

■ 节气养生

大雪时节话养生

□李伯群 任小青

大雪,是二十四节气中的第二十一个节气,也是冬季的第三个节气,每年太阳运行至黄经255度时,即为大雪节气。古人云:“大者,盛也,至此而雪盛矣。”到了这个时候,雪下得大、范围广,故名大雪,和小雪、雨水、谷雨等节气一样,是直接反映一年中降水情况的节气。大雪时节,万物生机潜藏,不宜扰动阳气,起居方面应早睡晚起,运动方面应动中求静。因此,大雪时节养生,要注意这几个方面。

防寒保暖

大雪时节,我们要谨防风邪和寒邪侵入身体,尤其要注意保暖头部和脚部。这是因为,一些疾病的发生,与不注意保暖有很大的关系。中医认为,人体的头部、胸部、脚部这3个部位容易受寒邪侵袭。头是“诸阳之会”,不戴帽子的人,若环境气温为15摄氏度时从头部散失的热量占人体总热量的30%;若环境气温在4摄氏度,从头部散失的热量占总热量的60%。天气寒冷,会使人体血管收缩,出现头痛、头晕的症状。

对于心脑血管疾病患者来说,寒冷的空气容易诱发心脑血管疾病。风寒容易通过胸部和腹部侵入人体,胸部和腹部受寒之后,易损伤身体内的阳气,从而引发心脏病等。此外,寒冷还可诱发肠胃疾病,因此保护好胸部和腹部,也是不容忽视的环节。

俗话说:“寒从脚起。”脚部离心脏最远,血液供应慢而少,而且皮下脂肪较薄,保暖性较差,一旦受寒会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,使抵抗力下降,导致上呼吸道感染。因此,大雪时节要注意足部保暖。

大雪时节,首先要根据气温的变化适当增减衣物,戴上帽子、围巾,穿一双保暖的鞋不失为防寒的最佳选择;其次,患有心脑血管疾病、关节炎、消化系统疾病的患者,更要注意防寒保暖,外出时要多添加衣物,身体不适时应尽快到医院就诊。

天气变冷,有一些女性容易感到寒冷。现代医学研究认为,女性在生理期、孕期和产褥期,或体虚者,冬季感到特别怕冷。另一方面,女性如果缺乏营养,会引起局部或全身的血液循环不好,特别是肢体末梢血管血液循环障碍,导致手脚冰冷。

俗话说:“民以食为天。”饮食是一个重要的话题,中医认为,大雪时节要进补,手脚容易冰凉的人适合“温补”,体质好的人则适合“凉补”。总而言之,大雪时节进补应食补、药补、酒补相结合,以温补为主。

1.食补:大雪时节食补以补阳为主,但不可过于机械,应根据自身阴阳气血的偏盛偏衰,结合食物属性来选择。阴虚之人

与阳虚之人的饮食是有区别的。阴虚是指精、血、津液亏耗,其表现为面红上火、咽喉干燥、干咳、口唇破裂、夜间盗汗、皮

肤干燥、毛发干枯。这类人群宜防燥护阴、滋肾润肺,应多食用柔软甘润的食物,例如牛奶、豆浆、鸡蛋、鱼肉、芝麻、蜂蜜、百合等,忌食燥热食品,例如辣椒、胡椒等,以免化热伤阴。阳虚之人主要表现为面色苍白、四肢不温、神疲乏力、怕冷等,应食用温热、柔软的食物,例如豆类、大枣、南瓜、韭菜、栗子、鸡肉等,忌食干、硬、生冷的食物。

3.药补:老年人或身体虚弱的人,在食补的同时,也可以通过药物进补。大雪时节常用的补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏

饮食进补

草、枸杞子等,可以和肉类一起做成药膳食用。

4.酒补:酒为百药之首。大雪时节,天气寒冷,适度饮酒,有温通血脉,促进血液运行,抵御寒气的功效。酒对应八卦中的坎卦,而坎应肾,酉时则是肾经最旺之时,肾能藏住精气。因此,喝酒应尽量选择在晚上。手凉、气短者可用酒补元气;后背凉者可用酒温补肾阳;腹胀而便秘不爽者可用酒健脾;眼干涩者可用酒养肝。同时,酒也是双刃剑,凡面红或绛,以及脾气急躁者不宜饮酒。

