

■ 养生堂

从中庸之道浅谈中医养生

□ 马春霞

在河南省肿瘤医院工作了30年,见到过许多患者朋友或因在某一个领域用力过度、或因较长时间里用情太深而损害了自身健康;我写下这篇文章与朋友们分享自己关于健康的心得体会。

一位老人,总想替儿子和儿媳多分担一些家务。他白天带孙子,半夜还要起来冲奶粉,孙子转眼1岁多,他却因长期劳累、睡眠不足、淋巴肿大,前来就医。

一位阿姨,因为意外痛失爱子,长期沉浸在悲伤中无法自拔,白天想起孩子悲痛欲绝,夜间与孩子梦中相见,醒来时泪流满面,哀伤悄悄地侵害着她的身体健康,而不得不住院。

一位中年女性,每次只要老公外出喝酒,她就很担忧,因为她老公曾经酒驾而发生过大交通事故。她长期处于担忧、愤怒状态。当以一位患者的身份与我们相遇时,这位女士说她知道自己生病的原因。

一位年轻人,靠着自己的拼搏与努力,在某专业领域里出类拔萃。别人睡觉的时候,他仍然在加倍工作,晚上经常熬到凌晨甚至通宵达旦,第二天“打鸡血”一样开始新的工作。久而久之,体力渐渐不支,一张“淋巴瘤”的病理结果令他猝不及防。

这样的例子不胜枚举,令人惋惜。总结一下,这几类人均违背了中庸之道,

破坏了身体的阴阳平衡,为他人着想唯独不心疼自己;长时间操劳过度,睡眠不足;长时间处于悲伤、愤怒、焦虑等负面情绪里不能自拔。

中庸之道,“中”是中间值的意思,“庸”指的是寻常态,也就是普遍的延续状态。中庸之道提醒我们要回过头来看一看比较正常的一般情形,要设法找一条合适的路、恰当的路、可行的路、多数人能够接受的路。要做到这样,就不应该过于激烈,表现为不偏激、不过分。中庸是一种弹性哲学,是一种灵活的松软状态,一种平静的两相妥协,中庸最根本的思路是反对一切极端主义。以牺牲人体免疫力为前提的极端主义,与我们的养生之道背道而驰。

爱孩子没有错,热爱工作没有错,怀念已故的孩子也没有错,担心老公酒后出意外更没有错。但你所有熬过的夜,会以另外一种方式给予补偿,也许会给你放一个长长的假期——在医院病床上度过。负面情绪若找不到合适的出口,最终会以一种极端的方式爆发,那就是生病。生病不单纯是一件坏事,它是在提醒你,你的某种生活方式或者某种情

绪表达方式应该做一些调整,你应该逐渐关注养生了。

养生的两个关键词是睡眠和心态。拥有良好的睡眠质量,是确保免疫系统正常工作的重要因素之一。每一个睡不好觉的人,他的身体里住着一个饱受扭曲和压抑的灵魂以及一堆开始衰老的器官。睡商是比智商、情商更重要的能力,睡商决定了我们的人生观。睡醒以后,如果你觉得自己生机勃勃,觉得今天是充满希望的一天,恭喜你,你睡了一个好觉。

情绪是人体对外界刺激的反应,过于激烈或持续过久,则可伤及气血,影响五脏的功能,引发疾病。每个人都会有负面情绪,可是怎么处理负面情绪真的是一门功课。

学会给自己的负面情绪找一个出口,找朋友倾诉、写日记、做运动、听音乐、吃一份心仪已久的美食……《黄帝内经》中提到“喜伤心、怒伤肝、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾”,现代医学研究发现,人类65%~90%的疾病与心态相关,心态好的人,大脑会分泌多巴胺,让人心情放松,使人体各机能互相协调、平衡,促进

健康。许多事情我们真的没有能力改变,但是我们可以尝试着改变我们的心态。

中庸的本质是追求事物的平衡与和谐,养生亦追求一种无过无不及的平衡状态。中医养生涉及衣食住行,要求人们在精神、劳逸、动静、饮食等方面进行调养,使各因素做到适度,达到和谐统一的状态。

