

读书时间

《老老恒言》里的老年养生观

□ 郑玉平

《老老恒言》，又名《养生随笔》，是曹庭栋在75岁时所撰的一部自言其老年养生之道的专著。《老老恒言》共5卷，1~2卷叙起居动定之宜，3~4卷列居处备用之物，末附粥谱1卷，为调养治疾之需。《老老恒言》所论，多有独到之处，而且浅近易行，非常实用。我们从中可以看出曹庭栋的养生智慧，领悟其养生之精华。

曹庭栋(1700-1785)，清代养生学家、文学家，字楳人，号六圃，又号慈山居士，浙江嘉善魏塘镇人，生活于清代康熙、乾隆年间，享年86岁(见《曹庭栋自编年谱》)。

注重饮食 养护脾胃

曹庭栋主张养生要适应日常生活习惯，不可勉强求异，养生实践要寓于日常生活起居琐事之中。他从日常的衣食住行入手，从老年的心理、生理特点出发，引先人之“金玉”，结合自己的切身体会，广泛而深刻地讲述了老年人的养生之法。

曹庭栋说：“脾胃为后天之本，老年更宜调理脾胃为要。”在呵护脾胃方面，重视食量的适宜，赞成“量腹节所受”，即需要根据自己的肚量对饮食加以节制，宁少勿多，不可勉强加食。因此，“凡食总宜少为有益，脾胃磨运，易化精液，否则极易之物，多食反受伤害”“加则必扰胃气”。

曹庭栋很关注饮食之冷热适宜。饮食之冷热，应顺从四时寒暑的自然变化。一般而言，寒天宜热食，酷暑宜凉食，但因胃的秉性是喜暖厌寒，故热则害少，寒则害多。他认为，饮食宁过热也不要过凉，并说：“瓜果生冷物亦当慎，胃喜暖，暖则散，冷则凝，凝则胃先受伤，脾即不运。”

曹庭栋亦赞同《华佗食论》中“食物有三化：一火化，烂煮也；一口化，细嚼也；一腹化，入胃自化也。老年惟藉火化，磨运易即输精多……”的观点。

在五味上，曹庭栋强调：“凡食物不能废咸，但少加使淡，淡则物之真味真性俱得。每见多食咸物必发渴，咸属水润下，而反发渴者何？《黄帝内经》谓‘血与咸相得则凝，凝则血燥。’”

曹庭栋很重视饮粥养胃以期益寿的措施。他认为，“粥能益人，老年尤宜”“每日空腹，食淡粥一盃(碗盂)，能推陈致新(可促进新陈代谢)，生津快胃(使脾胃机能顺畅)，所益非细”。故他辑录的药方有100多首，说可“备老年之颐养”。

起居有常 顺应自然

曹庭栋认为，养成良好的起居习惯很重要。从晨起开始，“牙齿之法，晨起叩齿三百下为良”。因为叩齿是对牙周组织的生理性刺激，可以促进牙周组织的血液循环，增强牙周组织的抗病能力和再生能力；同时，也可提高牙齿组织的神经兴奋性，使牙齿和牙周组织保持健康状态。对漱口，他认为：“漱用温水，但去齿垢。齿

之患在火，有擦齿诸方，试之，俱无效。惟冷水漱口，习惯则寒亦不冰齿，可以永除齿患；即当欲落时，亦免作痛。”主张要养成用冷水漱口的习惯。

曹庭栋认为，应“先睡心，后睡目”。《老老恒言》记载：“愚谓寐有操纵二法，操者：如贯想头顶，默数鼻息，返观丹田之类；使心有所着，乃不纷驰，庶可获寐。纵

适当运动 通脉健身

曹庭栋认为：“坐久则络脉滞，居常无所事，即于室内，时时缓步。盘旋数十匝，使筋骸活动，络脉乃得流通。习之既久，步可渐至千百，兼增足力。步主筋，步则筋舒而四肢健，懒步则筋挛，筋挛日益加，偶展数武，便气乏，难免久坐伤肉之弊。”

