

■ 养生堂

秋季养生应以养肺为先

□李伯群 董鹏飞

秋季天气干燥,人们常会口鼻干燥、咽干咳嗽、皮肤发紧、皮肤脱屑等,本身有呼吸系统疾病的患者也容易复发。中医认为,秋令与肺气相应,秋季燥邪易伤肺,而肺为“娇脏”,外合皮毛,主呼吸。外邪侵犯人体,不管从口鼻吸入,还是由皮肤侵袭,都容易犯肺而致病。所以秋季养生,应以养肺为先,为冬季减少呼吸系统疾病打好基础。

饮食养肺

“燥”是秋季的主气,容易伤肺阴,多服用具有滋阴润燥以及补益肺气作用的食物,可起到养肺的目的,如银耳、甘蔗、燕窝、梨、芝麻、藕、菠菜、乌骨鸡、豆浆、鸭蛋、蜂蜜等。少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物,以防肺火太盛。

中医认为,肺火太盛会损伤肝的功能。因此除“少辛”之外,在秋季还要“增酸”,以增强肝功能,抵御过盛肺火的侵入。可适当多吃一些酸味的水果和蔬菜,如苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等,帮助收敛肺气,养肺的同时也养肝,并为人体的补充维生素。

另外,要少吃寒凉之品,平时要养成喝水的习惯,每天应饮水2000毫升,保证肺和呼吸道的滋润。还要注意避免风寒,保护肺部机能避免出现各种疾病。

运动健肺

平时可以根据自己的具体情况选择一些合适的锻炼项目,如太极拳、八段锦、五禽戏、慢跑、快走等,不仅能够增加肺活量,还能够改善肺功能,特别适合老年人、体质虚弱的慢性病患者。

耐寒锻炼也可以健肺,如常用冷水洗脸等。对于身体健壮的人,还可以用冷水擦身甚至淋浴。有研究表明,适当的耐寒锻炼对预防伤风、感冒、支气管炎等呼吸道疾病有一定的效果。除了耐寒锻炼外,还可选择一些有助于提高抗寒锻炼的有氧运动项目,如登山、坚持秋冬长跑等。体弱多病者、老年人、儿童不宜做耐寒锻炼,应根据身体实际情况选择锻炼。

呼吸清肺

适当的呼吸动作有助于清肺。

腹式呼吸法:伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动来呼吸,这种呼吸方式的目的是增加肺容量,尤其有利于慢性阻塞性肺疾病和肺气肿患者病情的恢复。

缩唇呼吸法:快速吸满一口气,呼气时像吹气口哨一样慢慢“吹”出,目的是让空气在肺里停留的时间长一些,让肺部气体交换更充分,支气管炎患者可常做。

上述呼吸法最好每天早晚各练一组,每组次数可量力而行;宜选择空气清新天气进行。

还可用吸入水蒸气的方法使肺脏得到滋润。将热水倒入茶杯中,用鼻子对准茶杯吸入,每次10分钟左右,可早晚各一次,有气管炎的患者不宜使用。

饮茶润肺

秋季是养肺的时节,而养肺润肺的主要方法就是喝茶。麦冬、栀子、石斛、桔梗合用泡水饮,可以起到滋阴降火、清心祛烦、清咽利嗓、润肺止咳的作用。

按摩护肺

按迎香穴:将两手拇指外侧相互摩擦,有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右,然后,按摩鼻翼两侧的迎香穴20次(位于鼻唇沟与鼻翼交界处),每天早晚各做一两组,可有效预防鼻炎等呼吸道疾病。

叩肺俞穴:每晚临睡前端坐在椅子上,两膝自然分开,双手放在大腿上,头正目闭,全身放松,请家人帮忙。两手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴(位置在背后第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处)数十下,然后用掌从两侧背部由下至上轻

