

节气养生

谷雨节气话养生

□谢洋

谷雨是二十四节气中的第六个节气,也是春天的最后一个节气,当属暮春时节。据《淮南子》记载,仓颉造字是一件惊天动地的大事,黄帝于春末夏初发布诏令,宣布仓颉造字成功,并号召天下臣民共习之。这一天,天上下了一场不平常的雨,落下无数谷米,后人因此把这天定名为谷雨。

2010年,联合国将谷雨节气定为“中文日”,足见谷雨节气对中华文化影响之深。谷雨节气处于春夏之交,也是春夏之交,此时地气快速上升与天气相交,氤氲而雨落。雨水的来临,滋润万物加快生长,雨过之后方显夏日蕃秀之景。

按中医“四象”理论来讲,谷雨节气正是春季转换为夏季的阶段,也就是少阳转化为太阳的阶段,故此时节的养生要着重把握少阳转化太阳的枢机。从“藏象”学说来看,少阳属肝,太阳属心,故此时养生应重在怡情养性,也就是舒肝气、安心神,可以从以下几个方面入手。

小菜一碟 香茗一杯

中医养生讲究“天人相应”,正值天时有雨,主润万物,故饮食应多吃一些汁液丰富的食物。少阳转化为太阳,乃万物由发陈到蕃秀的转化之机,此时的植物内部都蕴含一股快速生发之象,恰补人体所需之气机。充沛的雨水给万物带来了充足的营养,故谷雨节气前后的蔬菜正是营养佳品。“雨前香椿嫩如丝”,头茬香椿,不仅醇香爽口,营养丰富,而且具有较高的药用价值。做法上以凉拌为最好,简单的处理更能充分保留食材的营养价值,如凉拌香椿、香椿拌豆腐等。如果不喜欢生香椿的味道,香椿炒鸡蛋、煎香椿饼等也是不错的选择。此外,还有芹菜、韭菜等当季蔬菜也正是食用的最佳时节。

总之,此时的饮食应注重清泄而非滋补,以甘、苦为主,忌食寒凉滋腻、辛辣大热之品,如冷饮甜品、麻辣火锅等。

“谷雨谷雨,采茶对雨。”民间素有谷雨节气摘谷雨茶的习俗,此时采摘的茶有清火明目的功效。所谓谷雨茶,是指谷雨时节采摘的春茶,又叫二春茶。明代许次纾在《茶疏》中谈到采茶时节:“清明太早,立夏太迟,谷雨前后,其时适中。”《神农本草经》中记载:“茶叶,味苦寒,久服安心益气,轻身耐老。”

谷雨茶富含多种维生素和氨基酸,具有较高的营养和药用价值。长期饮用能清火明目,提神醒脑,提高自身免疫力,抵抗外邪的侵袭。当然,由于茶性寒,味苦,脾胃虚寒之人切勿贪饮。

踏青赏花 柔筋安神

谷雨节气,人体内阴阳二气俱盛,快速的气血运行得以濡养四肢关节筋脉,故此时应当增加活动量。但较多的降水会使湿气偏盛,不利于机体剧烈的活动。故运动应以柔和为主,适量为宜,以奏柔筋养肝的功效。传统的导引功法可谓上乘之选,如打太极拳、练八段锦等,活动量当取“遍身热,微似有汗者益佳,不可令如水淋漓”,只因“汗液为人体精气所化”。

谷雨节气,万物依赖雨水茁壮生长,人体更是如此,只有阴精充足才能为夏季的快速新陈代谢做好准备。倘若剧烈运动,出汗过多,伤于风邪,则会出现“春

伤于风,夏生泄泄”的情况。运动锻炼之余,户外活动也是不错的选择。谚语有云“谷雨三朝看牡丹”,意思是谷雨后天看盛开的牡丹正当时,此时正值牡丹花开,故牡丹也有“谷雨花”之称。适逢此时与三五好友相约踏青赏花,如此动人的美景,知心的朋友,愉快的交谈,又有谁能不心向往之呢?诚然,愉悦的心情才是养心安神的最佳良药。

谷雨时节,过多的降水会导致地面湿滑,户外运动休闲要注意安全,避免滑倒受伤,当然也要避免淋雨感冒。值得一提的是,谷雨节气前后,梨花、桃花等争相盛开,杨絮、柳絮更是随风飞舞,也是花粉传播的高峰期,很容易引起鼻塞、咳嗽和皮肤过敏等。过敏体质者或有哮喘病史的人群,应做好个人防护,防止出现过敏症状或哮喘复发。疫情当下,即使没有过敏史的人群,外出时一定要戴好口罩,做好个人防护。

