

养生堂

“芒种”节气话养生

□ 郝玉平

2020年6月5日,是中国农历二十四节气中的第9个节气——“芒种”。《农历书》记载:“斗指巳为芒种,此时可种有芒之谷,过此即失效,故名芒种也。”也就是说,“芒种”节气最适合播种有芒的谷类作物,如晚谷、黍、稷等。“芒种”也是种植农作物时机的分界点,由于天气炎热,已经进入典型的夏季,农事耕作都以这一时节为界,过了这一节气,农作物就很难有收成了。农谚“芒种忙忙种”说的就是这个道理。

由于我国地域辽阔,同一节气的气候特征也有差异。我国的长江中下游地区,雨量增多,气温升高,进入连绵阴雨的梅雨季节,天气异常闷热,各种衣物、器具极易发霉,因此,在长江中下游地区把这种天气叫作“黄梅天”。另外,我国的端午节多在“芒种”前后,民间有“未食端午粽,破裘不可送”的说法。此话告诉人们,端午节没过,御寒的衣服不要脱去,以免受寒。

在我国江西省有谚语:“芒种夏至天,走路要人牵;牵的要人拉,拉的要人推。”短短几句话,反映了夏天人们的通病——懒散。其原因是夏季气温升高,空气中的湿度增加,体内的汗液无法通畅地发散出来,即热蒸湿动,湿热弥漫空气,人身之所及,呼吸之所受,均不离湿热之气。暑令湿胜必多兼感,使人感到四肢困倦,萎靡不振。因此,在“芒种”节气里不但要搞好雨期的田间管理,更要注意增强体质,避免季节性疾病和传染病的发生,如中暑、腮腺炎、水痘等。

“芒种”节气养生要根据季节的气候特征,在精神调养上应使自己的精神保持轻松、愉快的状态,恼怒忧郁不可有,这样气机得

以宣畅,通泄得以自如。

起居方面,要晚睡早起,适当接受阳光照射(避开太阳直射,注意防暑),以顺应阳气的充盛,利于气血运行,振奋精神。夏日昼长夜短,中午小憩可助消除疲劳,有利于健康。“芒种”过后,午时天热,人易出汗,衣衫要勤洗勤换。为避免中暑,“芒种”后要常洗澡,这样可使皮肤疏松,“阳热”易于发泄。但有一点要注意,在出汗时不要立即洗澡,中国有句老话,“汗出不见湿”,若“汗出见湿,乃生痤疮。”

这里介绍几种药浴的方法,所谓药浴就是在浴水中加入药物的汤液或浸液,或直接用煎好的汤药,以蒸气沐浴方法熏洗全身或患病局部,达到健身防病的目的。

药浴的使用在我国由来已久。据记载,自周朝开始就流行用香汤浴洁身,宋代、明代,这种香汤浴传入民间,便出现了专供人们洗芳容浴的“香水行”,逐渐形成了一种习俗。人们择日选用不同的药浴洁身、防病。如春节这天用五香汤(母丁香、沉香、藿香、熏陆香、麝香)沐浴,浴后令人遍体馨香,精神振奋;农历的二月二,古人称之为“中和节”,民间

曰为“龙抬头”的这一天,多取枸杞煎汤沐浴,可令人肌肤光泽,不老不病;夏季常用五枝汤(桂枝、桃枝、柳枝、麻枝)洗浴,是为疏风、驱瘴毒、滋血脉。到了清朝,药浴不仅作为健身益寿的方法,而且广泛用于疾病治疗和康复。

在药浴的过程中,除了水本身的理化作用(主要是温热作用)外,主要是药物对人体的影响;药物水溶液的有效成分通过体表和呼吸道黏膜进入体内,根据不同药物的组方,可起到舒通经络、活血化淤、祛风散寒、清热解毒、祛湿止痒等功效。