拍,持续约10分钟。这种方法可以舒畅胸中之气,有健肺养肺之功效,并有助于体内痰浊的排出,且可通背脊经,预防感冒。

常笑宣肺

秋季万物凋零,人常“悲秋”,要防忧伤肺,中医有“常笑宣肺”一说。而现代医学也有研究证明,笑对机体来说的确是最好的一种“运动”,不同程度的笑对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等有适当的协调作用。尤其是对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅。

另外,人在开怀大笑时,可吸收更多的氧气进入身体,随着流畅的血液行遍全身,让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。

但是,笑虽可祛病健身,但必须适度,否则会乐极生悲。尤其是患有高血压病、动脉硬化者、孕妇及手术后的患者等不宜放声大笑、狂笑,以免引发危险。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

不龟手药

□培松

■ 成语与中医

提要:同样的东西用在不同的地方,其效果大不一样。正如世上没有完全相同的树叶,也没有完全一样的人生,关键在于你的态度。挖空心思找秘方延年益寿可能适得其反,安之若素,简衣朴食,却往往能健康长寿。

成语不龟手药原指使手不冻的药,比喻微才薄技。《陆游诗集卷二十二·寓叹》:“人生各自有穷通,世事宁论拙与工。裹马革心空许国,不龟手药却成功。早朝玉勒千门雪,夜坐蓬窗万壑风。借得奇书且勤读,小儿能续地炉红。”世上没有完全相同的两片树叶,也没有完全一样的人生,求财求名求长生,都是如此,挖空心思找秘方延年益寿可能适得其反,相反地,恬淡自然,安之若素,简衣朴食,却往往能健康长寿。

可很多人抱着“宁可信其有”的思想,觉得“试一下总没有坏处”,总想靠吃补品、信邪教达到养生的目的。其实养生的秘诀很简单:良好的生活习惯和饮食习惯,劳逸结合,不讳疾忌医。但有些人偏觉得走大路“太累”,想走捷径,补品大把吃,没有任何原理的养生妙招瞎胡整,结果就像指望吃仙丹来实现长生的皇帝一样,可悲可笑又可怜。

明代凌濛初的《二刻拍案惊奇》记载有这样一个人,一老翁极好奉道,受到款待的一道人为表答谢,请老翁吃他辛苦觅来的奇物。老翁看到那两样奇物,一为去毛的小犬,一为没有呼吸的小儿,死活不肯吃,最后吃了些白糕充饥。过后道士告诉老翁,如小犬者,乃万年枸杞之根,食之可活千岁;如小儿者,乃万年人参成形,食之可活万寿。而那个白糕则是千年茯苓,吃了可保一生无疫,寿过百岁。

这虽然只是一个传奇故事,却透出芸芸众生对长生的执着追求。直至今日,枸杞、人参、茯苓等仍被视为延年益寿的珍品。这些东西适时适量摄入有滋补的功效,但过于夸大却多是有“走捷径”的想法。养生从本质上说,是对身体的管理,需要长期坚持才能奏效。但有些人既没有好的生活习惯,又没有改正的决心,于是便寄希望于所谓的“大补之物”,更有甚者,为了所谓的养生,搞歪门邪道,最后反送了性命。

历史上有名的长寿皇帝康熙就是个明白人,尽管身边拍马屁、献殷勤的人很多,可他却不听忽悠,坚持正确的养生之道。有一个太医叫孙斯百,在给康熙进药时,使用了人参,康熙服用后,非常急躁,怒批:“斯斯百各责二十板,永不许行医。”对于补品,康熙嗤之以鼻,他看到八皇子胤禛经常服用补品,十分不满,他说:“凡人之性喜补剂,不知补中有损。”

对于练气功的养生之术,康熙也不喜欢。康熙不相信有长生不老之术,坚信人的生老病死是自然规律,强求不得。57岁那年,康熙长了白发、白胡须,有人立刻向他进献了乌须方,他笑着拒绝了。康熙说:“自古帝王鬓斑斑白者,史书罕载,吾今幸而斑白矣。”对自己的白发、白胡须,康熙不但没有苦恼,反而视为美谈。

