



□李伯群

立夏意味着春季的结束,夏季的开始,气温会逐渐回升,雷雨天气也会逐渐增多,农作物也会进入生长旺季。我们的祖先讲究顺应节气养生。接下来,就给大家介绍一下立夏养生的注意事项。

人体反应

立夏之际,天干物燥,人体的水分容易通过出汗、呼吸而大量流失,再加上天气变化无常,人体易上火。人体的新陈代谢不能保持平衡和稳定,导致生理功能失调,致使大脑指挥失灵而引起上火。具体表现为咽喉干燥疼痛、眼睛

红赤干涩、鼻腔热烘火辣、嘴唇干裂、大便干燥等。

能量消耗大:立夏后,人体的心脏功能处于旺盛时期,新陈代谢加快,能量消耗比较大。因此,人体在白天所消耗的能量要靠晚上的睡眠来补充,

如果睡眠不足,必然会破坏体内新陈代谢的平衡,使人精神萎靡不振,进而影响身体健康。应适当进补,保持睡眠质量。

容易心烦气躁:炎热天气容易引起“心躁”,一定要戒躁戒怒,努力培

养急事不惊、凡事不争的心态。恰如嵇康在《养生论》中所说:“夏季更宜调息净心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减,不可以热为热,更生热矣。”也就是说,我们要做到心静自然凉。

作息习惯

晚睡早起:进入夏季之后,提倡晚睡早起。晚睡,不能晚于23时,因为23时是肝脏自我修复的时间。中医认为,“肝主藏血”“人卧则血归于肝”,肝好对血有益;“肝木生心火”,肝好对心脏好;熬夜伤阴,经常晚睡就会从“耗伤阴液”发展到“耗伤阴血”,这是一个递进的过程。

流汗排毒:大家都知道夏季流汗排毒,实际上还有解郁的作用,郁也就是

平时所说的毒。中医认为,汗为心之液,血汗同源,因此,大汗淋漓伤阴又伤阳,久而久之“耗伤阴血”。夏季的运动以散步、打太极拳、拉筋、打坐为主。汗多之人,立夏之后在饮食上“增酸减苦”,酸入肝,有助肝脏,同时酸主收敛,可以起到收涩敛汗的作用。

忌过度冷:过度的冷气和大量的冷饮都会造成毛孔闭合,体内的燥热无法排泄,必成火,虚火伤阴,又会耗伤心

血。当然,这些无节制的冷,也会直接伤害人的后天之本——脾胃。

“夏三月,此谓蕃秀;天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。”按照中医的说法,夏季在五行中属火,对应的脏腑为心。正所谓“夏气与心气相通”“汗为心液”,因此,夏季养生以养心为重。我们说的心,既指实质的心脏,也

指我们的心神。

保持心态平和:立夏以后,天气转热,中医认为,“暑易伤气”“暑易入心”。在盛夏,尤其要重视精神养生,神气充足则人体机能旺盛,神气涣散则人体的一切机能遭到破坏。应重视精神的调养,保持神清气爽、心情愉快的状态,切忌大悲大喜,使机体的气机宣畅,通泄自如,情绪向外,以免伤心、伤身、伤神。

饮食禁忌

多食酸、少食苦:立夏是阳气渐长、阴气渐弱的时节,人体的肝气渐弱,心气渐强,此时应多吃酸性食物,如鱼、鸡、瘦肉、鸭肉、豆类、芝麻、洋葱、圆白菜、茄子、冬瓜、芹菜、芦笋、南瓜、小米、玉米、山楂、枇杷、杨梅、香瓜、桃等,少吃苦味食物,以补肾助肝,调养胃气。

多食生津止渴的食物:夏季因天气炎热而容易出汗,导致体内水分流失,

消化系统功能降低。此时宜多吃稀食,如早晚食粥,午餐喝汤,这样既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。在煮粥时,还可以加入荷叶、绿豆等具有消暑解热、养胃清肠、生津止渴作用的食物。

