

■ 养生堂

立秋后要祛湿养脾胃

□ 赵俐黎

立秋,意味着暑去秋来,秋季开始。立秋后,天气仍然炎热,暑气难消,还有“秋老虎能热死人”的说法。但是,天气是从热转凉,从凉转寒,人们的身

体经历了夏季的耗损,也应该及时补充。因此,秋季亦应特别重视养生保健。立秋后,如何调养身体成了人们最关心的问题。

养阴润肺要尽早

在中医理论中,秋季内应于肺,养肺要从润燥养阴着手,这个季节多发生呼吸系统、肠道系统疾病。因此,应注意以下几点:一是早睡早起不熬夜,顺应秋季收敛之特性,不宜过度耗散。二是宜吃滋阴润燥的食品,如梨、甘蔗、蜂蜜、冰糖、芦蒿、银耳、藕等,保持肺脏的滋润。三是适量运动,储备精血,同时要防止大出汗;遵循秋季收的特性,锻炼身体,如打

太极拳、八段锦、慢跑等,防止大出汗而耗伤精血。四是舒畅情志,预防焦虑、抑郁、失眠等精神疾病。五是调肺气,多宣发;肺主呼吸,秋季宜选择空气质量优良的环境,可以做一些扩胸运动、深呼吸、唱歌等,帮助肺脏吐故纳新。

调理脾胃不可少

在五行理论中,“脾为肺之母”,两者是“母子相生”的关系。也就是说,脾的功能强健,肺气才能充沛。因此,很多人在秋季一味地补肺,却忽略了调脾胃,往往不能达到预期的效果。

调脾胃应以均衡饮食、粗细搭配为主。宜食用白色食物,增酸少辛,吃熟、软、开胃等易消化食物,少吃辛辣刺激、油腻类食物。切记脾胃有三怕:怕生、怕冷、怕撑。冷饮、生的蔬菜、瓜果等,都会损伤脾胃。

立秋,意味着暑去秋来,秋季开始。立秋后,天气仍然炎热,暑气难消,还有“秋老虎能热死人”的说法。但是,天气是从热转凉,从凉转寒,人们的身

体经历了夏季的耗损,也应该及时补充。因此,秋季亦应特别重视养生保健。立秋后,如何调养身体成了人们最关心的问题。

养阴润肺要尽早

在中医理论中,秋季内应于肺,养肺要从润燥养阴着手,这个季节多发生呼吸系统、肠道系统疾病。因此,应注意以下几点:一是早睡早起不熬夜,顺应秋季收敛之特性,不宜过度耗散。二是宜吃滋阴润燥的食品,如梨、甘蔗、蜂蜜、冰糖、芦蒿、银耳、藕等,保持肺脏的滋润。三是适量运动,储备精血,同时要防止大出汗;遵循秋季收的特性,锻炼身体,如打

太极拳、八段锦、慢跑等,防止大出汗而耗伤精血。四是舒畅情志,预防焦虑、抑郁、失眠等精神疾病。五是调肺气,多宣发;肺主呼吸,秋季宜选择空气质量优良的环境,可以做一些扩胸运动、深呼吸、唱歌等,帮助肺脏吐故纳新。

调理脾胃不可少

在五行理论中,“脾为肺之母”,两者是“母子相生”的关系。也就是说,脾的功能强健,肺气才能充沛。因此,很多人在秋季一味地补肺,却忽略了调脾胃,往往不能达到预期的效果。

调脾胃应以均衡饮食、粗细搭配为主。宜食用白色食物,增酸少辛,吃熟、软、开胃等易消化食物,少吃辛辣刺激、油腻类食物。切记脾胃有三怕:怕生、怕冷、怕撑。冷饮、生的蔬菜、瓜果等,都会损伤脾胃。

李慈铭与木香

□ 高学瑞

李慈铭(1830~1894),晚清官员、文学家,其初名模,字式侯,后改此名,字爱伯,号莼客,室名越缦堂,晚年自署“越缦老人”,乃会稽(今浙江绍兴)人。李慈铭曾任光绪年间山西道监察御史,性狂而不避权要;同时还是一名文学学家,一生善学勤记,学识渊博,工于诗,著有《越缦堂日记》《越缦堂词录》《越缦堂诗》等,颇为后世所重,被称为“旧文学的殿军”。《清史稿·列传》《中国历代名人图像细览》等书均有记载。

