

■养生堂

中医养生的基本知识——

顺应自然 阴阳平衡 因人而异

□吕沛宛

中医养生理念里所讲的顺应自然、阴阳平衡,是让人与社会、与自然、与周围环境处于和谐的状态,在这个和谐的状态下去养生,维系生命的阴阳平衡。

现在许多人的生活起居方式常与自然规律相背而行,晚上该去睡觉的时间却用来玩手机、玩电脑、与朋友聚会、为工作加班等;白天正常工作与生活的时 间,却无精打采;冬季本应是保暖避寒就温的季节,但是很多年轻人却穿着露脚踝的九分裤,冰激淋店的生意依旧红火。夏季冷气开得“寒气刺骨”,冬季暖气开得“热气腾腾”。而这些与自然规律相违背的生活方式,久而久之会导致身体的阴阳失衡,气血失和。于是,越来越多的疾病开始高发且呈年轻化趋势。

中医养生保健是指在中医理论指导下,通过各种方法达到增强体质、预防疾病、延年益寿目的的保健活动。

养,即调养、保养、补养之意;生,即生命、生存、生长之意。现代意义的养生指的是根据人的生命过程规律主动进行物质与精神的身心养护活动。

保健是指为保持和增进人们的身心健康而采取的有效措施,包括预防各种因素引起的精神疾病或躯体疾病的发生。

中医学理论体系的主要特点是整体观念、辨证论治,主要体现在人与自然、人与社会、人体自身的整体性。人类生活在自然界中,自然界存在着人类赖以生存、繁衍的环境和必要条件,大自然的阳光、空气、水、温度、磁场、引力、生物圈等,构成了人类赖以生存的环境,同时自然 环境的变化又可以直接或间接地影响人体的生命活动。

智慧的人懂得顺应自然春生、夏长、秋收、冬藏的阴阳变化节律而养生。例如春夏要晚睡早起,秋天要早睡早起,冬天要早睡晚起,就是顺应自然昼夜变化的规律。

调和阴阳。脏腑阴阳内在调和,人体气机的出入升降、表面、寒热、虚实 的各种状态就会和谐,达到经络关节柔顺、关节通利、筋骨强劲,正如流水不腐,户枢不蠹,生命长久,形与神俱这才是我们养生的最终目标。很多的疾病都和人体免疫力有关,当身体的免疫系统产生了对抗身体健康细胞的抗体,就会出现许多疑难杂症,本质是身体阴阳不和的表现。

中医养生学倡导人们养生着眼于日常生活中 的每个细节,从小处着手:

完善健康期

女性0岁~34岁、男性0岁~39岁为生长发育和生理功能较完善阶段,即完善健康期,这期间多数人偶尔患上疾病,经过治疗后也是相对容易康复的。

养生要点:1.给予足够、平衡的饮食营养。2.家长、老师应通过言传身教,使儿童养成健康的生活方式。3.进行良好的心理养生教育,打造人生的黄金体质和良好品行。

维持健康期

女性35岁~65岁、男性40岁~65岁为生理功能维持阶段,即维持健康期。

1.易形成疾病期:即女性35岁~41岁、男性40岁~47岁,对一些忽视健康的人来说,属易形成疾病期,也是健康与不健康的分界线。在这个时期,既是人生创业出成果的时期,也是工作与家庭负担最重的时期。一些人因完善健康期身体健康状况良好,便认为自己的身体好、抵抗力强,就无限透支自己的健康,致使生理功能从顶峰状态迅速下滑,各方面功能衰退,一些慢性衰退性疾病和重症疾病极易开始形成。

养生要点:应认识到自己正处于易形成疾病期,妥善安排生活和工作,维持正常的生理功能。

2.高危期:女性42岁~55岁、男性48岁~60岁为危险期。因为长期处于工作和家庭的双重压力下,在这个时期,人的心理压力比较大,往往在发奋拼搏时,忽视了很多身体的警报信号,患上心血管疾病、脑血管疾病、糖尿病和肿瘤等疾病,甚至英年早逝。

养生要点:维护和完善身体各组织器官,未病先防,既病防变,以延长其优质使用期。切忌仗着自己身体好而无限透支精力和体力。

3.过渡期:女性56岁~65岁、男性61岁~65岁为过渡期。这期间多数人事业有成,家庭所承担的重任也基本完成,精神和经济上的压力减弱,保健意识有所增强。但人到了这个年龄段,部分生理功能会快速衰退或已经丧失,身体已发生较大改变。

