

■ 养生堂

# 春季养肝正当时

□ 党中勤

春季万物复苏,阳气生发,是养肝的好时节。《黄帝内经》强调“春夏养阳,秋冬养阴”。这就要求人们根据春季生发舒畅的特点,注意保持体内阳气的充沛,温补阳气。

中医认为,肝属木,与春相应,主生发,因此,养肝补脾是春季重要的养生原则。养肝,首先要注意情志的调节,不良的情绪易导致肝气郁滞不畅,使神经内分泌系统功能紊乱,免疫功能下降。

春季是肝旺之时,因时养肝可避免暑期的阴虚,因此可根据医生的推荐,选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食品。

草药如枸杞子、白芍、郁金、丹参等,食品宜选择辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生等灵活地进行配方选膳。要少食酸性食物,过酸会使肝火更旺,伤及脾胃。

可多食一些性味甘平的食品,谷类,如糯米、黑米、燕麦等;新鲜蔬菜水果,如春笋、菠菜、豌豆苗、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子等;鱼肉等。人体从这些食物中吸取丰富的营养素,可使养肝健脾相得益彰。还可食用清解里热、滋养肝脏之物,如荞麦、薏苡仁、荠菜、芹菜、莴笋、茄子、黄瓜、蘑菇等。鸡肝味甘而温,可补血养肝,是食补肝脏的佳品。至于新鲜水果,可多吃香

蕉、梨、甘蔗等。下面向大家推荐几款春季养肝药膳、药茶,以及按摩方法。

## 药膳

- 1.桑椹粥。桑椹30克(鲜桑椹用60克),糯米60克,冰糖适量。将桑椹洗净,与糯米同煮,待煮熟后加入冰糖。该粥滋补肝肾、养血明目,适合肝肾亏虚引起的头晕眼花、失眠多梦、耳鸣腰酸、须发早白者等食用。
- 2.决明子粥。决明子10克,大米60克,冰糖少量。先将决明子加水煎煮取汁适量。然后用其汁和大米同煮,成粥后加入冰糖即可。该粥清肝、明目、通便,适合目赤红肿、畏光多泪、高血压病、高血脂、脂肪肝、习惯性便秘者等食用。
- 3.猪肝绿豆粥。新鲜猪肝100克,绿豆60克,大米100克,食盐、味精各适量。先将绿豆、大米洗净同煮,大火煮沸后再改用小火慢熬,煮至八成熟后,再将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮,煮熟后再加调味品。该粥补肝养血、清热明目、美容润肤,可使人容光焕

发,特别适合面色蜡黄、视力减退、视物模糊的体弱者食用。

## 药茶

- 1.菊花15克,枸杞子15克。泡水,有养肝滋阴的作用。
- 2.茵陈25克,大枣6枚。泡水,适用于肝胆湿热证,即口苦、舌苔厚、黄腻者。
- 3.决明子15克,菊花10克。泡水,适用于肝胆火盛证,即眼睛红肿、口苦、心烦、便秘者。

提醒大家,第一种药茶可作平时养肝保健饮用,后两种是针对肝病初期患者养肝护肝饮用。

## 按摩

还有一些穴位按摩也可以起到养肝护肝、健脾和胃的作用。

- 1.足三里穴、三阴交穴,用手轻按或用艾条灸足三里穴、三阴交穴可健脾、和胃、柔肝,增加机体免疫功能。
- 2.内关穴,用手轻揉穴位30下,可和胃宽胸。
- 3.手掌放在腹部,围绕肚脐顺时针

揉50下,再逆时针揉50下,可疏肝健脾、和胃通腑。

4.日月穴、期门穴、阳陵泉穴,用手轻按抚摸,可疏肝利胆。

提醒肝病者,春季是肝病易复发的季节。在春季,人们的活动量增大,对肝脏负担加重,再加上喝酒多,易造成肝功能的波动,因此,要及时去医院复查肝功能、B超、病毒定量等,如果肝病复发,应及时治疗。

另外,不要随意买药养肝。如果自己找一些偏方一定要请专科医生看过方可使用。笔者曾遇到过患者自己买何首乌泡水或煮粥吃,使用过量而造成肝损伤的病例。何首乌虽然是一味养肝滋阴的中药,但分生首乌和制首乌两种,生首乌润肠通便效佳,但有一定的肝毒性,制首乌虽然经过炮制,但也不要大剂量应用,医生在临床上一般都谨慎使用才能发挥它应有的治疗效果。而患者在只知其一,不知其二的情况下使用易对肝脏造成损害。

(作者供职于河南省中医院,李尤佳整理)

