

■ 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,神情兼顾,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”,这便是古人养生的经验总结。

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,运动使心率加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,不能一口吃成个胖子。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、慢性胃肠炎等疾病。

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。对于身强体壮的年轻人,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;经常伏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。

简易运动养生法

头常抬 头部由前向后慢慢抬起,反复做24次。能防治颈椎病、头晕、头痛。

胸常擗 两手掌面在胸部自上而下反复擗胸24次。能防治咳嗽症、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。

升常养 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,指尖朝下,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。

腿常跪 一侧下肢着地,另一侧下肢伸直上跪,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)

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、一枝香、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,主要用于治疗风湿痹痛、腰痛、腕腹疼痛、牙痛、跌扑伤痛、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;提高机体的代谢能力,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。所提供相关资料真实可靠,无任何知识产权问题,文图自负,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

广告

■ 我与中医

我有幸师从乔振纲教授,令我受益良多,受用终生!

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”。我则刚毕业,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”,何谈诊病开药。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,把老师选药组方的肯綮寻找到,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,肝失疏泻,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溃疡出血。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,葛根苓连汤加减,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)

■ 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,是祖国灿烂文化遗产的一部分。《黄帝内经》不仅是古代祖辈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》的伟大不单局限于理论上,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,筋骨坚强,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,则齿去矣。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为五脏六腑,并运用阴阳统一法则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,六腑功能主传化物,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”“天食人以五气,地食人以五味”,这说明人与天地自然的统一性。在整体观念思想的指导下,古代医学家总结出内脏生理功能活动与外界环境变化有关。《黄帝内经》中的“四时之气,更伤五脏”,又如“风伤筋,燥胜风,酸伤筋,辛胜酸”,并认为“在天为风,在地为木,在体为筋,在脏为肝”,这些都强调了整体观念。

《黄帝内经》还指出了七情所生与脏腑有关联,这说明在精神活动方面的内容有关丰富的记载。《黄帝内经》中记载:“心在志为喜,肝在志为怒,脾在志为思,肺在志为忧,肾在志为恐。”这说明古代医家早已观察到七情的精神活动与脏腑有关。“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾”,这就

说明情志若不正常极可能导致病,同时也更能说明七情不协调对机体有重要的影响。

其实,《黄帝内经》已经在潜移默化地影响着我们的生活,“不治已病治未病,不治已乱治未乱”就是说上等的中医不去治疗已经得了的病,而是在没有得病之前,就让它不得病。这在当今社会,老百姓看病难、看病贵的情况下是具有重要意义的。同时,也说明了中医对治未病上面的理解与认识是很早的,现在的医学条件很发达,西医有很多领域都有很大的建树,但是随着中医的进一步发展及我们对医学经典的进一步研究与认识,中医中药也慢慢走向了世界的大舞台,中医的经典是我们老辈中医人与我们伟大的祖先给我们中医后来者留下的一份瑰宝,作为刚刚进入临床的中医大夫,我们要多实践、读经典、结合临床,把我们伟大的国粹医学发扬光大。

(作者为河南中医药大学第一附属医院2018级住院医师)