

健康养生过大年

春节的饮食注意事项

□李伯群

今年冬季全国多地出现新冠肺炎疫情,防疫形势严峻。因为疫情的关系,在春节前后,单位年会、同学聚会、亲戚朋友聚会等尽量不要举办,减少聚集,可以待在家里,减少与外界接触。但是,大吃大喝后最受煎熬的就是我们的脾胃,很多身体问题也会在此期间出现或者暴露出来,因此,应尽量避免肥甘厚味对肠胃的影响。那么,脾胃在身体里面的分量有多大呢?

《黄帝内经》中记载:“脾胃者,仓廪之官,五味出焉。”人体的生长、发育、维持,全靠脾胃接受食物,并加工转化成气血津液,再输送滋养全身。

《脾胃论》中记载:“百病皆由脾胃衰而生也……治脾胃即可以安五脏。”这不仅使我们对脾胃认识有所启发,同时对防治脾胃疾病亦有所借鉴。

《黄帝内经·素问·五脏别论》中记载:“胃、大肠、小肠、三焦、膀胱,此五者,天气之所生也。其气象天,故泻而不藏,此受五脏浊气,名曰传化之腑,此不能久留,输泻者也。”意思是说,这带空腔的五腑,它们的生理功能如天运一般川流不息,接受五脏的浊气传导输泻,不能久留贮藏,分别输泻排出体外。

春节期间,人们对于饮食往往会忘记克制,暴饮暴食现象时有发生,却浑然不知,脾胃功能无法经受如此的考验。当我们吃进去的东西超过脾胃所能承受的范围时,脾胃就会不堪负荷,开始积食,积食如果得不到及时的处理,就会化积成热,出现阳明腑实证,感觉肚子堵得慌、便秘、发热,严重者还会出现逻辑混乱,昏迷等症状。为防患于未然,每天吃饭前可以先吃点儿容易消化的水果,饭后稍微休息后要散散步。如果感觉有点儿积食了,要用焦三仙(焦麦芽、焦山楂、焦神曲)泡水喝;如果已经出现胃热,就用蚕沙、陈皮煮水喝。

春节期间,如果过量食用寒凉性的海鲜,还可能出现急性腹泻的风险。一般情况下,用生姜煮水加红糖就能止住;如果是不太新鲜的海鲜引起的食物中毒,可试用紫苏煮水喝,能解鱼蟹之毒。

大吃大喝后,要让脾胃得到休息,这时煮点小米粥等容易消化的食物,配点儿青菜、萝卜,是个很理想的做法,能让人获得一种神清气爽的感觉。

春节前后应吃些健脾和胃的食物,如山药、南瓜、白扁豆、炒薏仁、芡实等,山药可以煮排骨汤,可以切片炒五色菜,可以做成山药羹;南瓜可以和山药拼盘一起蒸,金银相间既美味又有卖相,南瓜还可以做成海鲜盅、南瓜泥、南瓜饼;白扁豆加芡实薏苡仁炖猪肚可谓相得益彰。

春节期间一定要注意以下不良饮食习惯。

不按时吃饭

白天睡到日上三竿,一天只吃两顿饭或一顿饭是很多年轻人春节的生活方式。要么不吃,要么狂吃。早上7时~9时是胃经运行时间,这个时间段里应该吃早饭;而9时~11时是脾经运行时间,是帮我们运化营养的时间。如果在该吃早饭时睡觉,在晚上该休息时却狂吃辣子鸡等,让脾加班透支,就会出现胃痛腹胀。

拼命吃水果

一到春节,少不了各种水果,橘子、苹果、龙眼、橙子、西瓜等,甚至有些水果还是从冰箱里拿出来的,当脾胃运化它们时,需要消耗更多阳气。凉的、生冷的一吃多,就会加重脾胃阳虚症状。当吃多了生冷水果,脾阳不足,大便都不成形了,那维生素含量再高也没意义。

过食肥甘厚味

大肉、烧鸡、牛排、鱼、虾等,春节里一个都不能少。我们吃进嘴里的每一块肉,是需要靠脾胃消化、输送出去的。当摄入量超过脾胃承受能力时,那些消化不完的高蛋白质、高脂肪就会慢慢堆积在体内形成湿气和痰。痰停在哪里,病就在哪里。有句谚语“鱼生火肉生痰,青菜豆腐保平安”,意思是说,鱼味道鲜美,但多吃容易导致内热蓄积,即“生火”;肉美味可口,多吃则会导致体内津液代谢失常,产生痰浊,即“生痰”。

