

节气养生

白露节气话养生

□王 贺

农历八月十二是二十四节气中的白露节气,在白露节气时,大多数天气早晚凉、中午热。因为气温降低得比较快,夜间温度已达到白露的条件,所以露水凝结,呈现“白露”景象,故而得名。同时,天气开始逐渐转凉,昼夜温差加大。白露节气养生,要注意以下几个方面。

饮食养生

秋季性凉、味甘,能生津润燥、清热化痰,对于干燥的秋季来说,是最佳的选择。秋梨吃法不同,功效也不同,如果有咽干、喉痛等症状,生吃就好;如果想起到滋阴润肺、润喉祛痰的效果,熟吃效果更佳。此外,还可以将秋梨隔水蒸、煮汤或熬成粥,这样不仅将秋梨的寒性祛除了,食用起来还更加安全。白露节气时还是石榴丰收的季节,石榴性温,具有生津液、止烦渴的作用。津液不足、咽干的人,可以把石榴作为食疗佳品,具有清热解暑、润肺止咳、杀虫止痢的功效。

夏季的高温天气让很多人出汗过多,湿热导致疲劳乏力,在这个节气应该加强调整,适合吃一些清淡滋养阴液的食物,如百合、萝卜、番茄、香蕉、梨等。因每个人的体质不同,要按各自的情况调整,不能暴饮暴食,吃七分饱即可,要少吃辛辣油腻的食物,晚饭要早点吃,更不要晚上吃太多凉物。白露节气应以滋阴润肺为基本原则,年老胃弱者,可采用晨起食疗法以益胃生津,可食用百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。此外,白露节气还应多吃一些带酸味的蔬菜水果,少吃辛辣刺激的食品,对护肝益肺是大有好处的。

头重脚轻的感觉,可以用葱、姜、香菜熬水温服。

此外,慢性支气管炎患者在白露时节也要特别注意身体健康,随着天气变化,在注意保暖的同时,还要在医生指导下提前做好预防,防止病情突然加重;过敏性鼻炎患者,在遇到季节变化时,哮喘容易发作,这时要以保暖为主,忌食辛辣油腻食物,以及虾、鱼、羊肉、巧克力等高能食物。

可以抵抗住严冬的侵袭,年纪较大者,要注意秋燥,防止伤肺,更要早睡早起,心态平和,养成良好的生活习惯,有利于身心健康。总而言之,白露节气要牢记一个“凉”字,凉多致病,防凉就不会引起秋季常见的咳嗽、腹泻、感冒等疾病。

（作者供职于阜外华中心血管病医院）

起居养生

白露节气时,地面开始出现凝露,所以要注意不要着凉。尤其在夜间,前半夜气温还比较高,但是到了后半夜气温就降下来了,因此要注意腹部和腿部保暖,如果夜间贪凉,在秋天热燥时又多吃了冰凉的食物,就很容易患上秋季腹泻。

白露节气比较常见的疾病是肩膀疼痛,晚上睡觉被子时不盖肩膀,就容易使肩膀受凉,最后还可能会发展为肩周疼痛。天气转凉,老人和孩子要注意预防感冒,若是轻微流鼻涕,伴有

穿着养生

前最好用温水泡脚,泡脚时水的高度要达到脚踝上一手掌的位置,一周最少泡2次,还可以在医生的指导下添加一些中药,增强效果。

秋季初期如果能保养好身体,就

杏林撷萃

生姜的功与过

□牛震丙

说起生姜大家都不陌生,在日常生活 中,生姜不仅是必不可少的调味品,还是一味常用的中药材。生姜的功效,知之者不少,俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,不劳大夫开药方。常吃生姜,不怕风霜。”《吕氏春秋》中记载:“尺之木必有节目,寸之玉必有瑕璣。”生姜科的植物也不例外,其实生姜除有良好的功效之外,也有不良反应,却鲜为人知。

生姜源于姜科植物的新鲜根茎,全国各地均产,于9月~11月间采摘。在东汉之前及东汉早期,生姜、干姜不分,《神农本草经》只记载了干姜的名称,《神农本草经》记载:“干姜,味辛,温。主治胸满,咳逆上气,温中,止血,出汗,逐风,温痹,肠澼,下痢。生者尤良。”可见《神农本草经》所记载的干姜,也包含生姜,可以“生者尤良”为佐证。

