

■ 养生堂

长夏养生 重在防湿

□吕沛宛 刘玉菲

夏日炎炎,多地步入暑热夹湿的长夏。人们普遍出现疲倦乏力、食欲差等症状。这是为什么呢?清代御医黄元御说:“胃阳衰而脾阴旺,十人之中,湿居八九而不止也。”这些症状,大多与湿邪有关。湿邪作为中医外感六淫与内生五邪之一,在夏季尤为多见。那么,湿邪究竟从何而来?它在体内又是如何影响健康的?在日常生活中有哪些简单有效的祛湿方法呢?

湿邪从何而来

根据湿邪的来源不同,有外湿与内湿之分。

外湿,与夏季多雨潮湿的环境密切相关。长夏为湿气最盛之时,气候炎热、雨水充沛,空气中的湿度居高不下,人们若久居湿地、冒雨涉水,或者汗出沾衣而未及时更换,湿邪即从肌表侵入人体。湿邪外袭,夏季易因肌表与头面部,困遏清阳,清阳不升,故见头重如裹、四肢沉重酸楚、身困乏力。湿邪具有重浊、黏滞、趋下的特性,其致病往往缠绵难愈,也容易侵犯人体下部,特别是夏季肢体久泡水中,导致下肢风湿痹痛,正如《黄帝内经·素问·太阴阳明论》所说:“伤于湿者,下先受之。”因此,人们会出现腿沉无力、脚腿肿胀等不适。

内湿,为人体内生的湿浊,是体液代谢失调的病理产物。内湿的成因:一是饮食不节,过食肥甘厚味或贪食生冷寒凉食物,损伤脾胃,导致脾的运化功能减弱,不能正常地把水谷精微输送到全身,聚而为湿;二是素体偏胖,又少动久坐,全身气机不通畅,体液输布受阻,停聚体内而成。脾主运化水湿,喜燥而恶湿,脾阳一伤,运化能力下降,则水湿停聚,湿浊内停之后,又反过来进一步困遏脾阳,加重阳虚,此即清代医学家叶天士所谓“湿胜则阳微”之意。

内湿与外湿经常相互影响,外湿困脾,可致脾虚生湿;脾虚生湿,又易招致外湿,形成恶性循环。

湿邪从何而去

体液在体内能否正常代谢,关键在于津液的输布是否通畅。输布有序,水液得散,湿无所聚;输布失常,水液停滞,湿邪乃生。津液从入胃到布散全身,依赖多个脏腑的密切配合,正如《黄帝内经·素问·经脉别论》所概括:“饮入于胃,游溢精气,上输于脾;脾

气散精,上归于肺;通调水道,下输膀胱。水精四布,五经并行。”

脾胃——水湿运化的枢纽
脾主运化,胃主受纳,脾胃共同主导人体水谷精微的代谢。水谷入胃后,经胃的腐熟初步消化,再由脾将津液上输于肺并布散四周,多余的废水、浊液则下输膀胱排出体外。

夏季阳气外浮,人体脏腑阳气向外发散,体内脾胃阳气相对亏虚,形成夏季脾虚的生理特点。脾阳本弱,运化能力下降,若再遇饮食生冷或外湿困阻,则水湿更易停聚泛滥。水湿泛滥肌肤,则见身体浮肿、眼睑浮肿、四肢沉重;水湿下注肠道,则见大便溏稀、泄泻、黏腻不爽,这也是夏季人们易水肿、腹泻的主要原因。

肺——水湿输布的通道
肺主通调水道,为“水之上源”。脾将水液上输于肺后,肺通过宣发和肃降两种功能对水液进行输布:宣发使水液向上向外布散至皮毛肌腠,肃降使水液向下向内输送至肾与膀胱。肺的功能好比水液代谢的“布散器”,将水液均匀分配到全身。

肾——水湿排泄的动力
肾主水,司全身水液的气化与排泄。水液通过肺的肃降下输至肾,经过肾阳的蒸腾汽化,将其中清者上蒸于肺重新利用,浊者下输膀胱化为尿液排出去。肾阳是全身阳气的根本,脾的运化、肺的通调,皆依赖肾阳的温煦推动。

