

节气养生

雨水节气话养生

□谢洋 张艺尹

雨水,是二十四节气中的第二个节气。雨水节气的到来,预示着降雨开始,雨量渐增,忽冷忽热,乍暖还寒。俗话说:“瑞雪兆丰年,春雨贵如油。”雨水给春耕带来了机遇,为顺应天时,民间有“拉保保”“接寿”“撞拜寿”等习俗。《月令七十二候集解》曰:“正月中,天一生水,春始属木,然生木者必水也,故立春后继之雨水,则散而为雨矣。”故农历一月,立春之后,太阳已逐渐从南半球向北移动,秋冬所收藏之阳气自大寒节气后,已破土而出,天气逐渐回暖,冰河解冻,春雨即降;雨水,又意味着一年中水之初生,即“天一生水”,春雨得天地阳气雨水滋润,万物则将见生机盎然之景。中医“四象”理论认为,雨水位处少阳,在五运六气中则属于初之气厥阴风木,以风气为主令。因此,雨水时节养生,可以从以下几个方面入手。

调畅肝气 顾护脾胃

春季,阳气升发,与肝脏相对应。中医认为,肝性刚强,喜条达而恶抑郁,理应疏泄其气,使其性升,使其气柔。此时,恰逢春季,肝气旺盛,木性克土,此时养生不当则易损伤脾胃,进而影响中土之生化。金元四大家之一的李杲提出:“内伤脾胃,百病由生。”此外,木又根植于土,木土合病则可见土壅木郁,影响全身气机的升降出入。因此,结合《黄帝内经·素问·四气调神大论》所述“春夏养阳,秋冬养阴”的观点,雨水时节养生应当着重养护脾胃之阳气,调和肝气之顺畅。在饮食上,需要保持五味平衡,食物中的糖、脂肪、

蛋白质、维生素、水、盐及膳食纤维等,都应保持合适的比例,不宜吃过多辛辣、刺激及寒凉的食物,多吃新鲜的蔬菜和水果,使五味不偏。

国医大师邹燕勤倡导的养生食谱为黄芪鲫鱼汤和荞麦面。《千金月令》曰:“正月宜食粥。”喝粥可预防春季气候变暖出现的物燥,雨水节气前后宜服养生粥,如萝卜南瓜粥、薏苡仁党参粥、山药红枣粥、芡实莲子粥等。

负阴抱阳 守心宁神

道家学派创始人老子在《道德经》中说:“万物负阴而抱阳,冲气以为和。”春行木气,人以肝应之。清代医学家唐容川在《血症论》中云:“肝属木,木气冲和条

达。”雨水节气的养生与实现阴阳平衡有一个共同特点,即为“和”。雨水时节,草木受春雨滋润,不畏阻遏,生出新的枝芽。新生枝芽在其阳气引动及阴阳之气地冲和,不畏阻遏而奋力舒展,在其木之性情,喜条达而恶抑郁;对人来说也是如此,诸般抑郁易阻遏肝气升而失于疏泄,进而引发心脏和脾胃疾病。

早睡早起 保暖御寒

俗话说:“春困秋乏。”春季白昼渐长,人们睡眠时间相较于冬季变少,工作时间也逐渐变长,尤其是如今工作压力日渐增加,身心都易感疲倦。因此,春季应早

睡早起,调养精神,感到疲乏时,可以通过伸懒腰或适当小憩,以促进气机舒畅,缓解精神压力。通过伸懒腰,人体筋膜也会如同枝芽生长般舒展,膈肌运动量增大,加强呼吸深度及肺活量,心脏和肺部受到的挤压减小,心脏的运动更加充分,让更多的氧气供给身体各个器官。通过上肢、上体的舒展,大脑接收到的富含氧气的血液增多,顿感清醒、舒适。因此,伸懒腰是最简便的养生锻炼法。

雨水时节切勿受凉,少食生冷之物。此时气温仍较阴冷,邹燕勤针对雨水节气养生提出:“气候趋暖,人们逐渐去棉穿单,人体皮肤腠理已变疏松,易感风邪致病,此时应继续‘春捂’。”春季易暴发流行性传染病,