适度、和谐、平衡等中庸思想是中医养生的核心思想,贯穿于各种养生方法之中。在保养生命的过程中,只要秉持中庸思想,注意求中、执中,顺应四时阴阳,起居有常,劳逸适度,饮食有节,形神共养,动静适宜,就可使人体成为一个阴阳和谐平衡的统一体,人体与大自然协调一致,从而拥有一个健康的身体。运用好中庸之道,不但可以让人的身体健壮,还可以让人心情愉快。

愿每一位朋友都能够用中庸之道来平衡我们的学习、工作和生活,愿每一位朋友都能够拥有良好的心态、健康的体魄、有趣的灵魂。

(作者供职于河南省肿瘤医院,常榕整理)

■ 成语与中医

提要:历史上,积劳成疾的故事不胜枚举。无数血的教训告诉我们,过犹不及就会破坏平衡。平衡是一种美好的境界,生态平衡了,会风调雨顺;心理平衡了,会让人舒坦愉快;劳逸平衡了,会使人精力充沛,身体健康。平衡,是一种能力,一种智慧。

成语积劳成疾出自冯梦龙笔下,由春秋战国时期楚国攻打蔡国的一段战事引申而来,记录的是一位有勇有谋的国之重臣殚精竭虑、以身谋国,最终积劳成疾而病倒不起的悲壮故事。这个国之重臣叫公孙归生。

楚灵王凭着强大的国势和兵力灭了陈国以后,乘势发兵进攻蔡国。蔡侯中计被杀,楚兵攻城甚急。刚接位的世子听从监国公孙归生的意见,向晋国求救。晋昭公惜兵不愿出头,叫宋国、齐国、鲁国、卫国、郑国等国出兵,可是他们都怕强大的楚国。蔡国没有办法,只得凭自己的微薄力量守城。一个不及楚国一个县大的蔡国,居然坚守了七个月之久,这里面全靠公孙归生一力支撑。公孙归生劳累过度终于病倒了,城中的粮食也吃完了,守卫兵士也筋疲力尽,楚军破城而入……

看到公孙归生的故事,让人不由得想起三国时期那位足智多谋的诸葛亮,何其相像。可见,成大事,单靠某个人的操劳和才智是远远不够的,一个家庭的兴旺发达,一个单位的持续发展,一家之主也好,领头人也好,都不能靠疲劳战赢得胜利,只有张弛有度,休养生息,才有更长远的未来,毕竟身体是革命的本钱,没了健康,一切都没了。

大凡名医,历来重视著书立说,常常是通过学术著作来体现其行业地位的,事实上著书立说也是造就名医、衡量名医的一条重要标准。然而,“胸中有万卷书,笔底无半点尘者,始可著书;胸中无半点尘,目中无半点尘者,才许作古书注疏”。意思是无论著书还是为古书作注,都必须博学万卷,同时要扫除俗念、成见方可。青灯黄卷,坐冷板凳写材料的都知道个中辛苦,何况那些名医,日常还要接诊大量的患者,再挤出时间编撰医书,就更不是简单的辛苦二字可以概括的,简直是焚膏继晷,披肝沥胆,呕心沥血。

沪上名医陈存仁“一生除行医外,每天至少花2个小时写作,从不中断”,为的也是“著书以教人”。陈存仁一生著作等身,除了《中国药学大辞典》,尚编有《皇汉医学丛书》《中国医学史》等。为编《中国药学大辞典》,陈存仁规定自己每天写2000字,白天出诊,晚上写书,通常一晚上只睡5个小时,写了4年,总计320万字。后期为了赶稿,又是日夜不停,待交稿之后,大病一场。

清代名医魏之琇对明代江瓘的《名医类案》十分赞赏,遂依照该书体例,撰述《续名医类案》,以补《名医类案》的遗珠之憾。魏之琇为完成这部巨著,废寝忘食,积劳成疾,终至不救,书成后不久便离世了,真是为著书而献身。在中医发展史上,这样的例子很多,他们医好了患者,却经常累病了自己。

