■养生堂

中医养生的四大基石

□王 卓

在中医理论指导下，人们可以利用各种方法，达到增强体质、预防疾病、延年益寿的目的。《中国公民中医养生保健素养》明确提出，情志养生、饮食养生、起居养生、运动养生是中医养生的四大基石。

情志养生

情志调摄，是控制和调节情绪，达到身心安宁、精神愉快的养生目的。中医认为，情志顺畅，气机条达，脏腑之间和谐相安，机体的正常功能就不会受到干扰；若情绪不佳，情志失常，则易罹患身心疾病。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》指出："人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐……怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。"这说明人的不同情志活动以五脏精血为基础，与不同脏腑密切相关。情志失调会导致人体阴阳失调、气血不和、脏腑功能紊乱而致病。

《黄帝内经·素问·上古天真论》曰："恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来。"这说明保持安闲清静、无有忧思杂念，则正气与元气得以顺从调和，精神与神气得以存守于内，体内正气充沛，疾病便无从发生。

调节不良情绪的方法：一是节制法，即戒怒，做到宠辱不惊；二是宣泄法，例如向好友或家人倾诉心中不快乐的事，或借助记日记、唱歌等方式宣泄不良情绪；三是转移法，即培养有益身心健康的兴趣爱好，寻找精神寄托，舒畅情怀，如听音乐、绘画、种花、养鸟等。

饮食养生

民以食为天。饮食是维持人体生命活动的主要物质。饮食养生，是利用饮食来达到营养机体、保持健康和增强体质的目的。

我国历代医学家都主张"药疗不如食疗"。饮食养生不仅能够滋养身体、预防疾病，还能起到延缓衰老、延年益寿的作用。《黄帝内经》提出"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"的膳食配伍原则，认为"五谷"是人体赖以生存的基本物质，"五畜"补益五脏精气，"五菜"有协同充养作用，"五果"辅助补充营养，各种食物合理搭配，以保证身体必需的热能和营养。

《黄帝内经·素问·生气通天论》提出"是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命"的观点，说明饮食营养均衡，则骨骼正位、筋骨柔软、气血畅流、肌肤致密，筋骨与元气达到精良，人就能健康长寿。

饮食养生要注意以下几点：一是要注意全面膳食，饮食要多样化，各类食物要合理搭配；二是饮食有节，要定时定量，不挑食；三是因人择食，要根据年龄、性别、体质不同而选择食物；四要因时择食，根据季节气候特点，有针对性地选择食物。

起居养生

起居有常，指起卧作息和日常生活的各个方面要有一定规律，合乎自然界和人体的生理常规。

《黄帝内经·素问·上古天真论》曰："起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。"这说明顺应自然界晨昏昼夜和四季的变化规律，起居有常，合理作息，可以保持精神与形体的充实，面色红润，目光炯炯，神采奕奕，健康长寿。

自古以来，我国人民就非常重视起居习惯对人体的保健作用。若人们能起居有常，就能保养神气，使人体精力充沛，生命力旺盛。

起居要注意以下几点：一是要养成有规律的生活习惯，妥善处理生活细节，保持良好的工作、学习和生活方式，做到起居规律、劳逸结合；二是要科学睡眠，睡姿正确，睡眠时间充足，注意睡眠卫生；三是注重居室卫生，营造清洁、宁静、放松的居住环境；四是衣着相宜合体，及时增减衣物。

运动养生

运动养生是通过躯体活动实现维护身体健康、增强体质、延长寿命与延缓衰老的养生方法。中医运动养生的核心在于"意守"，要求精神专一，通过内炼"精、气、神"、外练筋骨四肢，实现脏腑内外气机调和，经络疏通，气血畅达，使机体得到整体调养。

运动养生要注意以下几点：一是要动静结合，顺其自然，进行自然调息、调心，保持神态从容，摒弃杂念，神形兼顾，内外俱练，做到"动于外而静于内"；二是运动要适度，运动量过大反而会因过度疲劳而受损；三是要循序渐进，应逐渐增加运动量；四是要因时制宜，因人制宜。

