

节气养生

处暑节气话养生——

云淡辞暑去 风清迎凉秋

□王光安 程璇

在二十四节气中,处暑是第十四个节气。元代理学家、经学家、教育家吴澄在《月令七十二候集解》中写道:“处暑,七月中。处,止也,暑气至此而止矣。”处暑,也可理解为“出暑”,从时令上来说此时暑热渐退,三伏天结束,凉风习习,正式迎秋。俗语说:“处暑天还暑,好似秋老虎。”此时,时令上正值季节交替,秋天天地始肃,自然界的阳气收敛,人体也开始收敛阳气。但是实际上自然界温度尚高,因此人体健康在时令变化与自然界实际情况之间容易受影响。那么,处暑节气大家要如何进行养生呢?《黄帝内经·素问·四气调神大论》记载:“秋三月,此为容平。天气以急,地气以明,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,此秋气之应,养收之道也。”处暑时节养生,要注意以下几个方面。

运动起居 精神内守

俗话说:“春困秋乏。”时至处暑,秋意渐浓,很多人会出现“秋乏”的现象,身体会产生莫名的疲惫感,嗜睡乏力,对睡觉的需求会越来越多,这就是身体阳气渐渐开始收敛的外在表现。

这个时候,大家需要根据季节改变作息时间,减少熬夜,早睡早起。晚上尽量在十点半之前睡觉,每天保证充足的睡眠;早点起床——“与鸡俱

兴”,呼吸早晨的清新空气,适当锻炼身体,收获一天的好心情。

在思想和情绪上要从容,逐渐放平和,收敛神气,保持情志的安定平静,减少思虑,以缓冲秋季的肃杀之气。

现在很多年轻人在工作之余喜欢聚会唱歌来释放压力,唐代医药学家孙思邈说:“多言则气乏。”说话太多容易耗气,最易伤及肺气导致元气不足,

外邪易侵,所以古人强调“食不言、寝不语”,适当放慢语速、减少说话,有利于收敛肺气。

当大家应对工作和生活中的压力,心神散乱,无法内收的时候,建议从繁忙的工作中挤出时间静坐休息一会儿,饮一壶清茶,只需片刻,许多烦恼焦虑也都能置之脑后了。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》记载:“秋伤于湿,冬生咳嗽。”在炎热

的夏季,大家习惯了待在空调房里避暑,但到了处暑之际,要尽量避免长时间待在空调房内,以免寒湿入体,可以增加户外活动,如散步、爬山、郊游等。喜欢运动的人们要注意季节的转换,夏季高强度、快节奏、高频率的运动,到了处暑时节应逐步减少强度,选择运动量较小的运动,比如打太极拳、练八段锦等,身上微微出汗即可,避免大量出汗损伤阳气。

饮食清淡 合乎时宜

处暑燥气当令,容易损伤津液,所以在饮食上要注意少食辛辣刺激性食物,以免加重秋燥,可以适当多吃一些酸味食品。

古代有“秋后西瓜不入城”的说法,意思是说,立秋之后,贩卖西瓜的人是不允许进城的,因为西瓜偏凉,立秋之

后吃西瓜容易拉肚子,在城里一旦流行起来很严重,这是古时候官府为了预防流行病所采取的一种手段。

处暑时节,天气乍凉还热,要少吃生冷、寒凉之物,例如冰镇啤酒、冰糕等。但是,此时是丰收的季节,“处暑三候,禾乃登”,说的就是此时正是各种蔬

菜、瓜果成熟上市的时候,所以食物特别丰富。在饮食养生方面,尽量“少折腾”,顺应地域、顺应时令、顺应自身,尽量做到“本地产什么就吃什么”“这个季节有什么就吃什么”,切勿求新猎奇,或者暴饮暴食。