勤劳、勤俭是中国人的优良传统,革命年代,有句口号很响亮——“轻伤不下火线”,就是说有点小病小伤的,忍着也要坚守岗位,坚持工作。这两年,也有一句励志的话流传很广——“只要不死,就往死里干”,就健康养生的角度而言,这种观念是要不得的,我们有必要知晓疲劳已是亚健康的一种信号,是在提醒你的身体已经超负荷,应该进行调整和休息了,不重视这个信号,就可能引起慢性疲劳综合征。

慢性疲劳综合征是慢性持久或反复发作的脑力和体力疲劳、睡眠质量差、记忆力减退、脱发、白发、认知功能下降等为特征的临床症候群,我们日常遇到较多的腰酸背痛、头晕头痛等都是典型症状,这时候最需要的是恢复,尤其是过度的疲劳更不可忽视。人到30岁以后,体力处于下降趋势,身体对疲劳的调解能力减弱,不及时休养生息,天长日久,身体的抵抗力和免疫力就会下降,某些潜伏在器官的病灶便有可能被诱发,从而患上疾病。这不仅对中老年人如此,对年轻人也是一样的。近些年,我们经常听闻有人由于连续加班或上网玩游戏等而猝死的,自以为年轻力壮不会有啥事儿,一旦倒下才知道生命的脆弱。

著名央视主持人白岩松曾说过,一个从小就接受必须争先、必须第一名教育的孩子,长大后是可怕的、可怜的,他的成长过程不仅失去了欢笑,而且在步入社会后,假如成为领导,他不会考虑员工的感受,把员工当成不知疲倦的机器人来使唤;如果是一个普通人,他就会苛求自己,让自己在所谓的奋斗中穷其一生,为了忙而忙,直到累倒下,把辛苦攒下的一点钱拱手交给医院,而不考虑他笑过没有,享受过快乐没有。觉得不辞辛苦就是人生,不知道这算不算是一种病。

白岩松的话让阿松想到了孔圣人的教诲。周朝的时候,民间有一个祭祀百神的蜡节,孔子带着子贡去看祭礼,孔子问子贡:“赐也乐乎?”子贡答:“一国之人皆若狂,赐未知其乐也。”孔子说:“张而不弛,文武弗能也;弛而不张,文武弗为也;一张一弛,文武之道也。”意思是一直把弓弦拉得很紧而不松弛一下,即使是周文王、周武王也无法办到;一直松弛而不紧张,那是周文王、周武王也不愿做的;有时紧张,有时放松,这才是周文王、周武王治国的办法。

现在生活节奏越来越快,很多人疲惫不堪,处于亚健康状态,一想起上班就头痛,这是一种很危险的信号,需要学会调理情志,做到“恬淡虚无,真气从之”。让大脑经常处在一种放松的状态,心静则慧生。考试的时候,如果脑子紧张,会的也想不起来;思想放松,才能才思敏捷,神游万里。如果能使自己的心态处在一种稳定平和的状态,就能做到“阴平阳秘,精神乃治”。

中国人讲究过犹不及,过头了就会破坏平衡,平衡是一种美好的境界。生态平衡了,会风调雨顺;心理平衡了,会让人舒坦愉快;劳逸平衡了,会使人精力充沛,身体健康。平衡,是一种能力,一种智慧。

(作者供职于河南大学出版社)

积劳成疾

□ 培松

中药的古代与现代分类法

□ 李爱军

我国的中药品种繁多,来源复杂,为了便于中医药的研究、运用,古代和现代的医药学家们采用了多种分类法。

古代分类法

自然属性分类法 以药物的来源和性质为依据。古代本草学大多采用此法。早在《周礼》中已有草、木、虫、石、谷的记载,为后世本草学的分类提供了一种模式。梁代陶弘景的《本草经集注》首先采用了自然属性分类法,将730种药物按玉石、草木、虫兽、果、菜、米食、有名未用等分为七类,每类再分为上中下三品,这是中药分类法的一大进步。唐代的《新修本草》、宋代的《证类本草》等书籍中的中药分类法均与其大同小异。明代李时珍的《本草纲目》问世后,自然属性分类法较以前有了突破性的进展,且分类科学详细明白,在当时是最完备的分类系统,对后世本草学分类影响颇大,沿传至今。

