

■ 节气养生

立夏节气话养生

□李伯群 尹伟

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载:“夏三月,此谓蕃秀,天地之交,万物华实。”人们在春夏之交,要顺应天气的变化,注意养生,切忌大悲大喜,以免伤心、伤身、伤神。人们要有意识地进行精神调养,保持心情愉悦,使身体各脏腑功能保持正常,为安度酷暑做好准备。

立夏是夏季的第一个节气,也是养阳的好时节。天气渐热,“暑易伤心”,应注重心脏的调护和心情的调节。心脏的调护应注重适宜的运动量,补充瘦肉及维生素等。心情的调节应注重“使志无怒”,戒躁戒怒,顺从内心,心随外物,怡神顺气。

精神调养

夏季与五脏中的心相对应。心血,藏神,主神志,为君主之官。中医认为“暑易伤心”,在炎热的夏季,尤其要重视精神调养。神气充足,则人体机能旺盛而协调;神气涣散,则人体的一切机能遭到破坏。因此,夏季精神调养要做到神清气爽,快乐欢畅,胸怀宽阔,使心神得养。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载:“使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。”也就是说,切忌发怒,要保持心情愉悦,使机体的气机宣畅,通泄自如,呈现出对外界事物有浓厚的兴趣,这是适应夏季的养生之道。因此,在万物繁荣的夏季,应有广泛的兴趣爱好,利用业余时间,多参加一些有意义的文娱活动、夏令营活动等,这样既使人心旷神怡,又可以锻炼身体。

起居调养

夏季是人体心火旺、肺气衰的季节,应晚睡早起,顺应自然,保养阳气。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载:“夏三月,夜卧早起,无厌于日。”在夏季,晚

些人入睡,以顺应自然阴气的不足,早些起床,以顺应阳气的充盛。因为夏季太阳升得早,清晨空气清新,早起后到室外参加一些活动,对增强体质颇有益处。

夏季多阳光,不要厌恶日长天热,仍要坚持体育锻炼,以适应夏日养长之气。由于夏季中午气温特别高,晚上睡眠时间较短,要适当午睡,以消除疲劳,保持充沛的精力。

夏季暑热湿胜,应防暴晒、降室温,但不可只图一时之快过于避热趋凉,切不可在室外露宿、卧居潮湿之处及坐冷石冷地。睡眠时不可让电扇直吹,有空调的房间亦要注意室内外温差不要过大。因为夏季暑热外蒸,汗液大泄,毛孔开放,机体易受风寒湿邪侵袭,所以不宜长时间在树荫下、水亭中、过道里、凉台上乘凉。如果不注意调摄,人体就会气血虚弱,再遇外邪侵袭,很容易引起手足麻木不遂、面瘫等。在衣着方面,由于夏季天热多汗,要穿薄一点儿的衣服,衣服要勤洗勤换,久穿湿衣,则会刺激皮肤引起多种疾病。夏季刚晒过的衣服也不能立即穿,轻者会引起汗斑,重者会引起其他疾病。

饮食调养

夏季天气炎热,人体气血趋向体表。《黄帝内经·素问·四时刺逆从论》中记载:“夏者经满气溢,入孙络受血,皮肤充实。”从而形成阳气在外,阴气内伏的生理状态。人的消化功能较弱,食物调养应着眼于清热消暑、健脾益气。因此,

夏季饮食宜选择清淡爽口、少油腻、易消化的食物,以及适当具有酸味的、辛香的食物,以增强食欲;少吃苦寒的食物可避免伤心阳,多食辛味食物以养肺气,以免心火过旺而制约肺气的宣发。

酷暑盛夏,因出汗多常感口渴,适当喝点儿冷饮可帮助体内散发热量,补充水分、盐类和维生素,能起到清热解暑的作用,如西瓜、绿豆汁、赤小豆汤等,皆有良好的消暑解渴功效,但切忌因贪凉而狂吃生冷瓜果蔬菜等,这些食物会使胃肠受寒,引起疾病。有谚语说:“天时虽热,不可食凉;瓜果虽美,不可多尝。”这是人们长期生活经验的总结。

夏季还应注意饮食卫生,预防肠道传染病的发生。一方面,由于夏季喝水多,冲淡了胃液,降低了胃液的杀菌力,使致病微生物容易通过胃进入肠道;另一方面,湿热的天气环境也适合微生物的生长繁殖,食物极易腐败变质。因此,夏季必须把好“病从口入”这一关,不吃腐败变质的食物,不喝生水,生吃蔬菜瓜果时一定要洗干净。良好的饮食卫生习惯在我国已有数千年的历史。夏季的饮食卫生习惯至关重要,如果不注意保养,不仅夏季多病,秋冬季也会出现相应的疾病。故在南方流行有“六月债,还得快”的民谚。

