

节气养生

寒露节气话养生

□李伯群

二十四节气中第十七个节气是寒露。寒露前后,天气转凉,露水增多,阳气入里收敛。这个时候,昼夜温差较大,地面上的露水快要凝结成霜了,天气从凉爽慢慢过渡到寒冷。因此,我们要格外注重寒露节气养生,才能更好地迎接冬日的严寒。

防寒保暖

古人云:“春捂秋冻。”秋天适当经受寒冷,有利于提高皮肤和鼻黏膜的耐寒力,但是寒露节气过后,天气由凉转寒,对于老人、儿童及身体虚弱的人,一定要及时增加衣服,并且要保护好以下3个部位,防止“冻”出病来。

胃部 寒露节气之后要特别注意保护好胃。胃肠道对寒冷刺激非常敏感,如果防护不当,容易引发消化不良、腹泻等胃肠道疾病,白天要适当增加衣物,夜晚睡觉也要盖好被子,避免受凉。

腰部 人体的腰部有很多穴位,所以一定要注意腰部保暖。在日常生活中,很多人因为腰部受寒,导致腰痛,甚至引发或加重腰肌劳损的症状。因此,建议寒露节气之后穿衣服要加强腰部保暖。

肺部 脚底被称作人体的“第二心脏”,经过白天劳累奔走之后,在晚上睡觉之前可以用温水泡脚,不仅能加速血液循环,扩张脚部的血管,还能刺激脚部的经络,缓解疲劳。根据个人需要,泡脚时还可以在水中加入一些中草药,调理身体,有助于身体健康。

早睡早起

寒露时节白天变得越来越短,夜晚变得越来越长,自然界的阳气开始收敛,人们只有早睡早起,才有利于保养身体里的阳气。还有研究表明,秋季早起有助于减少血栓形成。早晨睡醒后,不要立即起床,在床上活动一下四肢,对预防血栓也有重要意义。

饮食有节

寒露时节饮食调养应以滋阴润燥为宜。日常饮食应在平衡膳食的基础上,根

据个人情况适当多食用甘、淡、滋润的食品,如芝麻、糯米、蜂蜜、乳制品等;还可以多食用梨、百合、莲子、枇杷等润肺之品,既补脾胃,又养肺润肠;增加山药、萝卜等根茎类的蔬菜还有利于收敛。同时,要少吃辛辣的食物,如辣椒、葱、姜、蒜等,食用过多辛辣食物会使阳气不能收敛。

推荐以下两种养生汤:

莲藕排骨汤

材料:莲藕、排骨、黄酒、生姜、葱、盐、水。

做法:将排骨切段,焯水;将莲藕洗净切片,与排骨一同放入1500毫升温水中,加少许黄酒、生姜、葱,待水沸后小火炖90分钟左右,加少许盐,即可食用。

功效:熟莲藕性味甘温,有开胃、生肌、止泻、固精、养胃、滋阴、健脾、益气的功效,可以帮助人们缓解秋燥。

冰糖雪梨银耳羹

材料:银耳、雪梨、红枣、冰糖、枸杞

子、水。做法:将银耳洗净泡发,掰成小片;雪梨削皮、去核,切成薄片;红枣、枸杞洗净,备用;银耳入汤锅,加入水,先大火煮开,再改小火煮30分钟,然后加入雪梨片和红枣,煮10分钟后再加入冰糖继续煮20分钟,至汤黏稠,最后加入枸杞煮5分钟关火,焖1小时~2小时即可饮用。

功效:清热止咳、滋阴润肺、生津养胃、消痰降火、美容养颜。

精神调养

寒露时节天气渐冷,日照减少,秋风瑟瑟,树叶飘落,给人以凄凉之感,容易出现不稳定的情绪,易伤感、急躁。因此,保持良好的情绪、乐观豁达的心态对于寒露时节精神调养尤为重要。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