养生要点:应清醒地认识到自己的身体已大不如前,但退休生活是一种全新的生活方式。为了自己身体健康,制订适当的健身计划,应采取适宜的措施保养身体。

功能衰退期

60岁以后为生理功能衰退期。人的面容和组织器官的功能,以及身体的灵活性都已发生了质的变化,身体功能处于逐渐加速衰退的状态,一些忽视健康的人到了这个时期可能备受病痛折磨。

养生要点:1.定期体检,身体稍有不适应及时就医治疗。2.充分依靠养老保障机构,听从养生专家的指导,重视每一个养生细节,积极调理身体,包括骨关节及听力、视力、记忆力等功能的训练和养护。3.调整情绪,保持乐观积极的心态。4.正确认识身体变化是人类自然衰退过程,不抱怨、不悲伤。

我们要根据各个年龄与健康的特点,找到适合自己健康的养生方法,以达到增强体质、预防疾病、延年益寿的目的。

(作者供职于河南省中医院)

■我与中医

传统中医疗法初体验

□徐宜发

人上了年龄,身体就容易进入“多事之秋”。这不,前段时间大降温,天天以打球为乐的我一不小心受凉,左腿又痛了起来。

一年前,我这腿痛就发作过,但早晨起床活动十几分钟后,疼痛便会渐渐消失。这次,我还是像往常一样,顺手把常备的膏药贴到了患处,想着过几天自然就好了。谁知,疼痛不仅没有缓解反倒愈加不适。

巧的是,在随后的朋友聚会上,得知我有腿痛的毛病,朋友向我推荐了一位医生。在朋友的动员下,聚会一结束,我们直奔医生所在的那家诊所。

诊所门面不大,门头醒目的“遵道堂”三个大字高高悬挂着,蕴含着传统文化的韵味。我们悄悄推开房门,一个中年男子从楼上迎了下来,刚好就是我们想找的人——这家诊所的掌门人丁晓辉。

面前的丁医生,年龄不大却老成稳重,身材中等偏高稍胖,两只眼睛炯炯有神,说起话来语气温和,让人信服。

我们走进诊疗室,看到墙上挂满了各地患者赠送的锦旗。旁边一位正在治疗的患者,也是慕名而来。

我躺在病床上讲了发病原因及症状。丁医生一点点在我的腿部寻找疼痛点。但我有点儿说不准疼痛确切的位置,似乎捂着哪儿都痛。丁医生判断这是大面积着凉所致,致使患者弄不准疼痛点。丁医生当即为我制定了一套治疗方案:先拔火罐,然后进行按摩和艾灸治疗。

在治疗过程中,丁医生通过拔火罐后留下的暗红、青紫甚至深紫色的圆圈圈,为我讲解了不同区域受风寒的程度。在接下来的按摩和艾灸治疗中,他还为我讲解了按摩与艾灸的功用,以及正确的调理方法。他的讲解既通俗又富有哲理,我也从中学到了不少中医知识。

治疗中我们一见如故,拉起了家常。我这才知道丁医生是“70后”,出生于华佗的故乡、安徽省亳州市蒙城县的一个中医世家。自小受环境的熏陶、家人的影响,丁医生就对切脉治病产生了兴趣,7岁时,父亲就有意识地引导他学习中医。丁家的医术在当地早有名气,一代传承一代,不知消除了当地多少患者的病痛。

丁医生很有天赋,在学校学习成绩优秀,在家耳濡目染掌握了许多中医知识,父亲看在眼里喜在心上,逐渐让他独立坐诊,放手重点培养。丁医生的确是个好苗子,高考考入河南中医学院(现为河南中医药大学),毕业之后就职于三甲医院,并晋升为中医副主任医师。听了他的讲述,我肃然起敬。

两个多小时的诊疗结束了,我下床感

觉病情并没有明显好转,一瘸一拐地走出了诊所。俗话说“病来如山倒,病去如抽丝”,我明白这个道理。

第二天下午,我按时来到诊所。这次的治疗只有艾灸与按摩,一个多小时就 结束了。待我起身下床,双脚落地感觉大不一样,腿部的疼痛感减轻了很多,走起路来一身轻松。

“神奇,太神奇了!”我把治疗的感受告诉了丁医生。他听后微微一笑,说:“这仅仅是开始,还需要两天的治疗,才能下结论。”

