

节气养生

立春时节气话养生

薛永亮

立春,是二十四节气中的第一个节气。《月令七十二候集解》如此解释:“立春,正月节;立,建始也;五行之气往者过来者续于此;而春木之气始至,故谓之立也。”立春标志着冬季已经过去,万物养精蓄锐,为春季的勃发做好了充足的储备,开始进入风和日丽、万物复苏的季节,意味着开启新的轮回。此时,虽然春寒料峭,但是寒冬已尽,春回大地,大自然生机勃勃。

自然界的这种变化也反映了天地之间阳气的运行状况。因春季五行属木,对应人体的肝脏,立春之后,人体感天地气机变化,肝脏的阳气也会渐渐升发。中医认为,肝为“将军之官”,主疏泄,调畅气机,主藏血,在志为怒,喜调达而恶抑郁。《黄帝内经》中提出“春夏养阳”的观点。因此,春季养生的重点是顺应自然界阳气升发、万物复苏的特点,使肝旺得以宣达。

起居:早睡早起,护阳养肝

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。”意思是说立春时节自然界生机勃勃,万物欣欣向荣,这时人们应当顺应自然界生机勃发之景,早睡早起,顺从春季生发之气。若违背了这种方法,就会损伤肝脏,因为这是春季养生的基础。

古人曰:“日入而息,日出而作。”早起床能够振奋精神,从而有利于肝脏阳气升发,肝气舒畅调达,避免春困。《黄帝内经·素问·五脏生成篇》中提出“故人卧血归于肝”的观点,早睡能保证人体充足的睡眠,既有利于发挥肝脏主藏血的功能,还能起到很好的滋养作用,对肝脏的恢复是十分有益的。

此外,《养生论》曰:“春三月,每朝梳头一二百下。”意思是说春季每天梳头是很好的养生保健方法。因为春季是自然界阳气升发的季节,这时人体的阳气也顺应自然,有向上、向外升发的特点,表现为毛孔逐渐舒展,新陈代谢旺盛。故春季梳头,正符合这一养生要求,有宣行郁滞、疏利气血、通达阳气的作用。

精神:情志调畅,怒忌戒忧

肝脏为“将军之官”,主疏泄,调畅气机,主藏血,在志为怒,喜调达而恶抑郁。春季为肝脏当令之时,易影响肝脏的疏泄调达之性。

春季影响肝脏调达之性,主要表现为两种类型:一是情绪亢奋,急躁易怒,导致肝气升发太过,我国民间素有“菜花黄,痴子忙”的说法,因为春季油菜花盛开,躁狂类精神疾病春季多发,并且临床上比较常见的高血压病、冠心病、急性心肌梗死、急性脑血管疾病等,也都与春季肝气升发太过有关。因此,春季精神调摄首忌大怒。二是情绪低落,生闷气,会引起肝气郁结,表现为精神抑郁,唉声叹气,提不起精神。中医认为,消化道溃疡、肠易激综合征等消化系统疾病,很多情况下都是由于肝脏失于疏泄,影响到脾胃运化功能造成的,故春季精神调摄还要避免忧愁、抑郁。

总之,春季情志养生,最重要的是调节好情绪,不要动怒,更不要抑郁,思想上要豁达开朗、心胸开阔,与人交往时要保持愉快平和的心境,这样不仅能促进肝气疏泄调达,还对于养生保健大有裨益;同时,到户外多做运动,多晒太阳,可以延长光照时间,也是调养情绪的天然疗法。

衣着:减衣勿早,防风御寒

俗话说:“春捂秋冻,不生杂病。”春季适当捂一捂,可减少生病,尤其是常见的呼吸系统疾病。立春时节,春风劲吹,温差较大,乍寒还暖,春风于温暖之中暗藏“杀机”,人体肌肤腠理开始变得疏松,对寒风邪气抵抗力有所减弱,骤冷会使血管痉挛,血液黏稠,血流速度减慢,脏器缺血,则身体抵抗力下降,病邪乘虚而入侵袭身体,容易引发各种呼吸系统疾病。

此外,立春时节,各种细菌、病毒逐渐生长繁殖。在日常生活中,我们要经常开窗通风,使室内空气流通,保持空气

清新。一般上午8时左右,空气质量较好,是开窗通风的好时机。

锻炼:户外运动,踏青迎春

“一年之计在于春”,春季自然界阳气开始升发,人体应该借助这一特点,重点养阳,而养阳的关键在于“动”,切忌“静”。立春时节,人们应该多去户外运动、晒太阳,使阳气得以宣达,这样可以加快心脏跳动,促进体内新陈代谢,增加身体产生的热量,如散步、跑步、登山、做操、打球、踢毽子、跳绳等,可以改善人体血液循环,提高心肺功能,使大脑得到较多的血液和氧气,从而达到人体脏腑功能正常运行的目的。

