

养生堂

中医养生的四大基石

□吕沛宛

中医养生内容丰富,形式多样,具体实施主要是将情志、饮食、起居、运动视为个体保健的四大基石。

调摄情志

情志指人的情绪、情感。传统医学将人的情志活动归纳为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,称为七情。七情六欲,人皆有之,在一般情况下,情感的变化乃是人之常情,是本能的反应,情志正常表达是人体健康的一个重要表现。如果情绪过激,过于持久,就会导致体内气血紊乱,五脏功能受损。中医认为,过悲伤肺,大怒则形气绝。例如《红楼梦》中林黛玉总是比较忧伤,时间久了加重了病情;《三国演义》中周瑜虽年轻有才,但却妒忌诸葛亮的才能,被诸葛亮用计气死了。在临床诊疗中,许多疾病的发生都与情志失调有关。

《黄帝内经·素问·举痛论》曰:“喜则气和志达,荣卫通利。”2017年,江苏省对4000多名长寿老人的生活方式、长寿原因进行了调查和探究。调查显示,江苏百岁老人的经济和生活状况各不相同,但他们的生活满意度和快乐感都比一般人高,当问及“是否无论遇到什么事情都能想得开”这一项时,仅5.8%的老人回答否。

人生不如意之事十有八九,生活和工作的不同环境,有不同的苦恼,没有人是一帆风顺的,不管你身居何处,都要以一个平和的心态去对人对事,如

意的时候不忘乎所以,不如意的时候从从容容,唯“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。

合理饮食

饮食是人体赖以生存和维持健康的基本条件之一,“食者,生民之天,活人之本也。故饮食进则谷气充,谷气充则气盛,气盛则筋力强”。人们饮食的根本目的在于使人气足、精充、神旺、健康长寿。随着生活水平的提高,人们饮食结构发生了很大的改变,从以碳水化合物为主变成了以高蛋白、高脂肪为主。如果饮食习惯也不好,晚饭吃得晚,吃得饱,而运动量又在不断减少,会导致越来越多的肥胖和亚健康。

在社会物质比较丰富、科技水平日益提高的今天,怎样吃得更为健康才是我们需要关注的问题。合理饮食就是要合理地搭配食物,注意饮食宜忌,以补益精气,纠正脏腑阴阳之偏颇,从而使身体处于健康状态。很早以前人们就开始注重饮食养生,不少医学家也留下了宝贵的文献资料,总结起来有三大原则:一是谨和五味,不能偏嗜某种味道;二是吃饭要定时定量,晚饭不可过饱;三是要固护脾胃。

起居有常

“起居有常”是《黄帝内经·素问·上

古天真论》对起居养生的要求,“常”即常度,是指生活作息有一定的规律。中医认为,人的起居规律应与一天之中昼夜晨昏的变化相一致,并随着一年之中春、夏、秋、冬四季变化规律进行调整。古代养生家认为,起居作息有规律以及保持良好的生活习惯,能提高人体对自然环境的适应能力,从而避免发生疾病,达到延缓衰老、健康长寿的目的。随着现代人夜生活越来越丰富,睡觉的时间越来越晚,特别是年轻人,他们并不认为熬夜会危害自己的健康,以为只要第二天晚起一会儿补回来就行了。事实上,长期熬夜对身体的危害很大。

有规律的周期性变化是宇宙间的普遍现象,从天体运行到人体生命活动,都有内在规律。“日出而作,日落而息”,白天是活动的,晚上就应该好好休息,生命有规律才能精神饱满、健康长寿。

运动养生

我们的祖先很早就认识到了运动对身体健康的重要性,马王堆出土的《导引图》中就记载了44个人物的运动场景,五禽戏、八段锦、太极拳、易筋经等强身健体之术流传至今。《吕氏春秋》中明确指出了运动养生的意义:“流水

不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁。”这里用流水和户枢打比方,水不流动会发臭,木门轴不转就会被虫蛀,人适度运动,气才能运行通畅,身体才会健康,如果不运动则气血的流动就会有阻碍,有损于健康。

