是呼气时将嘴唇缩小似吹口哨状,可以延长呼气时间,减少呼吸频率,增加潮气量,从而改善肺泡的有效通气量,预防肺气肿。

此外,运动后还应及时补充水分。秋季天气凉爽,很多人会陷入不需要多喝水的误区,别忘了秋季天气主“燥”,人体内也很容易缺水上火,为了防止秋燥,即便是健康的人每天也要适当多喝水。

早睡养阳 早起养肺

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载:“早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清。”意思是说,立秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,人们应做好保

养阳气的准备,因此,人们在起居上应做到“早卧早起,与鸡俱兴”。早睡可以顺应阳气的收敛,早起可使肺气得以舒展,防止收敛太过。一般来说,秋季在21时~22时入睡,5时~6时起床为宜。

立秋后天气依然闷热,很多人仍像夏季一样,使用空调来降温。立秋后虽然暑热未尽,但昼夜温差逐渐加大,往往是白天酷热,夜间凉爽。如果晚上睡觉时开一晚上空调,容易出现身热头痛、关节酸痛、腹痛腹泻等症状。因此,晚上睡觉时尽量不开空调。

立秋后有的地区还会出现“秋老虎”的情况,也就是说还会有一段时间比较热,不管是热还是凉,都要根据温度的变化而增减衣物,千万不要一味地“秋冻”,穿得特别少,这样容易感冒或患胃肠疾病。有的地区昼夜温差大,早晚比较凉,这个时候可以穿上外套,中午的时候比较热,可以把外套脱下来。

秋季早晚温差大,有早晚凉、白天热的特点,因此,在秋季要根据温度的变化来增减衣服,不要让风邪通过肌表侵入体内。民间有“春捂秋冻”之说,秋季稍微冻一冻,在一定程度上能刺激人体的免疫系统,提高抵抗力。但是“秋冻”要有度,尤其是老年人和儿童,防御能力本来就比较差,“冻过头”很容易生病,因此,“秋冻”不是人人都适合,自身觉得承受不了的,千万不要“秋冻”。

此外,还应注意环境卫生,要经常开

窗通风,保持房间干燥、空气新鲜。感冒患者要防止交叉感染;哮喘患者不要把鲜花放到卧室,不要在公园里有花的地方多逗留,还有宠物的毛发、花粉、尘螨都会引起过敏,要尽量避免接触这些过敏原。

中医有“常笑宣肺”一说。对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑的同时,还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅。人在开怀大笑时,会吸收更多的氧气进入身体,随着流畅的血液行遍全身,让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。

中医学中的肺为五脏之一,肺在志为忧,当看到秋季肃杀的景象,又遇到生活和工作中的压力或不顺心时,人就会有忧郁、悲伤的感觉。在生活中,慢性支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病的发生也往往与情绪不畅、肝气郁结密切相关。这时,我们就要“常笑宣肺”,大笑能使肺扩张,人在笑中还会不自觉地深呼吸,清理呼吸道。另外,腹式呼吸也能扩大肺活量,方法是:伸开双臂,尽量扩张胸部,用腹部带动来呼吸,这种方式还有利于慢性阻塞性肺疾病和肺气肿患者病情的恢复。这时候,不妨到户外走走,看看令人心旷神怡的美丽秋景,促进体内多巴胺的分泌,既能疏肝解郁,又能缓解压力,改善睡眠,促进免疫修复。

(作者供职于郑州市中医院)

■ 读名著 品中医

消食杀虫说大蒜

□胡献国

《三国演义》第七十八回“治风疾神医身死,传遗命英雄数终”中写道:曹操患头风,华歆推荐了神医华佗。“华佗医术之妙,世所罕有。但有患者,或用药,或用针,或用灸,随手而愈……一日,华佗行于道上,闻一人呻吟之声。华佗曰:此饮食不下之病。问之果然。华佗令取蒜齑汁三升饮之,吐蛇一条,长二三尺,饮食即下”。这里的“蒜齑汁”即用大蒜浸泡于醋中即成。