健脾祛湿 预防疾病

《黄帝内经·素问·太阴阳明论》中记载:“脾者土也,治中央,常以四时长四肢,各十八日寄治,不得独主于时也。”谷雨时节,气温升高,降雨增加,空气湿度大,脾胃因湿困,出现水谷运化不利、四肢困倦乏力等症。因此,谷雨时节养生,健脾祛湿非常重要。平时应勤晒衣物,勤开窗通风,避免久居潮湿环境。可以轻轻拍打身上的部分经络、穴位,起到理气活血、健脾祛湿的功效。还可以

选择按摩背部的脾胃经、小腿上的足三里穴、脚上的太冲穴等。

谷雨节气处于春夏之交,多雨而闷热,人体气机转换之时容易使人产生烦躁不适之感。

有研究报道,谷雨节气前后是精神类疾病的高发期和加重期。因此,谷雨时节宜养情志,保持心情愉悦,遇事切忌忧愁焦虑,避免动肝火。充足的睡眠、愉悦的交流、适度的运动,有助于开阔心胸,避免抑郁焦虑。

《难经》中记载:“井主心下满。”人们可以通过按摩十宣穴(位于十根手指尖,左右手共十个),来缓解心中烦闷的症状。

《月令七十二候集解》中记载:“三月中,自雨水后,土膏脉动,今又雨其谷于水也。雨读作去声,如雨我公田之雨。盖谷以此时播种,自上而下也。”正所谓雨生百谷,谷雨时节蕴藏着一股悄然蓬勃的生机,揭示一种生发舒展之象,养生应以此度。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载:“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。”谷雨节气处于春夏之交,大方向应顺天时而养阳,但同时也应切记“阳在外,阴之使也”。对于阴精不足的人,阳气生发过亢且生发之源则会呈现阴虚阳亢的病证,如手足心热、面色潮红、失眠多梦等,需要个性化的治疗或调养方案。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

读书时间

《黄帝内经》是中医学的首部经典,为中医学奠定了理论基础,为中医之源。

《黄帝内经·素问·阴阳象大论》中记载:“冬伤于寒,春必温病,春伤于风,夏生泄泄;夏伤于暑,秋必痲疹;秋伤于湿,冬生咳嗽。”揭示了疾病和自然的关系。《道德经》中记载:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”而医法亦为自然。

作为中医师,《黄帝内经》是必读经典。但我却是在临床中遇到问题解决不了查资料时,读到“冬伤于寒,春必温病”,如醍醐灌顶,豁然开朗。

我曾遇到一位女性患者,52岁,时热时冷,汗出,乏力,心烦,大便时干时稀,舌红,苔薄黄,脉沉细数。我诊断为更年期综合征,阴阳不调,遂给予桂枝汤加减调和阴阳,症状稍好转,但治疗效果仍不满意。

我多方查资料,皆无良方,偶然读到《黄帝内经·素问·阴阳象大论》中的“冬伤于寒,春必温病”,突然想起患者因工作原因,冬季经常穿裙子,不过在室内是开着暖气的,顿时豁然开朗。于是,我在夏季给予患者三伏贴,冬季给予患者穴位贴加内服肾气丸,并嘱咐患者冬季保暖,患者病情逐渐好转。我认真读了好几遍《黄帝内经》,其内容博大精深,需要不断学习。

《黄帝内经》字字珠玑,“冬伤于寒,春必温病”这短短的一句话,竟然由此衍生后世两门中医流派——伤寒、温病。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载:“此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”论述的是四时致病的成因,因此,冬不藏,春便生何病。那么,为何春又病温了呢?原因在于,成病之因不同。

《黄帝内经·素问·生气通天论》中记载:“因于露风,乃生寒热。是以春伤于风,邪气留连,乃生洞泄;夏伤于暑,秋为痲疹;秋伤于湿,上逆而咳,发为痿厥;冬伤于寒,春必病温。四时之气,更伤五脏。”论述的是以风为主因的成病原理,别看春夏秋冬都是暑、湿、寒,若没有风,都难以患这些疾病。因此,这里的“春必病温”即指风邪在体内潜藏,春生热邪。风最为伤人,因为风邪与气相像,《黄帝内经·素问·生气通天论》中的“俞气化薄,传为善畏,及为惊骇”,风邪通过背俞穴直接入体,患精神疾病。但凡风邪直接伤气,或其他病因伤气的疾病,都涉及神智的问题。