但立春时节运动不宜太早,要防止因早晨气温低、雾气重而感冒,应在太阳升起后外出运动。运动前应先轻柔地活动身体关节,防止因骤然运动而诱发意外。运动时以微微出汗为好,切忌过量运动,避免大汗淋漓而伤阳气,这样有悖于“春夏养阳”的宗旨。

踏青是人们喜爱的春季活动,树林、田野、湖边空气清新,饱含氧离子,能增强大脑皮层的工作效率和心肺功能,预防动脉硬化。此外,户外运动,亲近大自然,有利于肝气疏泄,吐故纳新,可以振奋精神,消除疲劳,陶冶性情。

饮食:增辛减酸,多甘少咸

《黄帝内经·素问·脏气法时论》中记载:“肝主春,足厥阴少阳主治,其日甲乙,肝苦急,急食甘以缓之……肝欲散,急食辛以散之,用辛补之,酸泻之。”四季有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点,人生于自然,应顺应自然规律。冬季根据个

人体体质进补,符合“冬藏”的养生原则。但立春之后,不论是食补还是药补,进补量都要逐渐减少,以便逐渐适应即将到来的春季,此时应多吃气味辛香、味道甘甜的食物,少吃酸味食物,减少食盐的摄入量。

辛味食物包括韭菜、大葱、洋葱、生姜、大蒜、香菜等,不仅是增进食欲的调味佳品,还能促使体内阳气升发,驱除冬季积聚的浊气,增强抵御风寒的能力。但此时也应避免进食大热、大辛的食物,如羊肉、辣椒及油炸食物,因为这些食物可能会损耗阳气,导致上火。

立春时节,人们多食甘味食物可平抑肝火,有养护人体阳气及健脾的作用,比如大枣、山药、五谷杂粮等,这些食物大部分都属甘。性温味甘的食物首选谷物类,如糯米、黑米、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆等,唐代医学家孙思邈所著《千金方》中指出:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”

春季应肝,在五脏与五味的关系中,酸味入肝,具收敛之性,不利于阳气的升发和肝气的疏泄,并且容易影响脾胃的运化功能。因此,立春时节应少吃酸味食物,如狗肉、鹌鹑、海鱼、螃蟹等,避免阳气升发不足,郁结在内,导致身体出现问题;同时,减少食盐的摄入量也很关键,因为咸味入肾,摄入过量盐分易伤肾气,不利于保养阳气。

总之,立春养生,要适应春生之气,与阳气升发合拍,要以养阳、养肝为原则。

(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)

读书时间



原汁原味展现经方全貌

陈辉

新春佳节,从好友处获赠,由中国中医药出版社出版的《经方实验录(全本)》。吾如获至宝,反复咏读,久久不能释怀。

此书标新立异,羽翼《伤寒论》《金匮要略》之价值,如抽丝剥茧,启发阅读者之巧思,让经方著作,深入浅出,更显书之全貌,可谓深笔研功,造福后人。

亮点在“全”,囊括《经方实验录》各个版本全部内容

目前,研究经方著作者众多,连篇累牍,如汗牛充栋,殊少见能差强人意者,而《经方实验录》一书,是近代少之又少的经典著作,敢于直面中医药发展面临的问题,针砭时弊,释疑纠偏,匡扶经方。该书是由清代名医曹颖甫及其门人姜佐景所创作,主要记载曹颖甫一生运用经方诊治疾病经验,分上、中、下三卷,共计100案,其中大多数医案有“一剂知,二剂已,甚则覆杯而愈”的效果。

为展示《经方实验录》全貌,卜俊成等人竭力校注此书成“全本”,选择此书做校注,可谓是重读原著,标新立异。

《经方实验录(全本)》主要以1937年5月大东书局的初版为底本,并以1947年5月千顷堂书局的再版,以及1959年12月香港实用书局的三版,1979年1月台湾一公司的三版缩印版为校本,以《伤寒论》《金匮要略》《伤寒发微》《金匮发微》等书为他校本,收录初版、再版的全部内容,并将三版及三版删减版增加的内容一并全部补录,全本共补充收集100个经典医案,并着重增添了“卷首”和“附录”,最终形成《经方实验录(全本)》。

