

节气养生

立冬节气话养生

□薛永亮

在二十四节气中,第十九个节气是立冬。《月令七十二候集解》中记载:“立,建始也;冬,终也,万物收藏也。”意思是说立冬表示冬季的开始,秋季农作物全部收割完毕,草木凋零,收藏入库,动物也藏起来准备冬眠,万物都趋于休止,生机潜伏闭藏,开始养精蓄锐,为春季勃发做储备。自然界的变化,也反映了天地之间阳气的运行状况。经过秋季的收敛,此时阳气已经渐渐凝聚,开始潜藏,天地之间阳气不旺。人体感受天地气机变化,机体的阳气随着自然界的转化,也渐渐潜藏。因冬季五行属水,在人体为肾,所以中医认为,人体阳气此时藏于肾中。

“肾者,主蛰,封藏之本”,中医认为肾中所藏为真阴和真阳,五脏之阴非肾阴不能滋,五脏之阳非肾阳不能养。肾阴为生长发育的基本物质,肾阳则是活动的基本动力;冬在五脏应肾,而体之阴阳根于肾。因此,冬季养生的重点是顺应自然闭藏规律,凡精神情志、饮食起居、运动锻炼,皆以调摄肾之阴阳,以敛阳养阴为根本。

起居:早卧晚起,避寒保暖

中医讲究“天人相应”,要顺应自然界闭藏的规律,冬季起居养生以敛阳养阴为根本,《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载:“冬三月,此谓闭藏,水冰地圻,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。”从立冬开始到立春,都叫“冬三月”,是一年中最冷的时节,起居调养应该以“养藏”为主。也就是说,立冬节气养生,不要因扰

动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能,应随着太阳的升起和降落来调整作息时间。人体如果没有阳气,将失去新陈代谢的活力。其中,睡觉就是养阳的简单且有效的办法。冬季日短夜长,白昼为阳,夜晚为阴,每天要保证7小时~8小时的睡眠时间。早睡有利于阳气潜藏,晚起则有利于阴精蓄积。保证充足的睡眠,对婴幼儿及处于成长黄金期的青少年来说很重要,有利于来年春季“抽条发枝”;阳气对老年人来说尤为重要,因此老年人应保证7小时以上的睡眠时间,最好在太阳升起后起床。

立冬时节,虽然还有“小阳春”的温暖天气,但是切记不可贪凉。人们若出现手脚冰凉、怕冷、腰酸背痛等症状,很可能是阳虚在“使坏”。要想抵御寒邪,最直接的方法就是注重自身保暖,其中特别要注意四肢保暖,这是因为四肢血液循环差,对外界温度变化敏感,所以最容易冻伤。

同时,人们要经常晒太阳,在阳光最强烈的正午,以身体背面沐浴阳光,可以起到强壮人体阳气、温通经脉的作用,有利于扶助脏腑正气、抵御外邪。年老体弱人群容易感冒,建议每天用热水泡脚,可以改善足底血液循环、散风驱寒、预防感冒,还可以燃烧艾叶或艾条,对室内空气进行艾熏,以驱逐空气中的病毒、细菌,但呼吸道过敏者慎用。

饮食:温阳御寒、滋阴润燥

民间有句谚语:“三九补一冬,来年无病痛。”立冬时节,天气逐渐转寒,常遇到强冷空气迅速

南下。冬季的寒冷天气会影响人体的内分泌系统,从而促进和加速蛋白质、脂肪和碳水化合物三类热源营养素分解,以增加机体的御寒能力,这样就造成了人体热量散失过多。因此,中医有“寒为阴邪,易伤人体阳气”的说法,而阳气根源于肾,故寒邪最易中伤肾阳,并且肠胃对寒冷的刺激也变得更敏感。元代医学家忽思慧所著的《饮膳正要》中记载:“冬气寒,宜食黍以热性治其寒。”就是强调立冬后宜多食温阳御寒的食物,如羊肉、鸡肉、虾、鸽子、鹌鹑、海参等富含蛋白质及脂肪的食物,温阳御寒效果好,有助于提高人体抗寒能力;并且应少食绿豆、西瓜、螃蟹、苦瓜等生冷寒性食物,避免引发胃酸、腹胀、腹泻等肠胃疾病。

此外,立冬节气之后,偏北风多,风力加强,降水显著减少,空气渐趋干燥。《黄帝内经》中提倡“秋冬养阴”,就是提醒我们在温阳驱寒、少食生冷的同时,如果不重视藏精,喜欢吃葱、姜、蒜、辣椒、牛肉、人参、鹿茸等滋腻、辛辣、燥热之物,就容易“上火”,会出现皮肤干燥瘙痒、头晕、口腔溃疡、鼻衄、耳鸣、咽痛、便秘等不适症状。因此,人们可适当食用太子参、玉竹、枸杞子、百合、无花果、雪梨、银耳、木瓜等滋阴养阴的食物。“咸”入肾,也可适量吃一些咸味食品,如海带、紫菜、海蜇等。

