

养生堂

冬季养生先养肺

金旭睿

冬季,包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等6个节气。冬季天寒地冻,万物凋零,北风凛冽,生机潜伏,阳气内藏,万物蛰藏时令,五行中属水,与人体有着密切的关系。人体和万物一样,要顺应冬季的天气特点,各种生命活动都要有所“潜藏”。

此时应少做户外剧烈运动,使得正气得到补充和保养,为来年增添精气 and 能量。

中医认为,肺恶寒、肺开窍于鼻,冬季气温骤降,空气干燥,容易伤及肺脏。冬季也是感冒、咳嗽、肺炎、上呼吸道感染等最常发生的季节,因此,冬季养生之道其实在于养肺。

早睡晚起多休息

起床的时间最好在太阳出来之后。一般来讲,早睡养人体的阳气,晚起养人体的阴气。睡觉时不要贪暖而蒙头睡,被窝里的空气不流通,氧气会越来越,时间一长,空气变得混浊不堪。人在这样的环境中睡觉,就会感到胸闷、恶心或从睡梦中惊醒、出虚汗,第二天会感到疲劳。

不建议早起锻炼

冬季在冷高压的影响下,早晨往往会有气温递增的现象,即上层气温高而地表气温低,大气停止对流活动,从大气污染的角度讲,早锻炼是不适宜的。冬季锻炼建议在阳光充足、空气新鲜的地方做轻松的运动。“冬无动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”。慢跑、跳绳、打球都是不错的运动,运动强度要得当,不要做剧烈运动。

可适当大笑

中医有“常笑宣肺”之说,大笑能使肺扩张,人在大笑中会不自觉地深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅,人在开怀大笑时,可吸收更多的氧气,随着流畅的血液行遍全身,让身体获得充足的氧气。因此,平时不妨多笑一笑,毕竟也有“笑一笑,十年少”的说法。

多足浴

古人曾经有过许多对足浴的经典记载和描述:“春天洗脚,升阳固脱;夏天洗脚,暑湿可祛;秋天洗脚,肺润肠濡;冬天洗脚,丹田温灼。”每天回家泡一泡脚,不但对身体好,还有助于睡眠,何乐而不为呢?

(作者供职于河南省中医院)

中药传说

鹅血

王光安

传说,宋代汴梁城里住着一位心灵手巧的木匠,由于做工精细,待人热情,每天都是顾客盈门。为此,他积下了颇为殷实的家产。木匠45岁那年,不幸患上嗜睡,吞咽困难,滴水难进。虽遍访名医,但丝毫无效,病情日渐加重。临终前,他对两个徒弟说:“我死后,你们一定要在我体内找找是什么东西在作怪。”

木匠死后,两个徒弟遵师嘱切开尸体,发现他的食道长了一个硕大的肿瘤。他们取下肿瘤后,杀掉了家中唯一剩下的白鹅来祭奠师傅,把热血放进了那只盛着肿瘤的瓷碗。第二天,他们惊奇地发现碗

中的肿瘤被鹅血化去了大半。他们由此受到启发,把鲜鹅血推荐给众多嗜睡患者。患者屡用屡见奇效,病情明显好转。鹅血为鸭科动物鹅的血,归心经、肝经、胃经,具有解毒、散血、消坚的功效,华东、华南地区饲养较多,羽毛为白色或灰色,人食用以白色为佳。中医认为,鹅血性平,味咸,微毒。《名医别录》言:“中射工毒者饮血,又以涂身。”《本草纲目》言:“解药毒。”《本草从新》言:“愈噎膈反胃。”《本草求真》言:“苍鹅血,治噎膈反胃;白鹅血,能吐胸膈诸虫血积。”

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

遗失声明

柘城县岗王镇门楼王卫生室左美英的护士执业证书(编号:200941015547)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