有人说,最好的运动是劳力,有人说最好的运动是快走,有人说最好的运动是练习书法……关于具体运动方式,就是找到适合自己的运动,动到“形劳而不倦”的程度就可以了。

中医养生重在整体性和系统性,人是一个统一的整体,无论哪个环节出现了问题,都会影响身体健康。因此,养生是对生命活动各个环节的综合调养,因人、因时、因地制宜,根据年龄、性别、体质、职业、生活习惯等不同特点,有针对性地选择相应的调养方法,包括顺四时、慎起居、调饮食、戒色欲、畅情志、动形体,以及针灸、推拿、药物养生等诸多方面内容。

养生保健不是一朝一夕、一劳永逸的事情,一旦找到适合自己的养生方法,就要坚持下去,对身体必有好处。滴水穿石不是水的力量多大,而是坚持,养生亦如此。

(作者供职于河南省中医院)

成语与中医

提要:中医学博大精深,非得下一番深功夫方能洞悉,非得经年累月地摸索方能精到,才不致生出知母贝母的笑谈。

成语知母贝母出自冯梦龙的《广笑府》。讲的是一个开药铺的药师,有一天因事外出,让他的儿子打理药铺,结果一个人来买牛膝、鸡爪、黄连几样药,药师的儿子稀里糊涂不识药物,半天没找到,于是割了自己家里耕牛的一条腿,斩了一只鸡的两只脚,卖给了买药人。药师回家后问他儿子卖了什么药,听了儿子所讲后哭笑不得,感叹说:“如果客人要买知母贝母,你岂不要连母亲都卖了?”

这虽然是个笑话,却挺有意思,讽刺了那些不学无术的人,告诫人们要多学习,多积累,否则事到临头就抓瞎,不是出洋相,就是闹笑话。

中医学经过数千年的积累,博大精深,非得下一番深功夫方能洞悉,非得经年累月地摸索方能精到。囫囵吞枣,一知半解,谬误断,轻者耽误患者病情,重者还会闹出人命,上演庸医杀人的悲剧。

杏林学苑,除了上述知母贝母的典故外,还有一个因为搞错草药出事的。这个故事广为人知,中医师傅们常常讲给初学者让其引以为戒。话说有一个卖药的老人,收了个徒弟,刚学了一年半载,徒弟就骄傲自满起来,言行狂妄,觉得自己翅膀硬了,想另立门户。师傅三番五次地劝说,都无济于事。后来,师傅就对徒弟说:“你现在可以出师了,收拾一下行李,走吧!”徒弟听了,傲慢地说:“如果师傅再没有什么可教的,我马上就走,保证在江湖上闯出个名堂来。”师傅临别时提醒徒弟:“有一种草药,你不能随便卖给他人吃,病情辨别不清,吃了后会出问题。”徒弟听了,不以为然地问道:“什么草药?”师傅说:“是无叶草。”徒弟满不在乎地问:“这药怎么啦?”师傅语重心长地说:“这种草药的根和茎用处不同,有四句话你要牢记:发汗用茎,止汗用根;一旦弄错,就会死人。”徒弟心不在焉,不耐烦地点点头,扬长而去。他压根儿就没把师傅的叮嘱放在心上。

一别两宽,师徒二人各卖各的药。师傅不在跟前,徒弟的胆子更大了,认识的药虽不多,却什么都敢用,没过多久,就惹下了大祸,用无叶草治死了一个患者。死者家属哪能善罢甘休,就把他告到了官府。一经审问,他便把师傅供了出来。差役传来师傅,责问道:“你是怎么教徒弟的?让他用无叶草把人治死了!”师傅便如实把情况说了一遍。县官又问徒弟:“你还记得那四句话吗?”徒弟说:“记得。”县官接着问他:“患者有汗无汗?你用什么药治的?”徒弟说:“患者浑身出虚汗,我用无叶草的茎治。”县官大怒,训斥道:“你这庸医,简直是胡治,患者已出虚汗,你用发汗药,怎能不治死人?你为什么不要牢记师傅的话?”于是,将其重打40大板,又判坐牢3年,师傅无罪释放。