无论是太极拳、八段锦、五禽戏等传统运动方式，还是跑步、球类运动、骑自行车等现代运动方式，只要选择适合自身身心状态的运动方式并长期坚持锻炼，就能对身体健康具有显著增益。

（作者供职于河南省虞城县人民医院）

■我与中医

我与地肤子的情缘

□王 强

我前段时间回老家，看见父母在整理收获的地肤子：父亲顺着枝条捋下细小的灰褐色种子，装入布袋留存，以备来年播种；将剩余的枝条捆扎在竹竿上，就是一把结实耐用的扫帚——这是豫西南农村传承多年的生活习惯。我看着簌簌落下的种子，和这棵野草的情缘逐渐清晰起来。

地肤子，别名"铁扫帚"，为藜科地肤属植物地肤的成熟果实。《神农本草经》将地肤子列为上品，至今仍是皮肤科、肾病科临床常用药材。对于我来说，地肤子从童年餐桌的野菜，到入行后的常用药，这种缘分藏着中医从民间来、到临床去的本来面貌。

童年记忆：鲜菜也能疗疾

我出生在豫西南的农村，小时候物资比较匮乏，田埂荒地的野菜就是大自然的馈赠。地肤子就是常见的一种野菜。

每年清明节过后，田埂边就冒出一丛丛嫩绿色的地肤子，叶片纤细，色泽鲜润。地肤子长到15厘米左右，大人就会带着我们去掐嫩苗。掐回家的嫩苗，用开水焯1分钟去掉涩味，再切碎加入一点儿蒜泥、香油拌匀，一盘清爽可口的小菜就做好了。地肤子带着淡淡的清苦，是独属于田间的味道。地肤子也可以和玉米面拌匀，蒸成窝窝头。粗粝的杂粮混着青草的香气，是我童年深刻的记忆。

那时候，我不仅把地肤子当果腹的野菜，还记得一个小偏方：春天身上起了红疹、风疹，或者蚊虫叮咬红肿发痒，摘一把新鲜的地肤子煮水，擦洗两三次就不痒了。那时候，我不懂什么药理。学医后我才明白，这就是地肤子祛风止痒的应用。

学医启蒙：原来野草是上品

我第一次真正认识地肤子的药用价值，是在考入河南中医药大学之后。我翻阅《神农本草经》，看到了地肤子："主膀胱热，利小便，补中益精气。久服，耳目聪明，轻身耐老。"书中配图就是我从小认识的"铁扫帚"，一下子就把书本知识和童年记忆串在了一起。

系统学习之后，我才理清其中脉络：我们临床使用的地肤子，在秋季果实成熟时采收，晒干，打下果实，除去杂质即可入药。其味辛、苦，性寒，归肾经、膀胱经，功效为清热利湿、祛风止痒，既可以外治皮肤瘙痒，也可以内清下焦湿热。

现代药理研究结果也表明，地肤子的主要活性成分为三萜皂苷、黄酮类化合物，具有抗炎、抗过敏、利尿、抗菌作用。那时候我就觉得，中医从来不是凭空而来，老辈人用了上千年的药材，每一样都经过生活的验证，只是等着我们用专业知识去梳理、去传承。

临床应用：它是物美价廉的"多面手"

从医30多年，地肤子始终是我处方中常用的一味药材，它不仅价格低廉、药性平和，而且适用范围很广。我常用它调理两类问题。

祛风止痒

地肤子最普遍的临床应用，就是调理各类皮肤瘙痒性疾病，这也是它祛风止痒功效的直接体现。

针对老年人秋冬季节的皮肤干燥瘙痒，我常以养血润燥处方配伍当归10克~15克，地肤子30克，白鲜皮20克，苦参20克，煎水外洗，既可以祛散肌表湿热止痒，又不会像苍术之类燥湿药耗伤阴血，适合老年体弱患者使用。