有一年初秋的一个晚上,天高露浓,凉风习习。李慈铭临窗作诗,可不知何因竟苦吟不出,最后不知不觉地伏案而睡。一觉醒来,李慈铭顿感腹部不适,遂上床歇息。哪知半夜时分,李慈铭出现腹中剧痛、腹胀肠鸣、胸膈痞闷等症状,接着便拉起了肚子,且米谷不化,烦渴不已,全身如脱气般难受。李慈铭立即唤来书童,吩咐他去请城中名医。连夜赶来的医生问明缘由,“望、闻、问、切”,笑捋白须说道:“李大人不必惊慌,此病只消本人一瓶药丸便可愈也。”说罢,医生便从随身携带的药箱中取出一瓶药丸,嘱咐李慈铭以浓米汤饮下20丸,每日3次,空腹服用。李慈铭照办,不多时,腹泻果然止住了;又过了1天,病即告愈。

李慈铭叹服医生医术之神,当医生来复诊时,便问医生所用之药为何物。医生答:“此药极为常见,就在大人的砚池旁,那种叶子是三角形的植物,名叫木香,大人用的药就是其根与黄连制成的。木香不仅实肠止泻,还是调气的总药,它和胃气、通心气、降肺气、疏肝气、快脾气、暖肾气、消积气、温寒气、顺逆气、达表气、通里气,统管一身上下内外诸气。”名医一口气说了11种气,李慈铭听后,看着砚池旁落满地、洁白如雪又香气扑鼻的木香花,大为欣喜,于是挥毫作诗相赠。诗云:“细剪冰蘼屑麝胎,双含风露落琼瑰。分明洗砚匀笺侧,长见笼香翠袖来”。古代诗人咏木香的诗句不少,但此诗以白色的蘼芜和麝香的周末来赞扬木香的香浓之气,颇为传神。

木香为菊科植物木香的干燥根,据产地分广木香、云木香、川木香等,入药首载于《神农本草经》,列为上品。木香性味辛、苦而温,故辛行苦泄温通,芳香气烈而味厚,既为行气止痛之要药,又为健脾消食之佳品。临床上广泛用于脾胃气滞证、泄泻、痢疾、腹胀满、胁痛、疝气痛、胸痹痛、黄疸等病证,是历史悠久的理气止痛药。

(作者供职于河南省辉县市中医院)

萝 摩

□ 高亚丽

今年夏天格外炎热,就算已经立秋,高温依然不减,有人总结出不少耐晒的花草,如马齿苋、紫薇花、天人菊、非洲菊等,可惜没有把萝摩包括在内。在炎炎盛夏,大叶片的萝摩攀爬能力很强,它的花一层层的,总让我想起一种名叫夏枯草的中药材,它大概有四五层的样子,花层紧密,一朵朵小花盛开时像五角星,带着淡淡的红色。

萝摩是一种具有久远历史的植物,《诗经》里提到的芄兰就是萝摩,兰指的是多年蔓生草本植物,兰指的是香草,所以萝摩有着浓郁的香气。到了万物萧条的冬季,萝摩牛角一样的果实炸裂,可以看到排列紧密黑点般的种子,一个个附着在洁白的狭翅(俗称种毛)上端,风一吹,宛如一把把微型的小伞,在空中飞播。

萝摩的果实呈黄绿色,果梗处浑圆,果身椭圆,头部尖尖,呈流线型,像似一个拉长了的棉桃,外皮可见疣状斑点,如星散落,形状可爱好玩,所以萝摩有许多别称,如雀瓢,是说像小瓢,可以用来喂鸟雀;如婆婆针线包,有人甚至说针线包的发明,就是从它得到的灵感。从网上得到的信息说鲜嫩的萝摩果是可以食用的,许多远离故土的人,一直念念不忘它清脆香甜的味道。但从我个人来说,可以赏花,对不熟悉果实是不敢冒险去品尝的。

南北朝名医陶弘景在《名医别录》记载:“萝摩作藤生,摘之有白乳汁。人家多种之,叶厚而大,可生啖,亦煮炙食之。谚云:去家千里,勿食萝摩枸杞。言其补益精气,强盛阴道,与枸杞叶同也。”

萝摩还是古代人民救荒度命之物,明朝周王朱橚在《救荒本草》记载:“救饥,采嫩叶,煤熟,换水浸去苦味、邪气,淘净,油盐调食。”

萝摩全株可药用,果可治劳伤、虚弱、腰腿疼痛、缺奶、白带、咳嗽等;根可治跌打损伤、蛇咬、疔疮、瘰癧、阳痿;茎叶可治小儿疳积、肿疔;种毛可止血;乳汁可除寻常疣(俗称瘊子)。

(作者供职于永煤集团总医院)

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。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《中医学说》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿!