读书时间

阐发医经出新知——《医经溯洄集》

黄新生

王履,字安道,号畸叟,又号奇翁、抱独山人,江苏昆山人,元末明初著名医学家。王履学医于朱丹溪,深得其学,《古今医统》称其“学究天人,文章冠世,极深医源,直穷奥妙”。从明洪武四年起,王履任秦王府良医正10余年,以精湛的医术为天下人称道,其医学著作有《医经溯洄集》《百病钩元》《医韵统》,以及《小易赋》《十二经络赋》等,惟《医经溯洄集》流行于世。

王履以《黄帝内经》《难经》《伤寒论》等经典医籍的医理为指归,并对著名医家王叔和、孙思邈、王焘、王冰等的学术观点加以评述和阐发,著成《医经溯洄集》。《医经溯洄集》内容广泛,短小精悍,提出不少全新见解,通俗而具有说服力,对明清医学的发展产生了重要影响,主要表现在以下几个方面:

阐发“亢害承制”理论

五行学说认为,事物有生化的方面,也有克制的另一方面。若有生无克,势必亢盛之极而有害,因此必须抵御这种亢盛之气,令其节制,方能维持事物的正常生发。王履继承了前人“亢害承制”的思想,进一步阐发了自己的观点。首先,自然界的一切事物都是不断运动和变化的,宇宙万物没有固定不变的东西;同时,事物的运动、变化始终保持一定的规律性,即相互间的协调与平衡。“造化之常,不能以无亢,亦不能以无制”。“亢”和“制”相互矛盾,又相互依存,如果违反了这一规律,世上万物生机就会紊乱。推之于人,机体就会产生疾病。

其次,认为“亢则害,承乃制”是人体“造化之枢”,不仅从正常生化角度论述了“亢害承制”对机体的调节作用,还进一步分析了“亢害承制”理论的含义。“承,犹随也,然不言随而曰承者,以下言之,则有上奉之象,故曰承。虽谓之承,而有防之之义存焉。亢者,过也;害者,害物也;制者,克胜之也。”将人体的“亢”分为“亢”与“不亢”两个层面来理解,将“承”也分为“克胜之”与“防之”与之相对应,将有制之常与无制之变融为一体,指出机体本身存在着“亢而自制”的能力。这种能力既能维持人体正常生理的动态平衡,又能克服某种一时偏亢的病理状态,使人本身具有的调节、修复、抗邪并促使机体协调统一的能力。

再次,人体也有“亢而不能自制”的时候。“亢而不能自制”是疾病发生的关键。若有这种情况发生,需用汤液、针石、导引之法助之,制其亢,除其害,以

恢复脏腑之间的动态平衡,达到除疾之目的。

澄清伤寒和温病、热病的概念

古人认为,冬伤于寒,其感而即病者,称为“伤寒”;有不即病,过时而发于春夏者,即称为温病。王履指出,伤寒、温病和暑病各有病因、病名、病形,应辨其因,正其名,察其形,三者俱当,始可以言治。如伤寒,此以病因而为病名,发于寒冷之时,而寒在表,闭其腠理,故非辛甘温之剂不足以散之;温病、热病此以天时与病形而为病名,发于暄热之时,佛然自内而于外,郁其腠理,无寒在表,故非辛凉或苦寒或酸苦之剂不足以解之。

王履澄清了关于伤寒、温病的混乱看法,强调分别治疗,故伤寒者“非辛甘温之剂,不足以散之,此仲景桂枝、麻黄等汤之所以必用也”;温病、热病者“而后人所处水解散、大柴汤、千金汤、防风通圣散之类,兼治内外者之所以可用也”。王履从理论上分析了温病的病理机制、转变过程及治法,为后世温病学派的形成奠定了基础。

王履还定义了寒疫与伤寒、温病不同,纠正了阴暑、阳暑名称上的错误,结合临床实际对暑病用药提出新思路,亦为后世温病学说的治疗开辟了新路径。

发挥五郁之治

《黄帝内经·素问》曰:“木郁达之,火郁发之,土郁夺之,金郁泄之,水郁折之。”唐代王冰注曰:“木郁达之,谓吐之令其条达也;火郁发之,谓汗之令其疏散也;土郁夺之,谓下之令无壅碍也;金