蒜齑是古代一种味道很酸的腌菜,是用捣碎的蒜浸泡于醋做的。华佗的这种治虫方法,被南朝齐·梁时炼丹家、医药学家陶弘景在《药总论》中记了下来,“面店蒜齑乃下蛇之药”。至今在民间还流传着用蒜

和醋进行治虫的方法。在河北、山西一带,每逢腊八(农历十二月初八)把蒜浸泡在醋里,到春节时全家老少吃上一点儿用醋浸泡的蒜,作为杀虫的良药。蛔虫病引起腹痛时,往往喝点儿醋就有很好的止痛作用。

大蒜,又名独蒜、胡蒜,为百合科多年生草本植物大蒜的鳞茎,全国各地均产。中医认为,大蒜性温,味辛,归脾经、胃经,具有温中消食、解毒杀虫的功效。

《本草纲目》言“葫蒜(大蒜),其气熏烈,能通五脏,达诸窍,祛寒湿,辟邪恶,消痈肿,化症积肉食,此其功也”。《大众医学》言“经常食用大蒜,既能降低血脂,又可补

充微量元素硒,对预防和治疗心血管疾病是有益的,有可能减少各种癌症(如胃癌、食管癌、大肠癌、乳腺癌、卵巢癌、胰腺癌)的发病率”。

大蒜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和“硒”物质等,其中微量元素硒十分丰富,还含有多种生物活性物质。大蒜在食用或研碎的过程中,大蒜中的蒜氨酸和处于不同部位的蒜氨酸酶起作用,能生成具有强烈杀菌作用的大蒜素,大蒜素对多种细菌、霉菌和原虫都有杀灭作用。

亚硝胺是强致癌物,致癌作用有普遍性,可使各种动物诱发癌症。长期食用大

蒜能减少胃内致癌物亚硝胺的合成。人体内的亚硝胺主要来自亚硝酸盐和二级胺的合成,大蒜能抑制胃内硝酸盐还原菌的生长,阻断细菌、霉菌对亚硝胺的合成,降低胃液pH值(氢离子浓度指数),从而阻断亚硝胺的合成。

大蒜含有丰富的硒,它所具有的香臭掺半的独特刺激性气味,正是大蒜所含的亚硒酸盐所发出的。硒是一种抗癌剂,具有强烈的氧化作用,它能加速体内过氧化物的分解,保护细胞膜免受过氧化物的损害,在不同环节上起到抑制、阻断和消除自由基对机体组织的氧化毒性作用。

大蒜还含有一种神奇的物质有机锗,是日常食物中含锗量最高的一种。有机锗是人体多种正常功能的维护剂,又是一种功能卓越的免疫调节剂和广谱抗癌物质,能增强体内多种酶的活性,促进新陈代谢,提高机体免疫力,从而起到防癌的作用。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

■ 中药传说

关于鬼针草,在民间有两个传说。其中一个传说是这样的。古时候,在偏远的山村有一个叫田乐的农民,有一个女儿,虽然生活不富裕,但是很幸福。

田乐在农闲之余到山里采药打猎,每逢村镇有庙会,他就赶很远的路,换些日常生活用品,再步行回来。田乐自备干粮,一去一整天,饮食不规律,时常觉得肠胃不舒服,但是他觉得身体好,并未引起足够重视。

一天,田乐外出回来,衣服上扎满了一些小草针子,妻子一根一根拔出来,当成垃圾撒落在屋前的空地上。次年春暖花开,空地上长满了青草,过了一段时间,青草开出了白色的花朵。

这天,正值酷暑,女儿从外面摘了几朵小白花说:“娘,我想喝点儿水,这花很香,我要泡着喝。”妻子常年生活在山里,见一个郎中有个头疼脑热的全部用偏方,因此她掌握了一定的民间医学常识。于是,妻子把小白花泡在碗里,喝了两口,甘甜清凉,没有不良反应,她就让女儿喝了。后来每次喝水,女儿总是采些小白花泡着当茶喝。

田乐从山上回来,又渴又饿,肠胃疼痛,比以往严重,他看见桌子上放着一碗花茶,一饮而尽,腹部疼痛竟然缓解了。女儿孝顺懂事,经常泡水让父亲喝,说来也奇怪,田乐的肠胃疼痛明显减轻了。