狼吞虎咽 过食辛辣

细嚼慢咽是很传统的养生方法,古人就深谙此道。现代医学发现细嚼慢咽是很健康的饮食习惯,对肠胃会起到很好的保护作用。唐代孙思邈就极其推崇细嚼慢咽,我们也都知道他老人家很长寿,用事实告诉我们慢有慢的厉害之处。人长牙齿就是为了咀嚼的,如果把牙齿的任务都扔给胃来完成,这对胃也是一种负担。

《黄帝内经》中记载,食物有酸、苦、甘、辛、咸五味,而五味对应五脏。吃得太甜会使脾气滯滞,胃气薄弱;吃得太过辛辣,就容易产生胃热,灼伤胃阴。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

张秀娟

《黄帝内经》读后感

有人说,《黄帝内经》是中医基础理论的古文版,为中医理论之源,其思想也被历代医家奉为主臬。曾几何时,我兴趣盎然地捧起《黄帝内经》,却又转而放下或者是走马观花,一页又一页地匆匆翻过。直到经历了大学五年的中医药文化的洗礼,再次拿起《黄帝内经》,“阳气者,精则养神,柔则养筋”映入眼帘,深深地吸引了我,想起不久前门诊老师用温阳药物治好了一例失眠患者。反复品味,更觉其文简而意博,其理深奥有趣,是我国现存最早的医学文献典籍。

“阳气者,精则养神,柔则养筋”来自《黄帝内经·素问·生气通天论》,并未完全被我们所熟知,历代医家亦认识不一,仁者见仁,智者见智。在临床上,我对上述患者的观察中受到启发,谈谈自己的认识。

患者为女性,49岁,2019年9月16日初诊,诊断为干燥综合征、膝关节滑膜炎,先后多次在门诊吃中药调理。

2020年6月1日,患者主诉近1周睡眠差,入睡困难,伴眼干、口干、咽干,膝关节疼痛,腹部时胀,大小便正常,舌质红,苔薄少,脉沉,诊断为失眠。给予淡附片、羌活、细辛、独活、秦艽、路路通、炒王不留行、桑寄生、鹿衔草、盐补骨脂、木瓜、薏苡仁、防己、川木通、川芎、白术、甘草。共4剂。水煎服,两日1剂。

2020年6月12日,患者主诉睡眠正常,继续治疗其余不适。患者基础病多,6月1日来诊时以失眠为主诉,中医以“急则治标,缓则治本”为原则,先以治疗失眠为主,却未用一味安神之品,而是在诸多法湿通络关节的药物基础上加淡附片、细辛温阳药,而且疗效立竿见影。我百思不得其解,直到赵坤老师一句“《黄帝内经》言,阳气者,精则养神,柔则养筋”,结合患者有滑膜炎病史,符合“筋、神”不养,故从阳气着手治疗疗效确切,我才恍然大悟,原来经典与临床联系如此紧密,并不是割裂的;我也从中体会到了“读经典,做临床”的意义。因此,再次读到“阳气者,精则养神,柔则养筋”,我也有了不一样的收获。

“阳气者,精则养神,柔则养筋”提示了阳气对神的重要性。

在神的方面,中医基础有不少论述,如“两精相搏谓之神。血者,神气也;神者,水谷之精气也;心者,生之本,神之变也”,但更多强调了水谷、血、脏腑和神的关系,而很少把阳气 and 神直接联系起来。

在阳气方面,“益火之源,以消阴翳”“阳胜则阴病”“阳虚则生内寒”,大家都不陌生,金匮肾气丸、桂附地黄丸、右归丸也是信手拈来,历代医家也有宁事温补,勿事寒凉的告诫,更是有扶阳学派的发展,阳气的重要性似乎人人皆知。

但是,我们提的更多的是对阳气向上的、亢进的、病理状态的、广泛性的认识,而阳气对神的重要性往往被我们置之脑后。“阳气者,精则养神,柔则养筋”则鲜明地提出了阳气养神的另一生理作用,从而加深了我们对阳气的具体认识,也开阔了我们的中医思路,真正明白了历代医家重视阳气的由来,深入浅出,让我们能够灵活看待阳气,即阳气有不同的层次,如《伤寒论》中太阳、阳明、少阳的不同,阴阳关系阳气之中复有阴阳。可知阳气是少火生气的柔和状态,如自然界之太阳,蕴含着生生之气,是一身之主,从而使阳气从深奥广泛变得具体,直接指导应用,即在遇到失眠、焦虑等表现亢奋的患者,要考虑阳气不养的问题。具体而言,包括阳气的升降出入道路问题和阳气的不足问题,需要我们积累足够的知识去甄别。

