

养生堂

# 秋季养生与保健

□胡本先

随着社会的进步与发展,现代人的生活方式与古人相比发生了巨大的变化。人们对大自然的依赖明显减少,渐渐地淡化了对自然规律的重视和遵从。很多人忽略了四时节气与生活、环境和健康的因果关系及相互影响,一日三餐随心所欲,衣食住行各由所好,加之生活与工作的压力逐渐增大,出现了不少危害健康,甚至危及生命的“现代病”。

## 秋乏

大自然的规律是有规律的,四季循环,周而复始。人类的生活起居也被自然规律牵引着,在一年中,每个节气的到来,预示着天气的温差变化,人的生命活动必然与自然环境的规律紧密相连,节气的变化必然引起人的生理与心理机能发生变化,我们只有依四时节气的变化规律进行养生保健,才能祛病健身,益寿延年。

秋季的主气是“燥”,这时人们常常觉得口鼻干燥、渴饮不止、皮肤干燥、大便干结。如果秋燥之气太盛,超过了人体的防御能力,或虽然燥邪不盛,而人体自身功能虚弱,无力适应秋季的天气

变化,无力抵御外邪,也会产生一系列的病变。因此,我们要了解秋季,使机体适应秋季的变化,才能不生病、少生病。

告别了炎夏,迎来了秋高气爽的秋季,人们感到比较舒服,但是有些人会有困倦、疲乏的感觉,这种现象称为秋乏;形成的原因是夏季大量出汗,胃肠功能下降,蚊虫叮咬,睡眠不足,“苦夏”食欲不振,过度消耗了能量,结果欠下了一大笔笔耗债。

进入9月,秋风吹,心神怡,人体消耗渐渐减少,机体生理功能随之恢复,这样就进入一个周期性休整阶段,特别是秋分之后,白天日照时间缩短,阴阳各半,大有倦怠之感。

秋乏是补偿夏季给人们带来的过度消耗的一种保护性反应,也是机体一种恢复体力的保护性措施。虽然秋乏会自然消除,但为了不影响工作和生活,最好还是采取相应的防治措施,不能把秋乏理解成多吃多睡,一方面要加强营养,另一方面要注意劳逸

结合,使机体尽快休整。调整起居,保证充足的睡眠,每天最好比平时多睡1小时,晚上10时入睡,早睡早起,进行适当锻炼,如散步、爬山,强度不宜太大,反之不利于身体的恢复;调整饮食,宜清淡,避免油腻,多吃富含维生素的食物,如胡萝卜、藕、梨、蜂蜜、芝麻、木耳等。

## 秋燥

秋季阳气渐衰,阴气渐盛,天气干燥,易伤津耗气,初秋多温燥,深秋多凉燥,许多慢性呼吸系疾病往往从秋季开始,或复发,或逐渐加重(如哮喘、慢性支气管炎)。有的人鼻燥、口唇干裂、咽性体整阶段,特别是秋分之后,白天日照时间缩短,阴阳各半,大有倦怠之感。

防止秋燥,首先要注意补充水分,每天喝3~4杯开水,饮食应以滋阴润肺、防燥护阴为原则,少吃葱、姜、蒜、辛辣、油炸食物,多

吃梨、芝麻、葡萄、蜂蜜、萝卜、藕、百合、银耳、莲子、香蕉、苹果、菠菜等,并多吃些酸味水果,如山楂、柠檬、柚子、芒果、石榴、葡萄、蜜桃等。

## 秋冻有节

俗话说:“一场秋雨一场寒。”秋季气温日趋下降,昼夜温差逐渐增大,我国自古流传有“春捂秋冻,不生杂病”的谚语,符合秋季“薄衣御寒”的养生之道,但对秋冻要有正确的理解。