运动调养

俗话说:“冬练三九,夏练三伏。”这说明夏季运动锻炼对健康起着重要作用。夏季经常锻炼可增强体质,提高机体的抗病能力。研究发现,夏季经常锻

炼的人比不坚持锻炼的人的心脏功能、肺活量、消化功能好,而且发病率也较低。

夏季天气炎热,对人体消耗较大,若长时间在阳光下锻炼可能会引起中暑,因此,只有合理安排才能收到好的健身效果。

合理安排运动时间,最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行室外运动锻炼,清晨起来后到公园、河岸、湖边等空气清新处迎着朝阳,选择合适的锻炼项目,如慢跑、打太极拳、练气功、做操、跳广场舞等。晚饭之后,到户外悠闲地散散步,对身体大有好处。在假日或合适的时间去江、河、湖、海边锻炼,有益于调节情志,消除疲劳。

夏季锻炼要做好必要的防护措施。在阳光下锻炼时,要戴上遮阳帽,避免阳光直射头部。锻炼时宜穿宽大、浅色、便于身体散热的衣服。在室内锻炼时,要打开门窗,使空气流通。在室外锻炼时,若出汗较多,可适当饮些淡盐水,不要喝大量的凉开水。如果运动之后浑身大汗,不要用凉水冲头或洗冷水澡,这样容易感冒或引起风寒痹痛、关节疼痛。运动锻炼后最好洗热水澡,既可消除疲劳,又能使人感到格外舒服。

夏季运动锻炼要适度,不要过度疲劳,患有高血压病、心脏病、动脉硬化、胃炎、甲状腺功能亢进、肥胖等疾病者,以及年老体弱者,不宜在烈日下或高温环境中进行运动锻炼。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

■ 中药传说

丁香是一种花,也是一味药。

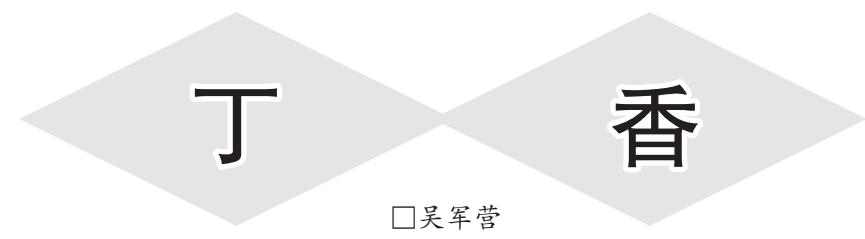
相传,唐代诗人宋之问在武则天掌权时曾充任文学侍从,他自恃长相仪表堂堂,又满腹诗文,理应受到武则天的重用。可事与愿违,武则天一直对他避而远之。

宋之问百思不得其解,于是写了一首诗呈给武则天,以期得到重视。谁知武则天读后对一近臣说:“宋卿哪方面都不错,就是不知道自己有点臭的毛病。”

宋之问闻之羞愧无比。从此之后,人们就经常看见他口含丁香以解其臭。由此,有人称丁香为“古代的口香糖”。

相传,丁香花是爱情之花,在古代流传着一个动人的故事。

古时候,有一个书生进京赶考,天色已晚,就在一家小店住下。小店是父女俩所开,他们待人很热情。书生很感激父女俩的招待,就在店里多住了几天。店主的女儿看书品行端正,知书达理,便产生了爱慕之情。书生见姑娘容貌秀丽,又聪明能



□吴军营

干,也十分喜欢。两人月下盟誓,拜过天地,两心相倾。

接着姑娘想考考书生,提出要对对子,书生不假思索:“冰(冰)冷酒,一点,两点,三点。”姑娘正要开口的时候,店主进来看见两人私定终身,气急败坏,死活不同意。姑娘哭诉两人是真心相爱,求父亲成全,但店主执意不肯。姑娘性情刚烈,一头撞死。

店主按照女儿的遗愿,将其葬在后山坡上,书生悲痛欲绝,再也无心求取功名,遂留在店中陪伴店主,翁婿两人在悲伤中

度日。

不久,姑娘的坟头长满了丁香花,芳香四溢。书生惊叹不已,每天上山看丁香花。一天,一个老翁路过,对书生说:“这是姑娘给你的下联,冰(冰)冷酒,一点,两点,三点;丁香花,百头,千头,万头。”说完,老翁就不见了。

后人敬重这个姑娘对爱情坚贞不屈的高尚情操,从此便把丁香花视为爱情之花,而且把这副“联姻对”叫作“生死对”,一直流传至今。

丁香是一味古老的中药,由于其形状

像钉子、有强烈的香味而得此名。在长沙马王堆汉墓发现的西汉古尸手中就曾握有丁香。丁香有公丁香、母丁香之分。人们常把未开放的花蕾称为公丁香,而把成熟的果实称为母丁香,其用法与用量基本相同。