第三天,我如约而至,治疗手段依然是艾灸与按摩,但疼痛没有明显变化。丁医生没有过多的言语,只是让我有耐心,再来治。

第四天,上午10时我前往诊所,并说明天下午有朋友相约打乒乓球。丁医生说:“没问题,放开打。”这句话给了我足够的底气。这次的治疗除了艾灸与按摩,又加了针灸,3根银针下去也就是3分钟的样子,腿部的疼痛感又骤然减轻一大半。

临别之时,丁医生特意告诉我,人活一生,生病是很自然的事。有了病要科学治疗,要注意休养和调理,方能达到理想效果。

甄选真材实料 安全放心可靠

健康调养每一餐

走亲访友 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/定购热线: 0371-58615152

朱砂

朱砂,为硫化物类矿物辰砂族辰砂,主含硫化汞。采挖后,选取纯净者,用磁铁吸净含铁的杂质,再用水淘去杂石和泥沙。朱砂为粒状或块状集合体,呈颗粒状或块片状,鲜红色或暗红色,条痕红色至褐红色,质脆,片状者易破碎,粉末状者有闪烁的光泽。朱砂性微寒,味甘,归心经,具有清心镇惊、安神、明目、解毒的功效,主要用于治疗心忪易惊、失眠多梦、癫痫发狂、小儿惊风、视物昏花、口疮、喉痹、疮疡肿毒等。朱砂有毒,不宜大量服用,也不宜少量久服;孕妇

朱砂

《本草纲目》中记载:“凡人自觉本形作两人,并行并卧,不辨真假者,离魂病也。用朱砂、人参、茯苓,浓煎日饮,真者气爽,假者化也。”《本草纲目》中记载,钱少卿夜多噩梦,通宵不寐,自虑非吉。遇邓州推官胡用之曰:昔常如此,有道目,土叫戴朱砂如箭簇者,涉旬即验,四五年不复有梦,因解以绛囊遗之。即少无梦,神魂安静,道书谓丹砂辟恶安神,观此二事可征矣。”(作者供职于郑州警备区门诊部)

■读书时间

《黄帝内经》分为《灵枢》《素问》两部分,是中国最早的医学典籍,是一本综合性的医书,在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”“脉象学说”“藏象学说”“经络学说”“病因学说”“病机学说”“病症”“诊法”“论治”及“养生学”“运气学”等学说,从整体观上来论述医学,呈现了自然、生物、心理、社会“整体医学模式”。

我学的是针灸学专业,今天就浅谈《九针十二原》节段。《九针十二原》出自《灵枢》,介绍创作的缘由、九针具、五俞十二原穴用途、法则等。

针刺治疗的历史非常久远,其治疗方法非常独特,其经验总结非常全面深入。“余欲勿使被毒药,无用砭石,欲以微针通其经脉,调其血气,营其逆顺出入之会。令可传于后世,必明为之法,令终而不灭,久而不绝,易用难忘……”仅用微小的针,刺入肌肤,就可以疏通经络,调和气血,使气血在经络中逆顺运行、出入离合循环无阻,从而治愈疾病,为了把这种疗法流传到后世去,而著一部《针经》,也就是现在的《灵枢》。

“小针之要,易陈而难入。粗守形,上守神”。运用小针治病的要领,说起来比较容易,可是要达到精妙的境界就不容易了。一般技术粗浅的医生,只是拘泥于观察患者的形体,单从外表上辨别病情;而技术高明的医生则更注重患者的精神活动以及气血盛衰的情况。中医诊病以观察其精气神为上,这是望表知里、见微知著。能够更好地溯其本源、把握病机。

而补泻手法是用针治疗的最基础手法,“凡用针者,虚则实之,满则泄之,宛陈则除之,邪胜则虚之”。根据病机,虚则用补法,实则用泻法,同时还要注意针感,针感至,疗效才能至。患者机体的虚实在针下得气之后医者也可以感觉到,“察后与先,若存若亡,为虚与实,若得若失”,补泻手法之后要让患者有好像身体里有得或有失的感觉,补泻得当才能获得相应疗效。“宛陈则除之”,对于因血郁积日久而引起症状的,应当采用泻血法,下文也有:“必无留血,急取诛之”,采取刺络放血法将它除掉。这里给出了刺络放血疗法,丰富了针刺治疗手段,这种手法现代也比较常用,同时疗效也是显著的。