从防病保健的角度出发,循序渐进地练习秋冻,加强御寒能力,有利于预防呼吸道疾病的发生。如果到了深秋时节,遇天气骤变,气温明显下降,阴雨绵绵,仍是薄衣单裤的话,极易受到寒冷的刺激,导致机体免疫力下降,引发疾病。特别是患有哮喘、心脑血管疾病、糖尿病的中老年人,若不注意天气变化,防寒保暖,一旦受凉,极易引起旧病复发。青壮年和体质好的人不要骤然添加衣物,稍受寒冻,以利于人体对天气变化的适应。对老年人和孩子来说,要逐步添加衣物,做到秋冻

有节。

## 饮食起居

秋季穿衣长短大小应适宜,不宜再露肩、露臂、露胸、露大腿,内衣应为纯棉柔软的,穿在身上感到舒适。饮食进补忌无病乱补,若无病乱补,既增加开支,又损害身体;忌多多益善,任何补药服用过量都有害健康;忌凡补必肉,动物性食物无疑是补品中的良剂,它不仅有较多的营养,而且味美可口,但肉类不易消化,若久吃多吃,对肠胃功能已经减退的老年人来说,常常不堪重负;忌以药代食,药补不如食补,重药物轻食物是不科学的,许多食物也有治疗作用,如吃山药补脾胃,吃芹菜治疗高血压病,吃萝卜健胃消食、顺气宽胸,核桃、花生、红枣、莲子、藕也都是进补佳品;忌虚不受补,虚者补之,不是虚证不宜用补药,虚证又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反,伤害身体。

(作者供职于陕西省岚皋县中医医院)

## 读名著 品中医

《三国演义》第一回“宴桃园豪杰三结义,斩黄巾英雄首立功”中写道:正饮间,见一大汉,推着一辆车子,到店门首歇了,入店坐下,便唤酒保:“快斟酒来吃,我待赶入城去投军。”玄德看其人,身长九尺,髯长二尺;面如重枣,唇若涂脂;丹凤眼,卧蚕眉,相貌堂堂,威风凛凛。玄德就邀他同坐,叩其姓名。其人曰:“吾姓关,名羽,字长生,后改云长,河东解良人也……”

关于“美髯公”称呼的来历,在《三国演义》第二十五回“屯土山关公约三事,救白马来解解重围”中有这样一个故事:一次,曹操请关羽赴宴,酒宴中曹操问道:“云长髯有数乎?”关羽答:“约数百根。每秋月约退三五根。冬月多以皂纱裹之,恐其断也。”曹操捐赠以纱缚作囊,与关羽护髯。次日,早朝见帝。帝见关羽一纱锦囊垂于胸前,便问何故?关羽奏曰:“臣髯颇长,丞相赐囊贮之。”帝令当殿披拂,过于其腹。帝说:“真美髯公也。”此后,人皆称呼关羽为“美髯公”。我国古代男子,要是没有胡子或者胡子太少,当时就被认为不美。

男孩子长到14-15岁时,由于睾丸发育成熟,雄性激素分泌增加,脸上上唇的细毛渐渐变粗变黑,首先出现的是胡须。胡须、眉毛、腋毛都是第二性征的表现,如果像古代太监那样就不会有胡须了。胡须并没有什么特殊的生理功能,只是作为男性第二性征所特有的象征。胡须的多少及分布因人而异,有的稀疏、有的浓黑、有的集中于口唇周围、有的则连及两腮。随着年龄的增加,胡须逐渐变灰或变白,这些都是一般的生理差别,不足为奇。胡须的分布、数量、色泽,还与种族、年龄、遗传等有关。

我国古人很早就对胡须和健康的有关系有研究,认为胡须多少及色泽的好坏与气血的盛衰有关。《黄帝内经·灵枢》中指出:“血气盛则髯美长,血少气多则髯短,故气少血全则髯少,血气皆少则无髯。”临床医生还能根据胡须来帮助诊断疾病,若女性长出了小胡子,说明肾上腺皮质功能亢进或雄性激素分泌过多,常见于柯兴氏病、肾上腺肿瘤、肢端肥大症、肾上腺性征异常症,以及长期使用大剂量睾酮、肾上腺皮质激素类药物的患者。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