“阳气者,精则养神,柔则养筋”也蕴含了丰富的治病养生保健思想。“得神者昌,失神者亡”“精神内守,病安从来”,神对人体的生命活动起着调控作用,而阳气者烦劳则张,由于熬夜、劳心等,近而失眠、抑郁、焦虑等经常出现神志病,影响我们的生活质量和工作学习。但是,阳气精则养神,提示我们正确的保健思想,阳气处处存在,重视护养阳气,保护人之太阳,人体则可生机勃勃,精力充沛。具体来说,可适当地进行日光浴,顺应自然界阳气,可以适当运动,动则升阳,静则养阴,阴阳合和;同时也要养神,养神即是养阳,不过度耗神,精神内守。

通过上述对“阳气者,精则养神,柔则养筋”的讨论和思考,可见作为“医家之宗”的《黄帝内经》确实散发着独特魅力。横看成岭侧成峰,《黄帝内经》就像是一个充满智慧的老者,需要我们深入学习,在临床中应用,在应用中挖掘更多的医学道理,再指导临床,从而使经典发挥其独有的价值。

(作者为河南中医药大学第一附属医院2019级住培医师)

注重养生 防病于未然

□郭海涛

春节前夕(1月18日下午),我驱车前往洛阳市第一人民医院,专程登门看望我的恩师——全国名中医乔振纲教授。

在乔老师的工作室内,洋溢着淡淡的艾草香气,桌案上摆放着厚厚的门诊病历,墙壁上悬挂着书法名家书写的中医格言及各地患者赠送的匾额,耀耀夺目,熠熠生辉。

乔老师向来爱生如子,看到了我,他非常高兴,论及中医马上精神焕发,侃侃而谈,言及养生更是滔滔不绝,满怀深情地说:“中医药不单单是治病救人的法宝,还是我们中国人民日常生活须臾不能离开的养生护身符,更是中国传统文化在生活方面的具体体现。”

注重养生,防病于未然,是祖国医学的重要理念。这一理念渗透于衣、食、住、行等方面,四季讲养生,平时讲养生,过节,尤其是春节更要讲养生。

《黄帝内经》云:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常。”说的是知道养生之道的人,能够按照客观规律安排生活;饮食上有节制,作息上有规律,饮食上甜咸搭配,切忌暴饮暴食。“当前社会上的人们,平时应酬少不了肥甘厚腻之物,高脂血症、高血压病、糖尿病等都是目前社会上的流行病,那么,基于此,我们能不能在这个国民极为重视的假期里,推动健康饮食理念的普及呢?少一点儿盐,少一点儿糖,少一点儿酒;多一点儿运动呢?”乔老师轻拍书桌,语重心长。

中医认为,胃为水谷之海,后天之本。春节期间,家家户户都是烹炸煎煮,大盘小蝶,各种干果、肉食、饮料,如果暴饮暴食,势必损耗脾胃之气。因此,春节也是消化道疾病的高发期。那些既往胃气弱,脾胃功能不佳的人们一定要保持住定力,万不可伤了自己的后天之本。

我至今还清楚记得,几年前跟乔老师学习时,曾遇到的一个病人。当时刚好恰逢春节假期,一名大学生因为肝病前来找乔老师就诊,想赶在春节前好好调理一下。经乔老师治疗3周,患者用药至腊月二十八停药,感觉自身体质明显发生了变化。

不料农历正月初七,乔老师刚上班,患者在家人的陪同下急匆匆又来就诊。望诊发现其浑身发黄、目睛黄染、舌苔黄厚腻,说明患者病情反复,有加重趋势。

乔老师仔细询问其春节期间的饮食和起居情况,了解到他不但熬夜,还独自一人食用超过1斤(1斤=500克)的炒松子。而松子含有大量的不饱和脂肪酸,肝功能不好者是禁止食用的。

据此,乔老师断定患者正是在大量食用了炒松子之后,才导致肝脏代谢失调,产生黄疸的。后经乔老师反复叮嘱告诫,使患者认识到饮食禁忌对于肝病的重要性,再加上积极的辨证治疗,患者完全康复。

由此可见,春节期间,人们万不可掉以轻心。应时刻思考饮食宜忌对于健康的重要影响。

对于那些处于亚健康状态的人们,如果明明知道自己的身体状况处于何种状态,却仍旧漠然处之,则罹患疾病的机会就大了许多。而一旦生病,各种负担都会加重。因此,肥胖患者和“三高”患者在春节期间,不妨过“素”年,不要过“荤”年。

春节期间,精神放松,心情愉悦。可偏偏就在这个时候,不少人反而比其他

时间更加频繁地熬夜!看电视、看网络小说、看各种晚会、打麻将,大大地超过了人体五脏的承受能力。《道德经》中记载:“五色令人目盲,五音令人耳聋,五味令人口爽。”“五色、五音、五味”这些感官享受看上去是好东西,实际上却可以透支自己的生命,导致身体的灾难。

乔老师说:“《黄帝内经》中记载‘人卧则血归于肝’,只有肝脏的功能正常了,我们机体的代谢能力才会正常发挥。当今社会,不少人都存在失眠、焦虑的症状,这些人最应该趁节假日期间到户外逛逛,散散步,赏赏花,看看草,活动活动筋骨,放松一下紧张的心态,春节正是养肝的最好时机啊!”