情绪平和

登高望远,使心境开阔,从而达到养生的目的。

冬季还应注意情绪平和,因为许多疾病是由情志引起的。例如情绪不稳和起居不规律易引发青光眼,此病多在冬季发作,其症状有:眼痛、眼胀、视力减退,并伴有头痛、恶心等。

调养方法

区,即耳穴。刺激耳穴,对相应的脏腑有一定的调治作用。刺激耳穴的主要方法有:针刺、埋针、放血、耳穴贴压、磁疗、按摩等,人生病时,就会反映在耳廓上,这些部位就是针刺治疗的刺激点。因此,冬季常按摩刺激耳穴,不仅可以补肾,还能起到健身保健、温阳通络、提高免疫力的作用。

3.穴位贴敷:穴位贴敷是根据“冬病夏治,夏病冬防,未病先防”的理论和“子午

流注”的针灸理论,运用白芥、细辛、甘遂、羌活等辛温药物,将其研磨成细末,用醋、酒、蜂蜜等制成软膏,直接贴敷于相应的背腧穴及效穴,刺激穴位治疗疾病。这是一种无创穴位疗法,穴位贴敷能够提高身体的免疫力,纠正身体不良状态,对于治疗和预防疾病有显著效果,尤其适用于呼吸系统和消化系统疾病等。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

作用,凡热毒内陷营血所致的斑疹及出血诸症均可选用。《本草正义》言其“味苦性寒,为清热解毒之上品”。

有关药理研究表明,大青叶体外试验有较广谱的抗菌作用,有解热、扩张血管作用,并且能提高身体防御功能。

由此可知,青黛、板蓝根、大青叶三者同出一物,功效相近,均有清热解毒、凉血消斑的功效,适用于外感发热或温病初起所致的发热、头痛、咽痛等。但大青叶长于凉血消斑,对温病毒盛发斑者较为适宜;板蓝根长于解毒利咽,对感冒而咽喉肿痛、头面红肿者较为适宜;青黛长于泻肝定惊,对肝火犯肺咳嗽、咳血及温病抽搐较为适宜。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

清热解毒“黛、板、叶”

□胡献国

生存时间,对小鼠肺瘤亦有明显的抑制作用,还能提高正常和带瘤动物单核巨噬系统的吞噬功能。这就提示我们,青黛可以提高身体免疫力,发挥抗癌的作用。

板蓝根,为青黛的根茎及根。中医认为,板蓝根性味苦、寒,入心经、胃经,有清热解毒、凉血利咽的功效,适用于外感发热、温病初起、咽喉肿痛、温毒发斑、疔腮、丹毒、痈肿疮毒等。本品苦寒,善于清解实热火毒,有类似于大青叶的清热解毒之功,而更以解毒利咽散结见长,可治疗外感风热或温病初起的发热、头痛、咽喉肿痛等。《日华子本草》中记载:“治天行热毒。”《分类草药性》中记载:“解诸毒恶疮,散毒去火。”《本草便读》中记载:“凉血、清热、解毒、辟疫、杀虫。”

有关药理研究表明,板蓝根对多种革兰氏阳性菌、革兰氏阴性菌及流感病毒、虫媒病毒、腮腺病毒均有抑制作用。板蓝根还可增强身体免疫功能,有明显的解热效

果。其中所含靛玉红成分,有显著的抗白血病作用。在临床上抗炎、抗病毒作用明显,用量大,堪称中药之最。

大青叶,又名大青,为青黛的叶或枝叶。中医认为,大青叶性味苦、寒,入心经、肺经、胃经,有凉血消斑、清热解毒的功效,适用于热病高热烦渴、神昏、斑疹、吐血、衄血、黄疽、泻痢、丹毒、喉痹、口疮、疔腮等。大青叶偏心经,尤以清泻血分实热火毒为长,有较强的凉血消斑

