

■节气养生

小满节气话养生

□典迎彬

小满,是夏季的第二个节气。《月令七十二候集解》中记载:“小满者,物致于此小得盈满。”小满的含义有两种:一是夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满,但还未成熟,只是小满,还未大满;二是把“满”用来形容雨水的盈缺,小满节气到来之后,天气逐渐炎热起来,也意味着将要进入雨季。

小满节气之后,天气渐热,雨水增多,空气潮湿,“雨”和“湿”在夏季颇为盛行。中医认为“暑多挟湿”,湿为阴邪,容易阻滞人体气机流畅、损伤阳气正常生发,导致脾胃功能紊乱,此时心火容易躁动、肝阳容易上亢,会出现头晕乏力、身体困重、关节酸痛、烦躁失眠、易怒不安、皮肤过敏等。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载:“春夏养阳,秋冬养阴。”春夏季节宜保养阳气,秋冬季节宜保养阴气。小满节气是夏季,应顺四时调摄,增强阳气。

赤小豆鲫鱼汤

组成:赤小豆150克,鲫鱼800克,陈皮15克,生姜3片。

做法:赤小豆提前洗净,浸泡6小时;鲫鱼去鳞、去鳃、去内脏,洗净备用;将赤小豆、鲫鱼、陈皮、生姜放入锅内,加水1500毫升~2000毫升,小火慢炖2小时即可。

功效:赤小豆鲫鱼汤具有健脾祛湿、利水消肿、理气和胃的功效,可有效调理四肢无力、胃胀痰多、身体浮肿等。

经络养生

按摩经络可达到调和气血、平衡脏腑、加快血液循环、调节全身脏腑器官功能的作用,正确的经络按摩能够有效调理身体困重、消化不良、食欲不振、便溏腹泻、烦躁易怒等。

推按胃经

双手掌同时从身体前正中线旁开4寸(同身寸)锁骨水平面处到肚脐水平线上,从上向下推6遍,继则经下肢前侧空拳进行敲打直至脚踝6遍,节奏和缓,不需要特意拍到发红,只需要拍出酸胀感即可。该方法有利于胃气下降,促进胃的消化功能,进而激发脾的运化吸收功能。

推按脾经

端正坐姿,将一只脚的脚踝压在另一条大腿上,或盘腿坐,一手握空拳,沿大腿内侧由下至上向心方向推按拍打,力度适当,两腿轮换进行。每侧推按敲打3分钟左右,每天上午9时~11时气血流注脾经之时敲打最好。

