

■ 养生堂

因势利导 郁火当发

□ 吕沛宛

目前,风沙天气频繁,温度也日益升高,人的身体容易出现各种上火症状,有人会变得脾气暴躁,有人会咽喉肿痛,有人会口干舌燥,有人会大便干结等。这时候应该怎么办呢?

上火了是灭还是发?这是人们的一种直观说法。灭法多是指用清火药、苦寒药直接把上火引起的各种症状予以消灭,就像用灭火器一样哗哗地给火焰扑灭。还有一种就是釜底抽薪的方法,让上火的症状消于无声处,这两种方法应该就是人们理解的灭火法吧!

中医字典里其实并没有灭火这一说法,灭火是现代人的理解。中医治疗八法里有汗、吐、下、和、温、清、消、补,当然,也有其他的治疗方法。

什么是发呢?发是中医《黄帝内经·素问·六元正纪大论》里的“火郁发之”。“火郁发之”强调通过宣发郁热,疏散郁结,透邪外出,以达到气机调畅、阴阳平衡的目的。“火郁发之”正是针对火郁证提出的一种治疗方法,旨在通过宣通、疏导、透达、升散等方法因势利导,使内热得清,邪得外出,达到郁解散热,纠正疾病阴阳偏颇之功效。

如果患者体内有火伴口渴烦躁,舌质红、苔黄厚,这时候就可以用生石膏、银翘散类辛散寒凉药物,通过药物将体内的内热透到外面,这是“火郁发之”之意。

如果上火了到底是该灭还是该发呢?这需要视具体情况而定。吃得太易上火。现代人由于生活水平不断提高,饮食上也不再是以往的粗茶淡饭,甚至是无肉不欢,体内的能量太高了,人体消耗不了这个热量,可能就生成了火,火性炎上,所以出现火上发的情况,表现出上火症状。这种情况在中医上称之为“膏粱之变,足生大疔”,意思就是经常食用美味佳肴的人最容易生大的疔疮。如果是此种情况的话,吃饭要尽量控制食量,吃一些能量低的蔬菜、粗粮食物,再配合吃一点调节脾胃功能的药物,这个“火”也就随之消散了。

运动太少的人也易上火。肌肉运动是能量消耗的重要途径之一,即便吃得不多,但因运动量太小,吃下去的能量消耗不掉,也会导致身体出现上火的情况。这时候建议动起来,一段时间之后,热量消耗掉了,额头上的疙瘩或身体上火的情况也会随之缓解,在临床上这种情况也很常见。

穿得太多或盖得太厚也易上火。诊室里经常有人问:“哎呀!吕大夫,我最近好像上火了呀!”一看患者穿得太厚却不知道脱;还有人说昨天晚上被子盖厚了,今天早上头上起了几个疙瘩。这两种情况都是因为穿得太多盖得太厚,热被捂住了不能散发,火性炎上导致上火。这个时候就是“火郁发之”,衣服少穿一些,晚上被子盖薄点儿,把那个热往外透透,这个火也就下去了。

另外,还有病理因素导致的气机不畅达,体内内热不能够及时散发出来,时间久了也会出现这种上火症状。在临床上,常见到心情郁闷的患者容易脸上长疙瘩;心情紧张了,热在体内运行不畅,就是气运转不通畅,积攒久了,它可能也会化而为火,如临床上常见患者诉说因晋职称,一晚上脸上就长了几个疙瘩,这也需要“火郁发之”,往外发散;还有血瘀的患者,因气血运行不畅也会出现这样的问题。痰凝经脉的患者久之热被痰浊堵在体内出也出不去,湿邪阻滞气机的患者可能也会化火;还有脏腑功能失调导致的上火,需要医生具体来辨证,最常出现的是上热下寒,上面的热不能够导人到下焦,或者是中焦脾胃运转功能失常,都会出现上火情况。这些情况,中医都需要一一甄别,对症治疗。

大家都知道孩子上火的时候会吃一些消食化积的药物,这就是“火郁发之”,因为积食后热量聚集在体内,出现热散不出去,从而出现各种症状。比如把手心儿攥得很紧很紧,手心儿就会冒出汗来,很热。这时候要想把这个热散发出来,就需要把手掌张开,把这个热量散发出来,火发出来了,手心就不热了。

因此,上火后到底是该灭还是该发?还需要到正规医院找医生具体来辨证施治。所谓的灭火也只适合体内是实热症状的情况,舌质红,苔黄厚,大便干结,感觉身体特别热和躁,这种情况下才可以用苦寒药灭火。前面因个人情绪问题和生活因素导致的上火情况,大家可以先通过自我调节来解决问题,如果解决不了或其他问题所导致的病证都需要辨证施治来干预,切勿自行在家服用药物。