总之,此次整理校注,主要亮点在于一个“全”字。亮点在“便”,系统整理原汁原味展现经方原貌

书得南阳秘,学追莘野长;良相功同论,苍松晚傲霜。这是对“原著”和“全本”的真实写照。更可谓是岁月清长,学海无涯,潜心耕耘,付梓面世。

《经方实验录(全本)》作为新时代新版、再版的出现,以尊重原著、保持原貌为原则,对底本进行标点、校勘及注释。譬如:作者通过把繁体字竖排整理为简体字横排,加以整理为现代规范的标点符号,把异体字、古体字统统改为现代简化字,并给冷僻字注音,将费解的字直接用浅显的文字表达,还纠正了许多错字等,让经典著作变得通俗易懂。除此,作者还把底本中古今意思相同但写法不同的字词,统一按照现代习惯写法修改,如:改“题辞”为“题词”,改“浏览”为“浏览”,改“全愈”为“痊愈”,改“星加坡”为“新加坡”,改“黄蘗”为“黄柏”,改“只壳”为“枳壳”等。

总之,作者通过反复校注,让绕口的经方,繁叙化简,深入浅出,化散为全,最终利于读者学习和参考。

亮点在“效”,真实反映医家对经方运用的实践和感悟

《经方实验录(全本)》主要内容以记载曹颖甫先生医案、医话为主,混合编制,而不离经方之实验,细细读之,案案名贵,并附有众多名医大家的序言及题词,三卷卷末仍有多篇附录,阐述对经方的认识及感悟等。然考汗之与精,虽然属有形之物质,但是其活动多受无形之精神支配,故东汉末年著名医学家张仲景治疗惊狂,亦常活用此方。

全本附录中,姜佐景针砭时弊,针对经方不盛行的原因总结有三:不知用、不敢用、不肯用。他告诫我们利用经方用“胆欲大而心欲细”,即大医的细心,当学诸葛亮一生唯谨慎;大医的大胆,犹如赵子龙一身是胆一样。可见,此书从不同侧面都启迪我们一定要活学活用经方。

(作者供职于河南省中医药学会)

杏林撷萃

在洛阳龙门石窟,有一个“药方洞”,作为我国现存最早的石刻药方,所用药物多是常见的植物药、动物药和矿物药,大多数至今仍民间沿袭使用,对研究中医药学有着重要的作用。

“药方洞”高约4米、宽3米,两侧雕有八角莲柱,并且各有一个刚劲雄健的力士,造型甚为精美。从洞门上方的造窟碑得知,此石窟为“药方洞”,最早开凿于北魏晚期,直至唐朝初期仍在雕刻,在雕刻上呈现出了不同时代的艺术风格。

在“药方洞”中,最吸引人的不是精美而悠长的雕像,而是刻于洞口石壁上密密麻麻的文字,它们是治疗各种疾病的古药方。经考证,“药方洞”洞口的石壁上,刻有药方140多个,能治疗40多种疾病。其中涉及的科目有内科、外科、儿科、妇科、肿瘤科等。千百年来,无数人乘此寻医问药,它总是毫无保留地将药方悉数献出,帮助人们治疗各种疑难杂症。

“药方洞”还流传着两个迷人的传说。公元650年的一天,在洛阳龙门寺院中,一群僧人正在商议着什么。原来,他们想把千辛万苦搜集来的民间药方永久保存下去,于是决定把这些药方刻在石窟中。但是动工前,他们碰到了一个难题——把这些药方刻在哪个洞里呢?

在大家举棋不定时,一个小和尚站了起来,大声说道:“前几日,我在一个石窟中看到一块石碑,碑上写了‘自非倾珍建像,焉可炫彼遗光,若不勤栽药树,无以滋益聋疾’。意思是说出资开窟造像,就像勤种药树,可以解除耳聋、眼瞎等疾病的痛苦,我看这碑上文字寓意和咱们刻药方救人的想法刚好吻合,我们干脆就把药方刻在这个洞口的石壁上吧!”

“药方洞”的传说

王春平

听完小和尚的一番话,大家一致决定把药方刻在小和尚说的那个洞中,并且将其取名为“药方洞”。他们一连数月,吃住于龙门石窟,不曾下山,终于将140多个药方完完整整地刻好了。

自此以后,许多贫穷百姓纷纷来此寻找药方,“药方洞”也慢慢被人们熟知。

民间还有一个传说,是在北魏孝文帝时期,洛阳有一户姓王的人家,世代以卖鹿肉为生。一天,王母得病,服药无效,日见沉重,王氏遍寻中原良医,皆不见好转。王氏为孝子,发大愿救母,于是到东郊伊阙(今龙门)山上拜神求签,行至半山,忽见一只母鹿卧于树下,正欲搭弓射箭,却见母鹿不惊亦不走,于是好奇走近前一看,原为一

只小鹿,遂动恻隐之心,未加伤害。不一会儿,又见一只小鹿口衔圆盖、长茎、赤色之草,朝母鹿方向奔去。王氏好奇,返回查看,见小鹿以口衔之草喂于母鹿。每日如此,早晚不断。直到第四日,母鹿病愈,站立可走。王氏顿悟:“若能以此赤草医母,定然有效?”