药浴的方法多种多样,常用的浸浴、熏浴、烫敷,作为保健养生的则以浸浴为主。

浸浴的具体方法,以五枝汤为例:先将等量药物用纱布包好,加药物10倍的水,浸泡20分钟,然后煎煮30分钟,再将药液倒入浴水中,即可浸浴。有条件的可每天1次,这种药浴方法适用于全身浸浴,亦可用于局部泡洗。

女性中老年朋友可选择美容护肤方:绿豆、百合、冰片各10克,滑石、白附子、白芷、白檀香、松香各30克,研粗末,装纱布袋煎汤浸浴,可使容颜、肌肤白润细腻,体香馥郁。

饮食调养方面,历代养生家都认为夏三月的饮食宜清补。《吕氏春秋·尽数篇》指出:“凡食,无强厚味,无以烈味重酒。”唐代著名医家孙思邈提倡人们“常宜轻清甜淡之物,大小麦曲,粳米为佳”“善养生者常须少食肉,多食饭”。元代医家朱丹溪的《茹谈论》记载:“少食肉食,多食谷菽菜果,自然冲和之味。”从营养学角度来看,饮食清淡在养生中有不可替代的作用,如蔬菜、豆类可为人体提供所必需的糖类、蛋白质、脂肪和矿物质等营养素及大量的维生素,维生素又是人体新陈代谢中不可缺少,而且可预防疾病、防止衰老。瓜果蔬菜中的维生素C,还是体内氧化还原的重要物质,它能促进细胞对氧的吸收,在细胞间和一些激素的形成中是不可缺少的成分。除此之外,维生素C还能抑制病变,促进抗体的形成,提高机体的抗病能力。对老年朋友来说,多吃瓜果蔬菜,从中摄取维生素C对血管有一定的修补保养作用,还能把血管壁内沉积的胆固醇转移到肝脏变成胆汁酸,这对预防和

治疗动脉硬化也有一定的作用。蔬菜中的纤维素对保持人体大便通畅,减少毒素的吸收,以及防止早衰,预防由便秘引起的直肠癌的发生都是至关重要的。

另外,我们在强调饮食调养的同时,告诫人们食勿过咸、过甜。饮食过咸,体内钠离子过剩,年龄大者,活动量小,会使血压升高,造成脑血管功能障碍。吃甜食过多,对人体健康也不利,随着年龄的增长,体内碳水化合物代谢能力逐渐降低,易引起中间产物蔗糖的积累,而蔗糖可导致高血脂症和高胆固醇症,严重者还可诱发糖尿病。由此可见,饮食是养生防病极其重要的一种手段。因此,在夏季人体新陈代谢旺盛,汗易外泄,耗气伤津之时,宜多吃具有祛暑益气、生津止渴的食物,老年人因机体功能减退,热天消化液分泌减少,心脑血管不同程度的硬化,饮食宜清补为主,辅以清暑解热护胃健脾和具有降压、降脂的食品。女士在月经期或产后,虽天气渐热,也应忌食生冷性凉之品,以防由此引发疾病。

(作者供职于山东省惠民县胡集镇那家村卫生室)

清爽盛夏

清热化痰、熄风降压

夏季来临,我们不妨在家制作一道中药美食——清爽盛夏。这是一道非常适合血压高伴血脂高患者的凉菜,尤其是腹型肥胖、痰湿壅盛型的高血压病患者。

河南省中医药研究院附属医院高血压科负责人、主任医师郭泉滢介绍,清爽盛夏这道凉菜不但口感好,而且搭配合理,菜品中的海蜇营养丰富,味咸,有清热解暑、化痰软坚、降压消肿之功效;白萝卜色白,入肺经,性平、味甘、辛,归肺、脾经,具有下气、消食、除痰润肺、解毒生津、利尿通便的功效。《本草纲目》中记载,黄瓜有清热、解渴、利尿、消肿之功。天麻性平,味甘,润而不燥,主人肝经,平肝熄风,凡肝风内动、头目眩晕,无论虚实,均为要药。现代药理研究证实,天麻有镇静、镇痛、抗惊厥的作用,为君药。陈皮理气健脾,调中,燥湿,化痰,为臣药。半夏归脾、胃、肺经,具有燥湿化痰、降逆止呕、消痞散结之功效。竹茹甘淡微寒,归肺、胃、心、胆经,具有清热化痰、祛痰止呕之功效,二者皆为佐使。痰湿壅盛型的高血压病患者因脾胃功能受损,运化水湿的能力下降,以致体内水湿停聚。