徒弟出狱后,找到师傅,痛哭流涕,承认错误,决定痛改前非。师傅原谅了他,并继续耐心地传他药理医道。因为无叶草使他闯过一劫,所以他就把无叶草叫麻烦草。后来,又因为无叶草的根是黄色的,故又改名叫麻黄。

与上面两位糊涂先生比,古今在杏林勤学精进的模范先生亦不乏其人。流传比较广的就有华佗医和被患者誉为“天医星下凡”的清代著名医学家叶桂的故事,至今读来,仍很有教益。

有一年瘟疫流行,华佗眼见许多人被病痛折磨得呻吟着,挣扎着,甚至被夺去了性命,心痛不已。于是,华佗立志学医,只为解除患者的痛苦。随后,华佗历尽艰辛,来到西山拜医术精湛的医者为师。拜师后,师傅对华佗说:“这里有许多患者,你就专心伺候他们吧!”华佗一面耐心地伺候患者,一面细心观察每个患者的病情变化和用药情况,一干就是3年,他懂得了不少的病源、病理和用药方法。3年过后,师傅让华佗读医书、药典。从此华佗更是不分昼夜,如饥似渴地攻读起医书来。寒来暑往,又是3年。一天华佗正在读书,忽然有人说:“师傅病了,快去看看吧!”华佗连忙跑去,只见师傅两眼紧闭,手脚僵硬,他摸摸师傅的额头,又按按师傅的脉搏,然后笑着说:“师傅无大病,自会好的。”众人都怪华佗不懂装懂,竟敢在老师面前卖弄。就在这时候,师傅坐起来哈哈大笑:“华佗说得对!我是故意装病,试试你们本领的。”众人听了,个个惭愧不已,无不佩服华佗。

叶桂是温病学派创始人,又是一位对儿科、妇科、内科、外科、五官科无所不精,贡献很大的著名医学家。史书称其“贯彻古今医术”。

叶桂出身医药世家,从小熟读《黄帝内经》《难经》等,对历代医药名家之书也旁搜博采。不仅孜孜不倦,而且谦逊向学,信守“三人行必有我师”的名训,只要比自己高明的医生,他都愿意拜弟子礼,拜之为师,一听到某位医生有专长,就欣然前往,必待学成后始归。他先后拜过师的名医就有17人,其中包括周扬俊、王子接等著名医家。

当时有一位姓刘的名医擅长针术,叶桂想去学但没人从中介绍。一天,那位名医的外甥赵某因为舅舅治不好他的病,就来找叶桂。叶桂专心诊治,几服药就治好了。赵某很感激,就叶桂改名换姓后引荐他拜自己的舅舅为师,因为古代中医特别讲究门庭秘传,技不外泄。叶桂在那里虚心谨慎地学针,一天,有人抬来一个神志昏迷的孕妇,刘医生诊脉后推辞不能治。叶桂仔细观察,发现孕妇是胎儿不能转胞,就取针在孕妇肚脐下扎了一针,叫人马上抬回家去。到家后胎儿果然产下。刘医生很惊奇,详加询问才知道这个徒弟原来是大名鼎鼎的叶桂,感慨不已,遂把自己的针灸医术全部传授给了叶桂。

除了精通医术,叶桂在其他学问的研究中也具严谨精细的治学精神,博览群书,使医术和学术相得益彰。他主张“学问无穷,读书不可量”。虽久负盛名,仍手不释卷,始终保持学无止境进取精神。

(作者供职于河南大学出版社)

知母贝母

□培松

中药传说

据《中药大辞典》记载,白鲜皮,味苦、性寒,能祛风燥湿,清热解毒。用于治疗风热疮毒、疥癣、皮肤痒疹、风湿痹症、黄疸等。说起白鲜皮,在民间还有一段传说故事呢!

