

# 健康生活五要素

□王祖龙

养生一词,原出于《管子》,是指保养生命以达到长寿的意思。中医自古以来便有着系统的养生理论。养生的最高境界如《黄帝内经》所言:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”我们可能做不到“得道”之人,但我们可以做“知道”之人,按照养生之道去做,保证身体健康还是可以做到的。

## 天人合一

就是要法于阴阳,顺应四时,规避毒气。天人合一的观点最早见于《周易》,原句是:“夫大人者与天地合其德,与日月合其明,与四时合其序,与鬼神合其吉凶。先天而天弗违,后天而奉天时。天且弗违,而况于人乎?况于鬼神乎?”

随着人们对健康用油的重视,中国传统的动物油——猪油渐渐远离人们的厨房,因为有人觉得它不健康,都是胆固醇,甚至很多营养专家都建议少吃猪油。但是,仔细想一想,以前常用猪油的爷爷奶奶辈们,“三高”(高血压、高血糖、高血脂)的发病率比现在高吗?心血管疾病等真的是猪油吃多了引起的吗?吃猪油真的不健康的生活方式吗?

其实,答案早在古代就已经有了,因为连古代的中医名家都知道猪油不仅仅是一种烹饪的油类,还是一种集多种功效于一身的中药。更有意思的是,如今很多有关长寿老人的媒体报道中都显示,不少寿星都爱吃红烧肉。

医圣张仲景的名方中猪油是主角,《金匮要略》记载了一个著名方剂——猪膏发煎。猪膏发煎为黄疸血分通治之方,在临床上运用不多,且很少用来抢救急症患者,但是湖南名老中医刘炳凡教授曾用该方抢救蚕豆病患儿,疗效显著。醴陵市出现了18例蚕豆病患儿,西医抢救5天,死亡了5例,上级主管部门要求有关部门进行大力抢救,专家们拿不出好办法,于是请中医参与抢救。刘炳凡应邀参加。

这些患儿的共同特征是:黄疸显著,眼睑唇舌俱淡,尿血如苜蓿汁,精神疲乏,

此即天人合一。大人为人,但不是普通人,而是得道之人,能与天地万物沟通的人,故谓大人。大即道;天地、日月、四时、鬼神,皆为宇宙万物;德、明、序、吉、凶,皆为万物中道物之作用结果;合即合一,相互沟通。因为沟通,所以动静无不与之俱,我不违于天,天亦不违于我,我即天,天即我,这就是与天合一的境界。

中医的发展受古代哲学的影响,天人合一观点在《黄帝内经》中也有多处体现,如《黄帝内经·素问·上古天真论篇》中“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”“余闻上古有真人者,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿蔽天地,无有终时,此其道生”“淳德全道,和于阴阳”。皆为与天合一境界,故谓“知道者”“合于道”“合同于道”。

人从环境中产生,又在环境中消亡,人的生存,离不开环境。天文、地理、社会,是人生存的外环境;生理病理,是人生存的内环境。外环境总称曰天,内环境简称曰人,内外环境合为一简称谓天人合一。养生的境界就是天人合一。要根据

四季天气变化、冷暖更替、昼夜轮转来调节饮食、起居、衣着,要避免污染、辐射、高温、传染等不良环境。

## 饮食有节

要做到饮食结构合理,定时适量,温热适宜。

结构合理:是指粗细均衡,荤素搭配合理,吸收足够的营养。

定时适量:是指按时进食,不宜过饥或过饱,防止损伤脾胃功能。

温热适宜:是指不要贪图过热或过冷。

简单一句话:多菜少肉七分饱!

## 起居有常

要做到科学睡眠,劳逸结合,生活规律。

科学睡眠:是指按照个人的需要保持充足睡眠,提高睡眠质量,保持精力充沛。

劳逸结合:是指工作与休息、娱乐相结合,提高工作效率。

生活规律:是指根据四季天气变化来调整生活起居规律,让机体适应外界的变化。

简单一句话:要睡好子午觉。

## 运动适度

要做到积极运动,因人而异,持之以恒。

积极运动:是指要积极运动,每周运动2次~3次。

因人而异:是指根据个人身体情况和喜好,选择适合自己的运动项目、方式和时间。

持之以恒:是指坚持运动,不要三天打鱼,两天晒网。

简单一句话:每天行走1万步!