田乐把情况说给妻子,妻子在花谢的时候,把这些草切段晒干继续泡水喝,田乐的肠胃疼痛,就这样不知不觉地痊愈了。妻子问:“这草还不知道叫什么名字

呢?这么管用!”田乐说:“这草针到处扎人,一不小心就满身都是,就叫鬼吃针吧!”从此,鬼吃针的名字与功效就传开了。

还有一个传说,是具有教育意义的。古时候,山脚下有个小村子,村里有户人家是阿虎母子。阿虎很孝顺,对母亲毕恭毕敬,凡事都征求母亲的意见,但母亲争强好胜,尖酸刻薄。

阿虎娶妻李氏,唤作巧儿,温柔贤惠,每天和丈夫下地干活,回家还要做饭、纺织。婆婆却处处看不上巧儿,对她吆五喝六,还经常拿绣花针扎巧儿。吃饭也是阿虎吃罢,巧儿再吃;偶尔改善生活,也轮不到巧儿吃。婆婆还经常责怪巧儿伺候不好男人,关键是怀不上孩子,巧儿逆来顺受,不敢反驳一句。

每次看到母亲生气,阿虎总是站在母亲这边。巧儿很委屈,只能忍气吞声,以泪洗面。后来,巧儿怀孕了,地位似乎升高了。民间有酸儿辣女的说法,婆婆让巧儿吃山楂、酸枣,巧儿虽然不爱吃,但是为了婆婆欢心,只能硬着头皮艰难地咽下。巧儿虽然怀孕了,但是还得干活儿。

巧儿怀孕四个月的时候,织布时腰痛,就停了下来。恰巧被婆婆看见了,巧儿受到训斥,还被绣花针扎,巧儿忍着泪水和疼痛继续织布。

巧儿怀孕五个月的时候,婆婆正在做饭,看到水缸里没有水,盛夏时节,天热得很,她想起地里干活儿的儿子,再看看在屋里躺着的巧儿,突然怒火攻心,就逼着巧儿去挑水。巧儿摸摸隆起的肚子犹豫了,“还不快去”,婆婆凶神恶煞般喊道。巧儿只好拿起扁担和水桶去挑水,她两个水桶各打了一半,用扁担挑着晃悠悠地往家走。走到半路,有几个孩童在追逐打闹,不小心把巧儿撞倒在地,水洒了一地,水桶也滚下坡去。孩童们看着水桶滚下坡时哈哈大笑,巧儿肚子疼痛难忍,满脸大汗,下身鲜血直流。孩童们发现情况不对,立刻跑开了。

又有人来挑水时,看到巧儿躺在地上,奄奄一息。大家用门板把巧儿抬到家中,请来郎中抢救,看着郎中神情凝重地检查完,婆婆担心得浑身颤抖,着急地问:“孩子怎么样了?”郎中皱着眉头说孩子没保住。婆婆驴脾气又上来了,气愤地责骂巧儿,刚

清醒的巧儿心如死灰,一言不发。大家摇头叹息,无奈离开了。

此后,婆婆更看不上巧儿了,处处刁难。要过年了,大年三十晚上,一家人坐在一起砸榛子,阿虎砸了几个都有仁,巧儿砸了几个都是空壳。婆婆顿时大怒,在她看来过年砸到没有仁的榛子不吉利,她气急败坏地指着巧儿的鼻子骂道:“你个没用的克星,连个孩子都生不出来,什么都搞不好,你就是来败家的,看看你的脸,瘦骨嶙峋的一点儿福相也没有,整天哭丧着脸,什么好运气都被你整没了,也罢,现在你个扫把星赶紧滚出去,别再给我家添霉运,不走我就用绣花针扎死你。”也许是上天都听不得这样恶毒的话,婆婆骂完后就变成了植物,这种植物的种子是黑色,形如绣花针,半木质化,比较坚硬,锋利的针头上密布着无数细小的倒须,喜欢扎人,人称婆婆针,也叫作鬼吃针。