日常祛湿:茶饮与食疗
了解了湿邪的来源和致病特点,接下来就要把防控措施落实到日常生活中。本文介绍几种简单实用的祛湿小妙招。

藿香茶——芳香化湿,解暑醒脾

做法:取藿香5克放入杯中用沸水冲泡,盖上杯盖焖5分钟~10分钟即可饮用。

《本草正义》言,藿香“芳香而不嫌其猛烈,温煦而不偏于燥

烈,能祛除阴霾湿邪,而助脾胃正气”。藿香气味芳香,能化湿醒脾,尤其适合湿阻中焦、食欲不振、脘腹胀满者服用。需要注意的是,藿香不宜久煎久泡,取其芳香之气即可;阴虚火旺、孕妇、过敏者,不宜饮用藿香茶。

焦米茶——健脾燥湿,益胃除湿

做法:取大米15克放入炒锅内,小火慢炒至表面焦黄、闻到焦香气即可;将炒好的米放入杯中用沸水冲泡,浸泡片刻即可饮用。

大米有健脾益气的作,《本草纲目》记载:“炒米汤:益胃除湿。”大米炒至焦黄后,燥性增强,更有利于健脾燥湿、祛湿止泻,尤其适合脾胃虚寒、大便稀溏的人。此法老少皆宜,可以作为日常代茶饮,简便而有效。但是,炒米燥性稍强。因此,阴虚内热、津液不足者不宜长期服用本品。

玉米糝粥——健脾利湿,调中开胃

人们都知道夏天要清淡饮食,但是清淡不代表没营养。玉米糝粥就是最好的例子——简简单单,却能实实在在地养护脾胃。

《本草纲目》记载,玉米“气味甘、平,无毒,主治调中开胃”。玉米糝色黄、味甘,与脾同气相求,正是养脾胃的好食材。夏天,脾胃最需要的是温暖和清淡,玉米糝粥不寒不燥、温和养脾,正是夏季祛湿养胃的好选择。

“三豆饮”——健脾利湿,清热解暑

做法:取赤小豆、绿豆、黑豆各30克,提前在清水中浸泡2小时,再加水煮至软烂,出锅前加少许食盐或糖调味即可。

赤小豆利水消肿,绿豆清热解暑,黑豆补肾养血。《本草纲目》记载,赤小豆“下水,排脾积胀血”,绿豆“解一切药草牛马金石诸毒”,黑豆“治水消胀”。这3

种豆合用,既能健脾利湿,又能清热解暑,尤其适合青中年劳作者,以及湿热比较明显的人。需要注意的是,“三豆饮”偏凉,脾胃虚寒、容易拉肚子的人不宜喝。

起居避湿,顺时养阳

《黄帝内经》讲“虚邪贼风,避之有时”。夏季多湿,外湿无处不在,若起居不慎,湿邪便乘虚而入。湿性黏滞,来缓去迟,一旦侵入人体,不容易清除,时间久了还容易变成痰浊、瘀滞。因此,除了饮食调理,日常起居也要格外留心,把湿邪挡在身体外面。

夜卧早起,顺应天时

《黄帝内经·素问·四气调神大论》记载,夏季应“夜卧早起,无厌于日”。具体而言,人们应23时前就寝,早晨6时左右起床,以顺应自然界阳气升发的规律。人们应避免熬夜,因为23时~凌晨3时是肝胆经当令之时,此时保持深度睡眠对肝胆气血的调养非常重要。每天睡眠时间宜保证七八小时,午间可以小憩二十分钟,不宜过长,以免影响夜间睡眠质量。

避免潮湿,开窗通风

夏季多湿,不仅外感天地之湿,居处环境之湿亦当留意。《黄帝内经·灵枢·百病始生》曰:“清湿则伤下。”意思是清冷阴湿之气,容易伤及人体下部。因此,久居湿地者,多见下肢困重、关节酸楚、足踝浮肿等症状。人们应保持居室通风干燥,使湿浊消散,从源头减少外湿内侵之机。

慎避寒凉,顾护阳气

暑夏炎热,人易贪凉饮冷。《黄帝内经》有言“春夏养阳”,夏季阳气浮盛于表,体内阳气相对不足,若过食生冷寒凉,或久居低温空调之室,寒湿之邪便乘虚而入,直接损伤脾阳。自古即有“夏不欲穷凉”之说,意思是在盛夏不宜过分贪凉。空调温度宜设定在26摄氏度~28摄氏度,出汗之后不要马上对着风扇或空

