

■ 养生堂

『三伏天』怎样养阳防病

□吕雪莲

至阳穴：督脉上的阳气要穴

炎炎夏日，正是“冬病夏治”、春夏养阳的“黄金时段”。不少人熟知“三伏贴”能调理慢性病，却忽略后背一处天然养阳要穴——至阳穴。在“三伏天”坚持养护至阳穴，可以使温补祛寒事半功倍，适合畏寒、咳嗽、肩背不适人群日常调养。

至阳穴属于督脉，督脉为“阳脉之海”，总管一身阳气。至阳穴是督脉胸段关键枢纽，掌控阳气升降气机。至阳穴位置：端坐垂臂，两侧肩胛骨下角连线与后脊背柱中线交点凹陷处。至阳穴连通心肺、肝胆、脾胃，能够温阳散寒、宽胸理气、通络止痛、调和脾胃。

适合人群

中医认为，秋冬咳嗽、背冷肩痛、胃寒易感冒的根源大多为阳气亏虚、寒湿瘀堵于体内。冬天，寒气重、阳气内敛无力排邪，疾病易反复；“三伏天”，毛孔舒张、气血通透，可以借助天地盛阳补充自身阳气。养护至阳穴，能快速提振胸阳，祛除寒湿。以下是养护至阳穴的适合人群。

呼吸偏弱：秋冬久咳、过敏性鼻炎、遇寒胸闷、频繁感冒的人。

阳虚体寒：后背冰凉、畏风怕冷、手脚冰凉、不耐空调低温的人。

久坐劳损：长期伏案工作、肩背僵硬发沉、时常胸闷气短的人。

脾胃虚寒：怕吃凉食、腹胀暖气、食欲差、大便不成形的人。

体虚乏力：常年精神疲惫、换季容易生病的人。

至阳穴“三伏贴”的针对性强，专门调理胸阳不足、寒湿瘀堵、气机不畅，对背部寒凉、顽固性咳嗽、胸闷憋气改善明显。至阳穴“三伏贴”的药力直达督脉，可以固本培元，提升抵抗力、药性平和。

居家保健方法

居家简易至阳穴养护方法有3种：按摩，中指按压至阳穴，以酸胀舒适为度，每次3分钟~5分钟，缓解胸闷、后背发沉；热敷，在后背发凉时用热水袋热敷15分钟，能温通督脉、驱散寒气；轻叩疏通，空心拳轻叩穴位周边背部经络，能疏通气血。

注意事项

贴敷当天，患者不能洗冷水澡，不能直吹空调和风扇，避免寒邪侵入体内；应坚持清淡饮食，避免摄入生冷、辛辣、海鲜等刺激性食物；皮肤轻微发红、发热、发痒，属于正常反应。孕妇、发热者、皮肤破损者、重度过敏者、阴虚火旺者，不可贴敷至阳穴。养阳贵在坚持，连续3年贴敷“三伏贴”，效果更佳。

至阳穴如同身体自带的阳气“补给站”，把握“三伏窗口期”，专业贴敷搭配居家护理，补足胸阳、清散寒湿、理顺气机，改善虚寒体质，实现未病先防。今年夏天养护至阳穴，充盈阳气，安稳过冬。

（作者供职于河南中医药大学第一附属医院）

■ 读名著·品中医

《红楼梦》中的捶打疗法

□陶咏梅

《红楼梦》中的捶打疗法

“晴雯补裘”是《红楼梦》中的一段精彩文字。当时，晴雯夜里偶感风寒，贾宝玉亲自请医生煎药，直到第二天，病情仍未好转，又在病中忙着为贾宝玉织补衣裳，咬紧牙关，挣扎得满眼金星乱迸，几乎整整一夜才补完。此时，晴雯“力尽神危”，贾宝玉“忙命丫头替她捶着，彼此捶打了一会儿。”

由此可见，捶打疗法是贾府上下用于消除疲劳、治疗疾病的常用方法。“美人拳”是一种头部用织物或皮革包裹棉花的特殊小锤子，装有长柄，用来捶打腰腿。

捶打疗法的渊源

捶打疗法属于推拿按摩的一种，在我国有悠久的历史。从整个人类的医学史来看，人们最早的治疗手段大多属于物理疗法。远古时代的人们发现按摩能减轻疼痛，逐渐形成了推拿按摩体系。在《黄帝内经》中，确立了按摩在中医学体系中的地位。

《红楼梦》第五十七回“慧紫鹃情辞试莽玉，慈姨妈爱语慰痴颦”，袭人哭着说贾宝玉“眼也直了，手脚也冷了，话也不说了……已

死了大半个了！”林黛玉听此言，“哇”的一声“将腹中之药一概呛出，抖抖搜搜，熨胃扇肝的痛声大咳了几阵，一时面红发乱，目肿筋浮，喘得抬不起头来。紫鹃忙上来捶背。”