## ■ 读书时间

《黄帝内经》提出“治痿独取阳明”。每当读到此处,我都会有所反思:“治痿独取阳明”是痿证治疗的一大基本原则,后世医家对它的理解多有偏颇,对“独”字的理解有异,对“阳明”的理解也会有差异。

痿证是以肢体筋脉弛缓,痿软无力,不能随意运动,或伴有肌肉萎缩为主要表现的一种病症。在临床上,下肢的痿软较为常见,亦称痿痹。“痿”意为痿弱不用,“蹻”意为下肢软弱无力,不能步履。

《黄帝内经·素问·痿论》对痿证进行了详细的论述,阐明了本病的病因病机、病症分类以及治疗原则,并指出本病的主要病机为“肺热叶焦”。按主要症状表现的差异,将痿证分为皮、肉、筋、脉、骨五痿,来注明病情深浅及与五脏的联系。“帝曰:何以别之?岐伯曰:肺热者色白而毛败,心热者色赤而络脉溢,肝热者色苍而爪枯,脾热者色黄而肉蠕动,肾热者色黑而齿槁。”说明五痿的鉴别要点。

手阳明大肠经主津,津液是人体内一切正常水液的总称,包括各组织脏腑正常的内在体液及其分泌物。同气水一样,津液是构成和维持人体生命的基本物质。津和液同为水液,均来源于水谷精微,依赖于脾胃的运化功能而生。

津与液的形状、分布部位及功能方面均有所不同。津性质较清稀,流动性较大,散布于体表皮肤、孔窍和肌肉,能渗注于血脉,起滋润作用;液性质较稠厚,流动性较小,灌注于脏腑、骨节、脑、髓等组织,起濡养作用。因此津足则皮肤润泽,肌肉充实,肢体运动自然矫健;伤津则皮肤皱缩,肌肉痿软,易发痿蹻。

中医认为,肺与大肠相表里。《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》记载:“肺者,相傅之官,治节出焉。”说明肺具有宣发肃降治理和调节津液的输布、运行和排泄的功效。《丹溪心法》记载:“肺伤则不能管摄一身,脾伤则四肢不能为用,而诸痿作矣。”大肠与肺分别主上下,两者功能互为影响,共同影响痿的形成。

血与津液一样,均为液态物质,也具有滋润和濡养的作用。血足,则皮肤与毛发润泽,肌肉壮实,感觉灵敏,运动自如。血亏,则肌肤干涩麻木,毛发不荣,肌肉瘦削或运动无力、失灵。五脏中心、肝与血关系密切。心主血脉,包括主血和主脉。主血,全身血液在脉中运行,依赖于心的搏动输送到全身,发挥其滋润濡养作用。主脉,脉道通利与否,营气和血的功能正常与否直接影响血的运行。肝为血之藏,筋之宗。肝为藏血的实质性器官,肝主疏泄是肝藏血和调节血量的动力。另外肝主筋,肝血充足,濡养肝筋,形体官窍以及筋目;肝血不足,则筋脉失养,肢麻拘急。《黄帝内经·素问》记载:“肝气热,则胆泄口苦筋脉干,筋脉干则筋急而挛,发为筋痿……故《下经》曰:筋痿者,生于肝,使内也。”

足阳明胃主受纳,胃接受容纳饮食,故有胃为“水谷之海”“水谷气之海”“太仓”之说。李东垣在《脾胃论》中也强调,胃虚元气不足是痿证的主要原因,“至于痿,厥逆,皆由汗出而得之也”。胃虚汗出,则贼邪得入,指出胃虚是成痿的前提。足阳明胃与足太阴脾互为表里,人体的生命活动和气血的生化,均有赖于脾胃的运化功能。因此,称脾胃为气血生化之源、“后天之本”。

脾主运化。一是运化水谷,饮食水谷在胃与小肠中的消化和吸收,依赖于脾的运化功能将水谷转化为精微。《黄帝内经·素问·痿论》记载:“脾主身之肌肉。”即脾胃为气血生化之源,机体全身肌肉均依赖于脾胃所转化的水谷精微来充养,使肌肉丰满结实。

肾主骨,生髓。《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》记载:“肾者,作强之官,伎巧出焉。”《黄帝内经·素问·痿论》记载:“肾气热,则腰脊不举,骨枯而髓减,发为骨痿……有所远行劳倦,逢大热而渴,渴则阳气内伐,内伐则热舍于肾,肾者水藏也,今水不胜火,则骨枯而髓减,故足不任身,发为骨痿。”