## 情绪管理

要做到平和心态,良好情趣,远离陋习。

平和心态:是指对任何人、任何事都能用平常心对待,避免情绪过度波动。

良好情趣:是指培养良好的兴趣爱好,修身养性。

远离陋习:是指远离不良习惯。

简单一句话:平和心态,正面思维。

以上就是健康生活五要素,愿人们都能身体健康,快乐生活。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

# 猪油的妙用

□安济生

声低气馁。刘炳凡以红参、龙眼肉蒸汤分服。继而采取猪膏发煎加减治疗,其后病例无一例死亡。《金匮要略》里明确记载,“诸黄,猪膏发煎主之”“此黄疸血分通治之方”。这里的猪膏主要成分就是猪油。

御医为武则天配制的养颜面膜中猪油是主料。其实武则天就是一个精通面膜保养的高手。武则天到了80岁仍然保持着青春般的容貌。《新唐书·后妃传上·则天武皇后》记载:“太后虽春秋高,善自涂泽,虽左右不悟其衰。”武则天常用的一个美容方是御医张文仲给她开的,叫常敷面膜,收录在王焘的《外台秘要》中。面膜作为养颜美容用品,在唐代很流行,相当于我们今天的面膜,有别于今天的是,那时候的面膜都是用天然的药材制成的。这个方子的主要成分是用细辛、葶藶、黄芪、白附子、山药、辛夷、川芎、白芷、瓜蒌、木兰皮加猪油炼成的。制作方法也很复杂,药要切碎,然后用酒浸泡一晚,再

煎制,慢慢凝固,才能成为面膜。葶藶、瓜蒌、猪油有滋阴润肤的功效,细辛、白附子、辛夷可以祛风通窍,黄芪可以益气补肾,川芎、木兰皮可以活血保湿,使用面膜后能使皮肤光洁,祛皱保湿,疗效显著。

宋朝人冬天用饼卷猪油吃岁终不生疥疮。宋代文人不少都是中医爱好者,温革就是其中一位,他广泛搜集引用前人的精彩语句,特别是有关养生方面的体会经验,凡属精辟的论述,哪怕是只言片语,他都汇集起来,编成《琐碎录》。《琐碎录》中记载:“腊月晨起以煎饼卷猪脂食之,岁终不生疥疮,久服肌体光泽。”你不是不觉得这种吃法太过重口味?但是,宋代的人却吃出了健康与美丽!从营养学的角度来说,猪油除了含有很多胆固醇,还含有不少维生素A和维生素E,略有美容知识的人都知道,这两种维生素对皮肤的养护显然是非常重要的。

《本草纲目》收录猪油十种功效,内服

外用皆是良方。《本草纲目》总结了猪油的功效:“利肠胃,通小便,除五疸水肿,生毛发;破冷结,散宿血;利血脉,散风热,润肺。”用猪油治病的方剂涵盖妇科、泌尿外科、呼吸内科、皮肤科、口腔科、外科等常见病。

治疗赤白带:“炼猪油三合、酒五合,煎开,一次服下。”

二便不通:“用猪油、姜汁各二升,微火上煎至二升,加酒五合同煎,分次服。”

这里的合、升是中医的计量名词,一合约20毫升。

若咳嗽气逆而喘:“用猪油四两,煮开多次,切小,和酱醋吃下。”

手足皲裂:“用猪脂化热酒中擦洗。”

口疮塞咽:“用猪油、白蜜各一斤,黄连末一两,合煎取汁,熬浓。每服枣大一团,一天服五次。”

瘰疬:“用猪油淹生地黄,煮开六七次,涂患处。”