针对湿疹、荨麻疹反复发作：在处方中加入地肤子，可以清散肌表风邪湿热，减少湿邪留恋，降低复发概率。

临床应用时需要注意的是，地肤子性寒，若为虚寒性皮肤病，需要配伍温阳养血药物，不可单独大剂量使用地肤子。

清利下焦

按照《神农本草经》"主膀胱热，利小便"的记载，地肤子还擅长清利下焦湿热，常用于两类下焦病证。

湿热下注导致的小便灼热、尿不尽、尿频，或者轻度水肿，在处方中加入地肤子，可以引导湿热从小便排出，起到"给邪出路"的作用。

女性湿热下注导致的外阴瘙痒、带下色黄量多，在处方中加入地肤子，可以增强清热利湿止痒的功效，也可配伍苦参、蛇床子煎水外洗，局部用药起效更快。

30多年临床实践，给我最深的感受是：好药不一定名贵，像地肤子这样随处可见的野草，药性平和、功效明确，只要用对了，就能解决实实在在的问题，是适合基层推广的好药。

中医的根：始终在生活中

整理这篇文字的时候，我还想着老家院角那丛地肤子：嫩苗可食用，枝条可做扫帚，果实可入药，整株植物没有一点儿浪费，这恰恰契合了"道法自然"的理念。有时，我们追求名贵新药、新奇疗法，常常忽略了身边这些传承千年的药草，它们藏着老祖宗的生活智慧，也经过了数代人的临床验证，只要好好梳理，就能在现代临床上发挥新的作用。

明年开春，父母就会把留存的地肤子种子撒在院角；再过几个月，又会长出新的嫩苗，供人采食、入药、做扫帚……循环往复，这就是生活里的中医，也是我们需要好好传承的宝藏。

（作者供职于河南省淅川县第二人民医院中西医结合科）

■药食同源

餐桌上的中药之六十二

菊 花

□胡献国

菊花按用途和药性，通常分为家菊花（栽培菊花）和野菊花。

性味功效

家菊花，又名白菊花、黄菊花、滁菊花、杭菊花，为菊科多年生草本植物菊的头状花序。中医认为，菊花性微寒，味辛、甘、苦，归肺经、肝经，具有疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒等功效，适用于风热感冒、温病初起、温邪犯肺所致的发热、头痛、咳嗽，以及肝阳上亢所致的头痛眩晕、目赤昏花、疮痈肿毒等。

家菊花清芳疏泄，善祛风热之邪，对外感风热，其效甚佳，对肝经风热，或肝阳上亢等，也有明显的治疗作用。《本草纲目》言其"除风热，益肝补阴，治诸风头目"。《神农本草经》言其"治诸风，头眩肿痛，目欲脱，泪出"。

药理研究结果表明，家菊花含菊苷、挥发油、黄酮类物质、胆碱、香豆精类化合物及生物碱等，对多种致病菌及病毒有抑制作用，能显著扩张冠脉，增加冠脉血流量，降低血压、血脂。高血压病、冠心病、高脂血症等疾病患者，常用菊花泡茶饮用，或煮粥服食，不仅可以预防感冒，还可以降压、降脂，治疗心脏病。

野菊花，为菊科多年生草本植物野菊的头状花序。中医认为，野菊花性微寒，味辛、苦，归肺经、肝经，具有清热解毒的功效，适用于痈肿疮毒、咽喉肿痛等。《本草纲目》言其"治痈肿疔毒，瘰疬眼瘿"。《本草汇言》言其"破血疏肝，解疔散毒"。

药理研究结果表明，野菊花含菊醇、野菊花内酯、氨基酸、微量元素等活性成分。其水提取液对心血管系统有明显的保护作用，能提高心输出量，增加心肌供氧量，保护缺血心肌的正常生理功能。野菊花对多种致病菌、病毒有杀灭或抑制活性的作用，对金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌、大肠埃希菌、伤寒杆菌等的抑制活性强于挥发油，并有抗炎、抗氧化、镇痛活性。

由此可知，家菊花、野菊花均有清热解毒之功。白菊花味甘，清热力稍弱，长于平肝明目；黄菊花味苦，泄热力较强，常用于疏散风热；野菊花苦寒之性尤胜，长于解毒消痈，疮痈疔毒肿痛多用之。野菊花的茎、叶，作用与花相似，无论内服与外敷，都有一定的功效。疏散风热，多用黄菊花；清肝、平肝，多用白菊花；清热解毒，多用野菊花。