应特别注意预防肺部疾病,特别是患有慢性疾病或基础疾病的中老年人。此类人群易随着外感而出现原发疾病明显加重,而且大多数中老年人正气不足,对于疾病的抵抗、预防、恢复能力不如年轻人。因此,对于天气多变的雨水时节,则应着重注意预防肺部疾病及流行性传染病。

此外,春季昼夜温差较大,关节容易随着温度变化而出现收缩或松弛,关节炎患者容易发病,造成关节酸痛。因此,关节炎患者要注意保暖,适当按摩患部,或用热水擦拭,以加强局部血液循环。

(谢洋供职于河南中医药大学第一附属医院,张艺尹就读于河南中医药大学)

金银花

□梁怡

很久以前,在一个偏僻的小村庄里,住着一对勤劳善良的夫妻,他们生了一对双胞胎女儿,并且给两个女儿起了好听的名字,分别叫金花和银花。金花和银花在父母的呵护下茁壮成长,长成了如花似玉的大姑娘。她们农忙时帮父母干农活,闲时跟母亲一起绣花、织布,还自学医书,上山采药。因此,她们深得父母和乡邻的赞赏。

一年初夏,村子里流行一种不知名的怪病。患者均高热不退,全身泛起红斑;且发病后不久就会卧床不起,神昏谵语,随即命丧黄泉。村里的郎中束手无策,外地的郎中也不敢进入村子。

危急时刻,金花和银花挺身而出,主动要求外出为乡邻求医问药。然而此时,金花和银花的父母也不幸患了此病,乡邻都劝她们不要去,以免求医问药不成,反而不能为二老送终,金花和银花面露难色。这时,父母语重心长地对金花和银花说:“去吧!好孩子!你们要尽快求得好药回来,否则别回来见我们!”金花和银花眼含泪花,告别父母和干粮准备出发。乡邻都被感动得热泪盈眶,嘱咐她们好好求医问药,父母会由乡邻轮流照顾,不必挂念。

金花和银花走遍千山万水,涉过无数激流险滩,足迹几乎遍及华夏大地,访遍名医,但名医不是对该病一无所知,就是因路途遥远而不愿前往。

一天,金花和银花路过华山,在山上的一座寺院借宿。一个老和尚问她们为何风尘仆仆,金花和银花直言相告。老和尚立即手指远方,对她们说:“前方山下有一草棚,棚内住着一位郎中,你们不妨前往求教。”

金花和银花闻讯大喜,立即前往,只见草棚外围满了等候看病的人。走进草棚里,她们看见一位鹤发童颜的老者正在为一位老农诊治疾病,想必这就是那位郎中了。

金花和银花便上前说明缘由,老郎中沉吟片刻后说:“你们村里患的是热毒症。”说罢,他指着一屋子等着看病的人对她们说:“你们看,这里也流行瘟疫,大家离不开我。不过,我可以教你们一个方法,就是到丘陵、山谷和树林边采集一种初夏开的花,这种花成对生于叶腋,初开时为白色,然后变成黄色,黄白相映,严寒不落,名叫‘忍冬’,它能治好你们村乡邻的病。”

老郎中进一步介绍:“这个药的茎缠绕树干,长达数米,向左缠绕,中间空,多分枝,颜色为棕褐色;开出的花瓣棒状弯曲,色黄白,毛细密,偶有卵形叶苞片,花冠管状,上部五裂,裂片与冠管近相等;雄蕊五根,子房下位,闻之清香,尝之微苦。”

金花和银花谢别老郎中,四处采集药材,不久便满载而归。由于途中过度劳累,她们回到家后就病倒了。虽然如此,金花和银花还是坚持煎药给乡邻服用。乡邻服药后很快痊愈,金花和银花也在父母的呵护下和乡邻的关怀下病愈。为纪念金花和银花功劳,乡邻便把这种草药叫“金银花”。后来,大家渐渐地把“金银花”简称为“金银花”了。

金银花是常见的中药材,性甘、寒,归肺经、胃经,具有清热解毒、消痰退肿等功效。《本草正》中记载:“其性微寒,善于化毒,故治痈疽疔毒疮疖,杨梅风温诸毒,诚为要药,毒成者能溃。”