东汉早期,姜开始有生姜、干姜之分。东汉末年著名医学家张仲景擅用姜,

且对生姜、干姜的应用有严格的区分,编著的《伤寒论》载有方剂113首,《金匱要略》载有方剂205首,除去重复的方剂,张仲景全部方剂共用中药材166种,其中生姜使用频次68次,使用频次位居第3位,生姜主要用于温阳解表。

南北朝时期医药学家陶弘景编著《名医别录》首次记载:“生姜,主伤寒,头痛鼻塞,咳逆上气,止呕吐。”现代《中药学》记载:“生姜,味辛,微温。归肺、脾经。功效是发汗解表,温中止呕,温肺止咳。一是用于外感伤寒;二是用于胃寒呕吐;三是用于风寒咳嗽;四是用于解鱼蟹毒、半夏及天南星毒。”

生姜成分复杂,古人已经发现了100多种化学成分,可归属为挥发油、姜辣素、二苯基庚烷三大类成分。生姜的药理作用:生姜油、姜辣酮或姜辣烯醇,有抗炎镇静和抗惊厥等作用。生姜还含有蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素、多种维生素等。

生姜的功效:一是健胃,促进食欲,姜所含的姜辣素刺激舌头上的味觉神经,刺激胃黏膜上的感受器,并通过神经反射促使胃肠道充血,增强胃肠蠕动,促进消化液的分泌,从而起到开胃健脾、促进消化、增进食欲的作用;二是炒菜时放一些生姜,既可调味又可解毒;三是经常吃生姜可以抗衰老;四是生姜对一般暑热表现如头昏、胸闷、恶心,具有降温提神的功效。

生姜也有不良反应,含有特殊毒性,甚至还有致癌作用,但是生姜成分中的致癌物为黄樟醚,入汤煎煮后可使之降低。

生姜辛温,若长期食用大剂量的生姜会导致鼻出血、积热化火,耗伤津液,多扰血分,迫血妄行,上循清窍,导致鼻出血。大量生姜挥发油能引起口干、咽喉疼痛等。

需要注意的是,生姜辛温,一次不宜食用过多,目疾、血症、疮疡、肺热咳嗽、大

便秘结、淋证者皆不宜使用。生姜还可促进胆汁流动,因此胆石症患者慎用。年老体弱、睡觉持续打鼾者不宜食用,否则会增加病情。《本草纲目》中记载:“食姜久,积热患目,珍屡试有准。凡病瘵人多食兼酒,立发甚速。”生姜辛而疏散走表,故功能性子宫出血者,以及痔疮、皮肤病和高血压病患者切忌多食生姜。凡体质偏阳、油性皮肤、大便秘干燥、舌偏红、脉滑数,或主要表现是性格外向、易急躁、阴虚质、口燥咽干、手足心热,并伴有舌红少津、脉细数、胃热呕吐者,或元气不足、气短、自汗的气虚证患者均忌用。

总之,生姜味辛温,不管是作为调味品也好,还是作为药物用也好,都不宜大量食用。辛能散能行,热盛伤阴,故本品助火伤阴。清朝医家陈士铎编著的《本草新编》中记载:“生姜四时皆可服,但不宜多服,多服散气。”另外,生姜不宜在夜间食用。民间俗语云:“早上吃姜,胜过参汤;晚上吃姜,等于砒霜。”因此,致阳盛于外、阴虚于内,阳不能入阴,会引起失眠。生姜用量,不论是当调味品还是入药,皆以10克左右为好,用量并非越大越好,不可多用、滥用,以防不良反应的发生。

（作者供职于淇县人民医院）

中药传说

宋朝时期,海外贸易发展迅速,宋朝的商人可以说把生意做到了全世界,他们不仅从海外带回来了名贵的香料、宝石,还有很多他们从未见过的农作物,以及先进的制造技术。同时,精明能干的宋朝人也将自己的丝绸和瓷器销售了出去。