鬼针草又名鬼吃针、婆婆针、粘身草、小鬼针等,性平,味苦,无毒,具有清热、解毒、散瘀、消肿等功效,主要用于治疗蜘蛛、蛇咬伤,杵碎敷之,亦可绞汁服用。《本草拾遗》中记载:“鬼针草生池畔,方茎,叶有梗,子作钗脚,着衣如针,北人谓之鬼针,南人谓之鬼针。”

现代医学研究表明,鬼针草可用于治疗感冒、咽喉肿痛、慢性气管炎、胃肠炎等,能改善或消除头痛、头晕、失眠、多梦、肢体麻木、心悸、疲惫等症状,还能降低胆固醇、低密度脂蛋白、甘油三酯,对高血压病引起的视网膜动脉硬化、静脉血管栓塞、水肿也有较好的治疗效果。

(作者供职于林州市第二人民医院)

■ 读书时间

《黄帝内经》是现存最早的中医理论著作,其思想理论博大精深,主要阐述人与自然、养生、防病、治病等方面的问题,后世奉为中医“四大经典”之一,为中医人必读的著作。

随着经济社会的发展,人们生活节奏的加快和工作压力的不断增大,以及不良饮食习惯、环境污染、遗传因素等影响,导致一部分人处于亚健康状态,心脑血管疾病等慢性病的发病率呈上升趋势,患病人群日益年轻化。因此,人们越来越注重健康,注重养生调摄、未病先防,建立起了以预防为主的健康理念。养生即保养生命,就是通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。

《黄帝内经》开创了中医学养生理论的先河,其中“治未病”思想具有重要指导意义。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。”即医术精湛的医生不是在生病后才去治疗,而是在还没有生病的时候就进行预防;不是在机体功能紊乱后才进行调理,而是在身体的功能尚未紊乱的时候就进行预防。

对于未病先防,《黄帝内经·素问·上古天真论》中记载:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”意思是说,要及时躲避虚邪贼风等致病因素,保持内心的平静,排除一切杂念,使真气通畅,精神不外泻,如此病患就不会发生。对内调养情志,避免不良情绪刺激,充分体现了“天人相应”“形神合一”的整

体观。人生于天地之间,宇宙之中,一切生命活动与大自然息息相关,即“天人相应”的思想。《黄帝内经·素问·八正神明论》中指出:“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、地理环境等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》中指出:“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,如是则辟邪不至,长生久视。”即人体必须顺应四时气候变化,适应自然环境,以增进人体健康。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,故饮食也应与所处自然环境相适应。正如久居湿地之人适量食辛辣之物以祛寒湿,而辛辣食物并不适合生活在干燥环境中的人群,因此形成了各个地区的特色饮食。同时,饮食也要同四时气候条件相适应,夏日适量食用清凉消暑之品,冬日进食温补之物,随四时调养机体。

《黄帝内经·素问·八正神明论》中记载:“血气者,人之神。”《黄帝内经·灵枢·平人绝谷》中记载:“神者,水谷之精气也。”无形则神无以附,无神则形不可活,两者相辅相成,不可分离,从而达到“形神合一”。

《黄帝内经》明确提出了“形与神俱”的形神共养观点。《黄帝内经·素问·上古天真论》中记载:“故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”形体是人生命存在的基础,有形才有生命,并产生精神活动和生理功能;形乃神之宅,养形为养生之首要。生命在于运动,通过运动强其形,使人体筋骨强健,经脉气血通畅,脏腑经气充实,功能旺盛,通过“外炼筋骨皮”,由外至内,促使体内阴阳平衡,身体强壮。《黄帝内经·素问·宣明五气》中所说:“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。”养形不能太过,太过则会导致积劳成疾。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中记载:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。”说明养神和养形同样重要。

《黄帝内经·素问·上古天真论》中记载:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺。”说明“恬淡虚无,清静无为”是重要的养生方法,即不为外物所扰动,保持清心寡欲、恬静平和的心态来应对生活,正如《黄帝内经·素问·痹论》所言:“静则神藏,躁则消亡。”

生命对每个人来说都是非常宝贵的,健康长寿是人类永恒的追求。《黄帝内经》对调养生命、增强体质、预防疾病、延年益寿具有重要的指导意义。

(作者为河南中医药大学第一附属医院2019级规培医师)

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

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