(作者供职于河南省中医院,戴秀娟整理)

■ 读书时间

初读《黄帝内经》的感想

□ 陈利瑞

在学中医前并不知道中医的概念是什么,只记得电视剧中一些中医大夫看病的场景,仅略施针或者开几剂中药就能妙手回春,很是神奇,不觉连连感叹。但并不知道其中奥妙所在,也从未想过自己会学习和从事相关职业,至今记得中学时学习的晦涩难懂的古文,发誓以后绝不选中文专业,太难啦!当自己开始接触中医和中医经典后发现,其中的奥妙所在是可以为之付出一生去探寻的。

缘分就是如此奇妙,本打算做一位教师的我,最后居然选择了学习中医,了解所谓中医看病的“望、闻、问、切”,从学习的中医知识分析判断出自己的体质,以及如何规避错误的生活作息习惯,养成健康的生活习惯。可是从临床实践获得经验就是另外一回事,中医基础知识的储备至关重要,虽然已经学过了中医基础知识、中药学、方剂学、中医内科学等一些中医基础课程,但面对患者,如何更有效地使用处方还是很迷茫。

在跟师门诊学习的时候,老师提到,《黄帝内经》是中医发展的基石。于是,我开始拜读《黄帝内经》,其实以前也知道中医四部经典,除课程要求外,并没有认真了解过,重新背诵过几个片段后觉得《黄帝内经》就是中医入门的钥匙。

《黄帝内经·素问·上古天真论篇》中记载:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”讲述了人应顺应天时,饮食作息有度方能达到天年。这些已经贯穿医院宣传教育的必备条目,并不是多新鲜的一件事,而当代社会的现状是,人们为了适应快节奏的生活而形成的饮食不规律,熬夜的习惯已司空见惯,身体在承受着高负荷的工作强度,心里在承受着来自社会生活方方面面的压力。难道人们不知道速食、熬夜对身体不好吗?过劳死的事件没有听说过么?对于为了生活和未来奔波的人,可能已经没有时间思考,或者说他们在选择性思考。而《黄帝内经》作为几千年前留下来的珍贵典籍,即使经过几千年依旧受用,可见先人的预见性和《黄帝内经》的实用性。言简意赅,看似平淡叙述,深思领悟中医千年积累的养生“宝典”。这是现如今很多先进技术都不能带来的,生命会因此得到延伸和拓宽,并为人类发展提供最有效的支持,不需劳民伤财,谨记即可,世人皆可得到这珍贵的延年益寿的“秘方”,可是又有几人可以做到。

如何让人们顺应生长发育规律,及时“拨乱反正”以达到“尽终其天年,度百岁乃去”呢?《黄帝内经·素问·上古天真论》就有详细论述:女子七岁,肾气盛,齿更发长;二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子;三七,肾气平均,故真牙生而长极;四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮;五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。丈夫八岁,肾气实,发长齿更;二八,肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子;三八,肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极;四八,筋骨隆盛,肌肉满壮;五八,肾气衰,发堕齿槁;六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓斑白;七八,肝气衰,筋不能动;八八,天癸竭,精少,肾藏衰,形体皆极,则齿去。

中医先人很早已了解人类生长发育规律,并告诉人们如何适时应时而动,如果能遵循自然生长规律,不妄作劳,不竭其精,即使不能活到百岁,也能活到七十八岁。

(作者为河南中医药大学第一附属医院2018级住培医师)

第46次全国特色医疗名医学术交流暨肝胆病风湿骨病痛证论坛通知

(学习党史、牢记宗旨,交流中医药特色医疗经验)

中国民间中医药研究开发协会特色医疗分会、北京聚英杰国际文化中心、北京聚医杰医药科学研究院、中国医疗卫生人才信息网将联合主办本次会议,会议主题是“纪念建党100周年,学习党史、牢记宗旨,交流中医药特色医疗经验”。定于2021年6月23日~24日(6月22日报到)在江西省井冈山市召开。特邀各级中医特色医疗名医及乡村中医、民间中医、中医医术确有专长人员、中医养生保健工作者参加本次会议。

一、会议内容。1.特邀中共中央组织部、宣传部有关领导专家讲党史,进一步增强中医人员热爱中国共产党、跟党走,为中医事业而奋斗;2.特邀有关专家作中医药防治肝胆病、风湿骨病、痛证及各种常见病、疑难病等方面的学术讲座和培训;3.评选特色医疗优秀论文;4.有关专家作“中医医术确有专长人员医师资格考核政策”解读及应考指导;5.穿红军服、走红军路,参观革命圣地井冈山,进行革命传统教育;6.所有参加代表均发“参会纪念匾牌”及《中医药治疗风湿病痛证》《肝胆病诊疗技术专家讲座材料》等。

二、会议时间。6月22日全天为会议报到时间,6月23日~24日为会议及培训时间;6月25日~26日参观井冈山革命圣地;6月27日返程。

三、会议费用。每位代表需交参会报名费300元,会务费及资料培训费1500元,会议期间食宿、参观统一安排,费用自理。

本次会议机会难得,限60人参加,欢迎尽早联系报名!