# 胡须与健康

□胡献国

# 石榴

□高亚丽

“五月榴花照眼明,枝间时见子初成”。这是我今年新学到的两句诗。虽说古人所述的五月是指我们现在的六月,但实际上“五一”刚过,就有火红的石榴花盛开了,而那些蓄势待开的花蕾被包裹在肉质的萼片内,如果不仔细分辨还真以为是小小的果子呢!石榴在我国传统文化中,有着深刻意义。

传说唐明皇喜欢杨贵妃醉酒后的妩媚之态,因石榴可以醒酒,故常剥石榴喂杨贵妃。朝中群臣对此侧目以视,加之“君王从此不早朝”便迁怒于杨贵妃,对她很轻蔑,杨贵妃为此生闷气。

有一天,唐明皇在华清宫邀群臣宴会,杨贵妃弹琵琶助兴,奏到华彩乐段之时,她故意弄断一根弦。唐明皇忙问原因,杨贵妃乘机说,因为听曲的臣子对她不恭敬,司曲之神为她鸣不平,故而弦断。于是唐明皇降旨:“以后无论将相大臣,凡见杨贵妃均须行跪拜礼,否则以欺君之罪惩罚。”从此,大臣们见到杨贵妃都只得拜倒在地。因为杨贵妃喜欢穿石榴色的红裙,所以那些大臣私下都用“拜倒在石榴裙下”的话来开玩笑。玩笑千年流传,逐渐被赋予新的意义,现在有谁拜倒在谁的裙子前,可是自己心甘情愿的呀!

石榴是一种集观赏、药用、食用为一体的园林植物,分酸、甜两种,人药多用酸石榴。石榴性温,味甘、酸涩,具有杀虫、收敛、涩肠、止痢等功效。石榴果实营养丰富,维生素C含量高,但多食会损伤牙齿,还可助火生痰。

石榴叶:收敛止泻;角毒杀虫。主泄泻;痘风疮;癩疔;跌打损伤。

石榴皮:涩肠止泻;止血;驱虫;痢疾;肠风下血;崩漏;带下;害虫。主鼻衄;中耳炎;创伤出血;月经不调;红崩白带;牙痛;吐血;久泻;久痢;便血;脱肛;滑精;崩漏;带下;虫积腹痛;疥癣。

石榴根:杀虫,涩肠,止带。治蛔虫、绦虫,久泻、久痢,赤白带下。

(作者供职于永煤集团总医院)

## 中医典故

# 详查细看明诊断

□安济生

有一年,傅山的儿媳生了孩子,不满月就病倒了。

傅山云游在外,久未回家。回来后,他嫂子埋怨说:“你常常给别人看病,自家的儿媳病成那样却不理会!”

傅山听了就和嫂子一起进屋给儿媳看病。他看了面色切了脉,出来后就问嫂子:“产房里放过什么吃的东西?”

嫂子说:“没有放过什么

呀!哦,想起来了,放过一些红枣。”

傅山说:“这就对了,我开个药方,你再给她蒸上2斤糕面,分3天连药带面都吃完,注意看她的大便。”

嫂子照傅山说的法子给儿媳吃上,3天以后,果见拉下了枣皮,没几天就痊愈了。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

## 我与中医

# 我与中医药的情缘

□吕建

我与中医药的情缘,要追溯到50多年前。那时的冬天比较冷,每到冬天,我常因忍不住严寒而感冒、咳嗽,打针吃药总不见效。有一次,母亲将我带到一位老中医那里,老中医为我诊断后,给我开了几剂中药和川贝枇杷糖浆。说来也巧,吃了老中医开的药后,我再也没有咳嗽过。

还一件事更加深了我与中医药的情缘。

1965年11月的一天晚上,我3岁的妹妹与小同伴玩捉迷藏时,突然受到惊吓,晚上睡觉总是哭闹不止,并且发高烧、说胡话,慌

乱中父母背着妹妹就往医院跑。医生给妹妹打了退烧针,并开了一些药。

回到家后,妹妹已经不烧了,并在妈妈的怀抱里睡着了。母亲准备把她放到床上,一放到床上,她就立刻被惊醒,手捏得紧紧的,直往母亲怀里钻。无奈之下,母亲与我一起将妹妹送到我治病的老中医那儿。老中医为妹妹检查后,给她开了几剂中药。妹妹吃过药后,症状消失,痊愈了。我又一次体会到了祖国传统医药的神奇!

