

■养生堂

运动养生 增强体质

□韦绪性



运动养生是指通过活动身体来维护健康、增强体质、延缓衰老、延长寿命的养生方法。中医养生以中医的阴阳、脏腑、气血、经络等理论为基础,以养精、练气、调神为运动的基本特点,强调意念、呼吸和躯体运动相配合,经过历代养生家的不断总结和补充,逐渐形成了“运动肢体、自我按摩以练形,呼吸吐纳、调整鼻息以练气,宁静思想、排除杂念以练意”的独特养生方法。

中医运动养生、健身锻炼,要根据天气变化和身体状况适当进行,使身体气血通畅,增强自身抗病能力。患有心脑血管疾病的人应选择合适的活动项目,如散步、打太极拳等,做到量力而行,循序渐进,运动量不要过大,每次运动一般以30分钟左右为宜,也不要过于疲劳;晨练不要起得太早,等太阳出来、气温回升时开始晨练比较合适。

动静结合

运动养生要求动静兼修、动静适宜。运动时,要一切顺其自然,进行自然调息、调心,保持神态从容,摒弃杂念,神形兼顾,内外俱练,做到动于外而静于内。这样在锻炼过程中内练精神、外练形体,使得内外和谐,体现出“由动入静”“静中有动”“以静制动”“动静结合”的整体思想。

持之以恒

只有长期坚持运动,才能提高人体新陈代谢的能力,有效改善机体内环境。因此,即使工作忙碌,也应该定期进行一些短时间的锻炼。若因病或其他原因不能到野外或操场锻炼,亦可在院内、室内、楼道内做原地跑、原地跳,以及做广播体操、打太极拳等。

运动适度

运动并不是越多越好、越强越好。近些年,国内外对过度运动的研究结果已经证实,长时间过度运动可以引起机

体免疫功能下降、关节肌肉韧带损伤、关节炎、青少年贫血、女性月经失调、肾功能受损、视网膜脱落,以及加速人体衰老等负性结果。要劳逸有度,即“常欲小劳,但莫大疲”,这是古人的养生经验总结。

如何判断是不是超强度、超负荷运动呢?主要看以下两个指标。

第一个判断指标是自我感觉,运动量的大小因人而异,因此自我感觉是判断运动是否过量的最直接指标。

如果运动能使你出现轻度呼吸急促,感到有些心跳加快、周身微热,身上出微汗,运动

过后全身有轻松愉快的感觉,这表明运动适量;如果运动使你呼吸困难、头晕目眩、大汗淋漓、心跳得像要蹦出来一样,运动过后全身沉重得不想再挪步,那一定是运动过度了。

第二个判断指标是脉搏及心率,运动使心率增快才能达到锻炼效果,对于正常成年人的运动量,心率以每分钟增加至140次为宜;对于老年人的运动量,心率以每分钟增加至120次左右为宜。

这个心率范围,可以保证心脏的每一次收缩都是有效的,能为运动的机体提供充足的氧气供应。超过这个心率,机体各脏器就会缺氧,锻炼反而变得有害无益,就属于运动过度了。如果不是职业的特殊需要,最好还是不要长时间超强度、超负荷运动。过度运动是养生的大忌。

循序渐进

运动养生应讲究顺乎自然,任何疲

劳和痛苦都是不必要的,要轻轻松松地渐次增加活动量,不能一口吃个胖子。正确的锻炼方法是运动量由小到大,动作由简单到复杂。比如跑步,刚开

始跑步时,要跑得慢些、距离短些,经过一段时间的锻炼,逐渐增加跑步的速度和距离。

因时制宜

一般来说,选择早晨进行室外运动比较好,可以把积聚在身体内的二氧化碳排出来,吸进更多的氧气,使身体的新陈代谢增强,为一天的活动打好基础。

午睡前后或晚上睡觉前也可以运动,帮助消除一天的紧张,轻松进入梦乡,但运动不要太激烈,以免引起神经系统的兴奋而影响睡眠。较为剧烈的运动不适宜在吃饭前后进行,饭前运动容易发生低血糖,饭后运动则会影响消化,还可引起胃下垂、慢性胃肠炎等疾