点穴养生

穴位就像是人体对应内脏的密码开关一样,通过点按穴位可以疏通经

络、调整脏腑、平衡阴阳,每个穴位的点按都有针对性治疗作用,点按以下穴位可以调整小满时节出现的不适症状。

天枢穴

位置:位于腹部,横平脐中,前正中线旁开2寸。

功效:清利湿热、调理脾胃、理气止痛,可调治腹痛、腹胀、泄泻、便秘等。

手法:点揉法,点振法。

操作:点揉法,以一手拇指、中指指腹吸定在脐旁左右天枢穴上,腕关节顺时针旋转,拇指和中指同时点揉穴位,30次/分,力度要柔和、灵活,以自身感觉腹部放松,舒适为度。

足三里穴

位置:位于小腿外侧,外膝眼下3寸。

功效:祛风除湿、健脾益胃、和中益气、通络止痛,可调治消化不良、乏力、痰多等。

手法:点揉法、叩击法。

操作:点揉法,用拇指或中指指腹在足三里穴吸定穴位后,由轻到重,慢慢加力点揉,以自身耐受程度且自觉酸胀为度。

叩击法,手握空拳,腕关节伸直,前臂用力,以拳背或小鱼际侧轻轻击打足三里穴,双手可同时交替击打。

三阴交穴

位置:位于小腿内侧,内踝尖上3寸处。

功效:健脾祛湿、调经安神,可调治失眠、烦躁、水肿等。

手法:点揉法。

操作:取坐位,一脚放于另一腿膝关节上方,用拇指指腹吸定在三阴交穴上,由轻到重,慢慢加力点揉,以自身耐受程

度和酸胀为度。

中腕穴

位置:位于人体上腹部,前正中线上,肚脐上面4寸。

功效:疏肝养胃、消食导滞、健脾和胃、降逆利水,可调治腹胀、恶心、呕吐、消化不良等。

手法:摩揉法,点揉法。

操作:摩揉法,将掌根紧贴中腕穴处,掌面轻轻贴敷在皮肤上,然后顺时针在中腕穴进行揉动,30次/分,以自身感觉腹部皮肤松软舒服为度。

点揉法,将食指、中指、无名指一起并拢,以中指指腹吸定在中腕穴上,腕关节顺时针旋转,中指点揉穴位,30次/分,力度要柔和、灵活,以自身感觉腹部放松、舒畅为度。

膻中穴

位置:两乳头连线的中点处。

功效:止咳平喘、宽胸理气、降逆和胃,可调治胸闷气短、心烦痰多等。

手法:全掌搓摩法。

操作:掌心对准膻中穴,先做顺时针全掌搓摩,力度要柔和、渗透,30次/分;再从膻中穴沿前正中线从上往下推至肚脐处,要求速度、力度、频率均匀,以患者感觉气顺舒畅为度。

健脾祛湿足浴方

茯苓30克,半夏6克,枳实6克,炙甘草6克,陈皮6克,竹茹6克。

先将药材加入适量水,大火煮开,小火煎煮30分钟;将药汁滤出,加入适量冷水,温度适宜,水量以淹没脚面三阴交穴处为度。早、晚各泡1次,每次泡二三十分钟,微微发汗即可。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

■中药传说

传说,在刘秀起兵伐莽初期,由于兵少将寡,势单力薄,一时难成气候。

刘秀为了广联反莽势力,在一年冬天,特派亲信任光策马前去与起兵绿林山的王匡、王凤率领的义军联系,共商大计,准备东西夹击,攻打宛城一带的莽军,先占中原。

任光在绿林山拜见了王匡、王凤,与他们商定好军机大事之后,立即策马返回,想把商量的结果尽快禀报给刘秀,以求定夺。

不料,由于多日的奔波劳累,加之天寒地冻,任光竟染上了严重的感冒。这天,大雪纷飞,北风呼呼,已行至宝天曼的任光,忽然感觉一阵眩晕,眼冒金星,跌下马来,

辛夷

□王光安

摔倒在一条小路边,后来被一个名叫辛夷的姑娘救下。

辛夷为任光端茶熬药,悉心照料。任光的病慢慢地好了起来,两人也产生了真挚的感情。任光临别时和辛夷相约,待他大事一了,就来迎娶辛夷。

任光跟随刘秀南征北战,屡建奇功,建立后汉之后,任光被任命为信阳太守。任光准备到宝天曼与辛夷成亲,谁知刘秀的姐姐湖阳公主看上了任光,托人提亲,被任光婉言拒绝。

湖阳公主知道任光和辛夷的恋情后,

就暗自派人到宝天曼对辛夷说:“任太守已经与湖阳公主喜结良缘,大人派我前来退婚,望你好自为之。”辛夷听后,好似晴天霹雳,欲哭无泪,一时万念俱灰,一头撞死在身边的木兰树上。

等任光摆脱湖阳公主的纠缠,来找辛夷时,已经晚了。任光在辛夷的坟前大哭一场,从此弃官而去。

后来,人们为感念辛夷的贞烈,就把木兰树更名为辛夷树。

辛夷又名木兰、紫玉兰,性温,味辛,归肺经、胃经,具有发散风寒、通鼻窍的功效,主要用于治疗风寒感冒、鼻塞、鼻渊等。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