功效：清热解毒。本品适用于痈肿疮毒、咽喉肿痛等。

菊花鸡汤

材料：鸡肉300克，家菊花5朵，淀粉、食盐、味精适量。

做法：将鸡肉洗净，切成块，用淀粉拌匀，备用；锅中加清水适量，煮沸后放入鸡肉，小火煮熟后，放入菊花、味精、食盐，再煮一二沸即可。

用法：每日1剂。

功效：疏肝清热，养阴明目。本品适用于高血压病导致的头晕目眩、视物模糊、眼目干涩，以及记忆力下降、失眠多梦、肢体麻木等。

药食养生

菊花粥

材料：家菊花10克，大米50克，白糖适量。

做法：将菊花择净，放入锅中，加清水适量，水煎取汁，再加入大米煮粥，待粥熟时调入白糖，再煮一二沸即可。

用法：每日一两次。

功效：疏风清热、清肝明目、平降肝阳。本品适用于外感发热，或温病初起，头痛，或肝经风热，头晕目眩，目赤肿痛等。

野菊花粥

材料：野菊花10克，大米50克，白糖适量。

做法：将野菊花择净，放入锅中，加清水适量，水煎取汁，再加入大米煮粥，待粥熟时调入白糖，再煮一二沸即可。

用法：每日一两次。

桑叶菊花茶

材料：桑叶、野菊花、家菊花各5克。

做法：将所有材料洗净，放入茶杯中，用沸水冲泡，加盖焖10分钟。

用法：代茶频饮。

功效：平肝清肝、养目明目。本品适用于肝阳上亢、肝火亢盛所致的头胀头痛、目赤胀痛、心烦难寐等。

注意事项

家菊花和野菊花都性微寒。因此，脾胃虚弱者慎用家菊花和野菊花。

（作者供职于湖北省远安县中医院）

■中原医迹

阮炳编撰《阮河南药方》济世

□卜俊成

魏晋之际，中原医学继续发展。在这一历史阶段，有一位出身名门世族的官员兼医学家，以编撰《阮河南药方》闻名于世，此人便是阮炳。后世医籍称其字叔文，陈留尉氏（今河南省尉氏县）人，官至河南尹，故世称"阮河南"。《阮河南药方》虽然已散佚，但是见于《隋书·经籍志》等目录，在中医学史上留下了深远影响。

阮炳出身陈留阮氏。陈留尉氏地处中原，汉魏以来为经学、文学重镇，阮氏与周边士族往来，家学不限于一经一艺。陈留阮氏为汉魏以来名门，世传儒学，人才辈出。据陈留阮氏谱录，其父阮谌，字士信，东汉侍中，以经学闻名。《隋书·经籍志》礼类著录《三礼图》9卷，题"郑玄及后汉侍中阮谌等撰"，以图释礼器形制与礼乐制度，体现经学重实用、重图解的传统。此一家学背景，对阮炳兼治方药、济世救人不无影响。

按照阮氏传世谱录，阮炳之兄为阮瑀。阮瑀，字元瑜，东汉末年文学家，"建安七子"之一。阮瑀少从蔡邕受学，以文才知名。相传都护将军曹洪闻其才，欲使掌书记，阮瑀不肯。又有记载称曹操后辟召阮瑀，阮瑀逃入山中；曹操使人焚山，阮瑀不得已出仕，任司空军谋祭酒，管记室，与陈琳一同起草公文，曹操军中檄文多出于二人之手。此类事迹多出自《文士传》等，带有传说色彩。阮瑀之子阮籍，字嗣宗，为"竹林七贤"之一。

阮炳之弟为阮武。阮武，字文业，《晋书·阮种传》称其"阔达博通，渊雅之士"，官至清河太守，著有《阮子正论》。《世说新语》刘孝标注引《阮氏谱》则载其"有器量"等。阮武之子阮坦，字弘舒，晋惠帝时官至太子少傅、平东将军。阮炳之子阮种，字德猷，《晋书·阮种传》称阮种"少孤，为叔父武所养"，晋武帝时举贤良对策第一，官至中书郎、平原相，以清贤著称。陈留阮氏一门，由经学而文学，由文学而玄学，人才相继，而经世实用之脉并未中断。

