

养生堂

咳嗽患者冬季如何养生

□李明月

中医有一句话叫作“内不治喘，外不治癰”。这句话是说，喘与皮肤病最复杂、最难治、最难好。

《黄帝内经》中记载，黄帝问曰：“肺之令人咳，何也？”岐伯对曰：“五脏六腑皆令人咳，非独肺也。”

中医认为，肺为娇脏，是五脏之华盖，主气，又主宣发肃降，通调水道。无论是外感，还是内伤，只要病邪侵及肺脏，均能导致咳嗽。

中医认为，咳嗽可以分为外感咳嗽和内伤咳嗽。外感咳嗽的病因主要是因为外感六淫之邪，而内伤咳嗽的病因主要是饮食、情志失调而导致致脏腑功能失调。

由于病因和机体反应不同，咳嗽也会出现相应的症状和特征。

风寒犯肺，早期咽痒而咳嗽声重，气

急，咯泡沫状清稀痰，或鼻塞流清涕，苔薄白，脉浮；若从热化，则痰和鼻涕由白转黄。

风热犯肺，常见的咳嗽痰黄而稠、气粗，或咽痛、口渴，或流黄涕，苔薄黄，脉浮数。

风燥伤肺，则干咳，无痰或少痰，鼻咽干燥，舌红少津。

外感引起的咳嗽、咯痰大多伴有发热、头痛、恶寒等，起病较急，病程较短；内伤所致咳嗽，一般无外感症状，起病慢，病程长，常伴有脏腑功能失调的症状。

寒冬季节，大量的寒气侵入肺部，因此冬季是外感咳嗽的高发期。对于天气转变引起的咳嗽，该如何进行预防呢？

时节寒冷请裹衣。冬季天气干燥，

气温低，昼夜温差较大，稍不注意就给了风邪可乘之机，因此最重要的是及时关注天气变化，及时添加衣物、避风寒。

静而少动，体弱多病；有静有动，无病无痛。体质孱弱并且机体不耐寒，在面对突如其来的气温变化时，就如不拿武器上战场的战士，破绽百出。可以选择瑜伽、跑步、跳绳、游泳、爬山等适合自己的运动，劳逸结合，让自己有一个好的体质。

借助药物。咳嗽暴发之前可以借助药物预防疾病。《黄帝内经》中提出，外感风寒是引起咳嗽的主要原因，治疗咳嗽的用药要从肺脏的生理功能出发，既要祛除病邪，又要顺乎其生理特点，无伤其正。根据病因病机，确立“驱寒散邪、宣畅肺气”为基本预防准

则，可以服用一些清热解毒去火的中药颗粒。

养生当论食补，治疗当考药攻。一餐一饭关系民生，一瓢一饮贴近生活，预防咳嗽，需要格外重视饮食。在饮食上，要少吃花椒、韭菜等辛辣刺激性食物，同时要忌甜食、冷饮等，可以多吃新鲜的蔬菜和水果。

注重个人环境卫生。在咳嗽期间，需要保持居室环境空气新鲜，以免空气混浊，造成更多人感冒咳嗽。同时在日常作息上，要尽量早睡早起，劳逸结合。

疾病不可怕，预防是关键。确立正确的认知，面对问题就会不急不躁。及时行动起来，因为早预防，疾病早远离，身体早健康。

（作者供职于河南省中医院）

代煎中药如何保存

□丁彬

中药在大多数人眼中有着神奇的疗效、奇怪的味道，以及复杂的煎药程序，一个“煎”字，让多少本就不耐烦吃药的患者放弃了中药治疗。于是，不少中医院和药店都开始了中药代煎业务，由药房煎好药后再真空封存。这样一来，药汁就能保存久些。但是，中药和食物一样容易变质，若服用变质中药，不仅对疾病无治疗作用，还可能会造成胃肠疾病。

如何保存

医生开药通常一次会开几天的药量。患者将煎好的中药拿回家后，建议将密封

真空包装的中药汤剂放在冰箱冷藏室0摄氏度~5摄氏度保存，保存时间应在7天~14天。

在临床上，药师交代患者中药保存最好不要超过14天。保存超过7天的中药，最好在服用前带包装置于沸水中煮沸后再服用，特别是煎煮的药材中含有全蝎、蜈蚣等动物类药材或含有高糖的药材，如熟地黄、黄芪等，变质更快，保存时间建议不要超过7天。药液袋鼓起或药液变味、有气泡等异常现象属变质，不可服用。