因人制宜

对于老年人来说,由于肌肉力量减退,神经系统反应较慢,协调能力差,宜选择动作缓慢柔和、肌肉协调放松的运动,如步行、打太极拳、慢跑等。对于身强力壮的年轻人,可以选择运动量大的锻炼项目,如长跑、打篮球、踢足球等。

此外,根据每个人工作性质的不同,所选择的运动项目亦应有所区别,如长时间站立者易发生下肢静脉曲张,运动

时就不宜多跑多跳,应仰卧抬腿;经常文案工作者要选择扩胸、伸腰、仰头的运动项目,又因用眼较多,还可进行望远活动。

简易运动养生活

头常抬 头部由前向后慢慢抬起,反复做24次。能防治颈椎病、头痛、头痛。

胸常撸 两手掌面在胸部自上而下反复撸胸24次。能防治哮喘症、心脏病、抑郁症。

肩常摇 两手臂由下向后、向上、向前、再向下摇动20次。能防治肩周炎和上肢酸痛、麻木。

丹常养 两目轻闭,两手掌心重叠放在肚脐下方小腹部,意念轻轻地集中在小腹部约5分钟。能提高人体精力、体力、智力、免疫力、活力。

腰常转 将两手掌心轻轻地放在两侧腰部的肾腧穴上,手指朝下,慢慢地向顺时针和逆时针方向各旋转3次,随后以脊柱为轴,再向左侧和右侧各转腰3次。能防治腰椎病、腰肌劳损、肾脏病。

腿常跷 一侧下肢着地,另一侧下肢伸直上跷,固定在一定高度,约5分钟,两腿交替。能增强下肢的活动力量。

膝常蹲 两膝稍屈、伸直,反复做20次。能防治膝关节炎,增强下肢肌力。

跟常颠 两脚跟慢慢踮起后用力下颠,反复做7次~10次。能防治多种慢性病,增强体力,提高智力。

(作者为全国名中医)

■我与中医

我有幸师从乔振纲教授,令我受益良多,受益终生!

2018年1月,我有幸拜在全国名中医乔振纲门下,耳濡目染,其“德不近佛者不可为医,才不近仙者不可为医”之高尚品德,屡起沉疴之绝技,令我钦佩。自此,我跟诊乔老师左右。

乔老师每次诊治,我均将乔老师所言句句记录成笔记,夕惕若厉,不可须臾离也,以求乔老师耳提面命,醍醐灌顶。

乔老师经验丰富,疗效显著,三言两语,难以尽述,但归根于一点“中医的整体观念与辨证论治”。

我刚毕业,由于学术思想尚未形成,加之学院西化,受西医干扰,只得盲目“对号入座”,何谈治病开药。即使拿着方剂书也开不出有效果的方子,为什么?因为中医历来强调因人、因地、因时的“三因制宜”。人与人因先后、后天、职业、经历、年龄、性别等因素存在着形形色色的个体差异。因此,要根据个人情况,进行相宜的补泻措施。

中药的用量没有固定的规律和公式,在课堂上老师只能教些书本上有形的知识,而无形的知识只有在老师的言传身教下,反复地学习才能掌握合适的用量。孔子说:“学而不思则罔,思而不学则殆。”中医传承之妙,不在于熟记了几个、几十个、几百个方子,需要融会贯通,把老师选药组方的奥秘寻找到,才是中医传承的根本要旨。因此,学中医必须跟师,既要学习有形,还要学习无形。

乔老师出身于中医世家,从“望、闻、问、切”到组方开药,条理分明。经过乔老师的教导,我的诊治水平有了质的提升。如胃痛,痛了多久(突然发作,疼痛剧烈为实;疼痛日久,绵绵作痛为虚);疼痛的性质(刺痛为瘀血,冷痛为寒凝,灼痛为热蕴)。腹胀,腹胀如鼓,拒按者为实;柔软喜按为虚。呃逆,呃声高亢有力者为实,呃声低沉无力者为虚。口苦,肝属木,主情志,主疏泄;情志不遂,肝失疏泄,气失调达则“木郁克土”。

患者为男性,年过八旬。一周前突发水样便泄,便中显黑红、鲜红色血液,量大势猛,濒临休克。急送县医院抢救。经检查,血红蛋白含量急剧下降至6克/升;经B超检查排除肝硬化、腹水及腹腔占位,出血原因难以确定。经营养疗法、输血等治疗措施,血红蛋白暂时上升,但随着出血不止又急剧下降。遂由县医院急转至市医院,送入重症监护室。随着大量便血,血压降至90/40毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),医院下病危通知。患者家属对中医抱一线希望,急电邀请乔老师会诊。