这个时候,我们可以适当食用一些

滋润润燥之品,如莲藕、银耳、百合等,以防秋燥,可以喝点蜂蜜水和山药水。山药水的做法是:将新鲜的怀山药洗净,切片放入锅中,加水煮三四个小时,煮出的山药水呈黄褐色,晶莹剔透,香气扑鼻,用山药水当茶饮,滋养脾胃,补肺益肾,是不错的选择。

穿着出行 寒温有度

俗话说得好“春捂秋冻”。秋天凉爽的空气适当地刺激身体,有利于帮助身体收敛阳气,所以可以适当吹凉风,穿衣服略微轻薄一些。

但是什么事情都要讲一个度,适可而止。此时节气交替,气温尚不稳定,冷热不调,容易诱发感

冒。大家都知道“寒从脚起”,所以在“秋冻”时,要注意腿部保暖,晚上可以用热水泡脚,泡至全身发热、微微出汗,帮助夜晚获得更好的睡眠。腹部也是身体容易受寒的地方,晚上睡觉时如果不注意暴露腹部,或是喜欢穿短小露肚脐的衣服,都会使寒邪之气

侵入身体,还会引起感冒、腹泻、痛经等,日常大家除了要在穿着上注意腰部保暖之外,还可以在晚上睡觉的时候做一些简单的推拿,例如摩腹、揉肚脐等。平躺在床上,暴露腹部,用掌面以肚脐为中心在腹部进行顺时针方向按摩,或是用中指在肚脐壁四周

行顺时针揉动,二者均以出现腹中肠鸣或排气为佳;或者可以用热水袋,经常暖暖小肚子,这也是行之有效的保健方法。

(王光安供职于河南中医药大学第三附属医院,程璇为河南中医药大学2021级硕士研究生)

杏林撷萃

六脉神剑是金庸武侠小说《天龙八部》中的武功。段誉融会贯通,运用自如,打得慕容复披头散发,打得鸠摩智怀疑人生,打得北辽大军人仰马翻。然而,细心的武侠迷却发现六脉神剑与中医关系密切。

所谓六脉神剑其实就是人体通行至手经的六条经脉,再结合手指末端六指组合而成,分别是右手拇指一手太阳肺经一少商剑,右手食指一手阳明大肠经一商阳剑,右手中指一手厥阴心包经一中冲剑,右手无名指一手少阳三焦经一关冲剑,右手小指一手少阴心经一少冲剑,左手小指一手太阳小肠经一少泽剑。

这六条经脉是人体经络的一部分。经络如同地表的河流,有浩浩荡荡的大河,有流水潺潺的小溪,还有沟通联系的运河。这些经络纵横交错形成网状,就形成了经络,运行全身气血,联络脏腑形体官窍,沟通上下内外,感应传导信息,是人体结构的重要组成部分。

目前临床上的针刺,穴位注射、艾灸都是以经络为基础。不同经络治疗其联系的脏腑相关疾病及循行部位的疾病。比如手太阳肺经起于中焦,下络大肠,返折过胃口,上膈属肺,从肺系横出腋下,循臂内侧外缘,沿大鱼际外缘,出拇指桡侧端。它可以治疗咳嗽、气喘、胸闷、手臂内侧疼痛等。经络上的穴位亦有不同的功效,如手太阳肺经最末端穴位即是少商穴,位于拇指末节桡侧。浅刺少商穴可以治疗咳嗽、发热、咽喉疼痛等。手阳明大肠经的合谷穴,位于拇指与食指之间,相当于虎口的位置,针刺合谷穴可以治疗头痛、牙痛、咽喉疼痛及腹部疼痛。此外,重按合谷穴还可以减轻晕车导致的恶心呕吐等。手少阴心经循行于手臂内侧,与心胸部关系密切,临床上急性心肌梗死的患者胸痛可放射至左侧手臂内侧,导致手臂疼痛,因此如果出现手臂内侧疼痛不可掉以轻心,要想到可能会发生心肌梗死的情况。