中医药是中华民族五千年文明的重要组成部分,历史悠

久,博大精深。古代名医扁鹊、华佗、李时珍等留给后人许多神奇的故事和宝贵的民族医药遗产。

过去人们认为中医药只能治疗内科疾病,其实不然,祖国传统医药经过几千年的发展,不仅有中医内科,还有中医外科、骨伤科、皮肤科、眼科等。

中医药学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高。开创具有中国特色的医学之路,救死扶伤,造福人类,就应“古为今用、洋为中用、中西医结合、推陈出新”。

(湖南省 临湘市)

## 中药传说

炎帝神农氏,尝百草,首创医药,后人称其为药王。如果我问你,炎帝第一次品尝的究竟是哪一种药草?你不必目瞪口呆,也不必抓耳挠腮,这个问题还真有一点儿难度。但是经过广搜资料留存,遍访能人雅士,今天终于可以给你揭晓正确答案。

据考古资料显示,炎帝处于原始社会母系氏族公社晚期,向父系氏族公社早期过渡的时代。人们的生产生活处于渔猎文化向农耕文化的衔接过程当中。那时的人们还不知道有医药,一旦生病,只能顺其自然,自生自灭。

当炎帝成为部落首领的时候,他看见被疾病折磨的族人残忍地死去,部落也渐渐败落下去,他心如刀绞。可是,当时炎帝还不懂得运用百草治病救人,又该如何是好呢?

有一年的冬天,炎帝从岷山岭打柴回来,在经过泔水河时不小心掉进了河里。寒冬腊月,寒风凛冽,泔水河的水冰冷刺骨。炎帝掉下去的河岸段刚刚好又是悬崖峭壁,一时半会无法从泔水河里脱身。湍流的河水把炎帝冲到一里开外的矮基岭下游的河滩上,早被河水呛得气喘吁吁的炎帝,费了很大力气才爬上了岸。

上岸后,又饥又饿的炎帝在寒风中瑟瑟发抖。突然,炎帝肚

# 马鞭草

□郑玉平

脐眼周围揪心地疼痛,像有一只公牛在拼命地顶着肚子。炎帝想弯下腰来缓和疼痛,无奈直到他躺在地上,疼痛依然不见丝毫的缓解趋势。为了克服疼痛,炎帝在岸上翻滚了起来。在翻滚的时候,有一碗野草顶在了炎帝的背上,他顺手一捞,就扯住了野草的一把花蕾。

炎帝肚子的疼痛还在加剧,疼得他上下牙齿不住地磕碰。炎帝想这回自己怕是要命归西天了,他把手中的野草,塞进嘴里想堵住牙齿不再抖动。不知道是牙齿在抖动,还是炎帝的嘴在嚼咬着,他感觉花蕾里的汁液流进了自己的肚子里。没过多久,肚子疼的疼痛在慢慢地减轻,直至最后一点也不疼了。炎帝连忙站起来,他拍了拍肚皮,感觉不痛了,也没有什么不舒服的。

