

养生堂

中医辨识体质养生

□韦绪性

国际欧亚科学院院士、国医大师、北京中医药大学王琦所创立的中医体质辨识,被列为国家标准在全国推广,成为养生和健康体检的重要依据。该标准将体质分为平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质。每个人的先天禀赋不一,所处环境各异,日常生活方式也不尽相同,只有认清自己的体质,才能有针对性地养生。

平和体质

平和体质的主要特征为阴阳气血调和,体态适中、面色红润、精力充沛。常见症状有面色、肤色润泽,头发稠密有光泽,目光有神,鼻色明润,嗅觉通利,唇色红润,不易疲劳,精力充沛,耐受寒热,睡眠良好,食欲好,二便正常,舌淡红,苔薄白,脉和缓有力;平素患病较少。

气虚体质

气虚体质的主要特征为元气不足,有疲乏、气短、自汗等气虚表现。常见症状有平素语音低弱,气短懒言,容易疲劳,精神不振,易出汗,舌淡红,舌边有齿痕,脉弱;易患感冒、内脏下垂等,不耐受风、寒、暑、湿邪。

阳虚体质

阳虚体质的主要特征为阳气不足,有畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现。常见症状有平素畏冷,手足不温,喜热饮食,精神不振,舌淡胖嫩,脉沉迟;易患痰饮、水肿、泄泻等;感邪易从寒化,易感风、寒、湿邪。

阴虚体质

阴虚体质的主要特征为阴液亏少,有口燥咽干、手足心热等虚热表现。常见症状有手足心热,口燥咽干,鼻微干,喜冷饮,大便干燥,舌红少津,脉细数;易患虚劳、失精、不寐等;感邪易从热化。

生阳,宜进行舒缓柔和的锻炼,如散步、慢跑、太极拳、五禽戏、八段锦等。宜食温阳食品,如羊肉、狗肉、鹿肉、鸡肉,少吃西瓜等生冷食物。可选补阳祛寒、温养肝肾之品,如鹿茸、海狗肾、蛤蚧、杜仲等。

阴虚体质

阴虚体质的主要特征为阴液亏少,有口燥咽干、手足心热等虚热表现。常见症状有手足心热,口燥咽干,鼻微干,喜冷饮,大便干燥,舌红少津,脉细数;易患虚劳、失精、不寐等;感邪易从热化。

痰湿体质

痰湿体质的主要特征为痰湿凝聚,有形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现。常见症状有面部皮肤油脂较多,多汗且黏,胸闷,痰多,口黏腻或甜,喜食肥甘黏腻,苔腻,脉滑;易患消渴、中风、胸痹等病。

血瘀体质

血瘀体质的主要特征为血行不畅,有肤色晦暗、舌质紫暗等表现。常见症状有肤色晦暗,色素沉着,容易出现瘀斑,口唇暗淡,舌暗或有瘀点,舌下络脉紫暗或增粗,脉涩,易烦,健忘;易患症瘕及痛证、血证等。

湿热体质

湿热体质的主要特征为湿热内蕴,有面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现。常见症状有面垢油光,易生痤疮,口苦口干,身重困倦,大便黏滞不畅或燥结,小便短黄,男性易阴囊潮湿,女性易带下增多,舌质偏红,苔黄腻,脉滑数;易患疮疖、黄疸、热淋等病。

血瘀体质

血瘀体质的主要特征为血行不畅,有肤色晦暗、舌质紫暗等表现。常见症状有肤色晦暗,色素沉着,容易出现瘀斑,口唇暗淡,舌暗或有瘀点,舌下络脉紫暗或增粗,脉涩,易烦,健忘;易患症瘕及痛证、血证等。

气郁体质

气郁体质的主要特征为气机郁滞,有神情抑郁、忧思脆弱等气郁表现。常见症状有神情抑郁,情感脆弱,烦闷不乐,舌淡红,苔薄白,脉弦;易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。

有神情抑郁、忧思脆弱等气郁表现。常见症状有神情抑郁,情感脆弱,烦闷不乐,舌淡红,苔薄白,脉弦;易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。