立冬时节进补,调养脾胃也很重要,因为脾胃是后天之本,气血生化之源,就是说冬季进补能不能高效,关键在于脾胃受不受补。因此,立冬时节进补需要调养脾胃。

精神:平和少气、恬淡安静

立冬节气是冬季的第一个节气,这个时候万物凋零,且光照时间短,褪黑激素分泌增强,会使人触景生情、郁郁寡欢。从医学上来说,阳光能让人精神振奋,人们可以在10时~15时出门晒太阳,光照可以抑制褪黑激素分泌。立冬时节切忌情绪激动、与人争吵,尤其是患有心脑血管疾病的患者更要注意保持心态平和。另外,如果长期把自己封闭在家里,会更加觉得消沉、无助、寂寞、空虚、无聊,久而久之就会患心理疾病。因此,就算天气冷,也要多出门走走,可以找朋友聊天、倾诉,从而消除烦闷和低落情绪。这时还可以根据自身喜好选择能愉悦身心的活动,如养花、书法法等,既能陶冶情操,又能消除烦闷,保持精神情绪的安宁,含而不露,避免烦扰,使体内阳气得以潜藏。

正如《黄帝内经》中所说:“使志若伏若匿,若有私意,若已有得。”人的意志也应该顺应这种变化,远大的志向这个时候要好好地在心里谋划,等来年春天阳气生发之时再去实现。此时要保护珍惜自己的阳气,已经经过了秋天的收获,完成了一年的辛劳,不管结果如何,这个时候都应该像已经完成了一年的任务一样,该享受已经收获的一切了。

运动:适量运动、动静结合

俗话说:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”动则养阳,静则养阴。冬日主闭藏,主张少动、少出汗,但也

不能因为天气寒冷就把自己关在屋子里,也要适当感受寒凉之气,走到室外,激发身体阳气,促进血液循环,提高机体耐寒及抗病能力。由于立冬节气过后早晨气温较低,人体皮肤毛细血管易收缩,容易引起血压升高及心肌耗氧量的增加。因此,晨练不能太早,可选择待太阳升起、日照充足、气温升高后再出门锻炼,并且运动前要充分热身,尤其是心脑血管及呼吸系统疾病患者,一定要避免寒冷刺激。户外活动在9时30分~16时进行最为适宜,并且选择在向阳的地方进行。冬季也有紫外线和红外线,紫外线有杀毒、补钙的作用,红外线能提高机体免疫力,尤其是我们的后背,后背暖了,全身舒服。人们还要防止运动过度,避免大汗淋漓,可选择健步走、打太极拳等温和的运动。同时,人们在运动时应注意保暖,预防感冒,但也不要穿得过厚,避免大汗淋漓,以身体微热、微微出汗为宜。大风降温天、雾霾天、阴天,应尽量避免外出运动。

此外,很多人喜欢冬泳,但事实上,冬泳并不是人人适宜,冬泳暴露的皮肤过多,使阳气散发,损伤阳气,有悖于冬季阳气伏藏之道,冬泳运动剧烈、氧气消耗大,对心肺功能要求高,所以身体素质较差或患有慢性病的中老年人要谨慎选择。

总之,立冬时节养生,以潜藏阳气、养阴为原则,既要避寒,又要避免扰动阳气;既要补充能量,又要减少消耗。

(作者为河南大学第一附属医院中医科主任、硕士研究生导师)

我和中医药条例

《河南省中医药条例》(以下简称《条例》)自10月1日起施行。我学习《条例》后,感慨万千,思如泉涌。

传承精华 守正创新

——学习《河南省中医药条例》有感

□孙志

中医药事业是医药卫生与健康事业的重要组成部分。中医药是健康河南建设的重要资源。河南省制定《条例》正是为了坚持中西医并重的方针,遵循中医药发展规律,建立健全符合中医药特点的管理制度,完善促进中医药发展的政策举措,坚持传承精华、守正创新,保持和发挥中医药特色和优势,运用现代科学技术,促进中医药理论和实践发展。这正是河南省重视中医药传统文化、传承并发扬中医药传统文化的体现。未来,中医药的发展更需要跟上时代前进的脚步,为健康中国建设助力。