阮炳兼治儒、医，正可见这种"博通"传统。《隋书·经籍志》子部儒家类著录"梁有《阮子》五卷，阮炳撰，亡"。这说明阮炳并非仅以医名，亦有子学撰述。其学兼儒、医，符合汉魏士人"博通"的理想，也为理解《阮河南药方》的编纂取向提供了家族与学术背景。换言之，阮炳撰方书，不只是"方技"之事，也与其家学中重经典、重致用的传统相通。

阮炳曾出仕。据《晋书·阮种传》，其官至魏郡太守；而医史、方书目录及后世著述又多谓其官至河南尹，"阮河南"之称即由此而来。目前，二说并存。若依后世医史所称河南尹之说，曹魏、西晋以洛阳为都城，河南尹为京畿要职，掌洛阳及周边政务，清贵显要，举足轻重。河南尹职掌中，灾疫、刑狱、赈济、掩骼等皆所关涉；疫病流行时，地方长官往往需要施药、赈恤。阮炳若官居此职，则身处政治、文化中心，便于接触医药文献与各地医方，对民生疾苦也有更多体察。这或许为他编纂方书提供了条件。若按正史魏郡太守之说，魏郡为曹魏重镇，太守亦职任要冲，同样可能接触一方民瘼和医药事务。

阮炳精研医术，汇录医方，成《阮河南药方》16卷方书。以官地、郡望称人书名，是汉魏六朝常见现象，如《范东阳方》以范汪官东阳太守得名；若依河南尹之说，"阮河南"既标其官职，也提示此书与河南一地医学传统的关联。其书虽然后世散佚，但是目录学上的著录，已足以说明它在魏晋医学文献中占有一席之地。

从时代背景看，魏晋医学家一面整理前代文献，如王叔和编次张仲景遗著、皇甫谧撰《针灸甲乙经》；一面汇集临床经验，方书渐多，如葛洪《肘后备急方》等。至南北朝，陶弘景又撰《本草经集注》。医学既是养生尽年之术，也是士族治家济民之具。阮炳身当此风，凭借士族文化资源与仕宦经历，纂成此书，属于当时医学知识整合的一种表现。魏晋方书多按病证分类，下列方名、主治、药物、剂量、炮制、服法，注重临床实用性。《阮河南药方》列于医方类，可见阮炳汇录医方、博采众方的良苦用心。《汉书·艺文志》列"医经""经方"于方技略，称经方家"本草石之寒温，量疾病之浅深"，阮炳汇录医方，正属于经方一路。

在魏晋时期门阀士族多以玄谈相尚的风气中，阮炳出身世儒名门、身为朝廷命官，却兼治"方技"之学，确有其值得注意之处。这既与陈留阮氏"博通致用"的家风相合，也体现了礼学经世致用与医学济世救人在精神上的相通。《礼记》记载："医不三世，不服其药。"这说明先秦秦汉礼书已注意医道传承；《周礼》有医师、疾医、食医、疡医等职，礼制与医政相关。阮谌参与《三礼图》，图释礼器、制度；阮炳治方药，汇录医方。二者皆重"致用"：礼图使制度可目验，方书使医术可操作，方法上皆有"即实求用"的倾向。礼学讲"致用"，医学讲"验方"，二者皆重实践与传承，阮氏家学在此点上前后相承。

从更为宏观的视角来看，阮炳的方书编纂实践，代表了魏晋时期医学知识整合与传播的一个重要方向。在那个战乱频仍、典籍散佚的时代，正是因为有像阮炳这样的士人医家致力于搜集、整理和传播医学经验，中医学才得以在动荡中延续，并为隋唐时期医学的全面繁荣奠定基础。陈留阮氏以经学、文学、玄学显于汉魏六朝，阮炳以《阮河南药方》在医学史上留名。其书虽亡，其济世精神与方书整理之功，仍可作为魏晋医学史、家族史，以及礼学与医学关系史的一个注脚。

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



本版药方需要在专科医生指导下使用