经络内容十分丰富,除了祛除疾病,在养生保健方面也卓有成效。《扁鹊心书·须识扶阳》曰:“人于无病时,常灸关元,气海,命门,中脘,虽未得长生,亦可保百年寿也。”《医说·针灸》曰:“若要安,三里莫要干。”可见,艾灸穴位一直都是养生保健的重要方法。对于经常畏寒怕冷、腹痛、腹泻、夜尿频多属阳虚者尤为适合,而对于怕热多汗,口干饮冷,急躁心烦等属实热体者不宜艾灸。因此,养生也需要在医生指导下选择合适的方法,切不可盲从迷信,以免越养越虚。

(作者供职于郑州市中医院)

□李海雷

武侠里的中医药之六脉神剑

我与中医

做好新时代的中医人

□董春英

“人生万事须自为,跬步江山即寥廓。”追求进步,是青年人最宝贵的特质。联想入职以来的工作经历,我感触良多。

今年是我参加工作的第五年,从一名稚嫩的医生成长为现在的中医主治医师,5年的临床工作让我深刻体会到了中医的博大精深。

我清晰地记得那位反复发热半个多月的阿姨入院时的情景,阿姨每天发热39摄氏度以上,并且找不到病因,多次应用退热药物出现了药物性肝损伤,患者和家属都万分焦急,由县级医院转至我们医院。入院后,我们完善了相关检查,依旧没有找到阿姨发热的病因,于是结合阿姨的病情,决定给予中药治疗,再结合补液营养治疗,最后阿姨痊愈出院了。作为一名中医人,此时的我感到十分自豪。

还有一位反复咳嗽1年的女性患者,因为每次咳嗽都出现小便失禁、漏尿的情况,她不敢外出,长期穿纸尿裤生活,经过反复检查,药物治疗都不见好转。当时,我一下子就想到了《黄帝内经》中关于咳嗽的记载:“五脏六腑皆令人咳,非独肺也。肾咳不已,则膀胱受之,膀胱咳状,咳而遗溺。治脏者治其俞,治腑者治其合。”于是我决定用中药联合针灸治疗,经过一周的治疗,患者咳嗽漏尿的症状完全消失,咳嗽也明显好转。她露出了久违的笑容,再也不用因那难以启齿的原因不敢出门了。

记得扶沟县暴发新冠肺炎疫情时,作为一名医生,我第一时间报名参加抗疫工作。工作期间,我深刻地体会到了人与人之间的互爱、互助、真诚与善良,也再一次被古人的智慧所折服。其中有一位采样的大叔,因为超负荷工作,睡眠严重不足,早起受凉,患上了急性喉炎,突然失声,我看了他的舌苔,把了脉后,给他手指的少商穴放了血,还让他喝了一袋防疫中药,第二天早上他就打来电话说好多,并表示感谢。这样的案例太多太多。然而,人体是复杂的,疾病是多变的,很少有人按着书本去生病,这就需要医生练就一双火眼金睛,具有透过现象看本质的能力,我们需要不断地学习、思考、沉淀、提升。

目前,我们正处在发展中医的好时代,着眼于当下,特别是新冠肺炎疫情暴发后,中医药参与全球抗疫,被多个国家借鉴和使用,成为疫情防控中的一大亮点。今年3月,太康县新冠肺炎疫情期间,我们医院组织中医药专家认真研究此次疫情特点,优选组方,由制剂中心生产预防新冠病毒的口服液,有力支援了此次抗疫,获得了人民群众的高度赞誉。

中医药发展的春天已经到来。我们要乘着党的好政策的春风,奋发努力,不忘初心,砥砺前行,做好新时代的中医人,用优异的成绩向党的二十大献礼。

(作者供职于周口市中医院)