当然,对于养生,康熙也是一套的。在饮食习惯方面,比较简单,不喜欢吃大鱼大肉,山珍海味。《清圣祖御制诗文集》中记载,“淡泊生津液,清虚乐有余”“山翁多餐素,粗食并园蔬”,说的都是康熙喜欢粗茶淡饭的事情。在生活习惯上,康熙有三大养生法宝:一是早睡早起,康熙每天睡觉很早,天黑就睡下了,起床也很早,每天大约在寅时(3时~5时)就起床了。二是得体的穿衣,康熙特别重视穿衣服,尤其在冬季,人最容易感冒;他说:“朕冬月衣服,宁过于厚,却不用火炉。”三是喜欢泡温泉,清朝称之为“坐汤”,康熙经常陪着祖母去九华山庄、赤城、遵化等地泡温泉,他认为“坐汤”,可以养皮肤,愉悦身心,修身养性,是一个很好的生活习惯。

孙思邈也通晓养生之术,并身体力行,估计他的长命百岁也得益于此。他将儒家、道家以及佛家的养生思想与中医学的养生理论相结合,提出许多切实可行的养生方法,时至今日,还在指导着人们的日常生活。如心态要平衡,不要一味追求名利;饮食应有所节制,不要暴饮暴食;气虚应注意流通,不要懒惰呆滞不动;生活起居有常,不要违反自然规律等。

中医脱胎于道教,中医养生思想也充分体现了道家思想,这方面,道教祖师老聃也有很深的造诣。典籍上记有南荣向其讨教养生之道的文章,老聃说:“养生之道,在神静心清。静神心清者,洗内心之污垢也。心中之垢,一为物欲,一为知求。去欲去求,则心中坦然;心中坦然,则动静自然。动静自然,则心中无所牵挂,于是乎当卧则卧,当起则起,当行则行,当止则止,外物不能扰其心。”南荣听后深受启发,又问:“先生一席话,胜我十年修。如今荣不请教大道,但愿受养生之经。”老聃说:“养生之经,要在自然。动不知所向,止不知所为,随物卷曲,随波而流,动而与阳同德,静而与阴同波。其动若水,其静若镜,其应若响,此乃养生之经也。”

中医的确是和养生有关,而且中医的食疗有其独特之处,讲究食药同源,食补大于药补。苏东坡不仅是一位顶级吃货,也是一位养生达人。在颠沛流离的宦海生涯中,苏东坡通过成为一名美食家和养生达人来表明自己热爱生活、不向命运低头、不向生活妥协的人生态度。苏东坡尤其在饮食方面善于利用各种食材的不同属性来进行食疗与药疗,取得了延年益寿的效果。安州有位老人喜食蜜,一日,苏东坡与友人前去拜访,饭桌上豆腐、面筋、牛乳之类,皆渍蜜食之,其他人不能下箸。唯苏东坡嗜蜜,能与之共饱。苏东坡几乎每天都要吃些蜂蜜,还经常制作姜蜜汤喝。另外,苏东坡常年服食生姜,受益匪浅。

但是,医疗和食疗毕竟是不一样的,有了病吃药,平时可以养生食疗,这是两个不同的概念。中医的精华,不仅只是养生,自然也不是食疗可以解决一切问题的,有病还是要吃药的。中医学的养生不仅只是一个医学范畴的事情,更多的是传统文化中的思想。善于养生的人,也必定是读书多的人。

养生是一辈子的事情,需要持之以恒地去做,没有一劳永逸的捷径。况且,所谓的捷径,就是不走弯路。

(作者供职于河南大学出版社)

本版图片为资料图片

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

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

中药汤剂的服用方法

中药汤剂的服用方法大有讲究,正确掌握服用方法能更好地发挥药效。现将常用的服药方法介绍如下。

饭前服

一般在饭前30分钟~60分钟服药,这类药用于治疗肝肾虚证和肠胃病,以及腰以下疾病。胃空状态下,药性容易下达。服药能直接与消化道黏膜接触,较快地通过胃入肠,较多地被吸收而起作用,不致受胃内食物稀释而影响药效。