吃一些清热利湿的食物:平时还应多吃一些清热利湿的食物,如西瓜、桃、乌梅、草莓、番茄、冬瓜、黄瓜等。立夏时节应少吃动物内脏、肥

肉,以及过咸的食物,如咸鱼、咸菜等。

饮食要清淡:中医认为,立夏后阳气上升,天气逐渐变热,此时如果人们多吃油腻、易上火的食物,就会造成身体内外皆热,而出现痤疮、口腔溃疡、便秘等病症。同时,不可过食和滥食,否则容易伤害肠胃的消化功能。

立夏之后,天气炎热,心情容易烦

躁,正是喝茶解暑养心的好时节。

麦冬栀子茶:选麦冬、栀子各4~5粒,一起泡水喝。有清心祛烦、防暑降温的作用,缓解心烦、口干的症状。

乌梅玉竹茶:选3粒乌梅,3克玉竹,泡水喝。可以有生津止渴、清热利尿的作用。

(作者供职于郑州大学第二附属医院中医科)

读名著 品中医

《三国演义》第六十八回“甘宁百骑劫魏营,左慈掷杯戏曹操”中写道:曹操请群臣,正行酒间,左慈足穿木屐,立于筵前。众官惊怪。左慈曰:“大王今日水陆俱备,大宴群臣,四方异物极多,内中欠少何物,贫道愿取之。”曹操曰:“吾只要牡丹花。”左慈曰:“易耳。”令取大花盆放筵前。以水喂之。顷刻发出牡丹一株,开放双花。

牡丹花是常用的调经活血中药,为毛茛科植物牡丹的花蕾,不仅观赏价值高,还是一味名贵中药,《民间常用草药汇编》言其调经活血,《四川中药志》言其“治妇女月经不调,经行腹痛”。

现代药理研究表明,牡丹花含有牡丹酚、牡丹酚苷、牡丹酚原苷、芍药苷、甾醇、生物碱、挥发油等,具有降血压、镇痛、镇静、退热、催眠等功效,对伤寒杆菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、葡萄球菌、肺炎球菌、致病性真菌等有抑制作用。

牡丹的根皮名丹皮,又名牡丹皮、粉

丹皮、炒丹皮。中医认为,牡丹皮味苦辛、性微寒,入心、肝、肾经,具有清热凉血、活血化瘀之功效。牡丹皮苦寒清泻,走心肝血分,为凉血祛热之要药,凡血热阴虚者皆可选用。牡丹皮还具有良好的活血化瘀作用,其凉血活血兼备,有凉而不滞、活而不峻的特点,内有瘀血而兼有热象者尤为适宜。《本草纲目》认为牡丹皮“和血,生血,凉血。治血中伏火,除烦热”,对血热、血瘀等,皆可应用。把牡丹作为药物最早载入典籍的是《神农本草经》,书中言其“主寒热、中风痙瘕、痉、惊痫邪气、除症坚瘀血留舍胃肠,安五脏,疗痛疮”。陶弘景《名医别录》言其“除时气

头痛、客热五劳、头腰痛、风噤、癫疾”。《本草汇言》对牡丹治气理血的机理作了较为详细的阐述:“牡丹皮,清心,养肾,和肝,利包络,并治四经血分伏火,血中气药也。善治女人经脉不通及产后恶血不止。又治衄血吐血、崩漏淋血、跌打瘀血,凡一切血气为病,统能治之。盖其气香,香可以调气而行血;其味苦,苦可以下气而止血;其性凉,凉可以和血而生血;其味又辛,辛可以推陈血而致新血也。故甄权方治女人血因热而将枯、腰脊疼痛,夜热烦渴,用四物重加牡丹皮最验。”在临床上,牡丹皮治疗热病吐血、衄血、血热斑疹、急性阑尾炎、血瘀痛经、经闭、腹痛、跌打瘀血、高血