正确理解“胃喜为补”的含义

□任献青

秋季气温波动较大,诸多疾病高发,很多人开始调补身体。有些人听说“胃喜为补”的意思是喜欢吃什么就吃什么,这其实是曲解了这句话的真正医理,反而会伤及脾胃。

“食物自适者,即胃喜为补。”这句话出自清朝医学家叶天士的《临证指南医案》,我们应从以下几个方面正确理解“胃喜为补”的真正含义,调补脾胃、强身健体,方能事半功倍。

“胃喜为补”不是“脑喜为补”

叶天士是温病学派的集大成者,他的“温病学说”是对《伤寒论》六经传变理论的一大突破。“胃喜为补”是指一个人吃的食物胃能够适应,不会出现胃痛、胃寒、腹泻等,

为胃所“喜”,能够调补身体。也就是说,“胃喜”为体,“神喜”为用,“胃喜”通过“神喜”发挥调补的作用。但也不能望文生义,不是大脑中的意识认为喜欢吃什么就吃什么,这样反而会伤及胃气、损及脾阴。因此,“胃喜为补”是要吃易于消化吸收的、身体所需要的食物。例如秋天可多吃梨、莲藕、百合等食物,脾胃虚弱、易生病的人可多吃山药、白菜、萝卜等。

“胃喜润恶燥,喜温恶寒”

胃为阳明燥土之腑,需要阴液滋润才能维持正常的通降下行,需要一定的温度才能受纳食物,故“胃喜润恶燥,喜温恶寒”。胃喜欢温热、含有水分的食物,不喜欢寒凉、生冷之品。为了顾护胃气,吃东西不能太燥,

更不适合吃过于寒凉的食物。脾为后天之本,主运化水湿。脾虚则运化水湿功能失常,容易导致水湿痰饮内生。水湿内生又会反过来损伤脾胃,故“脾喜燥恶湿”。因此,人们在饮食中要注意少食肥甘厚腻之品,以免生痰生湿。

“壮火食气,少火生气”

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》曰:“壮火食气,气食少火;壮火散气,少火生气。”意思是说平和之火能培补元气,使人正气充足,但是过亢之火会销蚀元气,使人元气衰减。有些人在秋冬季喜欢食用人参、鹿茸、紫河车等大补之品,殊不知此类补品滋腻难化,反而容易给脾胃增加负担,还会内生“壮火”,耗伤正气。所以秋季进补时要以

“平补”为主,以免阳气过亢,伤及身体健康。

尤其是秋季燥邪当令,应少食辛辣刺激之品,以免体内火热之邪迫津外泄,灼伤阴液,致使人体阴阳失衡而生病。

“五味入胃,各归所喜”

《黄帝内经·素问·宣明五气》曰:“酸入肝,辛入肺,苦入心,咸入肾,甘入脾,是谓五入。”意思是说酸味的食物可以养肝、辛味的食物可以养肺、苦味的食物可以养心、咸味的食物可以补肾、甜味的食物可以健脾。每种食物进入胃中,被消化吸收后会调补不同的脏器,会让不同的脏器“欢喜”。因此,秋冬进补也不妨结合自己的身体状况,适当多食用相应味道的食物来调补身体。

总体来说,只有正确理解“胃喜为补”,才能使“中央土以灌四傍”,为生发气提供源源不断的动力,达到“正气存内,邪不可干”的目的。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院;本文由何世斌整理)

读书时间

汇集名家阐经旨

一是保存了一些罕见的医学文献。如《洁古要略》《制药秘旨》《黄安道读袁明论说》《丹溪或问》,以及《医学纲目》《医林黄治》《医林新论》等。书中所引,多属精采之论。如《医林新论》中论内伤有三:一为劳役伤脾;二为饥饱伤胃;三为负重伤血等。