郁泄之,谓渗泄解表利小便也;水郁折之,谓抑之制其冲逆也。”王履扩充了王冰解释的含义。一是重新解释了“郁”的病因病机,将人体之“郁”释为“滞而不通之义”,认为“或因所乘而为郁,或不因所乘而本气自郁,皆郁也,岂惟五运之变,能伤然哉”。二是扩充了王冰所释治法的含义。如对于“达之”,王履认为应是“通畅之也”,而不是吐法。同时,举出李东垣“食塞胸中”案例,从“亢害承制”的角度进行分析,得出“以其肺金盛而抑制肝木,则泻肺气举肝气可矣,不必吐也”的结论。三是强调对于食塞胸中而用吐法,应遵循《黄帝内经》“其高者因而越之”的原则,不必引用繁复的五运承制之说。

解释阴阳虚实病机

《难经·五十八难》曰:“伤寒阳虚阴盛,汗出而愈,下之即死;阳盛阴虚,汗出而死,下之则愈。”后世医家对此的阐述多存歧义,王履认为阳盛阴虚指寒邪外客,阳虚指卫阳虚,阴盛指寒邪盛;阳盛阴虚为热邪内炽,阳盛指阳热炽,阴虚指热邪伤阴。寒客于表,故汗之愈,下之则表邪入里而病重;里热内炽,当下其阳热,坚其阴津则愈,汗之则反助其热,重伤其阴故病重。

王履认为阴阳之盛者指病邪而言,阴阳之虚者指正气而言,明确阴阳有邪正虚实之分,而虚实又有阴阳寒热之辨,在阐明伤寒汗下枢机的时候,也驳斥了以往的理解,为后世医家所认同。

首创真中、类中之说

中风是一种常见疾病,历代医书多

有论述,王履考察前人对中风的论述,对比刘完素、李东垣、朱丹溪的不同学术观点,“河间主乎火,东垣主乎气,彦修主乎湿”。提出应明辨中风,倡导真中风、类中风之分,使中风理论逐渐完善,“殊不知因于风者,真中风也;因于火、因于气、因于湿者,类中风,而非中风也。”这一思想为中医学术开拓了新局面,也为中风的辨证用药指出了一条新路。

强调审证求因

历代医家常以四气之因而推论病理变化,王履对这种形而上学的观点进行了批判,认为应当从现有的病情来剖析其致病之因。人体被四气所伤,并不一定会发病,即使发病,由于人体的体质有强弱,正气有虚实,时令有太过不及之异,其病情亦有差异。故提出,应当从现有的病情来推论其致病之因,而不是由病因来推论病情。这体现了他的审证求因观点。

王履认为如果仅从四气之因而断定其必发某病,显然过于机械、绝对。必须根据现有症状,结合邪气的聚散、正气的虚实、时令的太过与不及等方面来推测其致病之源,预测病情之变,方可避免穿凿之弊。这表明了他在发病学上的辩证观点和治学上的求实精神。

《医经溯洄集》博采历代医家医著,特别是经典医籍之长,但又不为经说所囿,敢于在论述中提出自己新的见解,不仅推动了明清伤寒学的研究,而且影响了明清温病学的发展,成为温病学理论的重要奠基者。

(作者供职于武陟县卫生健康委员会)

我与中医

抗癌之路上的中医智慧

杨晓贞

说到肿瘤,大家第一时间就会想到手术、化疗、放疗等治疗方法。其实,治疗肿瘤可以尝试相对保守的中医疗法。这并不是说保守等待不去治疗,而是发挥中医药优势,运用老祖宗留下来的中医传统疗法让肿瘤患者带瘤生存,或帮助手术患者提高治疗效果,从而提高生活质量。