调吹,也不要立刻冲冷水澡;冰镇的东西偶尔解馋可以,但是不能当水喝、当饭吃。这些贪凉的习惯,最容易让寒湿邪气乘虚而入,阳气一伤,湿气就更难排出去了。

保护胸背,谨防受寒

夏季白天虽然热,但是早晚还是有点凉。很多人一热就急着换薄衣服,却忽略了胸背部的保暖。胸背部是肺脏所在的位置,一旦受寒,寒湿之邪容易侵袭,导致呼吸道不适,出现咳嗽、发热等症状。老年人、儿童和体质偏弱的人尤其要注意保护胸背部,早晚出门带一件薄外套或小马甲,护住前胸后背。

适度运动,以汗排湿

夏季运动,贵在适度。人体气血运行加快,此时通过适度的活动来促进气血流通,可以避免湿气和热气导致身体出现倦怠感。坚持适度运动,能增强机体免疫力,抵御外邪,也可以加速血液循环,加速排出湿气。人们可以在早晨或傍晚进行温和的运动,如散步、八段锦、太极拳、瑜伽等,既能舒缓身心,又能促进气血流通。需要注意的是,运动时应避免大汗淋漓,以防耗伤体内阴液。

心境平和,安然度夏

炎热的天气会让人体气血流动速度加快,容易产生烦躁等情绪。长期压力过大,容易导致气机失调,出现胸闷气短、两肋胀痛等问题。因此,保持良好的心态很重要。人们可以选择冥想、深呼吸、散步等方式舒缓压力,帮助放松身心。

需要注意的是,虽然饮食起居的调摄在一定程度上可调和机体机能,在预防疾病、疾病早期阶段干预效果显著;但是,当病情深入发展、情况复杂之时,需要及时就医,遵从医生的建议,辨证用药治疗。

(吕沛宛系河南省中医院主任医师,刘玉菲系河南中医药大学学生)

■ 中药传说

很久以前,广西大明山脚下有个村落,每到溽暑时节,山间湿气蒸腾,不少村民因此染病,出现浑身困重、头晕胸闷、上吐下泻等症状,老人和儿童居多,严重者甚至丧命。村里有个老郎中带着徒弟看了一个患者,认识这是暑湿病,但是苦于无药可医。

有一年的“三伏天”,瘟疫般的暑湿病席卷全村,很多村民病倒了。老郎中坐卧不安,决定进山寻找良药。但是,徒弟担心师傅年迈,便自告奋勇上山采药。连续奔波了几天后,徒弟毫无收获,又累又饿,最终昏倒在一溪溪水边。正当他迷迷糊糊之际,天空突然狂风暴雨,云雾间走出一位手持百草鞭的仙人,抬手指向河畔成片的紫茎香草,朗声告知:“吾乃神农,遍尝百草,此香草辛香化湿,采来煮水饮,可解盛夏暑湿,保全村平安。”话音刚落,仙人便没了踪影。

徒弟醒来后,风停雨歇,方才仙人指点的画面历历在目,恍然如梦。他抬眼一看,河畔果然生长着茎叶柔软又自带清香的野草。徒弟大量采摘那种野草,回村后加水煎浓,分给患病的村民饮用。不出两日,患者胸闷身重、呕吐泄泻等症状悉数缓解,村里也很快恢复了往日的安宁。

村民们都问徒弟这种野草叫什么名,但是徒弟挠头不知。老郎中反复端详野草的模样,最后根据其香气馥郁、茎叶柔软的特点,起名叫“香柔”,后来又写成了“香柔”。因“柔”“薷”二字相通,南北朝时《名医别录》以香薷之名记载该药,之后明代《本草纲目》解释说:“薷,本作柔……其气香,其叶柔,故以名之。”

香薷为唇形科植物石香薷或江香薷的干燥地上部分,前者习称“青香薷”,主产于广西壮族自治区、广东省、福建省;后者称“江香薷”,主产于江西省。香薷在夏季茎叶茂盛,花盛开时采收。因为香薷气味清香而浓,花房成穗,易招蜜蜂,故有香菜、香耳、蜜蜂草等别名。