特禀体质

特禀体质的主要特征为先天失常,有生理缺陷、过敏反应等。过敏体质者一般无特殊体征,先天禀赋异常者或有畸形、或有生理缺陷。过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等;患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征;患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等;遗传性疾病如血友病、先天愚型等;胎传性疾病如五迟、五软、解颅、惊悸等。

此类人群应尽量避免接触致敏物质,如尘螨、花粉、油漆等,只有调整体质,适应环境,才能彻底防治过敏性疾病的发生。要注意饮食,忌食鱼腥发物。常用的药物有防风、蜂蜜、荆芥、苦参、蝉衣、白鲜皮、蛇床子等。

很多人可能是复合体质,尤其是药物调养的内容,一定要谨遵医嘱。特禀体质情况更复杂,要根据相关体质特征予以调养。

(作者供职于安阳职业技术学院医药学院)

读书时间

“阴阳”是中医学引用的古代哲学理论,并智慧地将其运用到认识自然、认识人体、认识疾病、治疗疾病中。在古代哲学中,“阴阳”用来解释自然界一切事物和现象。那么,在中医学中应当如何正确认识“阴阳”,把握“阴阳”,并将其合理地运用到防病、治病过程中呢?《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》为我们提供了指导。

身体健康时,“阴阳”思想的指导

“阴平阳秘”是“阴阳”思想指导下机体呈现出的健康状态的高度概括。阴平,指体内的精微物质、阴液等充盈;阳秘,指卫固机体的阳气秘实。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》首先论述的是自然界之阴阳,同时古人运用取类比象的思想,将在自然界观察到的现象总结后类比到人体上。这是中医学“天人合一”思想的体现。1.新陈代谢中的“阴阳”思想。在自然界中“清阳为天,浊阴为地。地气上为云,天气下为雨,雨出地气,云出天气”,这是对自然界云雨雨施规律的认识总结。那么对应到人体,则是“清阳出上窍,浊阴出下窍,清阳发腠理,浊阴走五脏,清阳实四肢,浊阴归六腑”,这是对对人体新陈代谢的认识。2.水谷精微的“阴阳”认识。“水为阴,火为阳,阳为气,阴为味。味归形,形归气,气归精,精归化。”3.体内“阴阳”的相互作用。在这里《黄帝内经·素问》将体内具有卫外功能、防御功能、推动机体运动功能的生命活动总结为阳,将体内具有濡养功能、储藏功能的生命活动总结为阴。阴阳相互为用,各有分工,各司其职。即“阴在内,阳之守也;阳在外,阴之使也。”这是《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》从“阴阳”的角度对人体水谷精微的运化、新陈代谢及健康的人体状态进行的总结,为我们认识健康机体及其功能活动提供了方向指导。

疾病发生时,“阴阳”思想的指导

“阳胜则热,阴胜则寒”是《黄帝内经·素问》对疾病的总体的概括,而“重寒则热,重热则寒”则是对阴阳辨证的归纳。寒热关系的辨证是古人根据临床实践而发现的临床现象,并进行归纳总结,将其上升到理论高度。既有常,又有变。如果把该条文运用到热性病中,那么就限制了条文的应用。在多种杂病中,凡是涉及寒热关系的,均可以该条文作为指导进行辨证治疗。又如“阳盛则身热腠理闭,喘粗者为俯仰,汗不出而热,齿干而烦冤,腹满死,能冬不能夏。阴胜则身寒汗出,身常清,数栗而寒,寒则厥,厥则腹满死,能夏不能冬。”此条所提到的“腹满死”便是疾病辨识所需要用到的,正如姚止庵所说:“此统论阴阳偏胜之大凡也。至于腹满而死者何故?盖阳胜则汗汗,既腠理闭而汗不出,若至腹满,则热烈于内,阳极而亢矣;阴胜则宜温,既身寒而手足逆冷,若至腹满,则阴寒凝结而不化矣,安得不死。”从“阴阳”的角度对疾病进行总结、认识,具有执简御繁的效果,不仅可以指导我们快速抓住疾病的症结所在,而且可以通过“阴阳”的消长变化来把握疾病的动态发展。