由此可见,痿证的形成与五脏、气血津液均有密切关系,对于“治痿独取阳明”的理解也不能像现在字面意思上的肤浅理解,而应该全面理解来指导我们的临床工作。“治痿独取阳明”是痿证治疗的一大基本原则,但不是唯一原则。“独”为主要,重用之意;而非只用,唯独。“阳明”有手阳明、足阳明之分。需要注意的是,“治痿独取阳明”是一个主要的原则方法,对痿证的治疗还需具体辨证施治。《黄帝内经·素问·痿论》中的“各补其荣而通其气,调其虚实,和其逆顺,筋脉骨肉,各得其所受气,则病已矣”才是针刺、用药治痿之纲领。

(作者为平顶山市中医院规培学员)

# 「治痿独取阳明」的体会

□ 王子礼

## ■ 读名著 品中医

# 华佗与青囊

□ 胡秋园

《三国演义》第七十八回“治风疾神医身死,传遗命奸雄数终”中写道,曹操患头风,华佗推荐了神医华佗。华佗建议曹操用利斧砍开脑袋,取出风涎,方可除根。曹操认为是华佗想谋害他,于是将华佗下狱。

在狱中,有一姓吴的狱卒,人皆称为吴押狱。此人每天以酒食供奉华佗。华佗感其恩,乃告曰:“我今将死,恨有《青囊书》未传于世。感公厚意,无可为报;我修一书,公可遣人送与我家,取《青囊书》来赠公,以继吾术。”吴押狱大喜曰:“我若得此书,弃了此役,医治天下病人,以传先生之德。”华佗即修书付吴押狱。吴押狱

上班后,其妻将这部书付之一炬,等吴押狱知晓赶回时,这部书烧得只剩一两页了。

华佗死后,《青囊书》不曾传于世。所传者止屠鸡猪等小法,乃烧刺一两页中所载也。后人有诗叹曰:“华佗仙术比长桑,神识如窥垣一方。惆怅人亡书亦绝,后人无复见青囊。”狱吏亦行医,使华佗的部分医术流传下来,据此,后人称中医为青囊。

(作者供职于湖北省远安县中医院)



# 祛风解痉话全蝎

□ 秦少波

我小时候被蝎子蜇过,那是入秋后,母亲带着我去地里,看到岸边有蒲公英,想摘来吹一下,刚一伸手,食指被蜇了一下,我看到是个中号的蝎子,真痛呀!立刻哭了,几分钟后,整个胳膊里边跳着痛,牵涉到腋下。母亲也不干农活了,用小推车把我推回家,只用了一根红线绳捆在胳膊中间。我从上午哭到下午,又哭到半夜,哭累后就睡着了。

现在的农村小男孩已经不去捉蝎子了,但对蝎子有种天然的好奇。我生活在农村,小时候经常和小伙伴去捉蝎子卖钱,在春暖花开,天气暖和后,拿着瓶子和自制的夹子,三五成群到山里。在石板下、石头缝里,有时在家里也能发现蝎子,雨后、潮湿的地方会多一些。

20多年前,我在医院急诊科实习,有位杨医生,医术高超,常常能“起死回生”。有一年夏天夜里,一个中年男子被蝎子蜇了,痛得五官都挪移了。杨医生给他肌肉注射盐酸苯海拉明20毫克,让他立即转往安阳市人民医院。我那时暗自好笑,一个大医生连蝎子蜇了都不会治,土办法多得是,例如把手伸进碳铵化肥,或用蝎子草捣烂涂抹。

几年后,我才知道被蝎子蜇后也会死人,杨医生的处置自有道理。原来蝎毒是一种异蛋白,蜇人后会引起过敏性休克;沙漠中的蝎子毒性大,蜇人后引起珠蛋白破坏并发生全身溶血而死亡。《开宝本草》记载:“疗诸风瘾疹,及中风半身不遂,口眼歪斜,语涩,手足抽掣。”《玉楸药解》记载:“穿筋透骨,逐湿除风。”《本草从新》记载:“治

诸风掉眩,惊痫抽掣,口眼斜……厥阴风木之病。”可见全蝎是一味重要的熄风止痉药。

全蝎又称全虫,是钳蝎科动物东亚钳蝎的干燥虫体,是临床常用的传统中药。其性平,味辛,有毒,具有祛风解痉的功效,治疗颜面神经麻痹的名方牵正散,即以全蝎为主药,配伍钩藤等药,可治中风后半身不遂、口眼歪斜;与蜈蚣一起加入玉真散中,则用于治疗破伤风。

研究表明,全蝎对硝酸马钱子碱、纯烟碱等引起的惊厥有对抗作用;对清醒动物有显著镇静作用;还能影响血管的控制中枢,扩张血管,降低肾上腺素的增压作用;对皮肤真菌也有一定的抑制作用。