如果是用患者自己提供的器皿来盛

放的中药汤剂，一般不建议隔夜服用，即使放置在冰箱冷藏室中，也不应超过3天，以免药液变质影响疗效。由于条件限制，没有冰箱储存的患者，春秋季节，则可将装好的药连袋放在冷水盆中，将盆放在阴凉处，必要时在水中加冰（带包装的冰糕、冰块都可以），一般可以保存5天~7天。

如何服用

代煎好的中药一般是真空包装的，从冰箱取出服用后，可以直接剪开袋子倒出药汁用碗隔水热或倒入不锈钢锅、玻璃

锅稍微热一下喝，也可以在一个稍大的容器内加点热水，连袋子没入热水中，保证热透，以免喝下冷热不匀的汤药导致肠胃不适，必要时可以多换一次热水保证汤药热透。

注意事项

1.偶有服用中药后，感觉味道与上次不一样，这与味觉适应性等因素有关，属于正常的心理反应。药液若有明显的馊味、酸味，则不应服用。

2.药液内有药渣沉淀属于正常现象，不影响药效。药液若出现发泡、发酵、黏稠等异常现象，则不可再服用。

3.对服药有任何疑问或服药后有任何异常反应，应及时与医师联系。

4.药液全部服用完后，应及时到医院复诊，以便医生根据病情调整用药，千万不可按照原方续配中药，以免延误病情，甚至引起不良反应。

（作者供职于新乡市中医院）

水蛭药用趣话

□尚学瑞

水蛭俗名蚂蟥、马鳖、马蛭等，在我国可谓家喻户晓。夏秋两季，稻田、水塘或小河中，不时会见到这种体态小、棕褐色、软绵绵的动物在悠闲地游动。下水后若不加提防，它会悄无声息地吸附在你的脚面或小腿上饱食鲜血，让你痛痒唾骂，从心底讨厌这丑陋的“吸血鬼”。

但是在医药史里，在许多国家，水蛭却是难得的宝物，广为应用。而应用水蛭治病，正是利用其“吸血”的本领。

据史料记载，早在我国春秋战国时期，楚惠王久患心腹之积，众侍医未能治之。有一次，楚惠王在食寒菹（一种腌菜）时将一条水蛭吞入腹中，病竟霍然而愈。此事被不少人赋予传奇色彩，但汉代《贾谊新书》《论衡》却加以驳斥，指出是因为蛭之性食血，楚惠王殆有积血之病，故食蛭而愈也。

孙思邈曾用水蛭治病。传说公元621年的某一天，孙思邈正在长安的寓所午睡，突然进来一群人，簇拥着一个被打伤的大汉来求治。大汉的右眼上隆起个大血瘤，痛得呼爹叫娘。孙思邈想到了水蛭，他奔向后院水池边捉来4条水蛭，放在大汉的血瘤上，众人惊奇中，却见水蛭在大汉的血瘤上争相吸血，很快，身子都变得又粗又大，而大汉的血肿却瘪了下去。经清洗伤口并敷药膏，大汉的伤很快就好了。

孙思邈用活水蛭治病在当时应是创举，李时珍在《本草纲目》中亦有水蛭吸血治红白血肿的记述，而当代的武侠小说中更有不少类似的描述。不过，国外应用此法甚至更早，有关资料记载，古埃及墓葬、古印度百科全书，以及英语“水蛭与医生同义”等，都有水蛭吸血治病的影子。

据记载，英国学者尼勘多斯首先研用

水蛭治病。后来在法国，因为战争，水蛭的用量很大，据说拿破仑为治疗士兵伤痛，每年从匈牙利进口500万条。20世纪50年代，德国科学家发现了水蛭的关键成分——水蛭素，并揭示其治病原理，扩大了应用范围。后来，许多西方国家的医生在显微外科手术中，让水蛭充当了有力助手，他们要复杂和连接手指、脚趾和鼻子上的小骨头，在拼合碎骨时，因柔软、纤细的上静脉血管极易被周围的组织阻塞，故在这些部位放置水蛭，水蛭不断吸吮渗血，并释放防止血液凝固的水蛭素，结果很快使骨头重新接处恢复正常血液循环。在德国，医生们把水蛭放在膝关节骨骼、神经关节炎患者的局部，80分钟后，疼痛会明显减轻。