作用,凡热毒内陷营血所致的斑疹及出血诸症均可选用。《本草正义》言其“味苦性寒,为清热解毒之上品”。

有关药理研究表明,大青叶体外试验有较广谱的抗菌作用,有解热、扩张血管作用,并且能提高身体防御功能。

由此可知,青黛、板蓝根、大青叶三者同出一物,功效相近,均有清热解毒、凉血消斑的功效,适用于外感发热或温病初起所致的发热、头痛、咽痛等。但大青叶长于凉血消斑,对温病毒盛发斑者较为适宜;板蓝根长于解毒利咽,对感冒而咽喉肿痛、头面红肿者较为适宜;青黛长于泻肝定惊,对肝火犯肺咳嗽、咳血及温病抽搐较为适宜。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

我和中医药条例

我认真阅读学习《河南省中医药条例》(以下简称《条例》)之后深受鼓舞、倍感兴奋。

《条例》是中医药事业更快更好、稳步向前发展的“风向标”“强化剂”。《条例》把中医药的瑰宝和现代化高质量发展紧密结合起来,系统、完整、准确地阐述了中医药未来发展的方向 and 标准,规范了中医药大学生培养、职业技能培训、科技成果转化、民间中医绝招绝技的发掘和传承,阐述了中医药文化宣传与国际接轨的重大意义和思路方法,同时也对中医药事业发展中存在的乱象提出了约束和处理办法,这是我们每一位中医人的“兴事、大事、要事”。下面,我结合《条例》,讲述两个自身的故事。

我是从事针灸推拿工作的中医大夫,从上大学选专业到毕业后选择工作,因为针灸推拿相对耗时间较长、耗费体力较大且收费较低,为医院创造的经济效益和个人的经济收入相对其他专业都少,所以很多同学在报考研究生时都换了专业。

但我酷爱中医针灸推拿,上高中二年级的时候,因为腹泻痢疾,经过输液等治疗没有见好;最后家人找到一位赤脚医生,他仅用针灸和穴位贴敷两种方法,5天就把我的痢疾治好了,从那时起我就坚定了学习中医的理想。

针灸推拿有操作简单、成本低廉、起效迅速的特点,我一直没有偏离专业主线,坚守二十几年,无数次亲眼看见这些方法的神奇效果,收费标准也从十几块钱到几十块钱,甚至到几百块钱,还受到越来越多人的推崇和采用。我根据临床经验,发表了很多科研文章,在业内有了一定的影响力,创造了很大的社会效益,看到自己取得的成绩,感到十分自豪。

河南省颁发《条例》,对中医药事业这么支持,我坚信中医药事业将来会有更好的前景。我也会用所学的中医药知识为老百姓提供优质的医疗服务。

另外一个故事发生在我上研究生的时候,有一次,在回家的火车上遇到了一位70多岁的中医,他家五代行医。他看我对中医兴致勃勃,就和我热情地聊了起来,他问我河南中医学院(现为河南中医药大学)操场边的碑文内容是什么?当时我有点懵,在谈本科5年期间确实没有对碑文内容认真地学习过,可他却背诵了出来,让我感到惭愧而又震撼。

他告诉我,中医要传承经典,还给我讲述了一个治疗糖尿病的经典处方,认真分析了处方的方药组成、药理药效。我认为这些散落在民间的中医有一定理论功底,应该加大力度保护、发掘。此次《条例》也做出了明确的规定,所以说这是中医人的“兴事”。中医药应该从民间和中医院校双重重视和发掘,不断培养高素质中医人才。

相信《条例》的引导下,河南省中医药事业会更好、更快发展,为人民健康、人民幸福做出更大的贡献。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