相传,在很久以前有一个叫白鲜的放牛娃,他经常在山地、林间、湿地里放牛,身上长满了湿疹疙瘩,痒得难受,找郎中诊治,却怎么也治不好。

一天,白鲜去山坡放牛,坐在林间空地的石头旁晒太阳,不知不觉睡着了。当他醒来后,发现牛不见了,急忙四处寻找,结果发现那头牛被困在一片灌木丛中,灌木的每片叶子和枝杆上都长着尖锐的刺,牵牛绳也缠在灌木枝上,牛出不来,不停地叫着。

因为灌木有刺,白鲜就用一块边如薄片的石头,砍断了灌木的根,将灌木移开后来救牛。白鲜砍了一株又一株,累得满身大汗,汗水浸着湿疹,痒得特别厉害,他

用手去挠痒,因为手上沾满了灌木断根中流出来的汁液,凉凉的,感觉很舒服,于是白鲜就试着用灌木根中流出的汁液,擦在自己身上发痒的地方,渐渐地就觉得不那么痒了。后来白鲜就经常来到这片灌木丛中放牛,只要身上痒,他就用挖出来的那种灌木根的汁液涂在身上痒处来止痒。

有一次,白鲜遇到给他治疗湿疹的郎中,郎中问白鲜身上的湿疹好了没有?白鲜说治好了,但不知道叫什么名字。白鲜就把郎中带到灌木丛中。把事情一五一

十地告知郎中。后来村里人但凡身上湿痒,就会让白鲜从林间带一些灌木的根回来,给患者治病。因不知道灌木的根叫什么名字,又是白鲜发现了该药,村民就给这种药取名为白鲜皮。

白鲜皮为芸香科植物白鲜的干燥根皮。主产于辽宁、河北、四川、江苏等地,春秋二季采挖根部,除去泥沙及粗皮,剥去根皮,切片干燥,生用。

《神农本草经》中记载:“主头风,黄疽,咳逆,淋沥,女子阴中肿痛,湿痹死肌,不可屈伸,起止行步。”《本草纲目》中记

载:“白鲜皮,气寒善行,味苦性燥,足太阴、阳明经祛湿热药也。兼入手太阴、阳明,为诸黄风痹要药。世医止施之疮科,浅矣。”

白鲜皮,性寒,味苦,具有清热燥湿、泻火解毒、祛风止痒之功效。治疗湿热疮毒、肌肤溃烂、黄水淋漓,白鲜皮常与苍术、苦参、连翘等配伍;治疗湿疹、风疹、疥癣,白鲜皮常与苦参、防风、地肤子等配伍;煎汤内服,同时也可外洗;治疗湿热、黄疸,白鲜皮常与茵陈、栀子等配伍;治疗风湿热痹、关节红肿疼痛,白鲜皮常与苍术、黄柏、薏苡仁等配伍。

现代药理研究表明,白鲜皮含白鲜碱、胆碱、谷甾醇等。白鲜皮水浸剂对同心性毛癣菌、许兰黄癣菌等多种致病性真菌有不同程度的抑制作用,并有解毒作用;有增加心肌张力、收缩血管、缩短凝血时间、收缩子宫平滑肌等作用。

(作者供职于郑州广安中医院)

关于举办“中医舌诊高级速成培训班”的通知

各相关中医养生保健单位及中医个人爱好者:

为深入贯彻落实《国务院办公厅关于促进“互联网+医疗健康”发展的意见》,经世界中联(北京)中医科学研究院研究决定,现就举办“中医舌诊高级速成培训班”通知如下:

舌诊在开展中医养生保健中是不可缺少的重点。中医看病之所以“望、闻、问、切”四诊合参,是“望诊”所不及所采取的一种补救措施。《难经·六十一难》概括“望而知之谓之神”。《黄帝内经》中记载:“有诸形于内,必形于外。”《史记》曰:扁鹊望舌而知病且达“治神”境界。

“中医舌诊高级速成培训班”内容是

一种“师古而不泥古,融会贯通创新”的舌诊方法,来自“千万例舌象图片AI(人工智能)智能对比分析”与“千百名中医专家经验总结”,实现九种体质及复合疑难体质等舌诊快速辨识精准度,是研究10年的成果。

在望诊中,舌诊易学,准确度高,望舌治病,能让患者信服,破解了传统问诊、选题、设备等烦琐诊断痛点,让您也享受“望舌知病神医”美誉。验方+秘传,本中心承诺“学不会九种体质及复合疑难体质精准辨识退回全部学费”。

