

养生堂

春日梳头 健脑开窍

毛德西

“老太后(指慈禧太后)是有刚强脾气的,绝不会让底下人看到她蓬头垢面。这时,梳头的刘太监早在寝宫外恭候着呢……刘太监进屋后磕完头,打开黄云龙套包袱,拿出梳头的篦子、梳子等工具,开始梳头。”这是《宫女谈话录》中描述太后给慈禧太后梳头的情景。梳头健身,在我国古代医学著作中早有记载。比如,隋代医学家巢元方在其所著的《诸病源候论》中说:“栉头理发,欲得湿多,通流血脉,散风湿,数

易栉,更番用之。”这里的“栉”是木梳、篦子之类的统称,有梳头理发之意。梳头理发,首先要选择一个好梳子,最好用牛角或桃木质地的。梳齿宜较稀疏而秃短;若梳齿太尖,容易损伤头皮。那么,我们在日常生活中,应该怎样梳头呢?梳头时,应当从额前开始向后梳,一直梳到后脑勺。为什么要从前向后梳呢?这是因为足太阳经的起始部位在眼睛周围,从上而下,直达涌泉

穴。梳头一定要使梳齿紧贴头皮,力度适中,不紧不慢,以2分钟梳理100下为1次。每天早晨梳头3次~5次,使头皮有热、胀、麻的感觉;下午,还可以再梳1次;晚上,不宜梳头。中医认为,“头为诸阳之会”。前额有印堂穴,头顶有百会穴、四神聪穴、上星穴,额部两侧有太阳穴、率谷穴,后脑勺有风池穴、风府穴、哑门穴、翳风穴等。因此,梳头有疏通百脉、祛风明目、健脑开窍等功效。现代医学认为,梳头时由

于梳齿与头皮不断地接触与摩擦,可以产生电感应,刺激头皮末梢神经和毛细血管,使神经得到舒展与松弛。同时,梳头也可以促进头部的血液循环,增强头皮的营养,改善头皮氧气的供应及头发分叉、早白、脱落,促使新陈代谢更加旺盛,从而缓解头痛、头晕。一些慢性疾病,如高血压病、神经衰弱、动脉粥样硬化、神经性头痛等,也可以用梳头疗法使症状得到缓解。除了用梳子梳头外,在工作、劳动之余,还可以用手指梳

头。我们可以用双手十指自额部上发际开始,由前向后梳,动作要缓慢柔和,一边梳一边按摩,时间以五六分钟为宜。在梳头过程中,指尖的十宣穴也得到刺激,“十指连心”,使得心脏也有所受益,这对于长期以坐姿工作的人较为适宜。梳头健身,不可一曝十寒,贵在坚持。希望这种简单有效的健身方法,能得到人们的认同与推广。(作者系全国名中医)



杏林翘萃

「坐堂医」的由来

张彩凤

“坐堂医”这一称呼,蕴含着深厚的历史文化底蕴,它起源于东汉名医张仲景的行医典故。

张仲景,东汉南阳人,自幼勤奋好学,博览群书。张仲景从史书中看到扁鹊为人治病的故事后深受感动,便拜同乡名医张伯祖为师。凭借着自身的智慧和努力,张仲景很快“青出于蓝而胜于蓝”,成为当地一位出色的医生。

汉献帝建安中期,战乱不断,瘟疫横行。张仲景家族人口多达200余人,约三分之二的人不幸感染瘟疫离世。这一惨痛经历让张仲景深感悲痛,也更加坚定了潜心研究医学的决心。经过多年的探索 and 临床实践,张仲景在伤寒疫病方面摸索出一套行之有效的理论和方药,并编写了《伤寒杂病论》这部著作。

后来,因为博学多才,张仲景被推举为孝廉,官至长沙太守。张仲景在长沙为官期间,当地连年战乱,瘟疫肆虐,百姓病亡无数。看到百姓深受疫病之苦,张仲景心急如焚,决定救民于水火。然而,当时汉代有“太守不得擅进民宅”的规定,这使张仲景无法直接深入民间为百姓治病。