中医药是中华文明的瑰宝、中华文化的精髓,承载着中华民族的思想精华,为维护和增进人民群众的身体健康发挥了不可替代的作用,更是一张代表中国形象的名片。无论过去、现在,还是未来,中医药始终是一座值得我们深入挖掘的“富矿”。很多老百姓认识中医学是从认识中医开始的。东汉末年医学家华佗为关云长刮骨疗毒传为佳话;东汉末年医学家张仲景、唐代医学家孙思邈、明代医学家李时珍等一批先贤将中医学从一个高峰推向另一个高峰,给中医药灿烂文明又添上光彩夺目的一笔。

说起中医,许多人联想到的词语是气定神闲、鹤发童颜、道风仙骨等,这是因为中医符合自然之道、养生之道。许多中医思想现在看来依然是先进的。中医强调上工治未病,以养生保健为先,两千年前就形成的养生观与20世纪末预防为主的健康理念不谋而合。

中医药文化博大精深,中医药做出的历史贡献和中医药在抗击新冠肺炎疫情中的作用,是我们大力弘扬中医药的底气。

中医讲究整体观。《伤寒论》中记载:“观其脉证,知犯何逆,随证治之。”中医关注的不仅是疾病本身,还关注患病的人,要搞清楚病因、病机、病变部位等,是从整体、全局的观念看待疾病本身。就如中国工程院院士张伯礼打的比方,“一间屋子里堆了一些垃圾,生出了很多虫子,中医会采用清除垃圾、改善环境的思路,屋里干净了也就没有虫子了,这就是中医‘审病求因,治病求本’的理念。”无论什么病毒,根据证候来分析核心病机,就能以“不变”应万变,对每个患者辨证论治。传承精华、守正创新,正是中医药发展的根基和生命力所在。对于不断变化的新冠肺炎疫情病毒,只要抓住其核心病机和证候演变规律进行辨证施治,就能发挥中医药的独特优势和作用,对战胜新冠肺炎疫情具有重要意义。

我希望《条例》施行后,河南省能够更好地传承创新发展中医,保护群众健康。(作者供职于郑州大学第一附属医院)

中药传说

白头翁

□王光安 文/图

从前,在湖边有一座牛头山,山下村里有个小伙子叫阿宝,阿宝性情开朗、心地善良、乐于助人,大伙儿都很喜欢他。有一天,阿宝突然肚子痛,那痛感非比一般,阿宝头上直冒冷汗、手脚发凉,恰巧当时左邻右舍的人上山的上山,下地的下地,都干活儿去了。

阿宝痛得实在忍受不住了,捂着肚子去找邻村的郎中看一看,他强忍疼痛刚走出村口,就坚持不住了,一头倒在了路边的草地上。

不知过了多久,阿宝突然醒来,看见一位白发苍苍的老爷爷拄着拐棍站在他身边,老爷爷问阿宝为什么躺在路边,阿宝无力地回答说:“肚子痛得厉害,实在走不动了。”老爷爷说:“那就找点药吃吧。”阿宝说:“那我去哪儿找药呢?”老爷爷用拐棍指着阿宝身边的草地,草地上有一棵长着白色绒

毛的绿草,便说:“这草的根就是药,你挖一些回去熬汤,连喝几次就会好的。”

阿宝心想:“这草倒是常见,山坡野地到处都有,果真能治病吗?”老爷爷不等阿宝开口,仿佛早就看穿了阿宝心里的疑问,他捋着胡须说:“我已是满头白发的老人了,还会用瞎话骗你吗?”说完就缓缓转身离开了。

阿宝决定试一试,他忍痛挖了一些长白色绒毛的绿草,回到家把草根熬水喝,当天一整夜肚子就不怎么痛了,连喝了3天,就全好了,邻居们来看望阿宝,都知道了阿宝的病是吃了一种草根治好的。

阿宝病好了,在去砍柴的山路上又碰见了上次的那位白发苍苍的老爷爷,老爷爷拄着拐棍很有精神地站在那儿,远远看去,白胡子飘飘,好像一位山里的神仙。

阿宝急忙走上前去表示感谢,老爷爷笑呵呵地说:“小伙子,我正想告诉你,那是我家祖传的秘方,我见你心地善良又肯帮助村里的人,我是想借你的嘴帮我传给人呢。”阿宝点头答应,这时,老爷爷突然不见了。

从那以后村里的人要是犯了肚子痛的毛病,阿宝都会不分白天黑夜地扛上一把铁锹,到野地里去挖那种长白色绒毛的绿草,回来用草根煎水送给患者喝,喝过之后,肚子痛就治好了。

有人好奇地向阿宝打听:“这是什么药。”更好奇阿宝什么时候学会用草药治病的。阿宝是一个厚道人,他就一五一十地把他如何肚子痛,如何遇见白发老爷爷的故事,都告诉了大家,人们又追问老爷爷去哪儿了,问得阿宝真后悔:“是呀,我怎么就没问问老爷爷的



白头翁

住处呢?”第二天,阿宝就跑到第二次碰见老爷爷的地方,想再谢谢老爷爷,可是,阿宝等了一天又一天,一连等了半个月,也没见老爷爷再出现。

阿宝很失望,他坐在与老爷爷第二次相遇的山路旁边,望着草地上许多长白色绒毛的绿草出神。突然,他看见一道亮光,从一棵长白色绒毛的绿草上发出来,亮光中,那棵绿草迎风轻轻摇摆,阿宝

突然发现:“哎呀,这株草多么像一位白发苍苍的老爷爷啊!”