压、神经性皮炎、过敏性鼻炎等,疗效甚佳。一般治疗热性病时宜凉服,治疗跌打损伤时则可温服;孕妇、月经过多女性不宜服用。

牡丹的叶名牡丹叶。中医认为,牡丹叶性微寒、味苦辛,无毒,入心、肝、肾、心包经,具有清热凉血、活血化瘀之功效,适用于发热吐血、衄血、齿龈出血、抽搐发痉、风火牙痛、痛经、月经不畅等。药理研究表明,牡丹叶含有没食子酸,牡丹叶煎剂对痢疾杆菌、绿脓杆菌、金黄色葡萄球菌有显著的抗菌作用。有人用50%的牡丹叶煎剂治疗细菌性痢疾29例,治愈28例,效果良好。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

调经活血话牡丹

□胡献国

洛阳市中医药学校2020年招生简章

河南省重点中等职业学校
河南省省中医招生资格学校
河南省医学教育先进单位
河南省中医招生先进单位
河南省中职示范校建设单位
河南省中职高水平专业群建设单位
洛阳市特色办学先进单位
洛阳市职业教育先进单位

洛阳市中医药学校是经省教育厅批准的全日制普通中等专业学校,是全国20所具有中等中医专业招生资格的学校之一,位于风景秀丽的洛阳市南线旅游明珠陆浑湖畔,是莘莘学子求学的理想学校。该校占地76亩(1亩=666.67平方米),建筑面积28600平方米,有全日制

在校生4600余人,成人学历教育学生890人、教职工126人、专(兼)职教师86人。该校常年开设医、护、药系类9个专业,其中中医、生物制药、护理、康复技术专业被确定为市政府重点支持的特色专业。该校以普通中专教育为主,兼有河南中医药大学成人教育。该校师资力量雄厚,基础设施完善,教学条件优越。该校与洛阳市八大医院建立合作关系,以满足学生实习需要。该校十分重视学生就业安置工作,实行“订单招生”。该校始终树立以生为本的办学理念,从严治校,科学管理,注重培养学生的创新能力,坚持对口高考和就业技能培养两手抓,以升学和就业需求为导向,强化技能培养,紧跟市场步伐,合理开设专业,构建科学和谐的人才成长立交桥。良好的教学模式、富有特色的办学理念、广阔就业门路,使学校得到社会各界普遍赞誉。目

前,该校已成为“学生信赖、家长满意、社会欢迎”的高素质医药人才培养基地。

中医招生政策
为进一步加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作,国家中医药管理局、教育部办公厅印发的《关于加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作的通知》指出,经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。

国家资助
根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关于扩大中等职业教育免学费政策范围进一步改善国家助学金制度的意见》及国家《秦巴山片区区域发展与扶贫攻坚规

划》精神,在该校就读学生均可享受免学费及助学金政策。①所有全日制在校学生免交学费。②国家贫困县所有学生及城乡经济困难学生,第一、第二学年均可享受每年2000元的助学金。③根据国家精准扶贫政策,凡属精准扶贫建档立卡贫困户家庭的学生,每年可以享受国家教育扶贫“雨露计划”助学金3000元。

学生待遇
普通中专毕业生由省教育厅颁发普通中专毕业证书,河南省人力资源和社会保障厅发给就业报到证,国家承认学历,可参加国家助理医师、执业护士、执业药师及相关医疗技师资格考试,应届毕业生均可参加全国对口高考(或单招考试)。

报名须知
参加中招考的应届毕业生,直接

到该校招生办报名;也可以通过该校官网,在网络报名系统进行报名。
未参加中招考的应往届初中、高中毕业生,社会青年及医学爱好者可直接到该校招生办报名。年龄15岁以上,不限学历,均可报名。

2020年招生计划一览表

专 业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准	
中 医	0134110	700	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	执 行 国 家 免 学 费 政 策	
护 理	0014102	500	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年		
药 剂	0114108	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年		
中 药	0184111	150	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年		
康复治疗技术	081408	200	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年		
生物制药技术	0034105	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年		
助 产	0024103	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年		
医学检验技术	0074106	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年		
口腔工艺技术	0094107	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年		
招生专线:(0379)66301346 66300360						
网址:http://www.lyzyyxx.com						
邮编:471400						

E-mail:lyzyyxx@188.com