清爽盛夏制作方法如下。

一、黄瓜100克,白萝卜100克,海蜇150克,半夏3克,竹茹8克,陈皮5克,天麻10克。

二、半夏3克,竹茹8克,陈皮5克,天麻10克,将四味中药加150毫升水,煎煮30分钟左右,浓缩至30毫升,去渣取汁,晾凉备用。

三、在洗净的黄瓜皮外抹上一勺盐,全部涂抹均匀,放置10分钟杀菌,然后将黄瓜切丝备用;白萝卜切丝后撒入1.5克盐,腌后去水;海蜇用水洗净后,加入适量的醋和料酒浸泡半个小时去味,再在热水中焯水15秒,控水备用。

四、葱姜切成碎末备用,根据自己的口感及喜好,取麻油、米醋、蚝油适量,与葱姜一起拌成调味汁。

五、最后把中药汁及调味汁分别倒入菜中,拌匀即可。

清爽盛夏的主要功效是清化热痰、熄风降压。食材切丝,中药熬汁,凉拌后质脆而韧,清脆可口,鲜嫩清美,清清爽爽祛痰湿,还有淡淡的草药香味。

(朱晓娟 杨永枝整理)



孙维莹/摄

Advertisement for 'Kitchen Chinese Medicine' (厨房中药奇艺堂) with QR code and phone number 0371-58615152.

遗失声明 鹿邑县人民医院王琪的医师资格证书(编号:1998411104127 23720426001)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

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)85967078 联系人:杨小玉 投稿邮箱:54322357@qq.com

读名著 品中医

补肾助阳说鹿角

□ 胡献国

《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:甘宁将酒肉与百人共饮食尽,约至三更时候取白鹅翎一百根,插于盔上为号;都披甲上马,飞奔曹操寨边,拔开鹿角,大喊一声,杀人寨中,径奔中军来杀曹操。这里说的鹿角是指形似鹿角的有阻止兵马前行的木制或铁制的障碍物,但中药鹿角却是一种补益药品。

中药鹿角为雄鹿已骨化的角。中医认为,鹿角性温,味咸,入肝、肾经,具有补肾助阳、强筋健骨的功效。鹿角可作为鹿茸代用品,但药力较弱,常用于活血散瘀消痛,可治疗疮疡肿毒、瘀血疼痛,内服、外用均可,每次5克~10克,煎服,也可研末服用。

鹿角胶为鹿科动物梅花鹿或马鹿的头角煎熬而成的胶块,以切面整齐、平滑、棕黄色、半透明、无腥臭气者为佳,主产于东北三省及北京、上海等地。中医认为,鹿角胶性温,味甘、咸,入肝、肾经,具有补肝肾、益精血、止血的功效,适用于肾阳不足、精血亏虚、阳痿早泄、子宫寒冷不孕以及阴血内陷等。《本草汇言》言“鹿角胶,壮元阳,补血气,生精髓,暖筋骨之药也。前古主伤中劳伤,腰痛羸瘦,补血气精髓筋骨肠胃。虚者补之,损者培之,绝者续之,怯者强之,寒者暖之,此系血属之精,较草木无情,更增一臂之力矣。”同大米煮粥服食,更增其补益强阳之力,故《本草纲目》言“鹿角胶入粥食,助元阳,治诸虚。”这既是李时珍经验之谈,验之临床,又确实具有效果。若能配合具有温补之力的羊肉、苁蓉等同煮,可增强鹿角胶补益之功。