《黄帝内经·素问·阴阳象大论》中记载:“阳之汗,以天地之雨名之;阳之气,以天地之疾风名之。”这里的名之,其实为喻之的意思,就是说气、风相像,气又通至道,风邪最为伤人体,最乱天地常道。

《黄帝内经》是一本综合性的医书,从整体观上论述医学,呈现自然、生物、心理、社会整体医学模式,其基本素材来源于中国古人对生命现象的长期观察,含有大量的临床实践,为后世医学打下了根基。

(作者为河南省中医药研究院2017级学员)

医法自然

□牛石磊

免费咨询交流 中医外治实用技术和方法

伦西全所长生于1964年,毕业于河南中医药大学,研究中医外治近40年,百度搜索“伦西全”名字了解更多情况。每月10日、20日伦西全所长全天研讨交流,请提前预约。联系方式:崔鹏13783876966(微信同号)

陈静15226158993(微信同号) 请致电了解详情,来电即寄或微信传详细目录。可进入“伦西全中医外治交流群”,群内每天交流简单实用的中医外治方法。

安阳市正本中医外治研究所

中药传说

地龙

□葛金华

在我国中药宝库有一条“龙”,名叫地龙,其实就是蚯蚓。地龙为巨蚓科动物参环毛蚓、通俗环毛蚓、威廉环毛蚓、栉盲环毛蚓的干燥体,前一种习称“广地龙”,后三种习称“沪地龙”,生活于潮湿疏松的泥土中,主产于广西、广东、福建。“沪地龙”春季至秋季捕捉,“沪地龙”夏季捕捉,及时剖开腹部,除去内脏及泥沙,洗净,晒干或低温干燥。

相传,宋太祖赵匡胤登基不久,患了“蛇缠腰”(现代医学叫带状疱疹),可是祸不单行,他的哮喘又复发了。太医们绞尽脑汁,也没能治好他的病。有位医官突然想起洛阳有位擅治皮肤病、外号叫“活洞宾”的药铺掌柜,于是上章推荐。“活洞宾”奉旨来到宫中,见宋太祖腰间布满了豆粒大的水泡,像一串串珍珠。

“活洞宾”打开随身带来的药罐,取出几条蚯蚓放在两个盘子里,拌上蜂蜜,不久,蚯蚓即融成液体。“活洞宾”用棉花蘸上这些液体涂在宋太祖的患处,宋太祖立刻感到清凉舒适,疼痛减轻了许多。“活洞宾”又捧上另一盘蚯蚓汁,让宋太祖服下。宋太祖惊问:“这是何药?既外用又内服?”“活洞宾”怕讲出实话而使宋太祖疑心不愿服用,就随机应变说:“皇上是天龙下凡,民间俗药怎能奏效,这药叫地龙,龙补龙自有神效。”宋太祖听了非常高兴,爽快地将药汁一饮而尽。7天后,宋太祖腰部的疱疹消退,哮喘好转。

地龙性寒,味咸,归肝经、脾经、膀胱经,具有清热定惊、通络、平喘、利尿的功效,用于高热神昏、惊风抽搐、关节痹痛、肢体麻木、半身不遂、肺热喘咳、尿少水肿等。

现代药理研究表明,地龙有抗菌、解热、镇静、抗惊厥、扩张支气管、抗组织胺、降压、溶栓的作用,临床上常用于慢性支气管炎、支气管哮喘、高血压病、脑血管、带状疱疹等的治疗。

(稿件由河南中医药大学提供)

生姜的妙用

□朱琳 文/图

在日常生活中,人们经常把生姜作为炒菜的一种调味品,这样不仅能去除食物中的腥味,而且能让菜肴变得更加美味。其实,生姜除了用于调味之外,还具有养生保健的功效。

《本草纲目》中记载:“姜,辛而不辣……可蔬可和,可果可药,其利博矣。”《神农本草经》中记载:“干姜,味辛温。主胸满咳逆上气,温中止吐,出汗,逐风,湿痹,肠癖,下痢。”

生姜具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳、解鱼蟹毒和药毒的作用。生姜用于发表,主要为发散风寒,发汗作用较弱,多用于治疗感冒。生姜作为发汗解表药的辅助,常配合麻黄、桂枝等,能够增强发汗功效。

俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开处方。”生姜有预防风寒的作用,具有温中止呕的功效。温中作用指的是,凡是中焦有寒,无论虚实,都可以用生姜;止咳则是一个特殊的功效,能和降胃气,治疗恶心、呕吐。

生姜能发汗解表,温中止呕,温肺止咳,对于风寒感冒的治疗有一定的作用,还可以缓解因感冒引起的咳嗽对身体产生的不适感。除此之外,生姜还能提高肠胃的消化能力,促进肠胃的蠕动速度,增强食欲。

总而言之,生姜对身体的好处是非常多的,只要运用得当,就能发挥出它的最大作用。

生姜还有一个小妙用,那就是擦脚底,睡觉前坚持用生姜擦脚底有以下效果。

缓解痛经
很多女性有痛经的现象,有先天的,也有后天不注意保暖,寒邪入体造成的。女性痛经是一个非常痛苦的经历,小腹会出现坠痛感,严重影响正常的工作和学习。

晚上睡觉之前,将生姜捣碎,用纱布包裹在脚底,可以赶走身体里的寒气,血液循环也会改善,痛经也会慢慢好转起来。

祛除湿气
身体的湿气过重会严重影响人的精神状态,做什么事情都不在状态,同时会感到乏力、虚弱等。

晚上睡觉之前,将生姜捣碎,用纱布包裹在脚底,可以有效除湿,人也会变得十分轻松,精神状态也会恢复。

温暖身子
生姜属于温性食物,有促进血液循环的作用。

对于经常手脚冰凉或者平时怕冷的人来说,想要手脚温暖起来,就可以选择将生姜捣碎,用纱布包裹在脚底,身体的寒气就会慢慢排出体外,手脚就会逐渐变得温暖起来。



温肺止咳

生姜温肺止咳,用于肺寒咳嗽,无论是外感风寒,还是里寒证均可使用。生姜与大枣配伍,还具有调和营卫、气血的作用。

生姜性微温,具有发散的作用,有些人是需要禁食的,如阴虚内热、内火偏盛的人,患有目疾、痲疹、痔疮、肝炎、糖尿病、干燥综合征的患者不宜食用,孕妇忌食。

生姜作为调味品,不可多食,多食易生热损阴,导致口干、喉痛、便秘等。

解毒

生姜具有解毒的功效,能解鱼蟹之毒,可以配合紫苏同用,同时生姜还可以解半夏、天南星之毒。紫苏能解表散寒、行气和胃,适用于风寒感冒、咳嗽呕恶、妊娠呕吐、鱼蟹中毒。与生姜同为风寒解表药,两者皆能祛风寒、解鱼蟹毒。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

信阳职业技术学院附属医院 招聘护理人员公告

信阳职业技术学院附属医院为二级甲等综合医院,有在职工工793人,卫生技术人员660人,高级技术职称121人,中级技术职称176人,市学术技术带头人6人,市拔尖人才10人,市优秀青年科技专家14人,享受市政府特殊津贴1人,知名专家多人,人才梯队建设合理。该院配置有500多台先进的医疗设备,专业设备齐全,共25个临床科室,10个医技科室,4个市级临床医学重点专科,为患者提供优质的诊疗服务。该院荣获河南省医院行风建设先进单位、河南省最具创新力

医院、河南省文明单位、信阳市群众满意医院等称号。

根据临床业务需要,信阳职业技术学院附属医院现面向社会公开招聘合同制护士若干名,要求如下:

招聘条件

一、遵纪守法,具有良好的政治素养和职业道德,身体健康,五官端正。
二、年龄在25周岁以下(1997年4月1日以后出生),高中起点全日制护理专业科及以上学历,具有护士执业证书;有工

作经验并有护师及以上资格证的,年龄可放宽到30周岁以下。
三、身高要求:女生158厘米以上,男生168厘米以上。

报名时间和方式

一、报名时间:2022年4月18日~25日。
二、报名方式:现场报名。符合条件人员持身份证、毕业证(含高中毕业证)、资格证、执业证、学历证书电子注册备案表原件及复印件各一份,到信阳职业技

术学院附属医院行政楼三楼人事科报名。

招聘流程

一、笔试、面试
面试时间:2022年4月26日8:30
面试时间:另行通知。
二、体检
具体事宜现场通知。

联系方式

医院人事科:(0376)6283481

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》等栏目期待您的来稿!

联系电话:(0371)85967078
联系人:杨小玉
投稿邮箱:54322357@qq.com
邮编:450046
地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社总编室