联系电话:(0371)85966391

联系人:杨小玉

投稿邮箱:54322357@qq.com

中药外治实用技术培训班

每期时间为两天,食宿费150元,资料费50元,提前预约报名,满50人开班。

地 点:河南省安阳市

主办单位:安阳市正本中药外治研究所

主 讲 人:伦西全(1964年出生,1984年毕业于河南中医学院。百度搜索“伦西全”可了解详情)

联 系 人:王红伟(0372)2588505 18623828505(微信同号)

来电来电即寄详细授课内容

健康管理师火热报名进行中……

健康管理师河南培训中心——郑州市元康职业培训学校

郑州市元康职业培训学校是河南省率先进行健康管理师培训的专业学校,前身是1993年郑州市教委批准成立的郑州市营养学校,权威的师资队伍由国内高校、医院、疾控中心、健康管理行业资深专家组成,拥有完善的培训体系。

健康管理师是慢性病防控、医疗改革“三师共管”(即专科医生、全科医生、健康管理师)中不可或缺的核心部分。

健康管理师职业资格证书由国家卫生健康委员会颁发,是从事健康管理、健康促进等相关工作人员技术水平的证明。

从2018年开始,已经有两批(次)200多名学员参加郑州市元康职业培训学校举办的健康管理师培训班。他们分别于2018年4月和6月参加国家卫生健康委员会组织的卫生行业职业资格鉴定统一考试,大部分学员能通过考试。

报名对象:医院、疾控中心、体检中心、社区卫生服务中心、慢性病中心医护人员,全科医生,大中小学校医等。

学习形式:网络学习+集中面授。

报名时间:即时报名,循环学习,早考试,早拿到证书。

学校地址:郑州市中原区嵩山路222号天龙大厦

联系电话:(0371)67956112

13613804918张老师

13849196168袁校长

15936216203曲老师

扫码关注

河南健康管理师培训中心 给您更多精彩内容

第34届

GWMEE

中原医疗器械(2018年秋季)展览会

主办单位 河南省医疗器械行业协会

承办单位 郑州好博塔苏斯展览有限公司

微信预登记

扫描二维码加关注 点击“预登记”进行参观登记

联系方式:(0371)66619408

展览范围

诊断设备、治疗设备、辅助设备、家庭医疗、智慧医疗、卫生材料用品、口腔设备与材料、康复保健及老年用品。

展会时间:2018年9月14日~16日

中国·郑州国际会展中心

参会厂家1500家

展示产品16000件

展出面积33000平方米

■ 杏林撷萃

宋朝客别饮茶药

□ 李金钢

客人来时以茶茗相迎,客人走时喝茶药相送,这是我国宋代普遍流行的习俗和人们日常生活方式的真实写照。

宋代,保健汤茶饮盛行,而且种类繁多,是民间十分推崇的饮品。同时,汤茶饮也荣登庙堂之上,成为一种国家行为——皇帝时常把汤药与茶当作一种赏物赐予有功之臣。

宋代文学家孟元老的《东京梦华录》记载,东京开封府每日五更时分,赶早市的人们卖“煎点汤茶饮”者也忙碌起来。或开门迎客,或走街串巷,吆喝叫卖声不绝于耳。

北宋地理学家朱彖的《萍洲可谈》记载:“今世俗客至则啜茶,去则啜汤。汤取药材甘香者屑之,或温或凉,未有用甘草者,此俗遍天下。”

“煎点汤茶饮”属保健汤茶饮的一种,既可治病亦能养生。其主要原料有甘草、薄荷、生姜、乌梅、桂花、菊花、紫苏、红枣、橘皮、荔枝、罗汉果等。有的药材还须炙香,并用温火反复煎煮而成。

史载,宋仁宗赵祯曾诏令翰林院制定消暑之汤饮,炮制者众多,最终以紫苏熟水为第一”。元代诗人吴莱诗曰:“向来暑殿评汤物,沉木紫苏闻第一。”后人推断,宋代《清明上河图》中所卖的时令饮料“饮子”,便是“紫苏熟水”。宋高宗赵构曾将茶药赏赐名将韩世忠,以嘉奖他与妻子梁红玉守戍之功。

我国是礼仪之邦,以茶待客、以茶会友是人们好客、友善、真诚的一种表达方式。那么,客人走时饮用“煎点汤茶饮”,特别是饮用“未有用甘草者”的茶药,其意为何呢?