需要注意的是,以上方剂虽然已经在原书中记载了用法和用量,但是作为一般的医者不懂中医辨证,可能会误用,反倒弄巧成拙。第一次使用时,建议咨询有经验的中医师。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

# 屠永凯:结防路上的一名优秀党员

□王婷 蒋建国

“作为一名共产党员,一名领导干部,在困难面前,只有冲锋在前作表率,群众才信服你。”这是安阳市结核病防治所副所长屠永凯常说的一句话。

1988年9月,屠永凯被分配到安阳市结核病防治所工作,一干就是32年。作为一名临床医师和分管单位医疗工作的副所长,他时刻坚持“全程优质服务,一切为了患者”的服务宗旨,热忱对待每一位患者。自参加工作以来,屠永凯多次被评为“优秀共产党员”“先进工作者”等。

## 心系患者 切实为患者排忧解难

屠永凯常说,要想真正为患者排忧解难,一凭技术,二凭服务。

屠永凯在担任院部主任期间,民政部门送来一名无主流浪痴呆的肺结核患者。当看到患者脚上厚厚的污垢时,屠永凯没有丝毫犹豫,和护士长一起顶着刺鼻的气味,蹲在病床前一遍又一遍地为患者洗脚。在屠永凯的影响下,医务人员自觉成立爱心小组,为患者买饭、洗衣服,使患者得到了精心治疗。

肺结核是一种慢性传染病,在某些情况下,治疗不当会导致严重的耐药肺结核病。耐药性肺结核的特点是病程长、病情重、并发症多、疗效差,预后不佳,给患者及其家属带来巨大的精神压力和经济压力。

作为安阳市结核病防治所耐多药肺结核鉴定专家组组长,屠永凯对患者的问诊查体尤其细致,这样能及时发现问题并解决患者的思想负担和治疗隐患,以便组织多学科专家对疑难患者进行会诊,提高治疗成功率。

曾经有一名年轻的患者被确诊为耐多药肺结核,面对2年的治疗周期,高昂的治疗费用,患者感到极度恐惧而不配合治疗。

屠永凯得知情况后,多次对患者进行心理疏导,同时联系国家医学专家对患者进行会诊,叮嘱医务人员给予重点关注。经过科学合理的诊疗,患者逐渐理解并配合治疗,最终身体恢复良好。

屠永凯担任安阳市结核病防治所副所长后,肩上的责任也更加重大。在完成日常工作的同时,屠永凯坚持每周到各传

染住院病区查房巡诊,面对面与住院患者交流,掌握每一位重症患者的病情,帮助他们树立战胜病魔的信心。

由于长期劳累,2020年1月初,屠永凯因哮喘急性发作住院治疗,在治疗间隙,他克服嗜睡的不适感,每天通过微信视频、电话了解单位工作情况,讨论指导解决方案,并提醒医务人员做好医院感染防控和个人防护,关注冬春季特殊呼吸道传染病的发现和报告。

## 迎难而上 科学防控显担当

危机面前,最能检验共产党员的担当精神。

2020年1月20日,屠永凯刚出院4天,还没来得及好好修养,一场突如其来的新冠肺炎疫情暴发。他主动请缨担任安阳市结核病防治所疫情防控办公室主任,全力投身疫情防控阻击战。

新冠肺炎是一种新型未知的急性传染病,在防控初期,大家对新冠肺炎了解不全面,各项防控措施不完善。凭借长期处理呼吸道传染病和防控“非典”时积累的丰富经验,安阳市结核病防治所第一时

间成立防控组织,组建疫情防控突击队,在屠永凯的指导下,各项防控制度、流程密集出台,预检分诊点和发热门诊规范配置。

每天,屠永凯脑子里想的都是防控。最忙的时候,他常常顾不上吃饭,一天只睡4个小时,直到凌晨时分还在往工作群里发文件;哮喘发作的时候,就拿出随身携带的吸入剂缓解症状;家人和同事们看在眼里,痛在心里,劝他多休息,可他总是摆摆手说“没事儿,吃得消”。