“持针之道,坚者为宝,正指直刺,无针左右,神在秋毫,属意病者,审视血脉者,刺之无殆”。这里治疗时持针的要领对后来医者有很重要的指导作用。持针的要领,是以坚定有力最为可贵。进针时用右手拇指、食指、中指三指夹持针具,要直针而下,切不可偏左或偏右。在操作过程中,必须聚精会神于针下的感觉,明察秋毫。同时还要凝神注意患者的神态变化,并细心观察患者血脉的虚实,只有这样去进行针刺,才能针至病所,且不致发生不良后果。同时也可以在经络上做出诊断:“在膂横居,视之独澄,切之独坚。”至于血脉横结在经穴之间的病证,尤其容易看得清楚,而用手去按切时,由于外邪的结聚,有病的部位必然显得特别坚实。

“夫气之在脉也,邪气在上,浊气在中,清气在下”,说到邪气侵犯经络引起疾病的情况,邪气侵入的方式部位皆有不同,所以下列指导用针治疗的方式方法也有差别,“故针陷脉则邪气出,针中脉则浊气出,针太深则邪气反沉,病益,曰皮肉筋脉各有所处,病各有所宜,各不同形,各以任其所宜”,所以说皮、肉、筋、脉各有自己一定的部位,而每种病也各有与之相适应的治疗方法。指导医者一定要明白病机病理,而后选择合适的治疗方法,这样才能有效地治疗疾病,否则“损不足而益有余,是谓甚病,病益甚。取五脉者死,取三脉者恒,夺阴者死,夺阳者狂,针害毕矣”,不明病理,下针害人无益。

而对于经气针感,“刺之而气不至,无问其数”如果没有得气的感觉,就说明“气”还没有“至”,应当继续施行手法,而不须拘泥于手法的次数,总以达到“气至”为度。得气之后就可以了,不用再刺,得气之后的感觉和效果也是显而易见的。所以“气至”,是经络经气传导的指示,是针刺的要领,治疗的关键要素。

《九针十二原》全文大道至简,对后来医家学习针刺有很重要的指导作用,对后来针刺医学的发展起到提纲挈领的作用。其不拘泥的中医变通思维、治疗疾病的病机病理辨证经验、针刺疗法的基本方式及不同疾病的针刺治疗方法为后世学者持续受益。《黄帝内经》的成书是一次医学经验的总结,奠定了中医学的基础理论,而后形成了完整的中医体系,数千年的传承和发展,不仅为中华民族和世界人民的生命健康保驾护航,也是中华民族绽放在世界文化之林的伟大奇葩。身为中医学子,定以承古拓新、牢记医者使命为己任,砥砺前行守卫人民健康。

(作者为河南中医药大学第三附属医院2018级全科学员)

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

咳嗽、发热,可能需要考虑肺结核

□杨 须 蒋建国

在全国人民的共同努力下,目前新冠肺炎疫情得到了有效控制。来势汹汹的疾病,给我们上了一堂传染病防治课,戴口罩、勤洗手已经成为了大家的习惯。

那么,你知道吗?有一种疾病,它和新冠肺炎非常类似,主要症状除了咳嗽,也有发热,得了这种疾病,患者在日常生活中也要戴口罩,避免把疾病传染给他人,这种疾病就是慢性呼吸道传染病——肺结核。

肺结核的症状有咳嗽、咯痰大于2周,咯血或血痰是肺结核的主要症状,具有以上任何一项症状即为肺结核可疑症状者。此外,胸闷、胸痛、低热、盗汗、乏力、食欲减退和体重减轻等为肺结核患者常见的全身症状。新冠肺炎的症状则是发热和(或)呼吸道症状。

肺结核的传播途径主要通过空气传播。肺结核患者通过吐痰、咳嗽、打喷嚏或大声说话时喷出带结核分枝杆菌的飞沫传播给他人。新冠肺炎的传播途径也主要是通过空气传播。

因为症状相似,在出现咳嗽、发热后,排除了新冠肺炎,就需要去结核病防治机构咨询一下,有没有可能是肺结核引起的症状。

若确诊为肺结核,首先就要戴上普通外科口罩或普通医用口罩。如果条件允许,尽可能自我隔离,在隔离期间不要去人群聚集的场所。如果不具备