



节气养生

大寒节气话养生

□李伯群

大寒,是二十四节气中的最后一个节气,同小寒一样,是表示天气寒冷程度的节气。大寒是寒冷到极致的意思。《三礼义宗》中记载:“大寒为中者,上形于小寒,故谓之大……寒气之逆极,故谓大寒。”

大寒节气正值生机潜伏、万物蛰藏的冬季,人体的阴阳消长代谢也处于相当缓慢的时候,因此大寒养生要顺应自然界收藏之势,收藏阴精,使精气内聚,以润五脏。

大寒节气,大自然阴气渐渐衰落,阳气刚要萌生,人体脏腑、四肢关节均处于寒凉状态,此时养生要以“藏”为主,每天早上可多睡一会儿,待太阳出来后再起床。饮食上宜多吃滋阴潜阳、热量高的食物,少吃生冷之品。注意调摄精神,做到淡泊名利、清心寡欲。

大寒节气养生尤为重要,主要从饮食、起居、运动、情志等方面入手。

饮食

在饮食方面,应遵守保阴潜阳的养生原则。我国古代就有“大寒大寒,防风御寒;早喝人参黄芪酒,晚服杞菊地黄丸”的说法。早晨喝补气温阳的人参黄芪酒,借助早上自然界生发的阳气,有利于身体阳气的生发;晚上服用滋阴补肾的杞菊地黄丸,有利于身体阴液的滋补。除了服用以上药物外,平日也可多食用一些滋阴潜阳且热量较高的食物,如大枣、黑豆、核桃、黑芝麻、桂圆、木耳、银耳等。

由于大寒是一年中最后一个节气,与立春相交,因此在饮食上与小寒略有不同。首先,大寒时的进补量应逐渐减少,以顺应季节的变化。其次,在进补中适当增添一些具有升散性质的食物,如香菜、洋葱、芥菜、白萝卜、辣椒、生姜、大蒜、茴香等,但不可过食。

大寒饮食还应重视补充热量。植物

的根茎是蕴藏能量的仓库,多吃根茎类的食物,如芋头、红薯、山药、土豆、南瓜等,它们含有丰富的淀粉和多种维生素、矿物质,可快速提升人体的抗寒能力。大寒时应忌食生冷之品,以免损伤脾胃阳气。

起居

大寒养生要顺应“冬季闭藏”的特性,早睡晚起,每天早上适当多睡一会儿,待太阳出来后再起床。早睡可养人体的阳气,晚起可养阴气。在阳光充足的时候,应多到外面晒太阳。

晒太阳能促进血液循环和新陈代谢,增强人体对钙和磷的吸收,预防骨质疏松症。晒太阳对类风湿关节炎、贫血患者病情恢复有一定益处。晒太阳要掌握方法,一般来说,应重点晒头顶、后背等部位。

中医认为,“头为诸阳之首”,是所有阳气汇聚的地方,凡五脏精华之血、六腑清阳之气,皆汇于头部。百会穴位于头顶正中,多晒百会穴可以调补阳气。后背是人体重要的一条经脉——督脉循行之处,督脉总督一身之阳经,六条阳经都与督脉交汇于大椎,督脉有调节阳经气血的作用,故称为“阳脉之海”。经常晒后背可以调气血,补阳气。

俗话说“寒从脚下起”,在大寒时节养生,要特别注意脚部保暖。因为脚部对温度比较敏感,冬季地面温度下降,人

体中脚与地面的距离最近,脚部温度下降速度比全身其他部位都快,加上脚部的自身保暖性能较差,毛细血管极易发生痉挛,腿脚一冷,全身皆冷。防止脚冷除了要加强脚部的保暖之外,还可采用泡脚的方法。

泡脚可温肾阳。泡脚时水温宜控制在40摄氏度左右,水温过高,双脚的血管容易过度扩张,人体内更多血液流向下肢,容易引起心、脑、肾等重要器官供血不足。

另外,水温过高还容易破坏脚部皮肤表面的皮脂膜,使角质层干燥皲裂。泡脚的时间以20分钟~30分钟为宜,当感到全身发热,额头微有汗出即可。额头是足阳明胃经所过之处,额头出汗说明热气已温暖到脏腑经络。

泡脚时还可加生姜皮、花椒等,生姜性热,泡脚时放一点生姜皮,有助于祛寒;花椒性温热,可温中止痛、祛湿散寒。取一块棉布包50克花椒,用绳子扎紧,加水煮开后,放置稍凉时泡脚,可温经止痛、活血通络。