功能分类法 是我国现存的第一部药学专著《神农本草经》首先采用的中药分类法。该书中的药分为上中下三品,上品补虚养命,中品补虚治病,下品功专祛病,为中药按功能分类开拓了思路。唐代陈藏器的《本草拾遗》按药物的功用提出了十剂分类法,使该分类法有了较大发展,并对方剂分类具有重大影响。后经元代、明代医

药学家不断增补,至清代黄宫绣的《本草求真》,功能分类法已比较完善。书中将药分为补剂、收剂、散剂、泻剂、血剂、杂剂、食物等7类。各类再进行细分,如补剂又分平补、温补、补火、滋水等系列小类,系统明晰,合理排列,便于应用,进一步完善了按功能分类的方法。

脏腑经络分类法 以药物归属于哪一脏腑、经络为主进行分类,其目的是为了便于临床用药,达到有的放矢。如《脏腑虚实标本用药式》是按肝、心、脾、肺、肾、命门、三焦、胆、胃、大肠、小肠、膀胱、十二脏腑将药物进行分类,以便于临床用药。

现代分类法

自然分类法 根据药材的原植物或原动物在自然界中的位置,采用分类学的门、纲、目、科、属、种的分类方法。这种方法便于研究药材的品种来源、进化顺序以及亲缘关系,有利于中药材的分类鉴别和资源研究,有助于同科属中研究和寻找具有类似化学成分的新药研究等。

药用部分分类法 根据中药材药用部分,分为根类、根茎类、茎木类、皮类、叶类、花类、果实类、种子类、全草类,以及树脂类、菌藻类、动物类、矿物类等。这种分类法便于掌握药材的形态特征,有利于同类药物的比较,便于药材的经营与

管理。

化学成分分类法 此法是按照中药材所含主要化学成分或有效成分的结构和性质进行分类。如《中草药化学成分》分为氨基酸类、脂类、糖类、酚类、醌类、内酯类、香豆精类、异香豆精类、色原衍生物类、木脂素类、强心苷类、皂苷类、蒽类、生物碱类等。这种分类法便于研究中药材化学成分与药效之间的关系,有利于中药材理化鉴定和资源开发利用的研究。

功效分类法 此法的优点是便于掌握同一类药物在药性、功效、主治病证、禁忌等方面的共性和个性,更好地指导临床应用,它是现代中药学普遍采用的分类方法。一般分为:解表药、清热药、泻下药、祛风湿药、化湿药、利水渗湿药、温里药、理气药、消食药、驱虫药、止血药、活血化瘀药、化痰止咳平喘药、安神药、平肝熄风药、开窍药、补益药、收涩药、涌吐药、解毒杀虫燥湿止痒药、拔毒化腐生肌药等。

中药名称首字笔画排列法 如《中华人民共和国药典》(2000年版一部)、《中华药海》(下册)、《中药大辞典》等都是采用该分类法。其优点是中药归入笔画索引表中,以便于快速查阅等。

(作者供职于郑州广安中医院)

■ 中药传说

疗伤续断还魂丹

□ 安济生

有一位郎中经常走乡串户。一天,郎中来到一个山村,正逢一户人家办丧事,他发现“死者”尚有脉息,微弱如丝。

一位老人告诉郎中,这孩儿遭人毒打,遍体鳞伤,已气绝一个时辰,只好办理丧事。郎中听后打开药葫芦,倒出两粒药丹,用水给“死者”灌下。不多时,“死者”复生,全家感恩不尽。郎中所用的药丹正是还魂丹,此事迅速传遍山村。

开药铺的山霸知道后,设宴邀请郎中并要求传授制丹妙法,遭到郎中拒绝。山霸立刻翻脸,抢走了郎中的药葫芦,还把他打伤,扔出门外。郎中忍着剧痛,爬到山上,挖了些草药吃下。