丁香又称丁子香、公丁香、母丁香、鸡舌等,常绿乔木,叶对生,夏季开花,花淡紫色,气味芳香,聚伞状圆锥花序。丁香性温,味辛,具有温中降逆、行气止痛、温肾助阳的功效,是一剂很好的温胃药,可以增强胃肠道的消化功能,减轻寒邪引起的腹胀、恶心、呕吐、胃痛、呃逆等不适症状,可辅助治疗消化不良、慢性胃炎等。丁香还用于治疗肾阳不足、缓解腰膝酸软、头晕、耳鸣等,对于早泄、滑精、阳痿等也有一定的缓解作用。此外,丁香气味芳香,含有丁香油成分,可以缓解胸痹痛、疝气痛等。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

中药的正确煎煮方法

□胡献国 姜豫

近期,全国各地新冠肺炎疫情频发,在防治新冠肺炎疫情中,中医药大显身手。

中药汤剂煎出的质量好坏,直接影响药物的防治效果。

中药包括植物药、动物药和矿物药等。煎煮中药并没有人们想象的那么简单,有很多需要注意的小细节。

煎药用具:煎药一定要用化学性质稳定、不与所煎之药起化学反应的器皿,一般用砂锅、砂罐、砂壶等陶瓷器皿,因其化学性质稳定而价廉,属硅酸盐类药具。若无陶瓷器皿,也可用搪瓷器皿等,切不可用铜铁器皿。

浸泡时间:先用冷水浸泡使药物变软,细胞壁膨胀,让药物的有效成分渗透到水分中,然后再煎煮。这样随着水温的逐渐增高,有效成分便容易被煎出。花、叶、茎类为主的药物可浸泡20分钟左右,根、种子、果实为主的药物可浸泡30分钟~60分钟,外感祛邪药物浸泡时间宜短,而内伤滋补药物浸泡时间宜长。

煎药水量:煎药用水以洁净、少含矿物质及其他杂质为原则,如自来水、井水,有条件的话可以使用蒸馏水。汤剂用水量的多少直接影响煎药的质量,用水过少有效成分不易煎出;用水过多煮时过长,

又会使某些药物的有效成分遭到破坏。一般用水量以超过药物表面三四厘米为宜,第二煎的用水量以超过药物表面为宜。药物宜煎前浸泡20分钟~60分钟,使水分充分渗入中药材,便于煎出有效成分。对于小儿内服汤剂,应尽量减少用水量,可控制在最低线上,以减少小儿服药困难。

煎药火候:煎药火力的强弱,可直接影响汤剂有效成分的煎出,有文火、中火、武火之分,也就是小火、中火、大火之别。要掌握以下原则:

- 1.解表药宜用武火速煎,用中火断后,以“气足势猛”迅速煎成。
- 2.一般药剂用武火煎至沸,再用中火煎煮,使有效成分充分煎出。
- 3.滋补调理药用武火煎至沸,再用文火慢煎,使药汁浓厚,药力持久。

煎药时间:煎药时间与加水多少、火力大小、药物吸水能力及治疗作用息息相关,但是与火力的控制关系更为密切。解表药头煎15分钟~20分钟,二煎10分钟~15分钟;一般药头煎20分钟~25分钟,二煎15分钟~20分钟;滋补药头煎30分钟~35分钟,二煎20分钟~25分钟。