学习《河南省中医药条例》有感

□典迎彬

■读名著 品中医

《三国演义》第八回“王司徒巧使连环计,董太师大闹凤仪亭”中写道:“红牙催拍燕飞忙,一片行云到画堂。眉黛促成游子恨,脸容初断故人肠。榆钱不买千金笑,柳带何须百宝妆。舞罢隔帘偷目送,不知谁是楚襄王。”这里的“红牙”指檀木乐器。黛,青黑色的颜料,古代女子用黛画眉,所以称眉为眉黛。

青黛,为十字花科植物菘蓝、爵床科植物马蓝、蓼科植物蓼蓝的叶或茎经加工制得的干燥粉末、团块。中医认为,青黛性味咸、寒,归肝经。青黛具有清热解毒、凉血定惊的功效,适用温毒发斑、血热吐衄、口疮、疔腮、喉痹、小儿惊痫等。有关药理研究表明,青黛中含靛玉红等成分,对小鼠白血病的抑制率较高,可延长瓦克瘤腹水型大鼠的

“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2022年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

■中药传说

马 勃

□周 霖 王肖辉

刘备是三国时期蜀汉开国的皇帝,字玄德,是中山靖王刘胜的后裔,因为比当朝皇帝汉献帝高出一辈,所以又被世人称为刘皇叔,这也是刘备四处给自己捞取社会资源的政治筹码。刘备虽为皇叔,但因当时与皇帝沾亲带故的人多达数十万人,国家财政不堪重负,所以就取消了很多远房宗室的待遇,刘皇叔就是其中一员。

刘备早年家境贫寒,日常工作是卖草席和草鞋。当一个人如果事业不顺利的时候,就会产生严重的自卑心理,认为自己没有价值,刘备

也不例外,他每天都郁郁寡欢,并且因卖草席和草鞋时说话较多,加上夏季时工作环境恶劣,久而久之就出现了声音嘶哑、咽喉肿痛、久咳不止、鼻孔流血、小便不畅等症状。

刘备感叹自己时运不济,生不逢时,疾病缠身。这时候,恰逢一位医者朋友到访,听了他的烦心事后便哈哈大笑起来。他说刘备是有才识之人,只是没有遇到明师,治病先治心,调整好心态,时运一到,必能大有作为;再细观其症,乃是风热郁肺、湿毒缠身所致,而马勃具

有清肺热、祛湿利尿的功效,单用马勃便可痊愈。刘备疑惑道:“马勃这么便宜的药材能治好我的病吗?”医者朋友说:“马勃看似廉价,但确为良药,就像你现在虽然没有尊贵的地位,但是有朝一日,得遇伯乐,则可建功立业,名垂青史。”刘备听后,信心倍增,按照医者朋友的建议,服用马勃后,不出三日,症状全消,也坚信自己有朝一日也能够像马勃一样,得遇良人,物尽其用。后来,刘备经过一番打拼,形成了自己的势力,建立蜀汉帝国,史称昭烈皇帝。

由此可见,马勃不仅治愈了刘备的湿毒,还治愈了他的心病。马勃为灰包科真菌脱皮马勃、大马勃或紫色马勃的干燥子实体。夏季、秋季子实体成熟及时采收,除去泥沙、干燥。其味辛、性平,归肺经,有清肺利咽、止血的功效,可用于风热郁肺所致的咽痛、音哑、咳嗽,外治鼻衄、创伤出血等。

马勃解毒利咽,用于上呼吸道感染时,研末,每天早晚饭后服用1次,用白开水送下或随时含咽;用于外伤出血时,研粉,撒在患处,纱布

包扎出血处。马勃还可以消肿敛疮,治疗冻疮,取脱皮马勃,拣去杂质,消毒后备用,在清洗冻疮溃破面后将消毒过的马勃粉均匀撒于创面上,盖上消毒纱布,包扎固定,每2天换1次药,直到创面愈合为止。

药理研究表明,马勃主要含有氨基酸、蛋白质、甾体类化合物、蒽类化合物、多糖类等,具有显著的抗炎、抗肿瘤、抗氧化、止血、抗菌等作用,日常应用处较多,与我们的生活息息相关。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)