于是,第五天,王氏带箭上山,隐于树后,欲射鹿夺草,却不见鹿再出现。等至天黑,正于彷徨离去之际,只见小鹿出现,口衔赤草,朝树奔来,奔草于树下,而后飞奔远去。王氏遂下树拾草,星夜回家,将赤草分为5份,每日1份,煎汤喂母,母亲的病情日见好转;几天后,

母亲的病情转轻;10天后,可下地行走;半月不到,已痊愈。王氏感恩鹿衔神草救母之恩,遂关闭鹿肉馆,终身不再杀鹿,专心采药行医。他30多年来在民间搜集上百奇效偏方,救助附近无数百姓。

为永传后世,王氏发愿,在东郊伊阙山石窟之上建“药方洞”,将所搜集的民间药方刻在里面,并叮囑后人,世代不断补充。

王氏后人历经200多年,方才填满,共刻药方147个,皆以1味~2味药的单方或复方为主,许多贫穷百姓闻之,纷纷来此寻方,且用后疗效显著。故此“药方洞”名闻天下,为世人熟知。

(作者供职于洛阳市宜阳县张坞镇卫生院)

怎样养出好脾胃

陈丽

你是否也因胃痛、胃胀、泛酸、呕吐、全身乏力而苦恼呢?你想调养好脾胃吗?脾胃对于我们每个人来说都非常重要。中医认为,脾胃是人气血生化之源,而脾胃又是后天之本,对于食物的消化和吸收具有不可替代的作用。近年来,为了养好脾胃,很多人选择中医调理。

调理脾胃的重要性

我们都知道,食物进入体内后,需要脾胃对其进行消化和吸收,从而为人体提供能量。脾胃对

人体的作用还有很多,例如调节水液代谢平衡,防止出血、运输营养物质、防止内脏下垂等。当脾胃不佳时,会表现出消化功能下降、气虚无力、面色苍白、疲倦消瘦等症状,长时间还会引发其他疾病。

中医调理脾胃“三个一”

一个科学的饮食计划 为了调理好脾胃,人们在日常生活中一定要重视饮食调养,红枣、黑木耳、花生、黑芝麻等是调理脾胃的不错选择;养成良好的饮食习惯,每天三餐按时、定量进行;多

吃新鲜的水果蔬菜,补充营养。食补重在健脾利湿,桂圆粟米粥就是很好的选择,首先准备100克~200克的粟米和15克的桂圆肉,将两者洗净后,先用大火将其煮开,然后用小火慢慢将其熬成粥。桂圆粟米粥具有养血安神、补益心脾的功效。

一种适合的运动

人们每天应该进行至少30分钟的运动,运动的种类可根据身体情况和喜好决定。对于老年人来说,为了考虑安全性,可以选择运动强度较小的运动,如打太极

拳、散步等;对于身体素质好的人来说,可以选择慢跑、游泳、跳舞、瑜伽等。

一种有效的调理方法

刺激足三里穴对于调理脾胃来说是正确而有效的选择。因为中医认为这个穴位是胃经的合穴,具有健脾和胃、调节阴阳平衡的功效。每天按压足三里穴2次~3次,每次3分钟。

事实上,脾胃的好坏与日常生活习惯有着密切联系,以下几种坏习惯会损伤脾胃,我们一定要注意。首先是饮食不能过饱,因为吃

过多的食物会超过脾运化食物的能力,导致痰湿内生。因此,在日常生活中,要注意避免暴饮暴食,吃饭七分饱即可,要少吃肥甘厚腻的食物。其次,脾胃害怕受凉,因为脾胃具有喜温不喜凉的特点。因此,经常吃过凉的食物会损伤脾胃的运化功能;同时,脾胃也害怕辛辣食物,因为辛辣食物容易在体内郁而化火,灼伤脾胃阴液。最后,懒惰也会损伤脾胃,这一点大家可能会有疑问,懒惰和脾胃有什么关系呢?事实上,运动不仅能够促进全身血液循环,还具有将痰湿排出体外、理气健脾的作用。尤其是长时间伏案工作的人,一定要多活动,不要久坐。

养好脾胃无法做到一蹴而就,需要持之以恒,并加强调理,一定会有很好的效果。(作者供职于安阳市中医院消化科)

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:17737160960

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楼医药卫生报社编辑部