由此可知，捶打疗法是按摩师和按摩工的等级。隋代的《诸病源候论》每卷末，都附有引导按摩方法。《唐六典》记载，按摩可除八疾：“风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸。”宋元时期，按摩运用的范围更广泛，并且比较重视多种推拿手法的选择。明代，形成了小儿推拿的独特体系。清代的《医宗金鉴》将“摸、按、端、提、按、摩、推、拿”列为“伤科八法”。在清代，“美人拳”的应用已较为普及。清代养生家曹庭栋《养生随笔》记载：“捶背以手，轻重不能调；制小囊，絮实之，如莲房。九二，缀以柄，微弯，似莲房带柄者，令人执而捶之，轻软称意，美人拳。或自己手执，及时可捶，亦便。”

在现代，捶打疗法有拍打法和叩击法两种。前者用虚拳拍打，后者用实拳叩击。手法要均匀协调，有节奏性，轻拍轻叩，每分钟60次~80次，每日一两次。每次捶打的时间不超过30分钟，以上下轻叩为宜。

摩师和按摩工的等级。隋代的《诸病源候论》每卷末，都附有引导按摩方法。《唐六典》记载，按摩可除八疾：“风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸。”

宋元时期，按摩运用的范围更广泛，并且比较重视多种推拿手法的选择。明代，形成了小儿推拿的独特体系。清代的《医宗金鉴》将“摸、按、端、提、按、摩、推、拿”列为“伤科八法”。在清代，“美人拳”的应用已较为普及。清代养生家曹庭栋《养生随笔》记载：“捶背以手，轻重不能调；制小囊，絮实之，如莲房。九二，缀以柄，微弯，似莲房带柄者，令人执而捶之，轻软称意，美人拳。或自己手执，及时可捶，亦便。”

在现代，捶打疗法有拍打法和叩击法两种。前者用虚拳拍打，后者用实拳叩击。手法要均匀协调，有节奏性，轻拍轻叩，每分钟60次~80次，每日一两次。每次捶打的时间不超过30分钟，以上下轻叩为宜。

捶打为什么可以治病

中医认为，捶打等推拿疗法具有调节阴阳、疏通经络、宣通气血、活血散瘀、通利关节、强健筋骨等作用。《黄帝内经·素问·举痛论》写道：“按之则血气散，故按之痛止”“按之则热气至，热气至则痛止矣。”《医宗金鉴》也写道：“气血瘀滞，如肿、如痛，宜用按摩，按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈”。

从现代生理学的角度来看，人体调节是通过神经和体液两大复杂的途径来实现的。捶打、按摩等信息，由神经系统传导到各组织、器官，使它们兴奋或抑制、收缩或舒张；同时，由各体液系统产生各种激素，作用于器官或组织，从而调节新陈代谢和内脏功能。

近年来，又有专家从振动学角度来解释捶打疗法的作用机理，发现人体在维持正常生理功能过程中产生了振动现象。过度振动，可能致病；而适当的振动，则对人体是不

可或缺的。例如，呼吸是振动现象，走路也有自己的振动频率。在日常生活中，人体有时会不自觉地用振动来调节不适。例如咳嗽时，用手连续拍打胸部或背部；腰背酸痛时，用拳头叩击疼痛部位；头痛时，拍打额部……捶打疗法正是通过这种有节奏的手法产生适当的振动，从而发挥对人体调节作用。

还有学者观察捶打后血液内啡肽的变化。内啡肽是血液中的化学物质，类似于吗啡，是一种天然的镇痛剂。人体在捶打或按摩之后，内啡肽分泌量明显增多。这又解释了捶打的镇痛作用。

每一种疗法都有其适应证。比如，颈椎病、肩周炎、落枕、腰椎间盘突出症、筋膜综合征等，以及由劳累引起的腰酸背痛、胳膊腿痛等，正确运用捶打疗法能发挥有效的治疗作用，达到良好的效果。

（作者系河南中医药大学副教授）

■ 药食同源



马齿苋是进入我心灵深处的第一个“神草”。少年时，小伙伴们叫它“马蜂菜”；成年后，我才知道“马蜂菜”这个名字或许是能治疗马蜂蜇伤而有意称之。

小时候，村里物资匮乏，没有电视，我和小伙伴们都是就地取材，随心而要，对任何事物都没有敬畏之心。我们上树捕蝉，在荆棘丛中逮虫，玩捉迷藏，常被马蜂蜇得鼻青脸肿。然而，家长没有带我们去医院，都是用马齿苋捣碎或用手搓一下再敷在肿痛处。

记得有一次玩捉迷藏，有一个小伙伴藏在猪圈的棚檐下，还

有一块塑料布在棚檐处低垂着，因为藏匿的地方太隐蔽，我们始终找不到他。他看无人找到他，想站起来看看，头部正顶在马蜂窝上，他疼得顿时大叫一声跑了出来。我们大笑起来，只见他被马蜂蜇得像猴子一样跳了出来。