饭后服

一般在饭后15分钟~30分钟服药。这类药用于治疗心肺胸膈、胃脘以上的病证;对消化道有刺激作用的药,宜在饭后服用,可使药性上行。另外,毒性较大的药,也宜在饭后服用,以免吸收太快,发生中毒。这样便可避免药物对胃的刺激,又可减少副作用。

这类药常用于治疗脾胃病或用于攻下,以避免食物对药物的影响。

空腹服

凡滋补的汤药,宜早晨空腹服用,有利于充分吸收。用于驱虫、攻下或治疗四肢血脉病的药物也宜空腹服用,这样可使药物迅速进入肠道,并保持较高浓度而迅速发挥药效。

睡前服

一般在睡前15分钟~30分钟时服用,如补心脾、安心神、镇静安眠的药物等,服药后宜仰卧。若有头、目、耳病等,服药后,宜去枕而卧;有左右两病证时,服药后应按药性的升降作用选择睡姿,如药性升发,应选择健侧卧;药性沉降,应选择患侧卧。

隔夜服

主要是指驱虫药,在睡前服1次后,第二天早晨空腹再服1次,以便将虫杀死,并排出体外。



温服

即在药液不冷不热时服用,凡平和补益药均宜温服。

冷服

即在药液冷却后服用。解毒药、止吐药、清热药均宜冷服。

热服

即在药液比较热时服用。凡解表药宜趁热服下,以达到发汗的目的,祛寒、通血脉的药也宜热服。

顿服

一次将药用完,迅速发挥药效者叫顿服,多用于病重或胃弱病者。目的在于使药物在不伤正气的情况下,集中药力发挥其最大效应,如通便、活血化瘀等。

频服

指分数次频频饮用或含咽,凡治疗咽喉疾病、呕吐时,均宜多次顿服,使汤药充分接触患部,使其尽快见效。

冲服

沉香、木香等贵重药液或芳香药,久煎会影响药力,有时要用冲服的方法,即将药物放入杯中,趁热将汤药冲入,温浸片刻再服。肉桂、藏红花等用热水浸泡后服用,以免久煎使药物的有效成分挥发和受损。

(苏州 倪世俊)

■ 中药传说

太子参

□胡本先

太子参,功似人参而力薄,一般作为益气轻补之品。之所以叫太子参,与朱元璋的长子朱标有关。朱元璋在金陵登上皇帝的宝座后,便立朱标为太子,为历练其从政政务的才干,命他巡视陕西,经略建都事宜。朱标为人仁慈,兄弟及将臣中有人犯罪,都为之排解开脱。在洪武二十五年,不幸病故。朱元璋十分悲痛,溢号为懿文太子,葬于紫金山麓。

数年后,在朱标的墓地及周边山麓长有许多叶对生、色绿、顶端开有白色或者紫色花朵的植物。周围的村民好奇采集,取其地下根茎,洗净晒干,试煮食之,味甘而微苦,煎汤服之,颇为可口,朱标之,力气倍增,人们赞其功似人参,因其产于朱标太子墓地及周边土地,故命名为太子参,并一直沿用至今。

太子参始见于《本草纲目》,近代临床中所用的太子参是石竹科植物,品种各有不同,但功效近似。太子参,味甘、微苦,性平,能补气养胃,适用于病后虚弱,倦怠乏力,或有心悸、自汗、津少口渴等。太子参一般适宜用人参大补者,但其体虚而消化吸收功能不良(即虚不受补)时则宜先用太子参轻补调养,待身体较强、食欲渐增时,再用党参,并逐步过渡到用红参峻补。此即张景岳所强调“用补之法,贵乎先后轻重,务在成功”之意也。太子参用于煎剂时一般剂量为10克~15克。

现代药理研究表明,太子参含有氨基酸、多糖、黄酮、鞣质、香豆素、甾醇、三萜及多种微量元素等,对淋巴细胞有明显的刺激作用。

(作者供职于陕西省岚皋县中医医院)