说来有趣，几年前的《星洲日报》曾报道一则活水蛭治病实例。马来西亚一个中年商人，散步时不慎踢到铁块，致右脚一趾甲脱落，血流如注。他在家中自行敷药、包扎，但两三天后伤口发炎，并出现小腿红肿黑。于是，他到一家医院就诊，医生找来几条水蛭，置放在伤口周围。结果，这些水蛭轮班为他吸瘀血，每条水蛭至少“工作”两小时，待吮饱后便自动“放人”。据他说，水蛭吮血虽使人感到发毛，但不疼痛，只感觉有点儿痒。由于水蛭日夜以继日地吮血，他的腿部红肿不久后就消退了，又服用

些药物便出院了。

当然，活水蛭吸血疗法因卫生要求、患者难接受等原因，现今已经很少用，但水蛭神奇的功效却毋庸置疑。

研究发现，水蛭富含蛋白质、氨基酸及锌、锰、铁等元素，颇有营养。特别是水蛭吸血能力强，一次吸血量相当于自身体重的2.5倍~10倍，一条水蛭20分钟可吸血6毫升~10毫升。水蛭所含的水蛭素，是作用强、天然、特效的凝血酶抑制剂，仅几微克就能使血液无法凝固。水蛭能源源不断地吸血，就是其口内放出水蛭素的缘故。

药理学研究证实，水蛭素有抗凝、抗血栓的作用，能明显降低全血黏度、RBC（红细胞）聚集指数，并能降压、降脂，减少血管形成后再狭窄等，甚至可通过诱导肿瘤细胞凋亡，提高细胞免疫力，抑制肿瘤生长等手段抗击肿瘤，对各种肉瘤、黑色素瘤、淋巴瘤和白血病有效。

此外，水蛭的提取物还能制成疗效奇佳的美容药品。因此，近年来，水蛭的需求量增大，在野生资源不足的情况下，国内外已致力于人工养殖的研究。

中医学对水蛭的应用由来已久，《神农本草经》载其“主逐恶血、瘀血、月闭，破血症积聚，无子，利水道”；《本草衍义》载其“治伤折”；《本草纲目》载其“逐恶血瘀血，破血症积聚”等。张仲景创制的经典方“大

黄蟅虫丸”“抵当汤”，都含大量水蛭。晚清名医张锡纯善用之，认为其“破瘀血而不伤新血，专入血分而不损气分”，赞曰“良药也”。

水蛭为环节动物水蛭科蚂蟥、水蛭或柳叶蚂蟥的全体，其味咸、苦，性平，归肝经，具有破血通经、逐瘀消症之功效，尤其善入血分，生用或与虫类配伍破血力更强，可治疗蓄血、症瘕积聚、妇人经闭及产后恶露不净、干血痨、跌打损伤、目赤、噎膈、哮喘、无名肿毒、痔疮等。近来，水蛭又广泛用于治疗高血压病、高脂血症、脑血栓、中风后遗症、冠心病、心力衰竭等心脏血管疾病，肾病综合征、肾炎等肾脏病，阳痿、前列腺炎、精液不化等男性病，脉管炎、静脉炎、头痛等血管病，卵巢囊肿、子宫肌瘤等妇科病，骨关节炎、骨折等骨关节病，血小板增多症、真性红细胞增多症等血液病，结膜炎、青光眼等眼科病，肝炎、肝硬化等肝病，对断肢再植术后瘀肿也有效果，可以说水蛭“神通广大”。

目前用的水蛭，通常是干燥全尸经炮制后入药，口服单味或配方，可入煎剂，或研末用，用量为0.3克~3克，超量服用有出血、中毒等副作用。若治疗外伤，全国高等中医药院校《中医学》中说“也可用鲜活者放置瘀肿局部吸血消瘀”。