乔老师停顿片刻,又说道:“酒辛热走窜,散寒助阳,少量饮之,可以温经通络,行气活血,对人体有一定益处。但是不能多饮、暴饮,更不能嗜酒无度;过度饮酒,或以酒为常,伤肝、伤胃、伤肾。高血压病患者,其体阴虚阳亢,若大量饮酒,可使肝阳暴涨,冲上犯脑,导致中风者屡见不鲜。素患胃病者,大量饮酒可灼伤胃络,导致胃出血。”

《黄帝内经·素问·上古通天论》中记载:“今时之人不然也,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,故半百而衰也。”思考上面这段话,不难发现,几千年前的古人,在字里行间,切人肌肤地警示着我们,我们有家人的、有工作、有目标,我们要努力,但是,首先必须要有健康的身体。

中医有句话叫“冬不藏精,春必病温”,就是说冬季储藏的能量精血不够的话,到春季,一开春,你又过早地脱衣服,就会得一场温病。这种温病不是伤寒,是以发热、出血、自汗为特点的一种流行病或者传染病。

谈到房事养生,乔老师说:“传统中医理念告诫我们,一定要顺应时势养生。冬季如果过度纵欲,人体免疫力会下降,营卫不和;到了春季,花开时节,病毒活跃,就容易遭受病菌侵袭。同时,当前的年轻人,天真烂漫,性格开放,个性独立,凡事都欠缺一个度。眼下不少年轻人,往往都是在不自知中纵欲伤身,临到身体上各种症状出现,腰酸背痛,失眠多梦,神经衰弱,健忘怕冷,后悔已晚。我们作为中医人士,很有必要担负起青春健康教育者的任务。不但要在门诊看病的时候,恰到好处地给予相应患者以相应的教育,更要在有关媒体上进行相关知识的宣传。”

室外天寒地冻,室内艾香袭来,心旷神怡。就在我即将辞别乔老师返程之际,乔老师转身把身后柜子里面的一盒艾条取出来送给我说:“目前正是全民抗击新冠肺炎疫情的紧要时期,欢度节日更不能放松防疫,每天点燃艾条,是最好的防疫,既保护自己,也保护他人。”

点艾防疫在我国由来已久,《肘后备急方》中记载:“断瘟疫病令不相染,密以艾灸病人床四角,各一壮,佳也。”

现代研究表明,艾条烟熏空气消毒法对人体无刺激,无毒害。疫情期间,艾条烟熏能用于空气消毒,可广泛应用于社区、居家、办公室、食堂、部分生产车间等场所的空气消毒。

我接过乔老师手中的艾条,内心一股暖流油然而生。

(作者供职于洛阳市中医院)



中药传说

相传在隋唐时期,著名医药学家孙思邈云游在四川峨眉山上的真人洞,在洞中炼丹制药为患者治疗各种疑难杂症。由于四川属盆地气候,湿度很大,上山求医的患者中有许多风湿病患者,孙思邈却束手无策。

这天孙思邈带着徒儿上山采药,忽然发现一只灰色老鹳鸟在山崖上不停地啄食一种无名小草,许久之后,才拖着沉笨的躯体缓缓地飞走了。过了几天,孙思邈又见到这只老鹳鸟,还在啄食这种小草,随后飞走了。奇怪的是老鹳鸟已无病态,飞得轻

老 鹳 草

□王光安

巧雄健有力。

孙思邈对身边的徒儿说:“老鹳鸟常年在水中寻食鱼虾,极易染上风湿病痛,老鹳鸟能食此草,说明此草无毒,能治疗风湿

病,我们也把这草采回去试用。”

孙思邈回去后,就用此草治疗风湿病患者。结果发现,风湿病患者用水煎此草服用几天后,原来双腿红肿的关节,都肿痛

痛止,可以行走自如了。喜讯传开,慕名前来求治者络绎不绝,治愈的人也越来越多。大家请孙思邈为此草起个名,孙思邈说:“这草药是老鹳鸟认识的,就叫它老鹳草吧。”

老鹳草性平,味苦、微辛,归肝经、大肠经,具有祛风通络、活血、清热利湿的功效,主要用于治疗风湿痹痛、肌肤麻木、筋骨酸楚,跌打损伤、泄泻、痢疾、疮毒等。脾胃虚寒者忌用老鹳草。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

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!

联系电话:(0371)85967078

联系人:杨小玉

投稿邮箱:54322357@qq.com

邮编:450046