今年2月初的一天,屠永凯在查房时了解到一名住院患者有新冠肺炎疑似症状后,立即安排相关病区采取隔离措施,并立即与市专家组视频连线沟通患者病情,安排负责人员对接市新冠肺炎诊断专家组会诊,及时将患者转运到定点医院隔离治疗,召开医务人员、患者说明会,控制舆情,消除恐慌心态。

在患者转院后等待核酸检测期间,为确保单位医疗工作正常开展,屠永凯连续3天吃住在工作单位,协调、安排各项防控工作,直到疫情得到妥善处置。

## 成语与中医



# 漫说江湖医生

□培松

提要:可以说,成语江湖医生是假医生的代名词。殊不知在中国古代,这种别称铃医(走方郎中)的医者,始终恪守“扬仁义之德,怀济世之志”的古训,妙术施治,取求薄利,屢化沉痾恶疾,深受群众信赖。

著名作家王朔在其作品《橡皮人》中说:“我见过许多原来挺好看的姑娘,上了江湖医生的当,割了双眼皮,弄得人不人,鬼不鬼。”可以说,这里的“江湖医生”成了假医生的代名词。此外,人们有时也用“江湖医生”指代那些没有真才实学的人。不过,在古代,行走江湖的医生大多还是靠谱的,也正是他们数千年来为中国老百姓把脉治病,驱除瘟疫,并在游街串巷的行诊中逐渐积累了丰富的经验,乃至成长为一代名医。这是中医的一个显著特点,即经验性强,不少药方和治疗方法都是个人长年累月的经验总结,同样的病止不同的郎中看,常常同病不同方。这也是中医有别于西医的不同之处,中医重结果,西医重过程。

以前,游走江湖的郎中手里常常拿着一串铃铛,一边走,一边摇,时间长了,民间给了这些江湖郎中一个别称:铃医。铃医即走方郎中,走乡医、串医、走乡药郎。他们身穿药箱,手摇铃铛,游走于村市街巷,有着丰富的治疗经验和独门秘方。李时珍的祖父和父亲都是铃医,后来李时珍继承了衣钵,祖孙三人演绎了一门三代药香馥郁的杏林佳话。

铃医自古就有,宋元时期开始盛行。铃医奔走乡间,栖宿寺庙,妙术施治,求取薄利,医治民众疑难疾病,深受群众信赖。实际上,铃医在我国医学史上有着举足轻重的地位,古代的扁鹊、华佗、孙思邈等都是铃医出身,他们有着古代的基层医务工作者。

而后来,逐渐有一些招摇撞骗的人药箱一背,方巾一戴,以铃医身份行骗,打一枪换一个地方,口气很大,包治百病,能起死回生;卖大力丸、卖狗皮膏药等,专坑纯朴的老百姓,也有的庸医经验不足胆子却很大,以致惹出祸端,渐渐地,也就把铃医的名声给败坏了,不知从何时起,人们不敢再轻信那些来无影去无踪的游医,并将他们斥为“江湖医生”。

有一个游走江湖的家伙叫陆阳,给人治病时要酒要钱,没能如愿,便趁着醉酒给患者加大药量,在患者疼痛难忍时,他竟坐着小船一走了之。结果患者顿悟坠地而死。

还有一个名叫徐楼台的人,对治疗痈疽有一套,但此人见钱眼开,喜欢红包,如果不给,他就不管患者死活,恶搞患者。有一次诊治一个背上长疮的患者,徐楼台一手用纸捻点药插到疮口中,一手向患者索要钱财,患者不给,他就把纸捻子放在疮口中不拔出来了,过了一夜,这个患者因脓血喷涌而死。

这种唯利是图、胆大包天之徒,害人也终将害己。在三国时期,寿春县有个叫登女的人,在当地小有名气。登女收买了一拨“水军”大肆吹捧自己,称其乃天神下凡。不久,连魏明帝曹叡(曹魏的孙子)也听说了她的大名。