但是,张仲景并未放弃为民疗疾的初衷。张仲景想出了一个办法,在公堂上挂起一副“张仲景坐堂行医”的帘子,每天处理完公务之后,便为百姓看病。这一举动在当地引起了强烈反响,百姓无不欢呼雀跃、奔走相告。久而久之,前来找张仲景看病的百姓越来越多。为了更好地为百姓服务,张仲景放弃了自己的“沐假”,择定每月的初一和十五不办公事,大开衙门,专门坐在大堂上为百姓诊治疾病。每逢这两天,前来求医的百姓比肩接踵,甚至有些人远道而来。

在行医的过程中,张仲景接触了各种各样的患者,见识了各种疑难杂症。张仲景认真为每位患者诊断病情,悉心开方用药,对穷人往往金舍药,分文不收。张仲景不仅积累了丰富的临床经验,还为后世留下了经典的医方和精湛的医疗思想。

然而,张仲景的这一行为遭到了各种守旧势力的坚决反对。张仲景并未动摇自己治病救人的决心,毅然辞官而去,继续潜心研究医术。

为了纪念张仲景崇高的医德和高超的医术,后来许多中药店都冠以“某某堂”,并把坐在药铺里诊病的医师称为“坐堂医”,这种称呼一直沿用至今。如今,“坐堂医”依然活跃在中药店中,他们继承和发扬着张仲景的精神,为患者提供优质医疗服务,成为连接传统中医与现代社会的重要纽带,让中医药文化在岁月的长河中不断传承和发展。

(作者供职于开封市中医院)

药食同源



餐桌上的中药之五十一

茯苓

师莹莹

是中医方剂中的常用药材,也是历代膳食养生方中的重要食材。无论是煲汤,还是制成美味的糕点,茯苓都能兼顾药用价值与食疗功效。

性味功效

茯苓,性平,味甘、淡,归心经、肺经、脾经、肾经,具有健脾渗湿、利水消肿、宁心安神等功效,可用于水肿尿少、痰饮眩悸、脾虚食少、便溏泄泻、心神不安、心悸失眠等。现代研究表明,茯苓的主要成分包括多糖类物质、三萜类物质、甾醇类物质、挥发油类物质等,具有利尿防石、抗肿瘤、保肝、增强免疫力、调节胃肠道功能、抗菌、抗炎、镇静、增强胰岛素活性等作用。中医认为,脾主运化水湿,脾虚则生湿,导致腹泻、腹胀、食欲不振。茯苓能健脾、渗利水湿,从根源上解决问题。现代研

究结果表明,茯苓富含多糖,能调节肠道功能,保护胃黏膜,促进消化吸收。

茯苓可以帮助人体排出多余的水分,用于治疗水肿、小便不利。现代研究人员发现,茯苓中的三萜类化合物和钾盐具有明确的利尿作用,但其作用温和,不易破坏体内电解质平衡。

茯苓还可以治疗心神不安、心悸、失眠、多梦等。现代研究表明,茯苓具有中枢神经系统镇静作用,其安神成分与三萜类物质有关。

药食养生

健脾祛湿——茯苓山药粥 材料:茯苓15克,山药50克,粳米100克。

做法:将茯苓研磨成细粉;山药洗净、去皮,切成小块;粳米淘净后,与山药一起加适量清水,大火煮沸后转小火慢熬30分钟;粥快熟时撒入茯苓粉,小火

搅匀后再煮5分钟即可关火,温热食用。

功效:健脾祛湿,适合脾虚湿盛、消化不良者食用。

养心安神——茯苓排骨汤

材料:茯苓15克,莲子10克,百合7克,红枣3枚,冰糖适量。

做法:所有材料洗净,莲子去心,红枣轻划两刀,一起放入砂锅内,加入适量清水,大火煮沸后转小火慢炖1小时,至莲子软糯、百合透明,最后按口味调入适量冰糖,再焖3分钟即可食用。

功效:养心安神,适合失眠、心悸者食用。

理气健脾——茯苓陈皮茶

材料:茯苓10克,陈皮5克,生姜2片。

做法:所有材料洗净,放入茶杯中,倒入开水焖泡5分钟~10分钟,代茶饮。

功效:理气健脾、祛湿化痰。

健脾益气——茯苓糕

材料:面粉200克,茯苓15克,发酵粉3克,泡打粉3克,白糖20克,各种干果适量,清水200毫升,食用油适量。

做法:将茯苓研磨成粉,与面粉、泡打粉、白糖混合后过筛,备用;发酵粉和清水混合后静置10分钟左右,倒入混合好的面粉中,搅拌均匀成较稠的面糊;将面糊放在温暖处发酵至2倍大;模具底部及四周抹少许食用油,再倒入发酵好的面糊,上面可以撒一些干果,蒸锅的水煮沸后蒸25分钟即可。