疾病诊断时,“阴阳”思想的指导

“善诊者,察色按脉,先别阴阳”是疾病诊断时,阴阳思想运用的指导。察色即察五脏器,按脉应分脏腑所属及脉象的浮沉滑涩。同时,辨别症状表现的阴阳属性,这样才能“知病所生,以治无过,以诊则不失矣”。在疾病发展过程中,色和脉各有所主,而医生正是通过对色、脉的观察进行诊断的。在收集到疾病信息之后,应当运用阴阳的观点去进行辨证,不仅要看到色、脉的阴阳属性,还要对阴阳属性进行辨证分析,识其多寡,辨其虚实真伪,只有这样能做到“以诊则不失矣”。将“阴阳”思想运用的疾病的诊断中,可以更准确地确定好病位,为疾病的正确治疗提供保障。

疾病治疗时,“阴阳”思想的指导

“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝”是对人体阴阳相辅相成关系的高度概括,也是疾病治疗的目标。在疾病治疗时,应当以“阴平阳秘”为期。1.针刺治疗时,“阴阳”思想的指导。“善用针者,从阴引阳,从阳引阴,以右治左,以左治右。”张志聪注为“善用针者,从阴而引阳分之邪,从阳而引阴分之邪,病在左者取之右,病在右者取之左。”2.正确处理好疾病的“阴”与治疗的“阳”的关系。疾病的治疗应当审查疾病的进程进行相应的治疗,正确处理好“疾病”与“治疗”这一对阴阳关系,审查其变化,进而进行相应的治疗。如“病之始也,可刺而已;其盛,可待衰而已”,本文明确指出“病势”与“治疗”的“阴阳”变化关系。在疾病的初始阶段,病势尚微,这个时候就应当用针刺祛除疾病。但是,如果病情较盛,就不应当立即施用针灸,应当待病势衰退,再行治疗,以免伤及正气。治疗的“阳”应当随病势的“阴”变化而变化,或攻或补。即“因其轻而扬之,因其重而减之,因其衰而彰之。”又如:“其高者,因而越之;其下者,引而竭之;中满者,泻之于内。其有邪者,渍形以为汗;其在皮者,汗而发之;其栗悍者,按而收之,其实者,散而泻之。”这些都是具体治疗中,审查病势、病位而做出的相应的治疗手段。

总而言之,将阴阳的辩证关系运用到对人体的认识、疾病的认识、疾病的治疗中,是中医学辨病辨证、识病治病的有效指导方针。如何处理好机体机能的消长变化、病程中的消长变化、治疗时机体与疾病对应关系的消长变化,是临床治疗的首要问题,而《黄帝内经·素问》中的“阴阳”理论正是提供了这样的指导。临床医生也应当深入学习经典,并将其运用到临床实践中来,以期切实提高临床疗效。

(作者为驻马店市中医院2017级中医规培医师)

《黄帝内经》中「阴阳」思想的再认识

□邹锦

中药传说

益母草

□王光安

很久以前,有一个妇女产后一直血瘀腹痛,面黄体虚。儿子长大后,十分孝顺,到处为母亲求医治病。

一次,有一位采药人卖了几包草药给他。他给母亲服用后,母亲竟有十多天没犯病。他非常高兴,又去央求采药人再给几服药。采药人看他求药心切,便想趁机敲诈,要他先付500斤大米,十两银子。可是一贫如洗的穷人家哪有这么多银子。他灵机一动,假意答应筹集粮食,采药人听罢,立即上山采挖草药去了。于是,他悄悄地尾随采药人,过山坡,涉小河。见采药人采了草药,又把药草的花和叶子丢在河里,回村去了。他赶紧跳下河去,把花和叶子捞起,到野外照着寻找,终于找到了那种叶子像手掌,开红花或白花的草药。