中医上的碘与瘰病

□李蒙蒙

碘是人体必需的微量元素,在人体内的含量为20毫克~50毫克,其中70%~80%存在于甲状腺,参与甲状腺激素的合成,其余存在于皮肤、骨骼、内分泌腺及中枢神经系统。碘对人体的生长发育和代谢具有重要作用。碘的摄入量与甲状腺疾病的关系呈“U型”曲线关系,碘过量或碘不足均会导致甲状腺疾病,对人体产生一定的影响。

“智力元素”

碘与蛋白质、脂肪、糖类、维生素等一样作为营养素存在于人体,有“智力元素”之称。碘是维持甲状腺功能正常、保持机体正常生长发育、保持神经系统功能和智力发育正常的保证。碘缺乏会引起地方性甲状腺肿、地方性克汀病、精神功能受损、青少年体格发育迟滞等。

缺碘的危害

胎儿期缺碘:胎儿所需的碘全部来自母亲,如果孕期严重缺碘,会出现流产、早产和先天畸形等。

新生儿期缺碘:会影响大脑正常发育,可致克汀病、智力缺陷、聋哑、生长发育障碍等。

儿童及青春期缺碘:可致甲状腺肿、单纯性聋哑、损害儿童智力和生长发育等。

成人期缺碘:可致甲状腺肿、甲状腺功

能低下,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降等。

如何科学补碘

人体自身不能合成碘,因此需要靠外界干预获取。中国营养学会2000年提出的每人每日碘的推荐摄入量,成年人150微克,儿童90微克~120微克,孕妇和哺乳期妇女200微克。

碘与瘰病

甲状腺疾病属于中医的瘰病、瘰瘤等范畴。自古以来,碘与瘰病密不可分。早在《神农本草经》中就有使用海藻、昆布等含碘的中药治疗瘰病的记载。东晋时期著名的医药学家葛洪在《肘后备急方》中提出以海藻酒治疗瘰病,随后大量的方药中均广泛使用海藻、昆布等富含碘的中药。尤其是明清时期,使用海藻、昆布治疗瘰病发展至巅峰,且未提及相关副作用。尽管当时由于知识的局限性,并未认识到其中碘元素起作用,但毫无疑问,以含碘中药治疗瘰病,疗效确切。

在平时的膳食中尽量选择含碘丰富的海产品,如海带、紫菜、贻贝(淡菜)、海参、海蜇、虾、鲑鱼等。

海带:又称昆布、江白菜,有含碘冠军、长寿菜等美誉。海带中含有非常丰富的碘,食用海带对预防和治疗甲状腺肿有很

好的作用,还可促进智力发育。

贻贝:具有补肝肾、益精血、消瘰瘤的功效。贻贝含有大量的碘,对甲状腺功能不全的患者是极好的保健食品。

紫菜:有营养宝库的称号,富含蛋白质,含碘量很高,可治疗因缺碘引起的甲状腺肿大。

海参:有“海八珍”之一的美誉,具有补肾经、益精髓、消痰涎的功效,含有丰富的碘,对甲状腺疾病有很好的预防作用。

虾:不仅是一种热量低、蛋白质高的海产品,还含有非常优质的碘源。虾含碘是因为它吸收了天然存在于海水中的碘,每85克的虾中,碘含量约为35微克。

鲑鱼:鲑鱼是富含多种营养元素和矿物质的优质鱼类,它的脂肪含量和热量都比较低,碘含量较高,每85克的鲑鱼中碘含量为63微克~99微克。

补碘巧用“加减法”

针对不同的人群,补碘不能一概而论,需要巧用“加减法”。

这些人群需要做“加法”

孕妇:孕妇要保证每日碘摄入量达200微克。

婴幼儿:3岁前补碘最为关键。

青少年:在身体发育和代谢加速期,补碘需求较大。

■读书时间

从阴阳运行看运气学说

《黄帝内经》读后感

□余森豪

《黄帝内经》全书以阴阳为总纲,其中明确以阴阳立论者3篇,在全书中有至关重要的地位。在临床工作后,我再读《黄帝内经》,于全书、于部分条文比之在学校学习时有更深的感悟。