健脾胃——茯苓芝麻饼

材料:茯苓200克,粳米500克,黑芝麻100克,白糖适量。

做法:将茯苓、粳米研磨成细粉,备用;黑芝麻炒熟,打碎;将以上材料加入适量清水、白糖调成糊状,用小火烙成薄饼。

功效:补益脾胃、祛湿止泻。

注意事项

阴虚火旺(口干、便秘)或肾虚尿频者,应慎用茯苓,可能加重干燥症状。

阴虚津亏、肾虚多尿、糖尿病患者,孕妇,以及过敏体质者,应慎用茯苓。

茯苓应避免与酸性食物、利尿药同用。

(作者供职于郑州大学第一附属医院药学部)

中原医迹

春秋战国时期的养生保健实践

卜俊成

春秋战国时期,随着思想文化的活跃,人们的健康意识显著增强,日益重视疾病预防与养生。

在物质文化层面,许多日常生活器皿的造型与纹饰寄托了人们对健康长寿的向往。例如,1923年河南省新郑市李家楼郑公大墓出土的莲鹤方壶,便以展翅欲飞的鹤为装饰主题。鹤在中国传统文化中象征长寿与祥瑞,此类器物直观反映了古人通过艺术形式表达对生命长久的追求。

在预防观念层面,相关思想已在文献中系统呈现。《周易·下经》提出“君子以思患而豫(预)防之”的观点,倡导防患于未然的健康意识。在此基础上,《黄帝内经》进一步提炼出“治未病”这一预防医学思想,强调未病先防、既病防变,从而为后世中医预防医学体系的形成奠定了坚实的理论基础。

在个人养生方面,庄子首次明确提出“养生”一词,还在《庄子》中记载了古时养生之人“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申”的导引养生方法。道家学派也为养生思想注入重要内涵,老子在《道德经》中主张顺应自然,秉持“见素抱朴,少私寡欲”的理念,认为静修可以延

年益寿;庄子则进一步提出养生需要“循天之理”“虚无恬淡”,并将养生划分为“养神”与“全形”两大类。《黄帝内经·素问·上古天真论》吸纳融合了这些思想精髓,将养生之道概括为“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”,明确倡导“形与神俱”的养生宗旨。此外,《黄帝内经·素问·四气调神大论》还提出顺应四时阴阳变化的养生方法,构建起了涵盖养生、养长、养收、养藏的完整的四时养生体系。

这一时期,饮食养生已经见于历史文献的记载。比如,长沙市马王堆汉墓出土的《五十二病方》提出,很多疾病可“以食治之”或“以食养之”。在饮食过程中,要调配五味、合理烹制,这与战国时期最终整理形成的《黄帝内经》的“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”膳食搭配原则有异曲同工之妙。

气功和导引也已成为人们常见的养生方法。呼吸锻炼在当时称为“吐纳”“行气”“咽气”“食气”等。长沙市马王堆汉墓出土的《养生方·十问》提出“深息以为寿”;出土的《却谷食气篇》则记载了食气方法与四时

食气宜忌等内容。我国现存最早的气功文献实物《行气玉佩铭》,据考证为战国后期的玉刻铭文。其形为12面棱柱状体,中空,顶端未透,每面刻有篆书3字,加上重文9字,共45字,记录了一套通过深呼吸来养生锻炼的方法,倡导通过深呼吸来调养气机,促进健康。全文为:“行气:深则蓄,蓄则伸,伸则下,下则定,定则固,固则萌,萌则长,长则退,退则天。天几春在上,地几春在下。顺则生,逆则死。”

当时称肢体锻炼为“导引”,长沙市马王堆汉墓出土的《导引图》也是我国迄今发现的最早的健身图谱和气功养生文献。《导引图》中有44个人物,男女老少,或伸展,或屈蹲,模仿着熊、鸟、猿等动物的姿态,生动的图像配以简练的名称,堪称当时的“全民健身操”。