香薷味辛,性微温,入肺经、脾经、胃经,有发汗解表、化湿和中、利水消肿等功效,常用来治疗外感风寒、内伤暑湿、恶寒发热、头痛无汗、腹痛吐泻、水肿、小便不利、脚气浮肿等病证。盛夏人们贪凉饮冷或淋雨涉水,容易导致风寒袭表、脾胃湿困,酿成暑湿(阴暑)之患。因香薷既发汗解表,又化湿和中,故为解暑之良品,也被称为“夏月解表之药”“夏月之麻黄”。古代有许多祛暑解表化湿类名方,如《太平惠民和剂局方》之香薷散、《是斋百一选方》之十味香薷饮、《温病条辨》之新加香薷饮等;当代也有不少解暑的中成药,如藿香祛暑软胶囊、暑湿感冒颗粒、祛暑丸、香薷感冒颗粒等,香薷在其中都扮演重要角色。即便在民间,也有“三伏天”香薷煮水代茶预防暑湿感冒”的习俗流传。

药理学研究结果表明,香薷主要含挥发油及黄酮类成分,有发汗解热、刺激胃肠道分泌及胃肠道蠕动、广谱抑菌、抗病毒、利尿等作用,这与历代中医典籍对其药性及主治的理论阐释相符合,现代临床也用它治疗空调病、胃肠型感冒、肾炎早期、急(慢)性肠炎、感染性皮肤病及蚊虫叮咬等。

(作者分别供职于河南省辉县市中医院、河南省第二人民医院)

香薷的传说

□尚学瑞 尚方剑

■ 中原医迹

我国首部药学专著《神农本草经》

□卜俊成

秦汉时期,是中药与方剂及其学术理论体系的奠基时期。先秦时期大量医药学的临床实践和经验积累,促使在这一时期形成具有里程碑意义的《神农本草经》和《伤寒杂病论》。《伤寒杂病论》作为“医方之祖”,其著者作为东汉南阳涅阳县(今河南省邓州市)人张仲景。但是,《神农本草经》作为我国现存最早的药物学著作“本草之祖”,其成书年代和作者历来说法不一。

《神农本草》书名最早见于西晋皇甫谧的《针灸甲乙经·序》,他认为:“上古神农氏始尝草木而知百药……伊尹以亚圣之才,撰用《神农本草》,以为《汤液》。”南朝齐梁陶弘景在《本草经集注·序》记述:“旧说皆称《神农本草》,余以为信然……今之所存,有此四卷,是其本经,所出郡县,乃后汉时制,疑仲景、元化等所记。”陶弘景认为,在他看到的《神农本草经》的版本中,书中所记录的中药产地,多为东汉时设置的,同时他还猜想张仲景、华佗(字元化)等参与了该书的整理补充工作。

南北朝时期的著名教育家、文学家颜之推也有相同的观点,如他在《颜氏家训》中说:“譬如《神农本草》,而有豫章、朱崖、赵国、常山、奉高、真定、临淄、冯翊等郡县名,出诸药物。”颜之推认为《神

农本草经》为神农氏所述,经后世整理而成。由此可以得知,在南北朝时期,《神农本草经》记载有郡县名。目前,医学史学界主流观点认为,《神农本草经》托名上古神农氏所著,实际并非一人一时之作,而是经过长期流传、不断增补而形成的集体成果,约在东汉时期编辑成书。

东汉定都洛阳,洛阳遂成为全国政治、文化中心。朝廷设有兰台、东观、石室等藏书及校书机构,其中兰台隶属御史府,收藏天下图籍、秘籍、方书、档案,是当时国家最大的文献典藏之地。这些机构不仅保存了历代经史子集,还汇集了各地上报的医药方书、物产记录及方士献方。同时,东汉帝王多崇信方术,光武帝、明帝、章帝皆好谶纬,安帝、顺帝以降,方士、道士出入宫廷者众,民间验方与道家养生之书亦被搜求入藏。这为整理此前散见的本草知识提供了文献基础。此外,洛阳作为京师,儒生、医学家、方士汇聚,学术交流频繁,具备将零散药物经验系统化、理论化的知识条件。可以说,东汉洛阳的藏书制度与学术环境,为《神农本草经》的成书提供了不可或缺的历史与人才支撑。