服用方法:服药时间宜在饭后30分钟~60分钟服用;滋补药宜早晚空腹服用,

易于吸收;润肠或泻下药宜空腹服用,有助于发挥润肠通便作用;消食药宜饭后服用,有助于消化;镇静安神药宜睡前服用;驱虫药宜早晨空腹服用,驱虫效果最佳。

煎剂宜温服,忌大热或过冷解表药宜热服,服后应避风寒;祛寒药宜热服,有助于温经通络;清热血毒药宜凉服;止吐药的服用方法是寒吐热服,热吐则凉服,并注意少量多次服用。

服用禁忌:服药期间应少食豆类、肉类、生冷及其他不宜消化的食物;热性病应禁用或少饮酒,以及刺激性食物;服用解表透疹药宜少食生冷酸味食品;服用滋补药时不宜饮茶。

特殊煎法:特殊煎法包括先煎、后下、包煎、另煎、烊化、冲服等。

先煎。需要先煎的饮片经武火煮沸,改文火煎10分钟~15分钟,然后与煮沸的群药合并,如矿石类、贝类、动物角甲类等。

后下。在群药文火煎15分钟~20分钟后,再加入需要后下的饮片,煎5分钟~10分钟即可,这类饮片气味芳香,如薄荷、砂仁、降香、藿香等。

包煎。把需要包煎的饮片用纱布包好,扎紧与群药同煎。如含黏质较多的车前子、葶苈子在煎煮过程中易粘锅底,则需

要包煎;富含绒毛的旋覆花,为避免绒毛脱落混入煎液中刺激咽喉,也需要包煎;花粉等微小颗粒状饮片,如蒲黄、海金沙、海蛤粉等易漂浮,影响有效成分的煎出,也需要包煎。

另煎。对于贵重细料药品,如人参、羚羊角片、犀角片等,应采取另煎的方法。这些药物质地好,若与其他药物同煎,其有效成分易被草类药渣黏附吸收。同时,这些药物大部分质地坚韧,短时间内难以将其有效成分充分煎出,因此,对这些药物应单独久煎,也可放入器皿中加适量水另炖。

烊化。胶质、黏性大而且易溶的药物,如阿胶、鹿角胶、蜂蜜、饴糖等,用时应先单独加温溶化,然后再加入去渣的药液中微煮或趁热搅拌,使之溶解,以免同煎时粘锅煮焦,且黏附其他药物影响药效。

冲服。散剂、丹剂、小丸、自然汁,以及某些芳香或贵重的药物需要冲服,如牛黄、麝香、沉香末、肉桂末、三七粉、六神丸、生藕汁等。

注意事项:饮片煎后残渣应无硬心、不焦糊,凡焦糊的饮片是不能使用的,切不可重新加水煎服。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

常用中药材的储存方法

□杜蕾

随着人们健康意识的增强,中药饮片也成为越来越多家庭的必备之物,很多人会购买、储存一些中药材用于养生保健、防病治病。有的中药材“越陈越好”,比如陈皮,一般需要存放5年以上,药效更佳。但是,并不是所有的中药材都可以无限期保存,有的中药材因保存时间过长或保存方法不当,会质量下降,药效降低,不仅起不到保健养生作用,还会影响身体健康。因此,不要做“囤药族”,中药材最好用多少,配多少。

变质现象

中药材若保存不当,会发生怎样的变化呢?

生虫

易生虫的中药材主要是因为含有淀粉、脂肪、蛋白质、糖类和挥发油等。这类中药材多为植物的根、茎、叶、花、果实和树皮,以及动物的骨、甲、皮、筋和昆虫干体等。

发霉

即中药材上寄生、繁殖了霉菌。在发霉的中药材上,往往能看到许多毛状、线状、网状斑点,这是各种不同霉菌孢子萌发的菌丝。中药材发霉可使其成分受到破坏与分解,当中药材含水量在10%以上,空气相对湿度超过70%,温度在20摄氏度~35摄氏度时,最易发霉。

泛油

中药材泛油主要是因其含有脂肪、挥发油类,其中的油脂产生酸败,或者某些含黏性糖质的中药材因受潮发热而在其表面出现油状物质。一般来说,中药材含油质多的,容易受温度的影响;含黏性糖多的,则容易受湿度的影响。此外,微生物的活动,也可能引起泛油。

粘连

有些中药材受热后容易粘连变形,如乳香、没药、朴硝、柿霜饼等。有些植物成分经熬制而成的结晶,如樟脑、冰片等,其结晶块、粒(片)受热后会加速挥发散失。蜂蜜、蜂蜡等,受热后则会膨胀发酵或变形融化。

储存方法

枸杞子。含有糖类成分,容易吸潮粘连,可用袋子密封放在通风干燥的地方,因其含色素,见光容易变色,最好避光保存。五味子、山茱萸等果实类中药材的储存方法同枸杞子。

参类。人参、西洋参、高丽参等贵重中药材,可干燥后装在木盒或瓷瓶内密封,或与少量花椒放入密封袋内保存,也可放入冰箱中冷藏,应注意不要冷冻。

芡实、薏米、山药。这类中药材含淀粉多,在储存保管中极易生虫,可将蒜瓣儿用纸包好(在纸包上扎小孔,让蒜瓣儿气味扩散),放在其中即可起到良好的防虫效果,也可将中药材装入密封盒中存放。

菊花、玫瑰花。花类中药材建议在阴暗处保存,防止变色,可以放在铁盒或陶瓷罐内加入干燥剂保存。

阿胶。可装入双层塑料袋内封口,置阴凉干燥处保存,夏季最好存放在密封的生石灰缸中。

杏仁、桃仁、酸枣仁。这类果仁含有油脂,容易走油变味,可放在密封盒中保存,也可同时放入花椒或蒜瓣儿,防止生虫。

(作者供职于河南省中医院)

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交流,请提前预约。
联系方式:崔静13783876966(微信同)
陈静15226158993(微信同)

请致电了解详情,来电即寄或微信传详细内容目录。可进入“伦西全中医外治交流微信群”,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

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》《杏林摘萃》《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
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