老年人一般早上醒得很早，醒后不要立即起床。起床前最好先活动一下筋骨血脉，“先以卧功，次步行数遍”，然后再缓慢起床，这样可以预防卒中意外事故的发生。

为了锻炼筋骨，老年人不妨做些力所能及的家务活，如擦桌子、洗碗、泡茶

等，使身体经常有小劳，筋骨血脉不致凝滞，达到“流水不腐，户枢不蠹”的效果。

曹庭栋除推荐八段锦、华佗五禽戏、天竺按摩法外，还创立了一套简便易行的导引方法，有卧功、立功、坐功等，在养生保健方面颇有实用价值。

培养情趣 忌躁戒怒

曹庭栋主张一个人应该有多方面的兴趣爱好，让精神有所寄托。曹庭栋的兴趣爱好就非常广泛，他善书画，挥笔墨之时就是他最快乐的时候。他喜欢写草书，喜欢画兰竹，因为这样最能任意抒发灵性，使自己的心灵无拘无束。曹庭栋还喜欢下棋、弹琴，棋可以消遣，琴可以养性，他的高妙之处在于能掌握好尺度。曹

庭栋说，下棋弹琴都不可沉迷其中，因为棋易动心火，琴易磨指甲，过度的话都对身体没有好处。曹庭栋还喜欢养鱼，每日观看鱼儿浮沉游绕，游来游去，既养心，又清目。

曹庭栋认为，老年人养生最忌讳的就是发怒。老年人肝血渐衰，遇事难免性情急躁；如果人生恼怒，则气逆而不

顺，不顺则不舒，不舒则伤气，伤气则伤身。正确的处理方法是，即使事情到了足以让人发怒的程度，权衡一下事与身哪个更重要，转念之间怒气就会烟消云散了。因此，如果遇事能忍耐，则可以既养身又养性。

(作者供职于山东省惠民县胡集镇郑家村卫生室)

读名著 品中医



梨的 功效与作用

□ 胡献国

《三国演义》第七十八回“治风疾神医身死，传遗命奸雄数终”中写道：曹操在洛阳建造始殿，苦无栋梁之材，于是前往跃龙潭跃龙祠寻觅，这里有一株大梨树，高十余丈，可作建始殿之梁。

第三十七回“司马徽再荐名士，刘玄德三顾茅庐”中刘备二顾茅庐后，有诗说：“一天风雪访贤良，不遇空回意感伤。冻合溪桥山石滑，寒侵鞍马路途长。当头片片梨花落，扑面纷纷柳絮狂。回首停鞭遥望处，烂银堆满卧龙岗。”梨花在这里指的是雪花，梨为常用中药。

梨，又名快果、蜜父等，为蔷薇科植物白梨、沙梨及秋子梨等栽培品种的果实，全国大部分地区均产，8-9月份果实成熟时采收，鲜用或切片晒干用。因其肉脆多汁，甘甜清香，风味独特，营养丰富，因而又有“百果之宗”之美誉。宋代邵雍在《食梨吟》中写道“愿君莫爱金花梨，愿君须爱红消梨。金花红消两般味，一般颜色如胭脂。红消食之甘如饴，金花食之攀双眉。”

中医认为，梨花、梨，性凉，味甘、微酸，归肺、胃经，具有润肺消痰、清热生津之功效，适用于热咳、燥咳、热病津伤、酒后烦渴、消渴等。《新修本草》言其“主热嗽，止渴”。《本草纲目》言其“润肺凉心，消痰降火，解病毒，酒毒”。《本草通玄》言其“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”。《开宝本草》言其“治客热中风不语，伤寒发热，解丹石热毒，惊邪，利大小便”。梨多捣汁或熬膏服用，一般清热生津宜生食，滋阴润肺宜熟食；脾虚便溏及寒嗽者忌服。

研究表明，每100克梨(指果肉)除含85%的水分外，还含有不可缺少的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质等多种营养物质，如钙、磷、铁、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、柠檬酸、苹果酸等。梨果肉中含有配糖体及鞣酸等，具有润肺、止咳、化痰、养血等功效。因肺结核、上呼吸道感染和急性慢性气管炎引起的咽喉痛、音哑痰稠、便秘尿赤等，常食用梨能缓解症状，促进痊愈。