一般说来,物品的择取及其表现形式,往往是在人们在具体基础上将之升华成特定含义的造境,其中必然有着鲜明的文化属性和深刻的文化内涵。

毫无疑问,饮用茶药旨在健康。甘草每每人茶药,无甘草不茶药。这是极为相宜的,且寓意多重。其一,甘草亦称甜草,性味甘、平,归心、肺、脾、胃经等,入茶时,须用蜂蜜炙香。因此,喝起来口感好,人们易于接受、乐于享用。其二,甘草益气滋阴,通阳复脉,清热解毒,具有养生保健功能。《神农本草经》将甘草列为“上品”。名医甄权曰:“诸药中甘草为君,治七十二种乳石毒,解一千二百般草木毒,调和众药有功。”其三,客人离别时,主人让其喝上一杯或温或凉的甘草茶药,也是寄托情愫的一种礼遇。为座上宾送上“上品”茶饮,既留下了美好甜蜜的回忆,也借用甘草所具有的普适性,充分表达主人对客人的良好祝愿。

先茶后汤,寓养生保健于日常生活当中。这充分反映了中医思维的文化底蕴和魅力,彰显了医食同源、治未病的独特性。

(作者供职于西安工业大学)

■ 中药传说

禹 余 粮

□ 王光安

相传,有一次大禹治水来到剡(嵊州),见剡溪浊浪滔天,在奔流中被一座大山迎面挡住,水位猛涨,洪水四溢,使剡溪两岸遭灾。大禹登上山顶察看地形后,决定组织民众劈开大山一角,将洪流导入舜江,并带头掘土。

一天晚上,大禹还在山上忙碌,他的妻子女娇提了一篮馒头,翻山越岭给大禹送晚饭。到了半山,在月色中,她猛然望见山上一只似象非象、似牛非牛的庞然大兽正在用粗长的鼻子拱山,在一声巨响中,山又倒下一角。女娇大惊,不由得发出一声尖叫,手中的篮子也脱手滚下山去。女娇哪里知道,怪兽正是大禹变的。听到尖叫,大禹恢复原形来到女娇身边,两人一起下山找到篮子,篮内只剩下几个馒头,其余都丢散在山中了。大禹说:“晚餐已经够吃了,其余馒头就算我的余粮,留在山上吧!”

不久,大山被劈开了缺口,剡溪顺从地流注大海,而山上却出现了许多馒头形状

■ 中药传说

禹 余 粮

□ 王光安

相传,有一次大禹治水来到剡(嵊州),见剡溪浊浪滔天,在奔流中被一座大山迎面挡住,水位猛涨,洪水四溢,使剡溪两岸遭灾。大禹登上山顶察看地形后,决定组织民众劈开大山一角,将洪流导入舜江,并带头掘土。

一天晚上,大禹还在山上忙碌,他的妻子女娇提了一篮馒头,翻山越岭给大禹送晚饭。到了半山,在月色中,她猛然望见山上一只似象非象、似牛非牛的庞然大兽正在用粗长的鼻子拱山,在一声巨响中,山又倒下一角。女娇大惊,不由得发出一声尖叫,手中的篮子也脱手滚下山去。女娇哪里知道,怪兽正是大禹变的。听到尖叫,大禹恢复原形来到女娇身边,两人一起下山找到篮子,篮内只剩下几个馒头,其余都丢散在山中了。大禹说:“晚餐已经够吃了,其余馒头就算我的余粮,留在山上吧!”

不久,大山被劈开了缺口,剡溪顺从地流注大海,而山上却出现了许多馒头形状

禹余粮

的圆石块,当地人知道这是大禹的粮食,就称之禹余粮,女娇翻越的那座岭就叫余粮岭。历史上称,大禹治水毕功于了溪(剡溪的旧称),就是指这里。

禹余粮性微寒,味甘、涩,归胃、大肠经,具有涩肠止泻、固肠止滞、收敛止血、止带的功效,用于治疗久泻、久痢、崩漏、带下等症。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

本版图片为资料图片

供:脐疗及穴位用空白胶贴

本公司提供各种规格具有良好粘贴性和透气性的胶贴,适用于贴脐疗法及穴位贴药疗法固定药物。

凡购买胶贴总金额达到200元以上者,赠送一本《偏方研究与应用》和其他中药外治资料,欢迎联系。

联系方式:(0372)2588505 18623828505(微信同号)

QQ:1352341939 联系人:王红伟

地址:安阳市高新区峨嵋大街火炬创业园8号楼

安阳市康尔寿健康品有限责任公司

颈肩腰腿痛产品

诚招各县(市)空白区域代理

99元试用装免费领

(仅限医药卫生行业内人员领取)

中医定向透药系统

甲类医保 利润丰厚

河南益中仁生物科技有限公司

试一試 再決定

电话/微信:1503833313 穆志刚

地址:郑州经开区第三大街经南一路4号楼10楼

本报地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码:450046 电话区号:0371 广告发布登记证号:郑东工商广登发字第009号 照排:本报编辑部 印刷:河南日报印务中心(地址:郑州经开区第三大街168号) 定价:全年190元