乔老师详细询问患者发病经过,查阅各项检查结果,尤其了解到患者发病10日前曾因发热服用氨基比林治疗;而氨基比林可引起消化道黏膜糜烂及十二指肠溃疡出血,患者素有消化道溃疡病史。据此分析,该患者应为服用氨基比林药物而引起的大面积胃肠道黏膜糜烂出血。从中医角度分析其病机为“正气亏虚,脾不统血”所致。治宜养元升清,健脾摄血。乔老师给患者开了处方,患者服用两天,出血明显减少;患者又服一日,出血完全消失;第四日患者已能进食,精神明显好转。

患者为女性,48岁,患急性肠炎8天,水样腹泻,每天10多次,在医院治疗无效,找到乔老师诊治。患者面色萎黄,精神倦怠,少气懒言,纳呆乏力,下肢困软;脉濡软细弱。脉证合参,其病机为中焦虚寒,脾失健运,清气不升,湿邪内蕴,寒湿下注而水泄不止。治宜健脾升清,涩肠固脱。方选参苓白术散,葛根芩连汤加减;两剂泻止。

总之,跟师时间不长,却大有进步,乔老师临床中的丰富经验,绝技特长,通过“临证示范”“口传身授”,逐步传授给我,使我的临床能力大有提高,也使我对中医药事业有了更加坚定的决心和目标。

(作者为全国名中医乔振纲的学生,文字由刘永胜、艾金宝整理)

鲫鱼姜仁汤 安胎止吐

材料:鲫鱼1条约400克,生姜6克,春砂仁15克,猪油、精盐、味精少许。

做法:1.鲫鱼去鳞、内脏,洗净;春砂仁洗净,沥干,研末,放入鱼肚;生姜去皮,洗净,切丝,待用。

2.洗净炖盅,将鲫鱼放入,再放入姜丝,盖上盅盖,隔水炖2小时,加猪油、精盐、味精调味,稍炖片刻,即可食用。

功效:这款汤可以安胎止吐,缓解孕妇恶心、呕吐的症状。

红枣桂圆黑米粥 健脾暖胃

材料:糯米50克,黑米30克,红枣10枚,桂圆20个,红糖适量。

做法:1.准备好所有的食材,红枣用清水浸泡。

2.糯米和黑米也用清水浸泡洗净,桂圆剥去外壳洗净备用。

3.锅内加入适量的清水煮开,放入红枣和桂圆,再放入糯米和黑米,最后放入适量红糖,即可食用。

功效:该粥能够起到健脾暖胃、养肝明目的功效。

(稿件由河南省中医院健康体检中心提供)

■中药传说

徐长卿

□葛金华

徐长卿又名蛇利草、逍遥竹、对叶莲、铜锣草、枝香、英雄草等,为萝藦科植物徐长卿的干燥根及根茎。徐长卿主产于安徽、江苏、湖南等地,野生于山坡或路旁,秋季采挖,除去杂质,晒干。

相传在唐代贞观年间,唐太宗李世民外出打猎,不慎被毒蛇咬伤,病情十分严重。御医们用了许多贵重药材,均不见效,急得团团转,只能张榜招贤:“谁能治好皇上的病,重重有赏。”民间医生徐长卿看见榜文,便揭榜进宫为李世民治病。

徐长卿把自己采来的蛇利草取三两(古时计量单位)煎好,让李世民一日两次服下,余下的药液用作外洗。第二天,李世民的病情就有了好转。三日后,症状就完全消失了。李世民高兴地说:“先生名不虚传,果然药到病除,但不知所用何药?”徐长卿听了急忙跪下,吞吞吐吐地答不上话。原来李世民被蛇咬伤后,下了一道圣旨,凡是带“蛇”字的都要忌讳,谁说了带“蛇”字的话都要治罪。情急之下,一旁的丞相魏征灵机一动,连忙为他解围说:“徐先生,这草药是不是还没有名字?”徐长卿会意忙说:“禀皇上,这草药尚无名