一、培训对象

各级医院、养生馆、西医转中医、保健理疗、针灸推拿、餐饮饮食,以及喜欢传统养生保健的各界人士。

二、培训内容

- 1.看舌头快速辨识九种体质:平和、气虚、阳虚、阴虚、痰湿、湿热、气郁、血瘀、特禀质。
- 2.看舌头快速识别复合疑难体质:气虚+阳虚、气虚+痰湿、气虚+血瘀、气虚+阴虚、阳虚+痰湿、阳虚+血瘀、阳虚+阴虚、阴虚+痰湿、阴虚+血瘀、气郁+血瘀。
- 3.掌握九种体质+复合体质舌诊精准识别对应的药方、调理方法。
- 4.讲解大健康政策发展前景,掌握互联网、社交媒体、快速拓客裂变新模式。

三、授课专家

石平安,原世界针灸学会联合会副理事长,现任世界中联舌诊培训中心主

任,有30余年从事体质舌诊研究经验。

四、培训时间、地点、名额

时间:2020年11月14日,现场报到时间14:30-18:00,学习期间19:00-23:00。

名额:49名(以汇款报名为准)。

地址:河南省郑州市火车站红珊瑚酒店会议室。

五、收费标准

1.原培训费为1690元,现优惠到390元(包住宿)。

2.凡拍照转发到朋友圈者减免100元会费(以截图为准)。

六、主办单位

世界中联(北京)中医科学研究院

联系人:焦老师
电话:15801679829(同微信)

广告

第十四届聚医杰全国中医百佳名医暨好中医好诊所论坛 (2020年聚医杰学术年会)大会通知

2020年是人类历史上不平凡的一年,我们经历了抗击新冠肺炎疫情重大疫情考验,中医药在抗击疫情过程中发挥了重要作用,取得了阶段性胜利。为了总结抗击疫情经验,交流学术成果,由国家民政部注册的中国民间中医药研究开发协会的特色医疗分会、北京聚医杰医药科学研究院、中国医疗卫生人才信息网、北京聚英杰国际文化中心、《中华中医药特色医疗优秀文集》编委会等联合主办、人民网、新华网等媒体支持召开的“第十四届聚医杰全国中医百佳名医暨好中医好诊所论坛(2020年聚医杰学术

年会)”定于2020年11月25日在河南省开封市召开,特邀请各级中医医疗机构、中医养生保健机构中的中医师、特色医疗名医、民间中医、中医医师、乡村中医等参加会议学习或交流。

一、会议主要内容:1.进一步学习习近平总书记对中医药工作的重要指示和《中共中央 国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》;2.总结交流中医药治疗各种常见病、疑难病、新冠肺炎的特色疗法;3.总结和安排特色医疗分会和北京聚医杰医药科学研究院工作、表彰年度先进工作者;4.举行《中华中

药特色医疗优秀文集》(第三辑)出版首发式;5.有关领导专家进行学术讲座。

二、会议征文:1.中医药防治新冠肺炎的经验及体会;2.中医药治疗各种常见病、多发、疑难病的特色医疗经验和体会;3.对发展民营中医医疗机构的经验建议等;4.如何当好中医,及办好中医诊所的经验及探讨等。每文2000字左右,须打印,在11月15日前发电子邮箱13366005273@163.com或发微信(j570405)。

三、参会费用

每位参会代表须交报名费300元、会务及资料费1500元。

会期食宿统一安排,费用自理。

四、报名方式:请在11月15日前将参会报名表及会务费1800元、报名表、交流或评审论文(无论文也可报名)、个人技术简介、申报表彰材料一起快递至:北京市海淀区100036-98信箱大会组委会李莹莹收,邮编100036或加微信报名(j570405)。

大会组委会联系电话:010-83210238,李秘书长18515917952,叶副秘书长18511329528,工作微信“聚医杰”(微信号j570405)

广告

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐

奇芝堂 老亲访友 就选奇芝堂



扫码进入商城

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线:0371-58615152