临安(今杭州)有一位姓贾的富商,带着船队从岸边下来,指挥仆人把他从海外带回来的货物从船上搬下来,现场熙熙攘攘的,人们都想看看这次又从海外带来了什么新奇玩意儿。

贾富商回家后对妻子讲述自己在外贸易的所见所闻,这时,妻子看见院子里的几株树苗说:“你带树苗回来干吗?天天到处跑,回来净是带些没用的东西。”贾富商知道妻子在埋怨他,便对妻子说:“我曾在波斯人那里看见过一片桃花林,但是那里的桃花却长着竹子的叶子,那里的人叫它‘假竹桃’,知道你喜欢桃花,我便带了些回来,种在自家的后院里。”

次年四月,贾府后院的“假竹桃”果然都开花了,有的含苞待放,有的花瓣上打着露珠,有的拥挤在一起。

贾富商的妻子十分开心,她还请了画

师来家中为美丽的桃花作画,画师从未见过这种植物,边画边感叹这神奇的桃树,花瓣似桃花,叶子却似竹叶。画师回家后便把自己的画和人分享,人们都觉得这花稀罕,便争相去贾府拜访。贾富商的妻子也很大方,还专门举办了一场赏花大会。

有人便问这花叫什么名字?“我听丈夫说,此花叫‘假竹桃’,想必也是因为它的特点来取名的吧。”

这时,人群中一名男子突然倒地,口吐白沫、全身抽搐、脸色发紫、眼球上翻。人们都被男子吓了一跳,有人急忙去请大夫,有人说这男子是犯了羊角风(癫痫),慌乱中男子将地上的桃花塞到了嘴里。这时,男子竟突然站了起

来,好像什么事都没发生一样,只是从嘴里吐出了发病时塞进去的桃花。这时大夫也赶到了,男子跟大夫说,或许是这桃花救了他的性命。从此,“假竹桃”成为群众交口相传的奇花。

后来,有人得了绝症使用“假竹桃”做药,但是在服用之后却一命呜呼。贾府的仆人将庭院的“假竹桃”落叶连同其他草料喂给马吃,结果十几匹马全死了。这“假竹桃”又成了人们口中只可远观而不可褻玩的毒花。

“假竹桃”口传下来后就逐渐成了我们都熟知的夹竹桃。夹竹桃为夹竹桃科植物的叶或树皮,全年可采,晒干或鲜用。

夹竹桃性寒、味苦、有毒,具有强心利尿、祛痰定喘、镇痛、去瘀的功效,主要用于治疗心力衰竭、喘息咳嗽、癫痫、跌打损伤、疔瘡、经闭等。由于夹竹桃的叶子很苦,因此也没人会吃。大多数中毒事件都是由于听信民间偏方误服引起的,所以在使用时,一定要在医生、药师的指导下使用。

（作者供职于郑州大学第一附属医院）

读书时间

《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》曰:“脾胃者,仓廩之官,五味出焉。”所谓仓廩,唐代医学家王冰的注解是:“包容五谷,是谓仓廩之官。”便是指脾胃受纳运化的功能。脾与胃共居中焦,脾为“中央土以灌四傍”,“胃者,水谷之海,六腑之大源也。”脾作为五脏之一,与六腑中的胃相关,二者作为后天之本,受纳运化水谷,化为精微,供给全身。

《黄帝内经·灵枢经·肠胃》中指出:“胃行曲屈,伸之,伸之长二尺六寸,大一尺五寸,径五寸,大容三斗五升。”《黄帝内经·灵枢经·平人绝谷》又进一步指出:“其中之谷常留二斗,水一斗五升而满。”“胃满则肠虚,肠满则胃虚,更虚更满。”可见,尽管当时的条件极为有限,古人对脾胃的基本认知仍起始于解剖实证,而并非一味地以象测藏。

在阴阳五行学说中,脾胃属土,脾为阴土,胃为阳土,脾喜燥恶湿,胃喜润恶燥。脾胃的主要生理功能是,脾主运化水谷精微,而胃主受纳水谷;脾主升清,胃主降浊;通过受纳、运化、升降,以化生气血津液而奉养周身,故称为“生化之源”“后天之本”。如《黄帝内经·素问·玉机真脏论》中说:“五藏者皆禀气于胃,胃者五脏之本也。脾气者,不能自至于手太阴,必因于胃气,乃至于手太阴也。”可见,《黄帝内经》对脾胃相互关系的重要性已有较深的认识。