二是解释经旨有灼见。《张氏医通》在各类病证之前,首列《黄帝内经》病机、《金匮要略》治例,但因其文辞深奥,所以详加释义,以明其旨。如解“少火”“壮火”,认为“火在丹田之下者,是为少火,少火则生气;离丹田而上者,是为壮火,壮火则食气。食气之火,是为邪火;生气之火,是为真火。故少火亢极,则为壮火。”张璐将“少火”指为真火,“壮火”指为邪火,颇有见地。

传承之中有创新

一是对病证认识有创新。如当时有“西北为真中风,东南为类中风”之说,张璐认为此说法为后人开了“辨别方宜”的大纲,告诉人们东南水土孱弱,卒倒昏迷,多属元气虚豁,虚风所袭,不可峻用祛风猛剂,但并不是说西北之人无真气虚而中风者。只是西北资禀刚愎,风火素盛,加以外风猛厉易袭,故西北中风者倍多于东南。据其经验,五十年亲历西北之人中风不少,亦属下元虚惫,当是血脉之虚,治疗宜用地黄饮子、建中汤类。反之,东南之人也有六经形证见乎外、便溺阻隔见乎内,治疗宜用续命汤、三化汤类。

大体言之,中风多“外似有余,中实不足”,尤其以肾虚为主,“中风之脉皆真气内亏,风邪得以斩关直入。即南方类中卒倒,虽当分属虚、属火、属痰,总由肾气衰微,不能主持。”在这一思想指导下,张璐治肾气虚亏的中风,多用地黄饮子加竹沥、姜汁等。

二是对疾病诊疗有创新。张璐强调临床除常规诊疗外,又“须随所禀形色之偏胜、病气之盛衰而为调适,全在机用灵活,不可专守成则”。如治湿热证,张璐认为酒客皆多湿热,主张在无病之时即宜常服调气利湿之药,如六君子汤加黄连、泽泻之类,使湿热之邪日渐消弭。若五旬内外气血向衰,渐至食少倦倦,或胸膈痞满,或肢体烦疼,不时举发;或偶有所触而发,忽然胸膈痞满,烦闷呕逆,甚至上下不通。张璐则主张乘初起元气

清初名医张璐的临床经验总结——

《张氏医通》

□黄新生

张璐(1617年~1698年),字路玉,晚号石顽老人。1659年,张璐整理其15年间的医学笔记而成书,名为《医归》,意寓重归医道,但他自认为该书还有欠缺之处,于是在结合己见的同时旁征博引,将《医归》修改了十几次,并将《日科治例》《痘疹传心录》等书中的内容加入该书中,最终补充成一本医学著作。至此,张璐认为内容已补充完整,改书名为《医通》,又名《张氏医通》。

《张氏医通》共16卷,张璐撰写此书,参考历代医籍近130本,并向当时著名医家40余人征询意见,前后历时50年,是一部内容丰富的综合性医书,凝聚着他的临床心得和经验,此书具有以下特点。

未衰,急投控涎丹十余粒,如不下,少顷再服。

三是古方运用有创新。张璐善用《黄帝内经》及张仲景方药,以之取效于临床,多有创新。如陶氏子劳伤咳血,势若涌泉,服生地汁、墨汁不止。张璐诊其脉象弦大而虚,自汗喘乏,入夜烦扰。遂与当归补血汤四剂而热除。但患者时觉左肋刺痛,按之辘轳有声,认为乃其少年时喜酒食,戾斗所致。用泽木麝衔汤加生藕汁调服,大便即下累累紫黑块,数日乃尽。后用四乌贼骨——蒺藜(丸)为末,入黄母鸡腹中煮食,留药蜜丸,尽剂而症状全消。泽木麝衔汤及四乌贼骨——蒺藜丸为《黄帝内经》方,前者治酒风,后者治血枯。