房中术也为春秋战国时期人们养生保健的内容之一。《汉书·艺文志》说:“房中者……乐而有节,则和平寿考;及迷者弗顾,以生疾而陨(殒)性命。”相关著作有《素女经》《玉房指要》《玉房秘决》等。长沙市马王堆汉墓出土的《养生方》中的《十问》《合阴阳》《天下至道谈》等篇章,则视房中养生为“天下

至道”,这些文献是迄今发现最早的性医学专著。例如,《天下至道谈》指出:“孙(损)生者色也,是以圣人合男女必有则也。”古人提出“七损八益”,即8种有益和7种有害的房中意见,反映了一套对于性学(包括性卫生和性保健等方面)的积极探索。

春秋战国时期,熨帖术已经广泛用于人们的日常保健中,即利用瓦石本草之寒温和以热祛寒的辨证原理,把药物及瓦石之类的熨具加热,用棉麻织物包裹,或再浸以药液酒液,热敷患处,借熨具的热量及药性作用,使血脉通畅,散寒止痛,用来治疗寒性疼痛疾病等。例如,据《史记·扁鹊仓公列传》记载,名医扁鹊(秦越人)曾于魏国(治所位于今河南省卢氏县境内)为魏国太子诊治“尸厥”之症。他先命弟子子阳磨利针具,砥砭石,针刺太子体表的三阳五会诸穴;片刻之后,太子便苏醒过来。随后,扁鹊又命弟子子豹配制“五分之熨”的药剂,将“八减之齐”调和煎煮后,交替熨敷于太子的两肋之下。这便是古代中医熨帖术应用于临床治疗的明确文献记载。

河南地区出土的多件文

物,更是为熨帖术的应用提供了直观的实物佐证。1928年~1932年,河南省洛阳市金村战国墓遭盗掘,大批珍贵文物流失海外,其中M7号墓出土的两件椭圆形陶熨具,虽然大小有别,但是形制相近,器表饰绳纹,不仅留有明显的煨烤痕迹与红色污迹,还与陶钵、漆盒、骨刷柄等器物同出。漆盒内盛放的白色物质,推测为药物;陶熨具上的红色斑痕,则是使用时淬蘸酒液或药液留下的遗存;骨刷柄,应为涂抹药物的专用工具。整套器具,构成了一套完整的熨帖治疗组合。

1950年,河南省辉县市固围村M5号墓出土两件长方形陶熨具,出土位置位于墓室西壁一殉葬者头下。两件器具均一端宽厚、一端窄薄,两侧向内卷曲;器具凸面布满细密小孔以形成糙面,大端还磨制出菱形花紋,凹面则饰有不规则的“之”字纹。两件陶熨具表面均有多次煨烤及液体浸染的痕迹,据此推测是使用时先经煨烤,再淬蘸酒液、药液后进行热熨治疗。上述出土文物充分证明,在春秋战国时期,中原地区已广泛运用熨帖术这一中医外治法,用于日常养生保健与临床疾病治疗。

中医调理失眠的方法

李珮琳

穴位按摩 睡前按揉神门穴(手腕内侧,腕横纹尺侧端凹陷处)、内关穴(腕横纹向上三指宽处)等,可以宁心安神、提高睡眠质量。

食疗 “药补不如食补”,患者可以选择助眠食物进行调理。清心助眠茶:莲子心和淡竹叶各3克,泡水代茶饮,适合心火旺者服用。

解郁安神茶:玫瑰花5朵和合欢花3朵,泡水代茶饮,适合压力大、情绪不佳者服用。

生活调摄 常泡脚:睡前用40摄氏度左右的温水泡脚15分钟~20分钟,微微出汗即可,能引火归元,促进血液循环。

常梳头:用指腹或木梳从前向后梳头100次,可以疏通气血、安神定志。

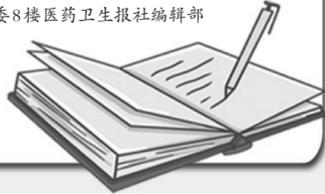
(作者供职于河南省中医院健康管理中心)

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。

《读名著·品中医》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林翘萃》《药食同源》《杏林夜话》《中原医迹》等栏目期待您的来稿!

联系人:李歌 投稿邮箱:258504310@qq.com 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8楼医药卫生报社编辑部



本版图片由李歌制作