（作者供职于辉县市中医院）

丁冬花香



读书时间

《黄帝内经》是我国古代最早保存下来的一部医学经典著作，是祖国文化遗产珍贵的一部分。《黄帝内经》是古代祖先们对于自然灾害与疾病邪恶作斗争的纪实，同时也说明人们在实践中逐渐掌握自然界的规律，认识疾病并逐步提高，总结经验，进而能更好地掌握人体的生理病理，更好地提高与疾病作斗争的能力。

而作为中医人，《黄帝内经》对我最大的影响就是，《黄帝内经》最早提出了治未病理论，不治已病治未病，是《黄帝内经》留给后世中医人最宝贵的财富之一。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中提出：“是故圣人不治已病，治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”就指出了治未病的重要意义。

重视养生，防患未病。人体健康的维护，重点是通过养生，对人体正气进行养护，使精神旺盛，气机条畅，阴阳平衡，这是预防疾病的关键，也是贯穿《黄帝内经》中治未病思想的体现，为历代医家遵循，《黄帝内经》以“精神内守，病安从来”《素问·上古天真论》，精神安定不耗散，疾病从何而来？又以从之则疴疾不起《素问·四气调神大论》，表明遵从四季养生规律，则任何疾病都不会发生。

生活起居应有规律。《黄帝内经·素问·上古天真论》中记载：“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。”意思是说，要保持身体健康，精力充沛，益寿延年，就应该懂得自然变化规律，适应自然环境的变化，对饮食起居、劳逸等有适当的节制和安排。不要“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节”。

顺应四时节气变化，天地人合一。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载：“四时阴阳者，万物之根本也。阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”充分体现了天地人相应的整体观念。强调个体必须适应自然天气变化，才能够避免疾病的产生。而且引申到起居的规律性，要白天活动，夜晚休息，不能日夜颠倒，作息紊乱。

《黄帝内经·素问·刺热篇》中记载：“肝热病者，左颊先赤；心热病者，颜先赤；脾热病者，右颊先赤；肾热病者，颐先赤。病虽未发，见赤色者刺之，名曰治未病。”此“病虽未发”，结合上文是指机体已受邪但尚未处于无症状或症状较少、较轻的阶段，这种潜病态可发展成为某种具有明显症状和体征的疾病。因而，这个治未病，是指通过一定的防治手段以阻断其发展，从而使这种潜病态向健康方向转化，属于疾病早期治疗的范围。

结合现代医学的理论，综合各家说法，可以将人的健康状态分为健康未病态、欲病未病态、已病未传态。健康未病态，即人体处于没有任何疾病的健康状态；欲病未病态，即体内病理信息隐匿存在的阶段，或已经具有少数先兆症状或体征的小疾小恙状态，但尚不足以诊断为某种疾病；已病未传态，即人体某一脏器出现了明显病变，根据疾病的传变规律及脏腑之间的生理、病理关系，病邪可能传入其他脏腑，但病邪尚局限在某一脏腑未发生传变的状态。因此，治未病针对这两种状态，具有以下作用。

一是未病养生，防病于先。指未患病之前先预防，避免疾病的产生，这是医学的最高目标，是健康未病态的治疗原则，也是一名高明医生应该追求的最高境界。

二是欲病施治，防微杜渐。指在疾病无明显症状之前要采取措施，治病于初始，避免机体的失衡状态继续发展。这是潜病未病态的治疗原则。

三是已病早治，防止传变。指疾病已经存在，要早诊断，早治疗，防其由浅入深，或发生脏腑之间的传变。这是欲病未病态、传变未病态的治疗原则。

另外，还有瘥后调摄、防其复发。指疾病初愈正气尚虚，邪气留恋，机体处于不稳定状态，机体功能还没有完全恢复之时，此时机体或处于健康未病态、潜病未病态或欲病未病态，故要注意调摄，防止疾病复发。

总之，中医以其独特的治未病、养生在疾病治疗、卫生保健和疾病预防中发挥着举足轻重的作用，而《黄帝内经》则是指导中医治未病的基础理论来源，为我国大众健康做出了巨大贡献。

（作者为河南中医药大学第一附属医院2018级住培医师）

河南华安再生资源有限公司

输液瓶(袋)专业回收、处置企业

诚邀合作单位及个人

电话:400-670-3055

0373-3803737 18838728111

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》等栏目期待您来稿！