

节气养生

小寒时节话养生

□徐百川 谢洋

小寒,是二十四节气中的第二十二个节气,也是冬季的第五个节气。《历书》中记载:“斗指戊,为小寒,时天气渐寒,尚未大冷,故为小寒。”

适当进补 益肾为主

四季轮转,万物生长,自然界和人体中的阴阳也随之消长。小寒时节是少阴转化少阳的枢纽,此时阴阳俱亏,静待阳生。

小寒时节,在饮食上要注意适当进补,补少阴以升少阳,少阴属肾,故以补肾为主。

《黄帝内经·素问·脏气法时论》言:“肾主冬……肾欲坚,急食苦以坚之,用苦补之,咸泻之。”

过多,咸味入肾,肾气易亢,且冬季不胜仲夏,汗出不多,故小寒时节应饮食清淡,减少盐的摄入量。

与此同时,小寒时节进补也要因人而异,以温补为主,药食结合。药补推荐黄芪、党参、山药、枸杞子、当归、阿胶等;食补推荐羊肉、牛肉、鸡肉、甲鱼、海虾等,但平素阴虚火旺之体慎用。

早睡早起 必待日光

力、晕厥等症状,不符合养生之道。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光。”

此外,天气寒冷容易致人起床。经常晨练的人也不要过早开始晨练,寒冷的空气易刺激人体,诱发心脑血管疾病等。

精神内收 敛藏养心

心神内伤,影响春季肝气舒展。静心即为养身,静心安神,可以使身体以最佳状态运转,避免疾病侵袭。

冬季万物闭藏,一片寂寥,给人的感觉只有“冷寂”。冬季虽然肃穆,但是也简单纯粹,将视野和精力收回自己,对这一年的经历进行回忆和反思,是对心神的滋养,也是对人生的沉淀与思考。

按《周易》卦象来讲,小寒属“屯卦”,上水下雷,聚能量助升发之象。《易传》中记载:“屯,刚柔始

交而难生,动乎险中,大亨贞。”意思是说虽然境遇艰难,但是潜龙勿用,汇聚能量,有冲天之势。《说文解字》中记载:“屯,难也,象艸木之处生,屯然而难。”意思是说就如刚开始萌芽的种子一样,必先向深处艰难扎根,才有破土而出的力量。

正如道家学派创始人老子在《静心诀》中所言:“冰寒千古,万物无静,心宜气静,望我独神,心神合一。”所谓心静,便是心灵的安宁,是临危不乱的镇定与收敛。

小寒时节万物肃穆,是最适合修养的时节,我们要以一颗从容内敛的心,面对严寒的景象,静待春暖花开之时。

(徐百川就读于河南中医药大学,谢洋供职于河南中医药大学第一附属医院)

读名著 品中医

曹操(155年~220年),字孟德,沛国谯县(今安徽省亳州市)人,东汉末年杰出的政治家、军事家、文学家、书法家,三国中曹魏政权的奠基人。

《三国演义》第二十一回“曹操煮酒论英雄,关公赚城斩车胄”中写道:曹操和刘备来到后园的亭子对饮,曹操说:“适见枝头梅子青青,忽感去年征张绣时,道上缺水,将士皆渴;吾心生一计,以鞭虚指曰:‘前有梅林。’军士闻之,口皆生唾,由是不渴。今见此梅,不可不赏。”

梅子,又名乌梅、青梅、梅实,为蔷薇科杏属植物梅的果实。初夏采收,将成熟的绿色果实洗净直接食用,称为青梅;以盐腌制、晒干用,称为白梅;以小火炕至干燥均匀,色黄褐,起皱,再焖至色黑,称为乌梅。

中医认为,乌梅味酸、涩,性平,归肝经、脾经、肺经、大肠经,有敛肺止咳、涩肠止泻、生津止渴、和胃安蛔的作用,用于治疗肺虚久咳、久泻久痢、虚热消渴、蛔虫腹痛等。

营养分析表明,乌梅含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素C及矿物质钙、磷、铁、钾等,还含有柠檬酸、枸橼酸、苹果酸、琥珀酸等,对痢疾杆菌、葡萄球菌、溶血性链球菌、大肠杆菌、肺炎双球菌等有抑制作用。

乌梅有抗癌作用,可用于食管癌、胃癌、大肠癌、宫颈癌、膀胱癌、皮肤癌、阴茎癌等疾病的辅助治疗。乌梅还有抗过敏作用,可以促进肠蠕动,使胆囊收缩,促进胆汁分泌和排泄,治疗胆道蛔虫症、便秘等。