遗失声明

濮阳县广慈医院程远泽的医师资格证书(编码:201741110410928198811101832)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

梁书义:真抓实干 推进结防工作规范化

□王 婷 蒋建国 孙建伟

身为疾控人,他的信念是“职责所在,义不容辞”:作为防痨人,他立足岗位,兢兢业业;作为共产党员,他时刻把人民群众的安危系在心头。

梁书义自2005年担任正阳县疾病预防控制中心结核病防治科科长后,带领团队圆满完成了结核病防、查、治、管、教等各项工作任务,让全县结核病防治工作在全市位居前列。他个人连续多年受到省、市、县卫生健康行政部门的表扬与表彰,正阳县疾病预防控制中心也多次被省、市、县主管部门评为结核病防治工作先进集体。

深耕细作强管理

初到正阳县疾病预防控制中心结核病防治科,面对仅有7名工作人员、设备陈旧的困境,梁书义按照《中国结核病防治规划实施工作指南》县级结核病防治机构建设要求,合理规划,积极争取领导支持,最终结防科人员增加到了16人,并添加购置了B超、心电图及生化检查设备。

结防科人员、设备到位后,梁书义开启了管理之路。抓归口管理,确保肺结核患者高发现率;抓督导管理,确保肺结核患者的高复查率、高治愈率;抓网络直报质量,确保转诊到位的肺结核患者再就诊;抓健康教育,提高全民结核病防治知识知晓率;抓业务培训,确保夯实三级防痨网;抓医疗质量和医疗安全,确保肺结核患者得到优质服务;抓学校结核病防治,确保发现一例处置一例。

在结核病防治工作健康有序开展的同时,梁书义又在工作抓细抓实上下功夫。

一是协助县卫生健康委每年制定下发年度结核病防治工作计划及实施方案和结核病患者健康管理服务规范考核标准;负责拟定结核病患者健康管理服务实施方案并组织落实,每季度开展一次评估检查并及时通报检查评估结果;按要求培训、督促村卫生室完成疑似结核病患者追踪、推介、转诊和确诊肺结核患者的督导、管理等工作。

二是结合基本公共卫生服务项目管理规范结核病的相关工作要求,为各乡镇卫生院统一印制《肺结核患者及疑似肺结核患者转诊推介登记本》《肺结核患者和疑似肺结核患者追踪情况登记本》《正阳县结核病筛查登记本》等,全县范围内各乡镇卫生院及村级诊室相关结核病防治工作信息资料达到了规范统一。同时结合工作实际,把《免费治疗协议书》《服药记录卡》《预约查痰记录》《督导报告》、结核病防治知识宣传单等装订成册,减少了肺结核患者治疗管理信息的缺失。

2017年,梁书义以全省结核病标准化门诊建设为契机,科学布局、合理分区,在全市首先完成了结核病标准化门诊建设,成为全省第一批县级结核病综合防控标准化门诊达标单位。

“抗疫”“防痨”两不误

无论是2003年的“非典”,还是2020年的新冠肺炎疫情,作为一名共产党

员,梁书义总是以大局为重,视疫情如命令,视流行病学调查如战场,始终把人民群众的身体健康和生命安全放在首位。

今年1月23日,作为流行病学调查队员的他奔赴新冠肺炎抗疫一线,从防疫物资的储备、分类、搬运、分发,应急通道的设置、消杀等工作到个人防护、培训、宣教等,事事躬亲。

为使结核病防治工作不受疫情影响并顺利开展,梁书义要求科室全体人员取消休假,按照新冠肺炎疫情防控的要求,做好科室工作人员及患者的防护、办公区域的消杀工作。

当梁书义接到中国疾病预防控制中心要求排查滞留在外地的结核病患者通知后,第一时间挨个给患者打电话,详细询问其旅居史、接触史,是否中断治疗及药物不良反应等情况。当发现其中有5名行动不便患者即将缺药时,他利用下乡流行病学调查的间隙把抗结核药物逐人逐村交到患者手中。