请在6月12日之前将参会报名费300元、交流论文(无论文也可报名)、个人技术简介等材料、本人2寸(3.5厘米×5.3厘米)登记照片4张,用快递寄至北京市100036-98信箱井冈山会议会务组 李莹莹收,邮编:100036。信封上注明“井冈山会议”报名。或请加微信b356565报名。

联系电话:010-83210238 18515917952 18500577884 18511329528。

广告

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!

投稿邮箱:54322357@qq.com

河南省卫辉市邵氏医疗美容专科

专业种植头发

谢顶、发际线、发际线以内的手术疤痕、烧伤疤痕、烫伤疤痕、电灼疤痕、硬皮病等皆可种植,此外,还可以种植眉毛、做人工双眼皮、去眼袋。签订合同,不住院,随植随走。河南省内医生,减免50%手术费。

联系人:邵义祥

种植热线:400-608-1120

13525062439 13673737064

地址:河南省卫辉市庞寨乡政府东700米路南(京港澳高速卫辉出口,往滑县方向17公里即到)

广告

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,是信阳市医保、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

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

广告

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

洛阳市中医药学校2021年招生简章

河南省重点中等职业学校 河南省中医招生资格学校 河南省医学教育先进单位 河南省中招招生先进单位 河南省中等职业教育示范学校 河南省中职高水平专业群建设单位 洛阳市特色办学先进单位 洛阳市职业教育先进单位 洛阳市文明学校 洛阳市职业教育全面建设先进单位

洛阳市中医药学校是经河南省教育厅批准的全日制普通中等专业学校,位于风景秀丽的洛阳市南线旅游明珠陆浑湖畔,是莘莘学子求学的理想学校。该校占地面积50667平方米,建筑面积35600平方米,有全日制在校生4500余人、成人学历教育学生890人、教职工126人、专(兼)职教师160人。该校常年开设医、护、药系列8个专业,其中中医、生物制药工艺、护理、康复治疗专业被确定为市政府重点支持的特色专业。该校以普通中专教育为主,兼有河南中医药大学成人教育。该校师资力量雄厚,基础设施完善,教学条件优越。该校与洛阳市八大医院建立合作关系,以满足学生实习需要。该校十分重视学生就业安置工作,实行“订单招生”。该校始终树立以生为本的办学理念,从严治校,科学管理,注重培养学生的创新能力,坚持对口高考和就业技能培养两手抓,以升学和就业需求为导向,强化技能培养,紧跟市场步伐,合理开设专业,构建科学和谐的人才成长立交桥。良好的教学模式、富有特色的办学理念、广阔的就业门路,使学校得到社会各界普遍赞誉。目前,该校已成为“学生信赖、家长满意、社会欢迎”的高素质医药人才培训基地。

中医招生政策

为进一步加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作,国家中医药管理局办公室、教育部办公厅印发的《关于加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作的通知》指出,经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。

国家资助

根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关于扩大中等职业教育免学费政策范围进一步改善国家助学金制度的意见》及国家有关精神,在该校就读学生均可享受免学费及助学金政策。1.所有全日制在校学生免交学费。2.家庭困难的中等职业学校在校生,第一、第二学年均可享受每年2000元的助学金。3.原家庭困难学生,每年可享受国家“雨露计划”教育助学金3000元。

学生待遇

普通中专毕业生由河南省教育厅颁发普通中专毕业证书,河南省人力资源和社会保障厅发给就业报到证,国家承认学历,可参加国家助理医师、执业护士、执业药师及相关医疗技师资格考试,应届毕业生均可参加全国对口高考(或单招考试)。

报名须知

参加中招考试的应届毕业生,直接到该校招生办报名;也可以通过该校官网,在网络报名系统进行报名。

2021年招生计划一览表

专 业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准
中 医	720401	700	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	执 行 国 家 免 学 费 政 策
护 理	720201	1000	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
药 剂	720301	200	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中 药	720403	200	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
康复治疗	720601	300	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
生物制药工艺	690202	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
医学检验技术	720501	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
口腔修复工艺	720504	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	

地 址:洛阳市嵩县城关镇开发区·北元,在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车 联系人:杜建芳 15136391899 杨新杰 13938866519 刘建成 13783181393 招生专线:(0379)66301346 66300360 网址:http://www.lyzyyxx.com 邮编:471400 E-mail:lyzyyxx@188.com

广告