(作者供职于河南中医药大学)

养生堂

高血压病患者日常需要注意什么

□郭山岭

高血压病是一种常见的慢性疾病,多发生于老年人和肥胖人群,以体循环、动脉血压升高为主要特征,当收缩压或舒张压超过正常范围,都可以诊断为高血压。高血压病可导致全身各个系统损伤。因此,患者一旦发现自己血压升高,应该及时到医院就诊。冬春交替时节温度较低,人体的交感神经在受到冷空气的刺激后会变得更加兴奋,导致心跳加快和血管收缩,从而增加心脏的负担。除此之外,大多数人喜欢高热量、高脂肪的食物,再加上运动量

相比夏天大幅减少,长此以往会使血压的自我调节能力下降,从而导致血压上升或波动幅度增大。

那么,高血压病患者生活中需要注意什么,才能控制好血压呢?

1.合理饮食。首先,要平衡饮食结构。合理的饮食能提高人体免疫力,降低高血压病、心血管疾病的发病风险。高血压病患者要多吃水果、蔬菜、低脂肪奶制品,以及富含膳食纤维的谷物、植物来源的蛋白质等;还要多吃富含钾的食物,减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量。其次,要低钠、低盐饮食。

钠摄入过多会增加患高血压病的风险。因为高血压病患者体内存在不同程度的水钠潴留,减少盐的摄入量,对于高血压病患者来说非常重要。但严重肾功能不全的患者,饮食不能低钠、低盐。最后,改变烹饪方式。建议烹饪时使用限盐勺对盐分的摄入量进行判断,学习量化的方法,多采用蒸、煮、炖的烹饪方法。

2.加强运动。有关研究结果表明,超重和肥胖都会促使血压上升,增加患高血压病的风险。超重和肥胖人群减重5%~10%可降低患高血

压病的风险。因此,在日常生活中,人们要注意控制体重,肥胖者应坚持体育锻炼,可采取有氧运动、伸展运动等,建议以有氧运动为主,例如慢跑、骑自行车、快步走等,每周运动时间不少于150分钟。但需要注意的是,运动强度要因人而异,不可过量运动。减重是一个长期坚持的过程,不能急于求成。

3.戒烟戒酒。吸烟和过量饮酒是引发心血管疾病和癌症的主要危险因素之一。长期吸烟和吸二手烟,以及过量饮酒都会显著增加患心血管疾病的风险。戒烟虽

然不能降低血压,但是可降低心血管疾病的风险,限制饮酒也能使血压降低。因此,建议高血压病患者不要饮酒。

另外,还需注意的是,即使在日常生活习惯上已注意控制血压,也要长期服用降压药,不能擅自停药、减药。

高血压病并不可怕,只要日常生活中多注意,并且接受规范的治疗,我们一定能够将高血压病“扼杀在摇篮里”。(作者供职于濮阳市安阳地区医院心内科)

缓解脑供血不足的几个动作

□孟艳华

脑供血不足主要是指大脑局部血液无法得到有效供给而引起的脑功能障碍,主要症状是反复出现头晕、头痛,常伴有心烦、耳鸣、烦躁易怒、失眠多梦、记忆力减退、注意力不集中、健忘等。人们一旦出现上述症状,要尽早采取有效措施,避免产生严重后果。

目前,生活节奏加快,不少人有脑供血不足的症状,甚至开始向年轻化发展。以下动作可以缓解脑供血不足的症状。

揉颈部

从颈部上方向下揉,加快颈部血液循环,将颈部堵塞的位置全部揉开,揉时力度不能过大,防止损伤皮肤。该动作持续30次~50次即可,尽可能地放松脖子,然后轻轻扭动脖子。

耸肩

颈部得到放松后,此时可以耸肩。上身保持挺直状态,肩膀向上,到最高点逐步向下放,动作持续30次~50次。耸肩能够发挥什么作用呢?耸肩能够加快颈部动脉血液循环,促使颈部血液流向大脑,相当于泵血的作用。