《神农本草经》的原著已于宋代以后逐渐失传,现今流传的版本

是后人从《证类本草》《本草纲目》等后世本草著作中辑录整理而得,其中以清代孙星衍、孙冯翼合辑本最为通行。孙氏辑本之后,又有顾观光辑本、日本学者森立之辑本、黄奭辑本、王闿运辑本、姜国伊辑本、尚志钧辑本、王家葵笺注本等。

《神农本草经》系统总结了先秦至东汉的药物学知识与经验,集中反映了这一时期中药学的学术成就与临床经验,其创制的理论为后世中医学独立成科奠定了基础。该书创立了药物的分类法,首次将药物按性能与功效分为上、中、下三品。《神农本草经》指出:“上药一百二十种为君,主养命以应天,无毒,多服久服不伤人,欲轻身益气不老延年者,本上经。中药一百二十种为臣,主养性以应人,无毒有毒,斟酌其宜,欲遏病补虚羸者,本中经。下药一百二十五种为佐使,主治病以应地,多毒,不可久服,欲除寒热邪气破积聚愈疾者,本下经。”这是中国中医学最早、最原始的药物的分类方法,对指导临床应用有一定的意义。

《神农本草经》提出了中药学的基本理论。其中,发展了“君、臣、佐、使”“药物配伍学说。《神农本草经》指出:“药有君、臣、佐、使,以相宜摄合和,宜用一君二臣三佐五使,又可一君二臣九佐使也。”提出

了反映药物相互关系的“七情和合”。《神农本草经》指出:“药有阴阳配合,子母兄弟,根茎华(花)实,最为通行。孙氏辑本之后,又有顾观光辑本、日本学者森立之辑本、黄奭辑本、王闿运辑本、姜国伊辑本、尚志钧辑本、王家葵笺注本等。”发展了药物学知识,有相使者,有相畏者,有相反者,有相杀者,凡此七情和合和当视之,相须相使者良,勿用相恶相反者。若有毒宜制,可用相畏相杀者,不尔,勿合用也。”发展了药物“四气五味”的理论。《神农本草经》指出:“药有酸、咸、甘、苦、辛五味,又有寒、热、温、凉四气,及有毒无毒,阴干暴干,采造时月,生熟,土地所出,真伪陈新,并各有法。”发展了药物制剂学说。《神农本草经》指出:“药有宜丸者,宜散者,宜水煮者,宜膏煎者,亦有一物兼宜者,亦有不可入汤酒者,并随药性,不得造越。”

《神农本草经》阐述了临床用药的基本思想。《神农本草经》指出:“凡欲治病,先察其源,先候病机,五脏未虚,六腑未竭,血脉未乱,精神未散,食药必过。若病已成,可得半愈。病势已过,命将难全。”强调药物应用要与临床实际紧密结合。“若毒药治病,先起如黍粟,病去即止,不去倍之,不去十之,取去为度。”强调在使用有毒性的药物时,宜从小剂量开始,若不再愈再审慎地逐渐加量,以愈为度。“病在胸膈以上者,先食后服药;病

在心腹以下者,先服药后食;病在四肢血脉者,宜空腹而在旦;病在骨髓者,宜饱满而在夜。”强调要注重服药的时间。

《神农本草经》还记载了大量药物的功效。如该书所载:人参,“主补五脏,安精神,定魂魄,止惊悸,除邪气,明目,开心,益智”;菊花(花),“主风头眩肿痛,目欲脱,泪出,皮肤死肌,恶风湿痹,久服利血气”;黄连,“主热气、目痛、脓蚀肛出,明目,肠痹,腹痛下利,妇人腹中肿痛”等。这些正确的理论与用药经验,被后世历代医药学家遵循。但是,限于当时的历史条件和科学水平,《神农本草经》中也不可避免地存在一些错误。由于东汉时期谶纬神学盛行。因此,书中也掺杂了一些神仙道教思想的内容。例如,“水银……久服神仙不死”;“紫石英……久服轻身不老,延年神仙”;“泽泻……久服耳目聪明,不饥,延年轻身,面生光,能行水上”等。

总之,作为中国现存最早的本草专著,《神农本草经》奠定了中药学的核心概念体系。其所确立的“四气五味”“君、臣、佐、使”“七情和合”等理论,至今仍是中药理论的重要组成部分。历代本草著作无不以其为宗,故称其为“本草之祖”实至名归。

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