梨有降压、镇静的作用，肝阳上亢或肝火上炎型高血压病和心脏病患者常食用梨可使血压下降，头晕、目眩、心悸等症消失。梨有促进胃液分泌、保肝助消化和增进食欲等作用，肝炎、肝硬化患者常食用梨可使食欲增强、精神转佳。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

杏林 杏林 杏林

中药名趣谈

□ 李爱军

中药与人们的社会生活密切相关。从其名称中既能窥视到大自然的奥妙，又可品味华夏之中医药文化，给人以艺术享受和无穷乐趣。

五味药名：酸枣仁、甜杏仁、苦楝皮、辣蓼、咸秋石。

趋向药名：升麻、降香、浮萍、沉香。

方位药名：东山楂、西洋参、南柴胡、北豆根。

气象药名：风茄子、云苓、雷公藤、天文草、雪里蕻、水银、冰片。

地貌药名：地锦草、山茱萸、石决明、望江南子、河白草、海金沙、洋金花、泽泻。

时间药名：春砂仁、夏天无、秋葵、冬凌草、千年健、月季、日红(金盏草)、辰砂、晚蚕、夜交藤。

兵器药名：刀豆、金枪草、剑花(量天尺)、大戟、仙茅、刺藜、鬼箭羽。

人体药名：筋骨草、骨碎补、皮硝(芒硝)、毛冬青、血余炭、肉苁蓉、乳香、大腹皮、脐带、佛手。

颜色药名：赤芍、赤小豆、黄连、绿萼梅、青黛、板蓝根、紫白芷、黑附子。

生肖药名：鼠妇、牛黄、虎杖、兔耳草、龙胆、蛇蜕、马勃、羊蹄、猴枣、鸡内金、狗脊、猪苓。

数字药名：零余子、半枝莲、一见喜(穿心莲)、两面针、三白草、四季青、五加皮、六月雪、七星剑、八月扎、九香虫、十大功劳叶、百合花、千金子、万年青。

(作者供职于郑州广安中医院)

中药传说

牛黄

□ 安济生

明朝万历年间，江南有一个姓葛的乞丐。有一天，他来到江西景德镇的荒郊野外，突然中了瘟邪。只见他周身发热，烦躁不安，出现了神昏、谵语。

葛乞丐感觉口干舌燥难忍，一时却又找不到水喝。他举目四望，见前面路边有两个大粪缸，一个缸中腥臭不堪，一个缸中却清澈如泉水。他顾不了那么多，掏出自己的讨饭碗往有清水的那个缸中舀了满满一碗水，咕嘟咕嘟地猛喝下去。他感觉这碗水甜如甘泉，沁人心肺。喝完水后，他又迷迷糊糊地躺在树下睡着了。

第二天早晨，葛乞丐一觉醒来，浑身上下轻松舒畅。他心里明白，这全靠喝下的那碗水，可转念一想，为什么这么清甜的水，会和粪便混在一起呢？于是，他好奇地折了一根树枝，在那粪缸里掏了起来。不一会儿，他从缸中捞出一副牛肠肚。他用水洗了洗，去掉牛肠肚上的腐烂物后，露出了一颗鸡蛋大小的黄色结块。他觉得这是一块宝贝，赶忙装入内衣，满心欢喜地下山去了。

原来，葛乞丐得到的是一颗上等的好牛黄。牛黄具有熄风止痉、化痰开窍、清热解毒、助消化、缓泻的作用。后来，他用这颗牛黄治愈了好多人的瘟疫、惊痫中风、疮疡肿痛等，一时声名大噪。

牛黄就是牛的胆囊结石，少数为胆管或肝管的结石，具有清心、祛痰、开窍、凉肝、熄风、清热解毒等功效，适用于热病神昏、中风痰迷、惊厥抽搐、癫痫发狂、咽喉肿痛、口舌生疮等，是疗效确切的传统中药。千百年来，牛黄一直靠宰牛取得，获得概率只有千分之一二，因而弥足珍贵，故民间素有“千金易得，牛黄难求”之说。