中医认为,肿瘤的发生与正气亏虚、癌毒侵袭有关,因此肿瘤的治疗原则就是振奋人体正气,促邪外出。

有一位多发转移性滑膜恶性肿瘤患者,曾先后在多家医院进行多重化疗,结果不理想。最后,改用昂贵的口服化疗药物治疗,每月花费上万元,但仍控制不住

刺痛疼痛。由于家庭困难,加之化疗药物引起的全身皮肤黏膜损害和严重的腹泻,患者便想试试中医调理。

患者来到笔者所在的医院就诊时,右下肢疼痛、肿胀,经过检查,查阅病历后,确诊患者为气阴两虚证。笔者与科室治疗组共同协商后,制定了一套“内外同治,绿色疗法”的中医治疗方案为患者治疗,即运用中医的整体观念和辨证论治,结合传统中医经典方剂进行扶正抗癌治疗。

第一周,以改善食欲为主;第二周,改用汤药+外用消瘤散,内外同调(此时,患者已停止化疗);第三周,通过复查,发现患者正气渐盛,后改用扶正抗癌汤,汤药+

抗癌散双向治疗,患者症状明显好转;第四周,再次复查化验指标、肿瘤标记物等已经恢复正常。患者虽然病情好转,但仍叮嘱其坚持中医治疗,保持好心情。

在临床上,笔者发现中医治疗肿瘤的优势和作用有以下几点:

一是扶正祛邪,增强免疫力。放化疗采用以毒攻毒的方法,把有害的细胞杀死,但同时也杀死了正常的细胞,导致人体变得虚弱。放化疗会造成人体的紊乱和对立,因此必须要有一种治疗方法来调节人体的平衡,重铸和谐,而中医在调理方面一直是比较擅长的,可以增强免疫力,提高抵抗力。

二是缓解放化疗的副作用。放化疗后,很多患者会出现食欲不振、恶心呕吐等副作用,此时服用中药对副作用的改善是非常好的。如果是体质较弱的患者,在放化疗或手术前后就开始服用中药辅助治疗,能提高患者的耐受性,帮助患者顺利完成化疗。

三是改善体质,调节患者情志。肿瘤患者身体的痛,可通过药物和医疗技术来缓解,而心里的痛,却往往被医生和家人所忽视。肿瘤患者往往精神紧张、压抑、焦虑,这对疾病的治疗和预后是不利的,中医药能帮助患者调节情志,改善体质。

(作者供职于郟县中医院)

信阳淮河骨科医院诚聘医界精英

信阳淮河骨科医院(原工区路四里棚骨科医院)始建于2005年,是一所集医疗、康复为一体的二级专科医院。信阳市医保、城乡居民医保(原城镇居民医保和新型农村合作医疗)、河南省城镇居民(职工)异地就医直接结算、信阳市工伤保险定点医院。

现因业务发展需要,高薪诚聘康复医学科、重症医学科、急诊科、骨科、医学影像科、B超、检验科、护士等医疗专业人员。真诚欢迎医界同仁前来合作发展! 联系人:杨劲松 联系电话:13939715700 地址:信阳市羊山新区新五大道56号

广告

消毒液诚招代理 免费向村医赠送700份

由河南好耐公司新推出的“沐健臣”牌消毒液,不仅适用于各类硬质物体,而且适合清洁瓜果蔬菜类食品,是广大群众理想的生活用消毒产品。为了让广大基层劳动者受惠,现开展免费向村医赠送活动,全省名额限定700名。先询先得,额满为止。只需打个电话,即可免费获得2瓶。欢迎代理,欢迎考察。

河南经销地址:郑州市杨金路聚方科技园 联系人:温春峰 马丽 电话:18039102323 (0371)55636136

广告

AI智能体质分析与调理



- ★微信直播课
  - ★18种体质分析
  - ★200种证型分析
  - ★对应360味中药
  - ★零元合作/代理
- 报名微信:mcn1168  
联系人:焦老师 15801679829  
世界中联(北京)中医科学研究院

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

广告

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐

奇芝堂 走亲访友 就选奇芝堂

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线:0371-58615152