空抓手

空抓手其实是非常容易做的动作,就是将五指张开至最大状态,然后用力握拳,坚持1秒钟,

重复张开、握拳这两个动作。空抓手的动作持续30次~50次即可,每天早上起床后做,效果更加突出。

背后举臂

两臂交叉并伸直于后,然后用力向上举,坚持3秒钟后,两臂猛然落下,似乎要撞到腰部为止,重复2次~3次即可。

点按印堂穴

将手部呈握拳状态,然后用拇指的关节点进行按揉,先顺时针按揉,再逆时针按揉,每天按揉3分

钟左右即可。该动作可以醒脑开窍、调养大脑。

踮脚尖

自然站立,双脚呈打开状态,轻轻踮起脚尖,左右手臂向身体两侧伸展,然后用脚掌重重落地,落回的同时双手向前对拍,早晚各1次,持续3分钟左右即可。该动作有助于向大脑供给血液,改善脑供血不足的情况。

伸懒腰

若长期保持一个姿势,上肢肌肉血管部位会淤积大量的血液,伸

懒腰,可以使肌肉得到放松,从而将淤积的血液输送到心脏。当心脏获得足够的血液时,运输到全身的血流也会增加,可以激活大脑细胞。

多梳头

将两手的食指全部张开,从前额往后不断梳理,每天梳3次~4次,每次15分钟,可以促进局部血液循环,延缓大脑衰老。

此外,喝水可以促进新陈代谢,加速血液循环,建议在日常生活中多补充水分,对预防血液黏稠具有显著效果。适当运动能够加快人体代谢,帮助人体顺利排出代谢物,避免发生血栓。日常生活中可通过慢跑、散步、打太极拳等方式运动。(作者供职于河南省人民医院国际医疗中心综合二病区)

冠心病患者如何调理

□王卓伟

冠状动脉粥样硬化性心脏病是冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变,引起血管腔狭窄或阻塞,造成心肌缺血、缺氧或坏死而导致的疾病,常常被称为冠心病。

冠心病的典型症状为胸痛、胸闷,且活动后加重,多发生于40岁以上人群,男性多于女性。医学上将冠心病分为急性冠心病和慢性冠心病。急性冠心病称为急性冠

状动脉综合征,包括心肌梗死等。慢性冠心病又称为慢性冠脉病,包括X综合征(微血管性心脏病)、缺血性心肌病。在治疗上,除了药物和手术治疗外,改变生活方式更为重要。

1.适当运动,防止发生超负荷运动现象。

俗话说:“生命在于运动。”运动的主要目的是维持身体各个系统功能平衡。对于冠心病患者来

说,日常要多参加一些有氧运动,如骑自行车、慢跑、散步、打太极拳等;需要注意的是,不要做剧烈的运动,以免导致大脑缺氧。若长时间处在缺氧的状态下,患者容易出现胸闷等症。因此,冠心病患者在运动过程中要注意适量、适度,坚持动静结合,从而发挥出运动的效果。

2.少食多餐,养成良好的饮食习惯。

冠心病患者要注意日常饮食,少吃胆固醇含量较高的食物,如动物内脏、蛋黄等;同时,要少吃肉类,多吃豆制品及新鲜蔬菜、水果;控制好饭量,坚持少食多餐,这样可以避免肥胖或消化不良。此外,冠心病患者还要控制盐分的摄入量。

3.自我监测,控制危险因素。冠心病患者需要控制好危险因素,例如高胆固醇血症、糖尿病

及高血压等疾病。在日常生活中,冠心病患者要戒烟戒酒,对于一些不可控的因素,如家族遗传史,更要尽早注意。若冠心病患者出现胸痛、胸闷等症状,且发生于固定的环境中,例如爬楼梯等,说明患者的身体状况相对稳定。如果发现运动时耐力较前明显下降,并且发作频繁,持续时间增长,则要避免引起斑块不稳定,诱发心肌梗死等风险,这时要及时拨打急救电话120。

另外,冠心病患者要遵照医嘱按时服药,保障生命安全,快乐生活,健康生活。(作者供职于汤阴县人民医院心内二科)

“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:17737160960
联系人:李歌
投稿邮箱:258504310@qq.com