病证诊治有特色

一是血证诊治。张璐认为,血之与气,异名同类,都由水谷精微物质所化生。气为血之引导,血为气所依归。在血证的病机方面,强调气逆火旺与阳微火衰两方面。张璐认为出血之机理,多由于人体禀赋有所偏盛,再加上劳役过度,损伤人之阴精阳气,致使血从偏伤偏衰部位而出,形成血证;或由于气逆,或由于气之乖,致使脏腑气机失调。气行则血行,气逆则血逆,血随气

逆,亦可致病;或阴盛则火旺,火旺则动血,血随火炎而上溢,而致出血;或由于阳微而火衰,火衰则阳气不能统摄血液,致使血液下脱而致出血。

对于血证的治理,张璐强调要根据人体的阴阳偏盛、偏衰来辨证治疗。张璐认为用苦寒之品,仅对实火之证有效;对于阴不制阳的虚火证,虽可取效于一时,但久服会出现使虚阳愈衰而生变证;对于阳虚之证,用之使阳气更加衰微,以致亡阳而不救。张璐十分重视行血破瘀之法,认为不论血溢血泻,诸血妄行之证,在其病始之际,宜以行血破瘀之剂,折其锐气,然后对症治疗。如果骤加止血,会使败血留积,成为瘀血之根,时常反复发作,后患无穷。

总之,张璐治疗血证,注重心、肝、脾三经用药,反对凉涩,注重温通。在具体治疗用药时,吐血者,初起多主张用大黄下之,盖大黄凉血行血,引热下行,使胃热下行,则上逆之吐血可止。但对于亡血虚人,不可用此法,以防正气更虚。对于善后调理,推崇归脾汤,盖心主血,脾统血,肝藏血,善后调理当重视三经用药,归脾汤恰如其法。

二是痰火诊治。书中立痰火一门,为其他方书所罕载,张璐于此,不仅发明其义,而且专制方药,以资运用。他认为劳思伤神、

嗜欲伤精,加以饮食不节,血肉之味积聚为痰火之由,后变为咳嗽。然此证虽外显哮喘之状,而内实有类于消中,总由外内合邪,两难分解,故温之燥之,升之摄之,皆非所宜。玉竹饮子为治疗痰火之专方,此方有滋养肺阴之阴的作用,“须知治痰先治火,治火先养阴”。

三是痢疾诊治。历代医家强调痢疾多属热证,但张璐则认为属寒属热者均存在,且不能简单认为痢疾下白沫者均属寒、下血者均为热。若下痢而有血者,当从其血色的紫暗与鲜亮度来辨识。若血色鲜紫浓厚者,当属热痢;若血色紫晦稀淡者,则属阳虚不能制阴。二者治疗不同,属热者可用黄连、大黄之类寒凉药物。若阳虚不能制阴,当以温理其气为主,气行则血可摄。若妄用疏利之法,使人身之津液随之而下,血不能止;若妄用苦寒之药,则更伤其阳,致变证百出。对于阴虚下痢,身热则邪热更甚,阴血更伤,故其病多危。

1705年,康熙皇帝南巡,张璐之子以《张氏医通》进献,康熙皇帝转由御医张整审查,张整认为:“此书可比《证治准绳》。”《张氏医通》因此得以刊行,不久被辑入《四库全书》,对清代的医学发展产生了重要影响。

(作者供职于武陟县卫生健康委)

杏林颀萃

近年来,我应邀为开封市非物质文化遗产传承人授课,从中了解到了一些散在民间的中医特色疗法和绝招绝技,它们在中医药的浩瀚大海中灿若星辰,令我欣喜不已。同时,我结识了很多非物质文化遗产的传承人,其中王徐氏麻刺针法第13代传承人吕智俊给我留下了深刻印象,不是因为她长得漂亮,也不是因为她热情豪爽,而是王徐氏麻刺针法的神奇深深吸引了我。

我多次深入图书馆、书店,查阅了大量的文献资料,并走访了吕智俊用王徐氏麻刺针法一针治愈的带状疱疹患者,被治愈的痛患者、疑难杂症患者,以及用王徐氏麻刺针法起死回生的人和事……