对于马蜂蜇伤，我们处理得多了，都是“老中医”，去除毒针后急忙往水沟边跑去，把马齿苋揉碎，敷在头面处。不到30分钟，蜇伤处的疼痛消失，第二天完全治愈了。因此，马齿苋是我小时候心目中的“神草”。

马齿苋属于一年生草本植物，在夏季、秋季较茂盛，不管是碎石瓦砾间，还是田间地头，尤其

药食两用马齿苋

□王泉滔

是水量充足的沟渠菜畦处更是比比皆是。父亲说：“马齿苋是一味中药，能治疗拉肚子，具有清热解毒的功效。”

母亲经常采集一些鲜嫩的马齿苋做成食物吃，比如马齿苋窝窝头和凉拌马齿苋。母亲把马齿苋肥嫩的梗叶挑拣出来，用清水淘洗干净，切成小段，掺和适量的红薯面捏成窝窝头，放在锅内蒸15分钟左右就熟了。

母亲也经常做凉拌马齿苋，我们很爱吃。母亲把洗净的马齿苋放在沸水里焯一下，捞出切成小段，放入碗碟里，趁热撒上少许食盐，搭配姜末、蒜末拌匀，浇一些米醋，淋上数滴芝麻油。凉拌马齿苋香气扑鼻，口感清爽顺滑。

马齿苋还可以做成菜粥、菜

汤、菜饼或者晾干备用。古诗有“马齿叶亦繁”“日高羹马齿”，可见古人亦喜欢马齿苋做成的食物。明代王磐在《野菜谱》中记载：“马齿苋，马齿苋，风俗相传食元旦。何事年来采更频，终朝赖尔供餐饭。”古人以食马齿苋庆祝新年伊始，足见马齿苋的价值有多高。

马齿苋既有食疗价值，更有药用价值，是典型的“药食同源”药材。现代研究结果表明，马齿苋含有丰富的蛋白质、氨基酸，尤其钾的含量很高。马齿苋具有清热解毒、凉血止血等功效，适用于热毒血痢、痈肿疔疮、湿疹、丹毒、蛇虫咬伤、便血、痔血、崩漏下血等。

马齿苋性偏凉，也有禁忌

证。《本草纲目》记载：“（马齿苋）散血消肿，利肠滑胎。”因此，孕妇及脾胃虚寒者不能食用马齿苋。

马齿苋不仅能治疗疾病，还能预防疾病。入伏后，人们经常吃马齿苋，能起到预防痢疾、小便灼热、毒疮及低钾血症的作用。

马齿苋“性耐久难燥，故有长命之称”。因此，马齿苋又称“长寿菜”。更有趣的是，马齿苋的叶青、梗赤、花黄、根白、子黑（青属木，赤属火，黄属土，白属金，黑属水，合于五行），又称“五行菜”。五行在古人眼里是构成世间万物的基本元素，马齿苋真是天地赐予人类的“神草”。

（作者供职于沈丘县人民医院）

■ 中原医迹

西汉张良的黄老道医养生实践

□卜俊成

西汉初年，天下初定。一位功勋卓著的谋士，却选择从权力中心悄然隐退。他闭门谢客，不食五谷，练习导引之术，宣称“欲从赤松子游”。这位“汉初三杰”之一的谋臣，就是被后世称为“谋圣”的颍川城父（今河南省禹州市、郾县、宝丰县一带）人张良。张良不仅从政治、军事方面为西汉的建立做出了卓越贡献，还是医学养生方面黄老道医思想的坚定实践者，在中医药史上留下了一段养生佳话。

张良，字子房，战国末年韩国（都城先后在今河南省禹州市、新郑市）贵族后裔，其祖父张开地连任战国时韩国三朝的宰相，父亲张平亦继任韩国两朝的宰相。秦国灭韩国后，把韩国故地设置为颍川郡。作为韩国世代重臣的后裔，张良怀亡国之恨，在淮阳学礼后，到东方拜见仓海君共同制定于阳武县（今河南省原阳县）的博浪沙刺杀秦始皇的计划。刺杀行动失败后，张良便更名改姓，流亡到了下邳（今江苏省睢宁县古邳镇，古属邳州）。在下邳圯桥，他遇到隐士黄石公，幸得《太公兵法》，终成汉高祖刘邦在洛阳官赞扬的“运筹帷幄之中，决胜于千里之外”的一代谋臣。