(作者供职于林州市第二人民医院)

# 男人应该如何科学补肾

□ 王祖龙

肾虚似乎成了男人的最大心结,在看到补肾相关的内容时,男人总是会不自觉地多留意一些。男科门诊患者90%都认为肾虚,而男性也成了药店形形色色“补肾药”的忠实顾客。

很多人盲目补肾的同时却忽略了最根本的问题,什么是肾虚?你的肾真的虚吗?笔者认为现代人之所以容易进入肾虚的误区,多是由于以下几点。

一、同样是肾,但中医的肾和西医的肾有明显不同。西医的肾是指人体的器官。而中医认为肾是一个系统,它是五脏六腑之根,是藏精之脏,具有主骨、生髓等作用。

二、肾虚和肾功能不全不是一个意思,肾虚不一定可以在检验结果中体现出来。临床在不少患者怀疑自己肾虚后,就去做一系列检查,肾功能、尿常规、肾彩超等,但是检查报告却没有任何异常。拿到检查结果的患者反而更迷茫了。这是因为肾功能不全不是西医的疾病名词,临床上

有明确的诊断标准。肾虚是中医名词,可用中医四诊来辨证,但化验指标不一定存在异常。

三、肾虚不只有阴虚和阳虚。在男科门诊中不乏有一些患者,来到门诊便把手搭在脉诊垫上,问医生:“我感觉我肾虚,你帮我看看是阳虚还是阴虚。”其实在中医的概念里,肾虚分为肾阳虚证、肾阴亏虚证、肾精亏虚证、肾气不足证、肾不纳气证、心肾不交证、肝肾阴虚证、脾肾两虚证、肺肾阴虚证、肾虚热证。并不是普遍认知里的肾阴虚和肾阳虚。

四、腰痛并不一定是肾虚。在临床上,腰痛可由腰肌劳损、腰椎间盘突出症、腰背肌筋膜炎、第三腰椎横突综合征、风湿性腰痛、脊柱结核、脊柱肿瘤、肾结石等多种疾病引起,因此,腰痛并不一定是肾虚。

五、肾虚不一定都需要吃药。在日常生活中,有的患者并不是病理性的肾虚,

而是由心理压力或过度焦虑所致。不少人会在广告或者药店宣传的影响下去购买一些保健品补肾,这些打着补肾名义的保健品,不仅不能治病,而且过度服用药物可能会加重肝肾代谢负担,损伤身体机能。

那么,男性应该如何科学补肾呢?笔者在这里分享补肾五法,帮助大家做到健康科学补肾。

一、祛除影响因素。现代人生活节奏快,工作繁忙,家庭、经济压力大,应酬多,偶尔出现腰酸背痛、头晕耳鸣、乏力嗜睡是正常现象,是身体对透支的报警信号。应对这种情况不用紧张,更不用焦虑,只需避免过度劳累、熬夜等因素,让身体通过自我调节恢复正常。

二、放松心情。肾虚并不可怕,可怕的是我们的恐惧心理。腰酸就是肾虚,性生活不满足就是肾虚等错误认知在无形之中加重了男性的心理负担。过度的焦虑会引起身体代谢功能的紊乱,对性

功能也会产生一定的影响。因此,走出肾虚的认知误区,放松心情是很重要的。

三、保证足够休息。我们的身体有强大的修复能力,长期熬夜的人一方面会消耗掉大量的雄性激素以维持精力,另一方面睡眠不足或不规律会影响雄性激素的合成与代谢,持续的紊乱会对男性的性欲、勃起功能等产生一定影响。

四、养成健康的生活方式。健康的生活方式即做到“天人合一、饮食有节、起居有常、适度锻炼、管理情绪”。

五、去正规医院就诊。专业的问题应交专业人士去处理。如果患者怀疑自己肾虚时,应首先考虑到正规医院找中医专业医师进行辨证,在专业的中医专家指导下规律服药。尽量不要自己去药房或在网上随意购买补肾药,以免加重病情。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

## 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  
投稿邮箱:54322357@qq.com

甄选真材实料 安全放心可靠 健康滋补每一餐

奇芝堂 老亲访友 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

## 中医减肥技术培训

有人喝水就长肉,有人怎么吃都不胖,找到肥胖的原因

减肥不是问题,养成健康习惯、健康饮食,1个月减掉4公斤-10公斤脂肪

系统培训中医减肥技术和相关的中医专业知识(舌诊和五脏辨证)

纯手法或者内调 易学习、好操作、效果好、不易反弹、可临床带教

联系人:陈燕 电话:15539178898

## 遗失声明

郑州市中心医院王晔的医师执业证书(编号:110410100004832)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

## 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