(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

小儿脾虚的识别和应对

□ 李玮

看病时，家长往往会问：“孩子为什么生病啊？”医生会说孩子脾虚。什么情况会导致孩子脾虚？脾虚的孩子有哪些症状？我们日常又该如何预防呢？

孩子脾虚一般会在3个月到1岁期间表现明显，不是所有孩子都真的脾虚。孩子的脾胃先天稚嫩，很多是后天喂养不当导致脾虚，再加上治疗不当，脾虚就加重了。

出生3个月以后，随着孩子饮食量的增加，辅食的添加，饮食结构更加多元化，家长往往无法了解孩子的需求，喂养不当，饮食过于精细，饮食生冷甚至饮食不规律，造成脾胃积劳成疾。这时如果处理不当，会出现厌食、腹胀、腹泻、便秘等消化不良症状；而脾虚日久，还会累及其他脏器的功能，就会出现反复感冒、咳嗽、喉中痰鸣，甚至引发哮喘等。

识别

脾虚的孩子往往会厌食，面黄消瘦，身高、体重不达标，生长缓慢，精神不佳，或食欲很好但是吃了不消化，腹胀腹泻，便秘，面颊部白斑，头发稀黄，流口水，睡眠不好，在床上翻来覆去，磨牙，舌苔厚，口唇暗淡没有光泽，脾气暴躁，体检发现贫血、微量元素缺乏等。有的孩子反复感冒、咳



嗽、有痰，感觉嗓子里一直啾啾作响，这些都和脾虚有关。

调护

首先，要有一个良好的饮食习惯。不少家长常常感叹孩子正餐食量不多，消瘦，这可能与孩子的饮食习惯有关。有些孩子平时喜欢吃零食，特别是糖类食品，或者进餐前吃东吃西，喝果汁等，都会影响正餐的食欲。还有就是早餐要吃饱，中餐要吃好，晚餐要吃少，晚餐后适当散步活动，可有效避免食积。

其次，按需喂养很重要。俗话说：“要想小儿安，三分饥和寒。”现代人生活条件好了，营养不良也减少了，要科学饮食。以前的观念喜欢让孩子吃到撑，觉得孩子胖点才健康，实际上这样容易伤害脾胃，留下后患。孩子的身体要慢慢调养，让脾胃逐渐适应。脾

胃功能正常，消化吸收好了，贫血、消瘦这些症状才能有效改善。

再次，营养均衡来一点。饮食过于精细、偏食、过食酸甜辛辣之物都会引起脾胃功能障碍，造成脾虚。早纳五谷、多用杂粮，少吃坚硬生冷油腻的食物，适当多吃水果蔬菜。有的孩子吃水果比较多，吃蔬菜少，这种情况也不可取，建议大家用水果来代替蔬菜。

按摩

摩腹 先搓热手掌，放于孩子腹部轻轻旋转摩擦，腹胀、便秘的孩子顺时针揉，腹泻的孩子逆时针揉。

清补脾胃 推拇指的侧面(指尖到掌眼部)，来回推。

清补大肠 推食指的侧面，清大肠方向由手掌到指尖，补大肠方向由指尖到手掌。便秘的孩子清大肠，腹泻的孩子补大肠，我们平时也可以来回推。

揉板门穴 板门穴在大鱼际隆起处，家长可用拇指向着掌根方向给小儿揉推。

按足三里穴 顺时针按摩足三里穴。

(作者供职于河南省中医院，戴秀娟整理)

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》《杏林撷萃》《中医典故》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

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医院

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,所传授技术简单易学,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:徐西全(1964年出生,1984年毕业于河南中医学院,百度搜索“徐西全”可了解详情) 主办单位:安阳市正本中药外治研究所 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

痛王® 弧刃针专利技术培训 (专利号:ZL 2012 2 0656807.7) 针灸针、手术刀、注射针创造性的结合 颈肩腰腿痛疾病特色诊疗技术常年招生 本期培训时间:10月4-7日 郑州市 弧刃针+特色埋线+实操 详询:4000973863 联系人:郭园园