一个多月后,郎中又能走乡卖药了。狠毒的山霸并不甘心,又把郎中的一条腿打断,扔到山沟里。后来郎中被一个砍柴的小伙子救起,郎中打着手势,示意小伙子把一种草药挖来。

经过两个月服药调理,郎中的伤好了。郎中告诉小伙子,这种草药叫续断,是治疗跌打损伤、接筋续骨的良药,并把还魂丹的配方告诉了小伙子。从此,这位郎中又远游他乡去了,而还魂丹也就流传了下来。

续断又名和尚头,为川续断科多年生草本植物川续断的干燥根,因能“续折接骨”而得名。续断味苦、辛,性微温,归肝经、肾经,具有补肝肾、强筋骨、调血脉、续折伤的功效,主要用于治疗腰背酸痛、肢节痠痹、跌扑创伤、损伤筋骨、胎动漏红、带下、痈疽疮肿等,续断多用于风湿痹痛、跌扑损伤,盐续断多用于腰膝酸软。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

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门诊

董振力:初心如磐振人心

□ 杨须 蒋建国

从芳华到中年,现任柘城县结核病防治所副所长的董振力,已从事结核病防治工作20余年。

时间会给世人带来很多改变,董振力亦如此,不过,突出其来的疫情,见证了他的不变——术业有专攻和勇担使命的初心。

1月22日,柘城县委、县政府发出紧急号召:“防疫情,抗疫情,战疫情”,一声令下,该县各“抗疫兵种”迅速行动起来。被临危授命为疫情防控总指挥的董振力,当晚7时走出县委会议室后,直奔单位,开启了“白加黑”的工作模式,起草一系列相关文件,如新冠肺炎疫情防控工作期间,医务人员的防护措施、疑似患者和结核病患者的一设置、两通道、两区管理”等,集结职工召开紧

急会议并第一时间成立梯队,轮流值班等。

新冠肺炎疫情防控期间,柘城县结核病防治所接收了3名从其他医院转来的武汉返乡人员。为了进一步确诊,董振力亲自部署采集咽拭子,采取支气管肺泡灌洗液进行新冠病毒核酸检测,并派专人专车送检。

所幸,这几名患者连续2次呼吸道病原核酸检测均呈阴性(采样时间间隔2天),按照《新型冠状病毒感染的肺炎的诊疗方案》解除隔离和出院标准,排除新冠肺炎,确诊为肺结核并上报。

面对突发事件,董振力临危不惧、沉着冷静的工作态度一直倍受同事称赞。2月17日,在门诊接诊患者的董振力,突

然接到护士站急救电话,他迅速赶到病房,了解患者的病情及生命体征后,他初步考虑患者是冠心病心绞痛,冒着被感染的风险,他为患者进行应急处理。在抢救的过程中,患者突然呕吐,为了防止患者窒息,董振力迅速托起患者,拍打其后背,呕吐物溅了他一身,他全然不顾,也没有受到干扰。通过奋力抢救,患者转危为安,董振力这才默默地进行清洗、消毒。

随着国内疫情防控形势持续向好,境外的新冠肺炎患者开始向我国“倒灌”,疫情防控再次吃紧。为了有效防止境外返乡人员带来的疫情风险,3月19日,按照商丘市新冠肺炎疫情防控工作指挥部要求,柘城县迅速成立了改建隔离观察点工作组,柘城

县结核病防治所参与其中,董振力又投入了新一轮的战斗。

过往的工作历练出了如今的他,过往的荣誉也见证了她的付出,2013年1月至今,董振力先后被评为“全省结核病防治先进个人”“商丘市首届十佳健康卫士”;并获得“商丘市科技进步奖二等奖”等。

在结核病防治这个没有硝烟的战场上,董振力坦言,自己只是其中平凡的一员,是千千万万医务人员的一个缩影,但面对高于常人的职业风险,责任和担当支撑他义无反顾,用青春与热血谱写奋斗心曲,用拼搏和汗水践行初心与使命,用忠诚和奉献奏响了共产党员冲锋在前、无私无畏的时代强音!

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