他刚到家,采药人也把药送来了。药虽已捣烂,但气味和自己采的一样。过后,他就将自己采挖来的药洗净,煎汤给母亲服用。过了几天,采药人又送药来了。他哭丧着脸说:“我东奔西跑也没有借到钱,我母亲的病只好不治了。”采药人气得悻悻而归。后来母亲的病竟然痊愈了。他想到此药能为母亲解除病痛,便称它为益母草。

益母草味辛、苦,性凉,具有活血、祛瘀、调经、消水的功效,用于治疗妇女月经不调,胎漏难产,胞衣不下,产后血暈,瘀血腹痛,崩中漏下,尿血、泻血,痢肿疮疡等。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

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

杏林撷萃

魏晋时期医学家皇甫谧

□李爱军

皇甫谧(公元215年~公元282年),字士安,西晋安定朝那(今甘肃省灵台县)人,魏晋时期杰出的医学家、文学家和史学家,著有针灸学专著《黄帝三部针灸甲乙经》。

童年时期的皇甫谧随叔父迁居新安(今河南省浥池县),年至20岁仍不好学,终日游荡。他虽然不务正业,但生性孝顺,但凡在外面得到好吃的东西总是带回家孝敬祖母。祖母常两泪俱下规劝皇甫谧:“孝莫大于亲,你现在年过20岁还不入正道,怎能让我感到欣慰呢?端正品行,研修学问,受益的是你自己呀!”皇甫谧听了祖母的一番话后终于被打动,便暗下决心痛改前非。拜同乡人席坦为师,苦读儒学,钻研学问,常常带书农,博览典籍。

皇甫谧一生经历了东汉、曹魏和西晋三个朝代,目睹了朝代的更替。官场里的黑暗导致百姓流离失所,疾病流行,使他心中感慨万千,决心献身医学,不与统治阶级为伍。他曾多次婉拒魏晋朝廷的征召,始终不肯出任官府要职,并著有《释论》表明心志。

皇甫谧42岁时病魔突然降临在他身上,经医生切脉诊断他患了风痹之疾,半身肢体麻

木,饱受疾病折磨。这场大病加深了他对医学重要性的认识,于是潜心学医,勤求古训,博览经方。虽然风痹病严重影响了他的生活,但他是个有毅力的人,一方面坚持用针灸治疗自己的病,另一方面开始自学针灸。在研读了《黄帝内经》《明堂孔穴针灸要》等医书后,他就自己的身上试针,有些穴位扎不到,就叫家人帮助。坚持数年后,他病情有所稳定,从此对针灸治疗有了信心,对医学研究产生了兴趣。由于主要是用针灸治疗自己的病,所以他从事医学方面研究的时间最多,也有了一定的经验。

公元259年前后,皇甫谧撰写了我国医学史上划时代的针灸名著《黄帝三部针灸甲乙经》。全书集西晋以前针灸学之大成,比较完整地保存了《黄帝内经》等古典医籍的精华。《黄帝三部针灸甲乙经》共12卷,前6卷论述医学基础知识,后6卷论述各种疾病的病因、病机、证候、选穴及预后等,记述了200多种病证的500多个针灸治疗处方。

虽说针灸起源很早,古代医家擅长针灸,医学典籍都有对针灸的介绍,但直到《黄帝三部针灸甲乙经》问世后,才比较全面系统地总结了我国针灸的理论和经验,对我国的针灸学起到了承前启后的作用,后代的针灸学著作,都是在它的基础上发展起来的。

皇甫谧博学多才,他不仅是我国古代杰出的医学家,还是著名的文学家和史学家。他的很多著作在我国文学界和史学界有着重要的地位。

公元282年,67岁的皇甫谧悄然逝于他的家乡。后人为了纪念皇甫谧在医学、文学和史学上的杰出贡献,特地在他的家乡建造了一座“贤人祠”,以示缅怀纪念。

(作者供职于郑州广安中医院)

AI智能体质分析与调理 微信扫码 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 学痔疮技术送鼻炎技术 联系人:田长修 电话:13653737333 地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘡专科医院

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一瓶 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

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