阿宝心里终于明白了,老爷爷可能是一位神仙,下凡来传授秘方,为人治病解除痛苦的吧?阿宝又想,不能让后人忘了那位传授秘方的老爷爷,既然这种草还没有名字,那就叫它“白头翁”吧。从此以后,人世间就有了“白头翁”这味草药了。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

常敲胆经一身轻

□闫恩利 文/图



《黄帝内经·素问·六节藏象论》曰:“凡十一脏取决于胆也。”胆经当令在子时,也就是在夜里11时到凌晨1时之间,是胆经值班,胆经属于阳气初生的经络,决定生发之机,只有胆汁分泌正常,脾胃升降才会循而有序,机体消化吸收功能强健,人体各脏腑运行相互平衡,从而保证全身气血运行通畅。正所谓胆经旺,则全身皆旺。

胆经的位置是大腿外侧正中线

上的4个穴位(环跳穴、风市穴、中渎穴、膝阳关穴)。每天敲胆经可以促进胆汁分泌,从而达到调理脏腑气机、促进血液循环、提高新陈代谢、增强免疫力的目的,还可以使腿部胆经通畅,加速腿部脂肪代谢,使臀部和腿部外侧的脂肪减少,达到减肥瘦腿的目的。

操作方法:建议坐姿,尽量全身放松,特别是大腿放松,用空拳从臀部开始,沿大腿外侧正中线一直向下,沿着足少阳胆经走向敲到膝关节,两侧都要拍打,时长为2分钟~3分钟,力度中等,频率在每分钟100次左右,也可以根据自身情况进行适当调整。

这项运动,主要目的是刺激胆经,强迫胆汁分泌,提升人体的吸收能力,提供人体造血系统所需的充足材料。

敲胆经的具体注意事项如下。

1.晚上11时以后不能再敲胆经。晚上11时至凌晨1时是气血进入胆经的时间,这个时间段不能敲胆经,否则会影响睡眠。因此,利用白天的时间敲胆经是比较安全的做法。

2.敲胆经不需要敲到小腿上,一是操作不方便;二是小腿上胆经与胃经的位置太近,要完全分开有一定的难度。

3.不需要很用力,把手举起来,顺势下降敲打即可。刚开始敲的部位会有酸痛感,因为人体本身就在努力打通胆经这个通道。一般不会敲出乌青来,如果敲出乌青则有两种情况,一种可能是力量太重,等乌青消失了再敲;一种是身体的凝血因子不够,平时皮肤也易出现乌青。

4.孕妇不能敲,会对胎儿有影响,还可能会诱发宫缩。

5.老年人敲胆经时不要时间太长,因为气血升得太快,容易出现头晕、失眠等症状。

6.女性月经期间不适合敲胆经,可能会引起月经紊乱。因为其本身气血就处在虚损状态,而胆经的激发需要有气血上升作支持,这个目的在女性经期难以达成;另外,气血上升还可能会导致女性经期延长、经量增多、周期紊乱等。

7.肝火旺盛者不宜敲。敲胆经会使气血旺盛,如果原本就肝火旺盛,有便秘、长痘等情况,再继续敲胆经会使火气更盛,造成胆经火旺。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

“我和中医药条例”主题征文启事

《河南省中医药条例》(以下简称《条例》)自10月1日起施行。该《条例》从中医药服务与管理、中药保护与产业发展、中医药传承与创新、中医药文化传播等多个方面为河南省中医药发展规划了路径,对于保护、扶持中医药事业的发展,规范中医药事业的管理,弘扬中医药文化具有重要作用。为了推动《条例》有效实施,促进中医药事业高质量发展,本报特推出“我和中医药条例”主题征文活动,欢迎广大医务工作者踊跃参与。

征文主题:紧紧围绕“我和中医药条例”这一主题,讲述与《条例》相关的故事,也可以谈一谈学习《条例》的心得体会等。

征文要求:主题鲜明,文字流畅,字数不超过2000字。

联系电话:(0371)85967078

联系人:李歌

投稿邮箱:258504310@qq.com