睡前按摩脚心也是不错的足部保暖方法,先用右手掌搓左脚掌,从脚跟搓向脚心,再一顺而下搓到脚趾,动作要慢,用力要均,反复搓动,直到手掌发热为止;接着用同样的方法,用左手掌搓右脚掌。然后用右手的五指分别抓住左脚的脚趾,按顺时针方向做数十次“圆形运动”,再做反向运动;做完了左脚,再做右脚。

运动

大寒时节的运动可分室内和室外两种,可以慢跑、打太极拳、练八段锦、打篮球等,但应注意运动强度,不宜过度激烈,避免扰动阳气,同时,室外活动不可起得太早,等日出后为好。

情志

“暖身先暖心,心暖则身温。”意思是说心神旺盛,气机通畅,血脉顺和,全身四肢百骸才能温暖,方可抵御严寒的侵袭。因此,在大寒时节,我们应安心养性,怡神敛气;尤其是老年人,还应注意避免大喜或伤心,减少心脑血管疾病的发生。要注意保持心情舒畅,心境平和,使体内的气血和顺,不扰乱机体内闭藏的阳气,做到“正气存内,邪不可干”。

“小寒大寒,滴水成冰。”二十四节气中的大寒是中国大部分地区一年中的最冷时期。在这种环境下,人的心态也会随之低落,一些比较敏感的人甚至会有焦躁、抑郁、失落等负面情绪。尤其是大寒适逢春节前后,因为疫情影响,不少地区都采取措施,宣传就地过年,这方面一定要摆正心态,配合国家的政策,不要因此而积累负面情绪,一方面对身体不利,另一方面也让亲属担忧。可以通过书籍或音乐等方式放松心情,保持心态平和,对健康是有益处的。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

酸

枣

仁

□李爱军

相传在古代,北方有个集镇,镇东边有个大夫叫李好,医术高超,尤其擅长治疗失眠、睡不醒,每天来找他看病的人络绎不绝。这可急坏了镇西边一个叫崔牛皮的医生,虽然他把他的医馆装修得古典而厚重,但是找他看病的人却很少。

崔牛皮苦思冥想,想方设法要破译对方的秘方,好让自己的医馆生意兴隆。由于双方都认识,崔牛皮不好意思自己假装成患者去一探究竟,便叫自己手下的两个伙计,一个佯称睡不着,一个假装睡不醒,去了李好的医馆。

来李好医馆求医的人很多,崔牛皮的两个伙计混在排队的人群中,一边等候看病,一边贼头贼脑地向排在自己前面的患者打听他们的病情。终于轮到他们两个人了,李好一边把脉,一边观其脸色,然后摆摆手说:“你们两个人的病是心病,调整好心态就能睡好觉,而且睡到自然醒,不需要任何药物。”

崔牛皮见自己的两个伙计空手而回没有成功,便与两个伙计又使一计,守候在李好医馆附近的拐角处,等候从李好医馆出来的患者。见有人出来,崔牛皮便立即上前去与人套近乎,询问病情和用的什么药。如此反复,他们得出结论,那就是失眠与睡不醒的人吃的都是酸枣仁。这让崔牛皮异常兴奋,认为自己破译了李好治病的秘方。

于是,崔牛皮不惜重金在集镇上大肆宣传,又是拉横幅,又是请锣鼓队,宣称自己得到上古秘方,专治失眠与睡不醒,而且为每天来看病的前几位患者免费送药等。第二天,崔牛皮的医馆门口就挤满了前来看病的人,崔牛皮好不得意。

到了第三天,崔牛皮见自己医馆外又聚集了很多人,正要狂喜,大家怒吼起来:“你这个庸医、大骗子,我以前睡得着,吃了你的药反而睡不着了。”大家你一言我一语,连续几天都有人来找他的麻烦,说以前睡不着,吃了他的药后一睡就是半响,还需要家里人叫才能醒来。

最后,崔牛皮只好到县衙状告李好,说李好嫉妒自己生意好,故意请人来捣乱。公堂上,大家唇枪舌剑,但都找不出证据来证明自己的清白。李好建议双方把酸枣仁治疗失眠与睡不醒的理由写出来让县衙大人评判。县衙大人同意后便各自给他们纸和笔。不一会儿,李好和崔牛皮各自写好了交了上去。县衙大人看了之后,判李好回去继续为百姓看病行医,判崔牛皮医馆停业整顿。

原来崔牛皮写的是“酸枣仁治疗失眠,也治疗睡不醒”。而李好写的是:“据《本经逢原》记载,酸枣仁,熟则收敛精液,故疗胆虚不得眠,烦渴虚汗之证;生则导虚热,故疗胆热好眠,神昏倦怠之证。”