由于登女确实有两下子,一时间登门求医的人络绎不绝。登女见事业驶上了快车道,心想光靠门诊费是挣不了大钱的,于是代理了一种高价药水,当起了“药代表”。这种高价药水确有奇效,但凡生个痔疮,长个粉刺什么的,一抹效果还不错,因此销量很大,登女很快赚得盆满钵满。

可就在登女混得风生水起的时候,纵欲过度的曹叡因体力不支卧床不起,他立马召其入宫。登女一把脉,料知曹叡已病入膏肓,无药可医。无奈登女此前做广告把话说得实在是太满了,没法说治不了,那可是欺君之罪,加之她也不想投机取巧一把,于是自信满满地说:“陛下,您喝了我这碗神水,定能药到病除。”曹叡闻言大怒,一拍桌子,登女人头落地。

陆以湜的《冷庐医话》中记录了这样一个故事:一天,有个富家女病了,一个姓曹的“医生”闻讯而来,家人故意说女儿已经出嫁,“曹医生”隔帐给富家女诊过脉后,胸有成竹地说:“恭喜,恭喜!您家的千金是怀孕了。”富翁一听心里就呵呵了。次日,富翁让儿子躺在帐中又叫这个“曹医生”来诊脉,没想到他诊脉后说:“这位千金也有喜了,恭喜,恭喜!”富翁的儿子气得边骂边刮掉了“曹医生”的胡子,然后用粉把他的脸涂白,押着游街去了,狠狠地羞辱了一番。

《笑林广记》中记录的一个故事更有意思,一个担柴的樵夫不小心碰到一个“医生”,“医生”大怒,要对樵夫施以老拳。樵夫见状连忙跪下:“请你用脚踢我吧。”围观的人一脸迷糊,皆问其故。樵夫说:“经他手定是难活的。”众人捧腹,庸医的丑态也跃然纸上。

清代石成金的《笑得好》中就讲述一位医生把自己治死了,因为他连个家人也没有,乡亲们便凑钱把他埋了,并在他坟前立了一块碑,碑上这样写道:“贾某,少习武,及冠,进京赴武举,射死鼓手,被逐出。改行医,无求治者。偶有疾,自制一方服之,毙。”

历史上,生活中,比上述还糟糕的人多了去了,令人发指。在这些人的眼里,哪有患者的疾苦,只有钱财名利。

(作者供职于河南大学出版社)

本版图片为资料图片

# “支持母乳喂养 守护健康地球”

## 主题征文活动

8月1日~7日是第29个世界母乳喂养周,今年的主题是“支持母乳喂养 守护健康地球”。为了更好地宣传母乳喂养,守护健康地球,河南省卫生健康委员会妇幼健康处联合《医药卫生报》,特推出“支持母乳喂养 守护健康地球”主题征文活动,欢迎广大医务人员、宝妈们踊跃参与。

征文主题:围绕“支持母乳喂养 守护健康地球”这一主题,讲述开展母乳喂养健

康教育、加强母乳喂养指导的经验做法,也可谈一谈开展母乳喂养工作的心得体会,向广大公众传播母乳喂养的重要意义,推进全社会支持母乳喂养,保障儿童健康,同时减少母乳代用品的消费和使用,从而减少相关生产和消费环节对地球资源的消耗和污染。

征文要求:内容真实,主题鲜明,文字流畅,文章字数不超过2000字;也可将母乳

喂养的感人瞬间拍成图片,并附上文字说明,投稿时请注明姓名、单位、联系电话。

征文刊登与评奖:征文中的优秀作品将在《医药卫生报》的《卫生文化》版上刊登。届时,《医药卫生报》将组织专家对入选作品进行评奖,并颁发获奖证书和奖品。

征文时间:即日起至12月底。  
投稿邮箱:619865060@qq.com  
投稿电话:(0371)85967078



## 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故事,推荐您喜爱的中医书籍。

《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

邮编:450046

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社总编室