对阴阳之气运行的体会

我曾在《黄帝内经》研究课上与老师和同学们激烈讨论过阴阳之气的运行,当时很多同学认为阳升阴降,然而无论是自然界还是人体阴阳之气的运行,绝非阳气上升,阴气下降这么简单,若是简单的一升一降,岂非“阴阳离决,精气乃绝”了吗?

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中早已用自然现象和人体生理做了明示:“故清阳为天,浊阴为地。地气上为云,天气下为雨。”这段话明确了阴阳之气的运行趋势大体上是阳升阴降,但阴阳之气运行到一定程度就会相互转化,阳气升极而降,阴气降极而升,完成阴阳之气的相互转化周流。地上的清阳之气上升为云,完成地气到天气(天之浊阴)的相互转化、升极而降,降则为雨。故曰“雨出地气,云出天气。”指出了阴阳之气的运行实为阴阳二气的转化周流,为人体气机运行提供了理论指导。

阴阳气机周流在临床中的体悟

在大学期间,我一度对“五味合化”理论十分感兴趣,曾对“五味合化”理论的产生进行了一些研究。如今重读《黄帝内经·素问·至真要大论》中的“辛甘发散为阳,酸苦涌泄为阴,咸味涌泄为阴,淡味渗泄为阳”,之前认为是“五味合化”配伍理论的发端,后世医家在此基础上进一步总结出不同性味的药物配伍可以产生不同的功效,为后世研究“五味合化”配伍组方提供了理论依据,奠定了基础。当然这样的理解也可无厚非,但那是在查阅文献基础上的理论的探讨。

在临床工作之后,我的学术视野和关注点也有所变化,更注重脾胃之气和阴阳二气的转化周流。现在我理解这一段话是《黄帝内经》对药物之气的阴阳属性划分和药物之气参与人体气机运行的趋势,回头再看“清阳出上窍,浊阴出下窍;清阳发腠理,浊阴走五脏;清阳实四肢,浊阴归六腑”和“清气在下,则生飧泄;浊气在上,则生胀满。此阴阳反作,病之逆从也”等一系列论述,完整勾画了阴阳之气在人体升降转化周流的过程。

再结合《黄帝内经·素问·经别别论》中的“饮入于胃,游溢精气,上输于脾;脾气散精,上归于肺;通调水道,下输膀胱”,更加确立了在临床中以脾胃为中心,脾胃为气机之枢纽,协调一身阴阳之气(包含精气和药物之气)转化周流的思想。

阴阳之气的转化周流在临床中具有很强的指导意义,例如在临床中对外感病的治疗,“实人伤寒发其汗,虚人伤寒建其中”是《伤寒论》重要治疗原则之一,患者阳气充足时可发汗解表,如麻黄汤治疗风寒表实证,通过发汗解表,即调动阳气的上升外达,祛除上窍、腠理、四肢百骸之邪。患者表阳不足时通过建运中气的治法,使清气得升,浊气得降,自然病邪得解,如葛根汤治疗“太阳与阳明合病者,必之下利”,麻黄、葛根合用,使清阳之气上升外达,姜、枣、甘草共同温运中气,使脾胃得健清升浊降,内外气机畅达。

《黄帝内经》作为中医经典著作,常读常新,拥有无穷的魅力;尤其是结合临床工作中遇到的问题,思之索之,往往能豁然开朗。

(作者为南阳市中医院2018级中医住培学员)

免费咨询交流

中医外治实用技术和方法

伦西全所生长于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。

广告

安阳市正本中药外治研究所

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》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您来稿!

联系电话:(0371)85967078

投稿邮箱:54322357@qq.com

本版药方需要要在专业医师指导下使用