刘邦称帝后论功行赏，张良被封为留侯。然而，西汉初年的政治风云变幻莫测，韩信、彭越、英布等功臣先后被诛，张良目睹这一切，深知“飞鸟尽，良弓藏；狡兔死，走狗烹”的道理。恰在此时，他身体也多病，故开始专心学习道医，远离朝堂。《史记·留侯世家》记载：“留侯性多病，即道引不食谷，杜门不出岁余。”又载：“乃学辟谷，道引轻身。”所谓“道引”，即是“导引”，一种以肢体运动和呼吸吐纳相结合的气功类养生术。所谓“不食谷”，就是“辟谷”，避开五谷，不食人间烟火。张良以此追求“轻身”，即身体轻盈、延年益寿的境界，并直言自己的志向：“愿弃人间事，欲从赤松子游耳。”赤松子是传说中的上古神仙，张良以此表达自己弃世求仙的心愿。

辟谷又称“却谷”“绝谷”“断谷”，即不食五谷杂粮。在战国秦汉时期的道医观念中，五谷虽然能够维持人的日常生活活动，但是也有一个巨大的弊端：进入肠胃后会产生秽气，并在体内滋生所谓的“三尸虫”。道医认为，这种虫子寄居在人体之中，专门记录人的过失，并在庚申日上天庭报告，从而缩短人的寿命，阻碍人成仙得道。因此，人想要“长生久

视”，就必须断绝五谷，清除体内的秽气和“三尸虫”。然而，完全不进食显然无法维持生命。因此，辟谷之人往往以药物代替谷食。常见的辟谷药物有茯苓、黄精、白术、松脂、天门冬、蜂蜜等，这些药物大多被《神农本草经》记载为具有“轻身”“不老”“延年”的功效。

导引是古代气功与体操的结合体，其核心是“导气令和，引体令柔”，即通过调整呼吸、活动肢体，使体内气血畅通，筋骨舒展，从而达到强身健体的目的。《庄子·外篇·刻意》中已经有“导引之士”“养形之人”的记载，他们“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣”。这里的“熊经鸟伸”，就是模仿熊的攀援悬挂和鸟的伸展飞翔，是最早的导引动作。

纵观张良的养生实践，深深植根于西汉初年盛行的黄老道医思想之中。汉初，经过秦末战乱，社会经济凋敝，百姓疲惫，统治者采取“休养生息”的政策，推崇黄帝、老子之学，主张“无为而治”。这一思想在政治上的表现是轻徭薄赋、与民休息，在文化上的表现则是黄老道家成为官方主流意识形态。黄老之学主要包含以清静无为治国和以清静寡欲养身两个方面含义。老子说“治大国

若烹小鲜”，说的就是这种以柔克刚、不扰民的政治智慧，同时也暗示了治国与养身在道理上的一致性。西汉前期的几位皇帝，如文帝、景帝都信奉黄老之学，窦太后更是黄老之学的坚定支持者。张良早年习黄石公所授之书，黄石公本是黄老道人物，张良深受其影响。他辅佐刘邦时，屡次以黄老智慧运筹决策；功成之后，则以黄老之道养生全命。

道医的核心理念是“长生久视”。与追求疾病治疗的一般医学不同，道医更注重通过养生方法达到延年益寿甚至成仙不死的目的。其理论基础是“精气神”学说——“精”是生命之本，“气”是生命之动力，“神”是生命之主宰。保养精气、调和阴阳、清心寡欲，是道医养生的基本原则。《黄帝内经》虽然是中医理论的奠基之作，但是其中也包含了大量的道家养生思想，比如“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去”。

张良的辟谷，意在清除体内秽气，减少精气消耗；他的导引术，则意在疏通经络、调畅气血。这两者都符合道医的基本理念。此外，张良的养生实践

还带有浓厚的求仙色彩。“欲从赤松子游”并非比喻，而是表达了他真实的宗教追求：希望像赤松子那样飞升成仙。在西汉初年的思想氛围中，求仙是贵族阶层普遍的精神寄托。从秦始皇遣徐福入海求仙，到淮南王刘安招揽方士炼丹，再到汉武帝宠信李少君，求仙之风贯穿秦汉。作为西汉重臣的张良，也是这股养生求仙潮流中的众多实践者之一。

刘邦去世后，吕后掌权，曾力劝张良进食。《史记·留侯世家》记载吕后对张良说：“人生一世间，如白驹过隙，何至自苦如此乎！”意思是人生苦短，像小白马跑过一条缝隙那样转瞬即逝，何苦这样折磨自己呢？张良不得已，只能勉强恢复饮食。不过，张良虽然迫于吕后的压力恢复了饮食，但是他的道医养生实践并没有完全终止。据史书记载，张良在此后仍然保持着清淡饮食和规律作息，导引术还是他的日常功课。据《史记·汉书》记载推算，张良出生于公元前250年，卒于吕后二年（公元前186年），享年60余岁。这个年龄在2000多年前的西汉，虽然算不上“长生不老”，但是已高于同时代的人均寿命，在当时可以算得上高寿了。

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》《杏林撷萃》《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