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:李歌

投稿邮箱:258504310@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

读书时间

临床中医师的枕中秘籍——《医方集解》

□黄新生

清代医学家汪昂认为,方书虽多,但书中只注某方治某病,没有受病之因,及病在某经络;一方之中,只注用某药,没有药之气味功能,以及入某经络能治某病的原因,这些都不利于辨证论治。庸医执方医病,如按图索驷,搞不清脉象,不知道药性,稀里糊涂误人性命。自金代医学家成无己对东汉末年医学家张仲景的著作进行诠释方以来,仅有明代医家吴鹤皋撰《医方考》,但每证不过数方,且解释方剂理论不够透彻。汪昂仿吴鹤皋之意而采集历代常用之方,分门别类,详加注释,著成《医方集解》3卷,以备读者临证之需。

《医方集解》将方剂分为21类,收正方387首,附方488首(包括有方无名者30首),每方论述适应证、药物组成、方义、服法及加减等。书末附“急救良方”22首,以应仓猝,再附《勿药元诠》,介绍防病保健知识。该书以《黄帝内经》理论为指导,以仲景学说为基础,博引数十位医家言论,融汇作者的见解,对所集方剂予以诠释,阐述详细、层次分明、适用广泛、编撰严谨,具有以下特点。

用方注重辨证论治

一是用方重在补偏救弊。汪昂认为,人体的脏腑经络、阴阳气血、升降出入都应处于相对平衡的状态。但人生存于天地之间,外有六邪侵袭,内有七情烦扰,加上饮食劳逸失节,常导致阴阳失调、气血不和、升降失常,从而产生各种疾病。因此,治疗应补偏救弊,利用方药的阴阳偏性纠正人体的阴阳失衡,从而使人体恢复健康。“人之气禀,罕得其平,有偏于阳而阴不足者,有偏于阴而阳不足者,故必假药以资助之,而又须优游安舒,假之岁月,使气血归于和平,乃能形神俱茂,而疾病不生也。”

汪昂还十分重视方剂配伍的平衡协调,如六味地黄丸的注释:“熟地温而丹皮凉,山药涩而茯苓渗,山茱萸收而泽泻泻,补肾而兼补脾,有补而必有泻,相和相济,以成平补之功。”这些思想不仅揭示了中医疗疗疾病的机制,还为中医治疗学上的

“八法”奠定了基础。二是用药强调辨别病因病机。汪昂认为,凡病必有原因,由于感受的病邪不同,人体禀赋各异,侵犯的脏腑不同,其病机变化也不相同,从而引起各种不同的病证。因此,医生必须明辨病因病机,治病求本,才能明确诊断,提高疗效。

书中不仅在各类方剂之首,先辨主治病证的病因病机,还对每方所治病证、药物配伍意义也详加解释。如在《泻火之剂篇》首云:“五脏六腑各得其平,则荣卫冲和,经脉调畅,何火之有?一失其常度,则冲射搏击而为火矣。故丹溪曰:气有余便是火也。有本经自病者,如忿怒生肝火,劳倦生脾火之类是也;有五行相克者,如心火太盛必克肺金,肝火太盛必克脾土之类是也;有脏腑相移者,如肝移热于胆则口苦,心移热于小肠则淋秘之类是也;又有他经相移者,有数经合病者。相火起于肝肾,虚火由于劳损,实火生于亢害,燥火本乎血虚,湿火由于湿热,郁火出于遏抑。”

三是用方注重“三因”制宜。因时制宜,如清肺饮:“若春时伤风咳嗽,鼻涕清涕,宜清解,加薄荷、防风、紫苏、炒芩;夏多火热,宜清降,加桑皮、麦冬、黄芩、知母、石膏;秋多湿热,宜清热利湿,加苍术、桑皮、防风、梔、芩;冬多风寒,宜解表行痰,加麻黄、桂枝、干姜、生姜、半夏、防风。”因地制宜,如地黄饮子:“盖西北风气刚劲,虚人感之,名真中风,可用风药下药。南方卑湿,质弱气虚。虽有中证,而

实不同,名类中风,宜兼补养为治。”因人制宜,如经产之剂:“妇人之病,与男子同,惟行经、妊娠则(之)不可以例治,故取胎、产、经、带数方,以备采用。”