炎帝满心疑惑,他在想:“为什么嚼了一些花蕾后,肚子就不疼了呢?”炎帝觉得这花蕾非常神奇,于是就把那碗野草挖出来,带回家想探个究竟。

炎帝的妻子听訶(古同媯)是

赤水氏部落的女首领,从小就生活在贵州高原的大山里,贤淑端庄,漂亮大方。因此,只要是大山里的花草草,她大多能够叫出它们的名字。

听訶一边把浑身湿漉漉的炎帝拉到火塘边烤火,一边将炎帝带回家的野草拿在手上仔细地观察,发现野草基部木质的四方形茎,倒卵形或长椭圆形的叶子整整齐齐地对生,叶子的边缘还有3个深裂,淡紫色唇形的花穗一直开到顶端,活灵活现像一根漂亮的马鞭。“这不就是马鞭草吗?”听訶哈哈大笑对炎帝说道。

炎帝望着眼前哈哈大笑的妻子,像看见一朵花枝乱颤的玫瑰在火塘边跳舞。炎帝对着听訶会心一笑,他感觉一天劳顿的困乏,像满天的乌云遇见了金光灿灿的太阳消失得无影无踪。

炎帝在火塘边又扯了些野草的花蕾放到嘴里咀嚼。他发现马鞭草的味道又苦又凉,有祛风、解毒、止痛的功效。后来,炎帝尝试着用马鞭草为族人治病,治好了几个和自己肚子痛症状



一样的族人。炎帝感觉马鞭草是上天派到人间来救苦救难的仙草,是一味具有神仙一样魔力的草药。炎帝从马鞭草得到启示,马鞭草可以治疗肚子疼,也许别的草也可以治疗头痛或者其他疾病。

从此,炎帝为了能够医治族人的疾病,就开始有意识地去遍尝百草,马鞭草就这样成了炎帝尝百草的第一种药物,被后人称为百草之源。

为了能准确得到第一手的药性情况,炎帝尝百草都是亲自品尝过后,用自己明确药性的药草为族人诊治疾病,解除病痛。炎帝敢为人先、为民造福的精神,开

创了华夏医药文化的先河,也护佑着拥有五千年历史的华夏文明,在世界文明之林中独放异彩,璀璨夺目。

马鞭草又叫马鞭梢、铁马鞭、白马鞭、疔马鞭、凤颈草、紫顶龙芽草、野荆芥,全草含马鞭草苷、鞣质、挥发油,根和茎中含水苏糖。马鞭草性寒,味苦,归肝、脾经;具有清热解毒、活血散瘀、利尿消肿等功效,用于治疗外感发热、湿热带下、水肿、痢疾、疟疾、白喉、喉痹、淋病、经闭、疟疾、痢疾、牙疳等。

(作者供职于山东省惠民县胡集镇郑家村卫生室)

**药斗® 医用柜**

张家三代技艺 86年传承 全国300多家三甲医院在使用 400-788-0059

主 中药柜、治疗柜、处置柜、配餐柜、储物柜 营 导诊台、护士台、操作台、实验台、诊断桌

**肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔瘘技术送鼻炎技术**

联系人:田长修 电话:13653737333 地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科门诊

**中医外治实用技术培训班** (面向乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生)

根据2019年新版《乡镇卫生院服务能力评价》《社区卫生服务中心服务能力评价》加强中医药要求,特开办中医外治实用技术培训班,所授技术简单易学,学即能用。

培训对象:乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生。每单位限两人。参加者食宿自理,主办方协助安排。培训费每人1000元(送同等价值产品)。

主讲人:徐金全(1964年出生,1984年毕业于河南中医学院,百度搜索“徐金全”可了解详情)

主办单位:安阳市正本中医外治研究所 联系人:王红伟(0372)2588505 18623828505(微信同号) 地址:河南省安阳市 来函来电即寄详细资料

承建医用洁净工程:手术室、产房、ICU(重症监护室)、NICU(新生儿重症监护室)、供应室洁净空气净化工程。

承建医用防辐射、介入手术室与医用气体(氧气、负压)工程。

资质:装饰一级,机电二级,电子智能化二级,二类医疗器械生产许可证,二类经营备案。

河南中博医用设备有限公司 联系人:寇经理 13283848688 地址:郑州市高新技术开发区西三环东路289号