王徐氏麻刺针法属于传统中医刺血疗法的一种,相传源于唐代,兴于宋代。据文字记载,雍正元年,秉承厚重的大宋中医药文化,在深入挖掘宋朝宫廷秘方的基础上,王伟光在河南开封正式创立了王徐氏麻刺针法,历经王雄胜、王才广、王具善等十几代人近300年的不懈努力,他们勤求古训、博采众长、薪火相传、勇于探索、不断完善,目前已形成了自己的独特技能,至今已传承15代人。

王徐氏麻刺针法主要使用金针、银针、三棱针、梅花针等传统治疗器械,辅以太极、牛角刮痧板等传统器具,根据患者的性别、年龄、体质状况,再结合所患疾病实际情况,针对不同部位及经络走向,运用阴阳五行数理变化,进行密集点刺治疗,以清除患者体内瘀滞,使之经络畅通,祛除病邪,是一种纯手触觉针法。王徐氏麻刺针法以“疗程短、见效快、无副作用”为主要特征。其“降龙银针、定风金针、麻刺点刺”等独门绝技,往往效如桴鼓,见者无不称奇。王徐氏麻刺针法主要有以下几种针法。

“蛇打七寸”针法:主要是针对带状疱疹(俗称蛇缠腰)的一种针刺排毒针法。它以形象的比喻,在患病部位的蛇头及七寸要害之处施以针刺,排除毒素,患者疼痛立可消除。治愈的患者中不乏老人、小孩和孕妇。

锥骨定风针法:主要是在患者疼痛部位针刺定风、麻刺排风,使气血能正常运行,消除疼痛的一种针法。此针法对治疗痛风及颈肩腰腿处的疼痛疗效显著。

五针分瘀针法:主要是运用银针在跌打扭伤的患处进行五针分瘀治疗,使患处快速散瘀,消除疼痛,立竿见影。

麻刺通路针法:主要是针对人体不同的穴位点刺、麻刺,疏通经络,消除瘀堵,达到减轻或消除患者心悸、胸闷、气喘、头晕、头痛等心脑血管疾病的一种针法,可大大降低患心脑血管疾病的风险。

王徐氏麻刺针法是中医药学宝库的瑰宝之一,在民间具有很高的声誉和影响力,其传承人扎实的理论知识、娴熟灵巧的针法,以及看得见的疗效吸引了很多不远千里慕名求医者。

作为非物质文化遗产,如何将王徐氏麻刺针法做好传承,让其发扬光大,造福广大患者,就要制定切实可行的传承方案和保护措施。

王徐氏麻刺针法的一代又一代传承人牢记“医者仁心、悬壶济世”之使命,坚持“医者眼中无贫富贵贱,以解救患者病痛为先”之医道,秉承“凡持此针法绝技之族人,无论嫡庶、长次、贫富、贵贱,传后世有德之人”之祖训,不仅传承针法绝技,还注重传承医德医风,以确保王徐氏麻刺针法传承有序,发扬光大,造福百姓。

(作者供职于开封市中医院)

“我和中医药条例”主题征文启事

《河南省中医药条例》(以下简称《条例》)自10月1日起施行。该《条例》从中医药服务与管理、中药保护与产业发展、中医药传承与创新、中医药文化传播等多个方面为河南省中医药发展规划了路径,对于保护、扶持中医药事业的发展,规范中医药事业的管理,弘扬中医药文化具有重要作用。为了推动《条例》有效实施,促进中医药事业高质量发展,本报特推出“我和中医药条例”主题征文活动,欢迎广大医务工作者踊跃参与。

征文主题:紧紧围绕“我和中医药条例”这一主题,讲述与《条例》相关的故事,也可以谈一谈学习《条例》的心得体会等。

征文要求:主题鲜明,文字流畅,字数不超过2000字。

联系电话:(0371)85967078
联系人:李歌
投稿邮箱:258504310@qq.com