编撰合理便于学习

一是阐述详细便于学习。书中阐述和方剂相关的中医基础理论,便于读者学习。

阐释较罕见病名,如禹功散治疗寒湿水疝,解释:“囊如水晶,阴汗不绝,谓之水疝。”阐述疾病分类,如在琥珀散中解释淋证分类:“气淋便涩余沥,血淋尿血而痛,膏淋便出如膏,砂淋精结成石,劳淋遇劳即发,冷淋寒战而漫。”阐述方名来源,如二陈汤:“陈皮、半夏,贵其陈久,则无燥散之患,故名二陈。”阐述常见药对,如活络丹中:“乳香活血,能去风伸筋,没药能散瘀血,生新血。二药并能消肿止痛,故每相须而行。”答疑解惑,如瓜蒂散:“或问何谓水郁?曰厥阴少阳属木,于令为春,乃人身生发之气也,食者阴物也,脾胃者坤土也。饮食食寒塞太阴,则土盛而反侮木,生气不得上升而木郁矣。”

二是博引众言申己意。如在阐释黄连解毒汤的附方三黄泻心汤时,引宋代药学家寇宗奭之论分析方中药物药性,引明代医家吴鹤皋之论强调治病求本,引明末医学家李士材之论,指出大黄具有去瘀血之特效,引南宋医家杨仁斋之论,强调辩证论治,明确病因,遣药组方。汪昂

总结前人的论述,说:“此乃伤寒外感移热而吐衄,故用三黄寒泻之剂;若虚寒内伤吐衄而误服此,则杀人矣。”强调适应证及用药禁忌,使读者注意。

三是分类科学体例规范。汪昂改变以往方书按病证列方的惯例,将方剂分为补养、发表、涌吐等21类,首创方剂在中医辨证论治理论指导下按功效分类的综合分类法。该书以法统方,由博返约,条理分明,系统全面。每类简述本类方基本概念和作用。每方之下设有方名、出处、功用、主治及病理机制、药物组成、剂量、用法、方义分析、附方等10项。从而初步建立了较为完备的方剂分类体系。汪昂开创的综合分类法,既体现了“以法统方”的学术思想,又综合了方剂的功用和证治病因,概念清晰,内容详备,切合临床,为后世医家所推崇。现代学校使用的《方剂学》教材沿袭了该书的编写体例。《中国医籍通考》云:“是书既出,遂为后世方剂学之圭臬。”

汪昂又在《医方集解》采辑方剂的基础上以七言歌诀形式撰《汤头歌诀》,便于学者诵读和记忆,扩大了该书的影响。

注重未病先防

该书首论“补养之剂”,末附《勿药元诠》,强调防病保健的重要性。在“补养之剂”中,共选正方42首,附方54首,是各类方剂中最多的,可见对补养健身方药的重视。在此类方剂中,既有滋阴、助阳、益气、养血之方,也有培补脏腑之剂,还有驻容颜、乌须发、益寿延年之品。

在《勿药元诠》中,征引《黄帝内经》养生之论及儒、释、道三家修炼之法,以备世人采用。如当时社会上广泛流传的“调息之法”、苏轼的《养生颂》、道家的“小周天”“道经六字诀”,以及《易经》《金丹秘诀》等,这些方法简便易行,便于读者接受。另外,汪昂还载列了风、寒、湿等诸伤,以及饮食起居之禁忌,体现出作者未病先防,既病防变的预防思想。

该书刊行后影响深远。清代医家费伯雄在《医方论》中曰:“当时之医,每以《医方集解》一书奉为枕秘。”清代医家吴仪洛以《医方考》和《医方集解》为蓝本,撰写《成方切用》。费伯雄选取《医方集解》355方,对各方逐一分析评论,撰《医方论》。据统计,该书所载方剂占现行不同版本《方剂学》教材内容的一半左右,至今仍有较高参考价值。

(作者供职于武汉市卫生健康委)