酸枣仁为鼠李科植物酸枣的干燥成熟种子,主产于河北、陕西、辽宁、河南等地,秋末冬初采收成熟果实,除去果肉及核壳,收集种子,晒干,生用或炒用,用时捣碎。《名医别录》中记载:“(酸枣仁)主心烦不得眠……虚汗,烦渴,补中,益肝气,坚筋骨,助阴气。”《本草纲目》中记载:“(酸枣仁)其仁甘而润,故熟用疗胆虚不得眠,烦渴虚汗之症;生用疗胆热好眠,皆足厥阴少阳药也。”中医认为,酸枣仁味甘、酸,性平,归心经、肝经、胆经,具有养心益肝、安神、敛汗、生津的功效。

酸枣仁味甘入心经、肝经,能养心阴、益肝血,具有安神的功效,为养心安神要药,主治心肝阴虚血亏,心失所养,神不守舍之心悸、怔忡、健忘、失眠、多梦、眩晕等。酸枣仁常与芍药、当归、何首乌等配伍;若治疗肝虚有热之虚烦不眠,酸枣仁常与知母、茯苓、川芎等配伍;若治疗心脾两虚、惊悸不安、体倦失眠,酸枣仁常与黄芪、当归、党参等配伍;若心肾不足、阴亏血少、心悸失眠、健忘梦遗,酸枣仁常与麦冬、生地、地黄、远志等配伍。

酸枣仁味酸,有收敛止汗的功效。若治疗体虚自汗、盗汗,酸枣仁常与五味子、山茱萸、黄芪等配伍;若治疗伤口渴咽干者,酸枣仁常与生地、黄芩、麦冬、天花粉等配伍。

现代药理研究表明,酸枣仁含皂苷、三萜类化合物及黄酮类化合物,并含大量脂肪油和多种氨基酸、维生素C、多糖等,其提取物具有镇静催眠及抗心律失常作用;水煎液及醇提取液还有抗惊厥、镇痛、降体温、降压等作用。此外,酸枣仁还有降血脂、抗缺氧、抗肿瘤、抑制血小板聚集,增强免疫功能及兴奋子宫等作用。

(作者供职于郑州广安中医院)



腊月雪水妙用多

□王兆安

腊月雪水是治疗疾病的良药。

冬季是咳嗽、哮喘等呼吸系统疾病的高发季节。每到这个时候,患者都想用各种方法来控制症状,有的吃药,有的住院。其实,明代著名医学家李时珍在《本草纲目》中记载了这样一道古方,对呼吸系统疾病有不错的治疗效果;由于取材不可思议,因此一直以来被传为杏林佳话。

李时珍在《本草纲目》中记载:“腊雪甘冷无毒,解一切毒。治天行时气瘟疫,小儿热痢狂啼,大人丹石发动,酒后暴热,黄疸仍小温服之。藏器洗目退赤;煎茶煮粥,解热止渴。”

在民间,腊月雪水被百姓称之为“廉价

药”,随便找一个容器,大小不拘,装多少均可,随时取用,应用很广。

中医认为,冬季五行属水,为阴,入肾经。冬季腊月即五月,为肝经当令,是真正肝肾同时当令的月份。于是,腊月雪水更是至阴之物,既入肾经,又入肝经,具备吸纳、疏泄、畅通、化毒等各项功能。因此,腊月雪水具有消炎、消肿、止痛、止痒的作用。

腊月雪水对治疗红眼病、皮肤烫伤、冻伤有效果,尤其是症状较轻者,只需要三四个小时洗一次,可不用药,四五天就能痊愈。若伤后拖延时间较长、创面已起水泡或已感染溃烂,也可用多层纱布浸雪水敷

创面,并不断淋以雪水,保持湿润,同样可以消炎止痛,祛腐生肌,如此几天,创面就会结痂、愈合。因上火而致的双眼红肿,腊月雪水洗浸双眼,可散热消肿。盛夏湿痒,易生痱子,用腊月雪水涂抹,可消痒止痒。

腊月雪水还是女孩子美容的廉价化妆品。春采桃花、夏采荷花、秋摘芙蓉花,阴干后,冬季用雪水煎“三花”为汤,去渣榨汁,即成古方“三花除皱液”,常以此洗面,使肌肤白里透红,美如芙蓉。

那么,腊月雪水为何有如此奇妙的功效呢?雪水的结构十分奇特,含的重水比普通水少1/4。这是由于重水比普通水的饱和水气压小,蒸发成水汽凝结成雪的机会就少。重水对各种生物的生命活动有强烈的抑制作用,雪水中的重水少了,自然有益于健康。