鹿角霜为鹿角熬膏后所存残渣,性微温,味甘,功用同鹿角,但药力较逊,偏于收敛,常用于崩漏、带下及疮疡溃后久不收斂者,每次10克~15克,煎服。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

中药传说

五味子

□ 李爱军

相传,很早以前在长白山下有一个不知名的村庄,有个青年叫苦娃,自幼父母双亡,靠给一个姓刁的员外放牛做长工为生。刁员外根本不把苦娃当人看待,给他吃的是气味难闻的剩饭,穿的是破烂不堪的补丁衣服。苦娃为此常常挨饿受冻,稍有疏忽便是一顿毒打。

几年下来,苦娃落下了一身的病,骨瘦如柴,不成人样。刁员外却对苦娃的病置之若罔闻,不但不给他治病,还每天逼着他干活。苦娃的身体越来越差,每到夜深人静时,他总是想起过世的亲人,不禁泪流满面。

一天,刁员外看苦娃的病越来越重,连走路都没有力气,便想把他赶出家门,于是派人将苦娃扔到很远的山坡树林里。精疲力竭的苦娃昏昏沉沉地睡了过去。这时,一只喜鹊从远处飞来,衔着几粒种子撒在苦娃身边的草地上。苦娃一觉醒来见周围长出了一株株小树,藤蔓相连,郁郁葱葱,一串串红里透黑,散发着香气的果子挂满枝头。苦娃正饿得难受,见到果子后,很是惊喜,便随手摘了一串塞进嘴里,只觉得甘、酸、辛、苦、咸五味俱全,非常爽

口。苦娃越吃越想吃,一下就吃了半个多时辰,顿时感觉精神焕发,身上的病痛也感觉有所好转。

从此,苦娃就住在这深山老林里开荒种地,娶妻生子,过上了舒心的日子。每年他都不忘祭拜这些“神果树”,后来这些藤蔓结出的种子落在地上发芽,长出了新藤,新藤再结新果。数年后,这些果树长满了长白山脚下的沟沟壑壑,穷人不管理了什么病,只要吃了这些果实就百病消除,又因这种果实具有五种味道,人们便将它取名为五味子。

五味子为木兰科植物五味子或华中五味子的成熟果实,主产于长江流域以南地区,秋季果实成熟时采收,晒干,生用。

《神农本草经》记载:“五味子主益气,咳逆上气,劳伤羸瘦,补不足,强阴,益男子精。”中医认为,五味子味酸、甘,性寒,归肺、心、肾经,具有收敛固涩、益气生津、补肾宁心的功效。

五味子味酸收敛、甘温而润,能上敛肺气、下滋肾阴,为治疗久咳虚喘之要药。若治疗肺肾两虚咳嗽,五味子常与山茱萸、熟地黄、山药等配伍;若治疗寒饮咳喘,五味子常与麻黄、细辛、干姜等配伍;若治疗自汗、盗汗,五味子常与牡蛎、麻黄根等配伍;若治疗遗精、滑精,五味子常与桑螵蛸、附子、龙骨、麦门冬、山药、熟地黄、山茱萸等配伍;若治疗脾肾虚寒久泻不止,五味子常与补骨脂、肉豆蔻、吴茱萸等配伍;若治疗津伤口渴、消渴,五味子常与人参、麦门冬、山药、知母、天花粉、黄芪等配伍;若治疗心悸、失眠、多梦,五味子常与麦门冬、丹参、生地、酸枣仁等配伍。

(作者供职于郑州广安中医院)

洛阳市中医药学校2020年招生简章

洛阳市中医药学校2020年招生政策、专业代码、招生人数、学制、招生对象、收费标准等详细信息。

地址:洛阳市高县城关镇开发区·北元,在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车 招生专线:(0379)66301346 66300360 邮编:471400 联系人:杜建芳 15136391899 杨新杰 13938866519 刘建成 13783181393 网址:http://www.lyzyyxx.com E-mail:lyzyyxx@188.com