五脏之脾对应五行中的土,与六腑中的胃相关。与五官中的口相联系,故看脾可观口。脾与情志中的思相关,故思虑过度易伤脾。脾的生理功能为主运化、主统血。脾主运化,即脾具有转化输送、消化吸收的能力。脾可化水谷为精微,并将精微输送至其他脏腑组织来维持整个人体的生理机能。此外,脾在运化水谷的同时,还会运化水湿,脾与肺、肾、三焦、膀胱等相互配合,共同维持人体水液代谢的平衡。

脾还主统血,脾脏具有造血、滤血、清除衰老血细胞的功能,是供血、滤血、藏血、免疫的中央。因其含血量丰富,能够紧急向其他器官补充血液,所以有“人体血库”之称。若脾气虚弱,则会导致脾运化水谷的能力减弱,使得气血生化之源匮乏或致脾虚生痰,继而使其滤血、造血、供血功能遭到损害,导致脾不统血、血液来源不足,从而引起月经失调。

《黄帝内经·素问·太阴阳明论》曰:“黄帝问曰:‘太阴阳明为表里,脾胃脉也,生病而异者何也?’”“故阳道实,阴道虚,故犯贼风虚邪者,阳受之;饮食不节,起居不时者,阴受之。阳受之则入六腑,阴受之则入五脏。入六腑则身热不时卧,上为喘呼。”其中“阳”指阳明胃腑,“阴”指太阴脾脏,胃主降浊,推陈致新,病则脾气不通,浊气不降,糟粕不行,且阳明之病,易于化燥结,故病则多从燥化、热化,易为实热之证。脾主运化、升清,病则水谷精微不能化生,清阳不升,脾气易虚,且湿易伤脾,故脾病多虚证、寒证。“阳道实,阴道虚”对胃病多实、脾病多虚的病机趋向进行了高度概括,后世对脾胃病证总结为“实则阳明,虚则太阴”。故在治疗上胃病侧重于泻实,脾病侧重于补虚。

养生讲究借天时以养脾。借天时之力,养五脏六腑,关于健脾,一天之计在于巳时,一年之计在于长夏。巳时,又名隅中,是指9时~11时这段时间,此时当令器官为脾。《黄帝内经·素问·痿论》认为“脾主身之肌肉”,所以在巳时健身效果最佳。中医讲“天人相应、天人合一,法于阴阳、道法自然”,顺应天地变化,是养生的关键所在,正所谓借天地之力,养五脏六腑,巳时是土地疏松、植物生长的最佳时期,而脾属五行之土,故巳时养脾效果最佳。所谓长夏,即小暑至立秋这一时段,此时的特点是暑湿,而脾喜燥恶湿,所以长夏之时,脾最为虚弱,也最易养。此时,大家一定要避免长期处于潮湿环境中,要保持衣物干燥,可以多食用薏米等健脾除湿的食物。

中医认为“思伤脾”,脾与情志中的思相关,故思虑过度易伤脾,所谓脾气郁结,运化失调便是思虑过度所致。脾气郁结必然会影响脾之运化,运化失健,便会出现食欲减退、消化不良、腹胀肠鸣、泄泻不利等脾虚症状。汗为心之液,涕为肺之液,泪为肝之液,涎为脾之液,唾为肾之液,此为中医“五脏化液”之论,若脾气虚弱,则口唇肌肉松弛,口水便下意识地流出。换个角度而言,这也是身体脾虚发出的信号,在提醒人们该健脾了。

鉴于脾胃直接与饮食接触,饮食稍不合理,则易损伤脾胃,因此《黄帝内经》在饮食方面很注重脾胃,强调饮食有节。《黄帝内经·素问·痹论》中说:“饮食自倍,肠胃乃伤。”大量的临床观察和实践证明,寒温不调,饮食不节,是脾胃致病的重要原因,在疾病治疗过程中,纠正不良的饮食习惯,往往可以加快康复进程。

内伤脾胃,则百病丛生,脾为后天之本,气血生化之源,若脾胃好,则百病除;若脾虚,则脾阳受损、脾运化失健,机体就会出现饱胀、消化不利、水肿、肥胖、大便泄泻等不良症状,所以养五脏始于健脾,而遵天时养脾必将事半功倍。

（作者为河南中医药大学第一附属医院2018级住培医师）

脾胃的地位与重要性——读《黄帝内经》有感

□冯晓梦

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:李歌

投稿邮箱:258504310@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