字,请皇上赐名。”皇上不假思索地说:“是徐先生用这草药治好了朕的病,既不知名,那就叫徐长卿吧,以免后人忘记。”皇上金口玉言,说一不二,这样一传十,十传百,中草药徐长卿的名字也就传开了,并一直沿用至今。

徐长卿为祛风湿药,味辛,性温,归肝经、胃经,有祛风通络、止痛止痒、解毒消肿之功效,主要用于治疗风湿痛、腰痛、脘腹疼痛、牙痛、跌打损伤、小便不利、泄泻、痢疾、湿疹、荨麻疹、毒蛇咬伤等。

现代药理研究表明,徐长卿含有黄酮苷、丹皮酚、

挥发油、糖类、氨基酸,以及少量生物碱、维生素和微量元素等,具有镇静、镇痛作用。徐长卿能扩张血管,增加冠状动脉血流量,降低外周阻力而降低血压;还能降低胆固醇,防止动脉硬化和血栓形成;提高机体的防御能力,增强免疫功能等。

徐长卿有抗肿瘤作用,能抑制癌细胞的增殖和扩散;对金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌等,以及肝炎病毒和皮肤真菌均有杀灭和抑制作用。

(稿件由河南中医药大学提供)

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

关于征集《河南膏药志》信息资料的通知

为更好地传承好、发展好,利用好河南中医药外治膏药造福人民,郑州市膏药协会与郑州中药行业协会组织成立《河南膏药志》编纂委员会,由河南省非物质文化遗产传统膏药项目代表性传承人、膏药技能大师、两协会副会长李现杰任编委会主任,中医药界和史志专家参与编辑整理,计划2022年度出版发行。为全面、系统地反映全省膏药行业全貌,现面向社会广泛征集有关膏药老字号、故事传说、书籍文献、制膏用具、名人名方等涉及膏药信息的资料或图片。所提供的相关资料真实可靠,无任何知识产权问题,文图自负责任,同意在书中采用。组委会根据信息资料录入情况,给予适当奖励。

收件地址:郑州市高新区莲花街11号院4号楼5-15号

联系电话:0371-85967155

联系人:张莹颖 15515869150 贾天国 13837191737

■读书时间

中医治病强调人体内部的统一性
——《黄帝内经》读后感

□宋太宇

《黄帝内经》可谓是一部经典中的经典,每一次阅读都能从中获得不一样的体会。我第一次读《黄帝内经》是刚上大学的时候,自己中医功底不是很好,感觉这部经典言辞古奥,佶屈聱牙;当时自己仅能从字面上理解一些浅显的道理,随着学习的深入和临床知识的增加,慢慢地对这部经典越来越喜欢。

《黄帝内经》是我国古代最早保存下来的一部医学经典著作,是祖国灿烂文化遗存的一部分。《黄帝内经》不仅是古代祖先们对于自然灾害与疾病邪恶作斗争的纪实,同时也说明人民在实践中逐渐掌握自然界的规律,认识疾病并总结成功经验,进而能更好地掌握人体的生理病理,提高与疾病作斗争的能力。

随着自己中医基础功底的增加,对《黄帝内经》有了更深一层的理解,这部经典承载着老一辈中医人的理念,还是中医的灵魂。我感觉,《黄帝内经》的伟大不单单局限于理论上面,而是在于提出理论之前的

长期的观察探究,比如《黄帝内经·素问》里记载:“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,故真牙生而长板;四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮;五七,阳明脉衰,面始焦,发始白;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,筋骨坚强,故真牙生而长板;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,发鬓颁白;七八,肝气衰,筋不能动;八八,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极,则齿发去。肾者主水,受五脏六腑之精而藏之,故五脏盛乃能泻。”这段话就是对人体生长发育,成熟衰老的概括。

《黄帝内经》中强调人体内部的统一。

《黄帝内经》强调整体观,按照各脏腑的作用性能而分归为五脏六腑,并运用阴阳学说来解释脏腑之间的关系。这关系是功能的主脏气,藏而不泻属阴,六腑功能主化物,泻而不藏,属阳。根据阴阳学说的概念,阳主表,阴主里。同时,《黄帝内经》也强调机体与环境的统一。《黄帝内经》明确提出“人以天地之气生,四时之法成”