另外,还有一个重要原因是,雪水中含有的气体比普通的水少。雪水经过冰冻,排挤了其中的气体,导电性发生了变化,密度增加,表面张力增大,水分子内部压力和相互作用的能量都显著增加。这样的水更接近水的本性,其性质类似于人体细胞中的水液,被科学家称为“活水”。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

读书时间

形神合一 天人相应

——《黄帝内经》读后感

□范晓佩

《黄帝内经》告诉我们什么是坏的生活习惯,什么是好的生活习惯,最重要的核心就是告诉我们怎么不生病,怎么顺应春夏秋冬的自然规律。

《黄帝内经》全面论述了中医学的思维方法,人与自然的关系,人体的生理病理及疾病的诊断防治等,不但为中医学理论体系的确定奠定了基础,同时也是中医学在理论体系与实践方面继续发展的基石。

《黄帝内经》告诉我们,健康是掌握在自己手中的,健康才能长寿,而长寿并不等于健康。只有健康快乐,才是圆满的人生。你每天的生活习惯,决定你是否能有一个健康的身体。我们每个人,无论是年老还是年少,都应该关注自己的生命,关注自己的健康,从现在开始就要好好养生,这样才能有一个健康的身体,才可能有一个美好的人生,才会生活得有滋有味。健康和快乐,才是生命的真谛。

在《黄帝内经》中就有“剖而视之”的

法,说明我国在那个时候就已经有人体解剖了。《黄帝内经》也提出了关于血脉循环的概况,这比古希腊医学家盖伦提出“血液循环的中心是肝脏”的学说要正确,而且也要早得多。

《黄帝内经》把人的形体和精神看作是既相互区别,又相互联系的一整体,认为人的形体病变可以影响精神,精神的状况又可以影响形体的病变,同时,人体又是与外界环境(自然、社会)紧密相连的;人体必须与外界环境取得平衡,按照自然界的规律来调节饮食起居和精神活动,前者为“形神合一”观,后者则为“天人相应”观,二者充分反映了《黄帝内经》中的“整体恒动观”,是其所主张的两个基本观点。

“形神合一”观,形神问题即身心关系问题。《黄帝内经》一方面认为形为神之本。“形不散,精神不散”,即神必须依附于形体才能存在,其功能也只有身体健康时才能正常发挥,这是符合唯物主义思想的。另一方面认为神为形之主。神本

于形,同时也反作用于形。“精神内伤,身必败亡”“得神者昌,失神者亡”,说明“神”可以直接影响“形”,决定“形”的存亡。正因为神为形之主,所以神在病因、治疗、防病、养生方面才发挥着重要的作用。“心怵惕思虑则伤神,神伤则恐惧自失,破胭脱肉,毛悴色天,死于冬”。心因恐惧和思虑太过而伤及所藏之神,神伤则会时时恐惧,不能自主,久而大肉消瘦,毛皮憔悴,气色枯天,死亡在冬季。《黄帝内经》中提到的“神”,一般指精神活动,是“心”的功能,主宰着整个人的生命活动。

“天人相应”观,是说一个人的生存与天地二气的自然界是密切相联系的,人能顺应天地阴阳的变化,不违四时的规律,了解十二经脉的道理,就能明达事理,不会被疾病现象所迷惑。《黄帝内经》将人的身体视为自然界的一个有机组成部分,强调人的生理现象变化与自然界变化一般原理的一致性。“天有阴阳,人有十二节;天有寒暑,人有虚实。能经天地阴阳之化

者,不失四时;知十二节之理者,圣智不能欺也”。这说明无论是治病还是养生,都离不开人体内外环境统一的“天人相应”的整体观。

“形神合一”观与“天人相应”观所体现出来的是整体观,把人与自然、社会、生理、心理等置于整体联系之中,并将其贯穿于生理、病理、诊断、治疗、养生各个环节,对现在的医学临床实践仍有启发意义。

当代医学模式正由传统的生物医学模式向生物—社会—心理医学模式过渡,继承和发扬《黄帝内经》的整体观,不仅对医学,而且对人类认识的发展也必将产生深远影响。

以上是我作为一名初学者对《黄帝内经》的几点体会。初出茅庐肯定有许多的不足,让我们共同努力,从理论到实践,将祖国医学发扬光大,让中医的明天更加辉煌!

(作者为河南中医药大学第一附属医院2018级住院医师)

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

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医药项目代表性传承人、膏药技能大师、两协会会长李杰任编委会主任,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