乌梅含钾较多,而钠较少,对长期服用排钾性利尿药者有益。用乌梅制作的酸梅汤,可防止夏季出汗较多而引起低钾现象,如倦怠、乏力、嗜睡等,是解暑生津的良品。乌梅含多种有机酸,有改善肝脏机能的作用,可软化血管,有防老抗衰、益寿延年的作用。现介绍几则乌梅治疗方,供选用。

1.乌军治胆片(中成药):方由乌梅、大黄、佛手、枳实、牛至、梔子、甘草、槟榔、威灵仙、姜黄组成;口服,一次4片,一日3次;可疏肝解郁、利胆排石、泄热止痛;适用于肝胆湿热所致的胁痛、腹胀,症见肋肋胀痛、发热、尿黄;胆囊炎、胆道感染或胆道术后见上述证候者。

2.乌梅丸(中成药):方由乌梅肉、花椒、细辛、黄连、黄柏、干姜、附子、桂枝、人参、当归等组成;口服,一次2丸,一日2次~3次;可缓肝调中,清上温下;适用于蛔厥、久痢、厥阴头痛、手足腹痛下痢、颠顶头痛、时发时止、烦躁呕吐、手足厥冷。

3.冰霜梅苏丸(中成药):方由薄荷叶、乌梅肉、薄荷脑等组成;一次2粒,随时含化;可生津、止渴、祛暑;用于受暑受热、头晕心烦、口渴思饮、口燥咽干。

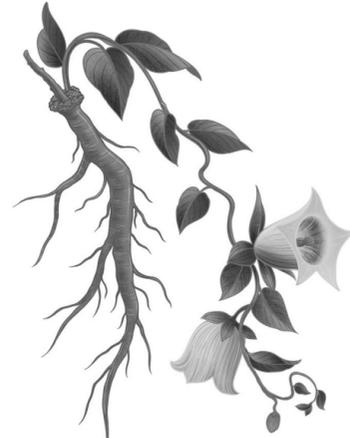
4.乌梅粥:乌梅10克,大米100克,白糖适量。将乌梅择净,放入锅中,加适量清水,水煎取汁,加大米煮粥,待熟时放入白糖即可,每日1剂。乌梅粥可生津止渴、敛肺止咳、涩肠止泄、安蛔止痛,适用于慢性咳嗽、久泻久痢、便血、尿血、虚热烦渴,以及小儿夏季热、肠道蛔虫病等。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

曹操与梅子

□胡献国

中药传说



党参

□王光安 文图

对鲁庄公说:“齐国并不是想要贡奉,而是想要这片土地。若想国家不亡,只有打败来犯之敌。”

曹刿说:“打仗最讲究的是士气,士气和,很快就能把敌人击退。”

鲁庄公说:“齐国大军围城,而我军兵力不如敌人,将士早就被敌军的阵势吓破了胆。”

将士为保卫国家疆土而死,是最荣耀的事情。只要全国人民团结起来,一定能打败敌军。”

鲁庄公便任命曹刿为大将军,同时给齐国下了战书,要与齐国在长勺决一胜负。曹刿一边排兵布阵,一边让军中做饭的伙夫用大量党参炖牛肉给将士们吃。

鲁庄公不解地问:“以往我们军队出兵,都是只吃肉,不吃党参,如今这是为何呢?”

曹刿不答,直接叫来一个士兵问道:“我们为何而战?”

士兵昂首相胸地回答道:“保家卫国!”那声音铿锵有力。

曹刿问鲁庄公:“你觉得将士回答的声音怎么样?”

鲁庄公说:“很有力量!”于是,鲁庄公要求每位参战人员在长勺之战上阵前,都必须喝一碗党参汤。

长勺之战,两军对垒,杀气腾腾。只见齐国第一通战鼓响起,将士们便喊着杀声奔向了鲁国军队。鲁庄公让鼓手擂鼓出战却被曹刿阻止,待齐国战鼓再次响起时,曹刿依然不让鼓手擂鼓,齐国将士愕然:“怎么不见齐国出战。”

当齐国第三通战鼓响起之后,曹刿让鼓手擂鼓出战,鲁国将士杀声阵阵,气势如滚

曹刿将土纷纷丢盔弃甲,狼狽出逃。最后,齐国归还了占领的

鲁国领土,不敢再来侵犯。

曹刿对鲁庄公说:“打仗必须要振奋精神,擂鼓就是让将士鼓起劲儿去战斗。长时间部队奔袭,将士很容易没力气,在战前让每位将士喝党参汤,是为了让将士精气神十足。将士通常在打仗时,听到第一通鼓的劲儿最足;第二通鼓就削弱了;第三通鼓士气耗尽。这就是敌人打三鼓奔来,我们为什么不应该鼓的原因,我是为了避其锋芒。当敌人击了三鼓,士气耗尽时,我们才击一战鼓,让将士在党参补足中气的前提下鼓一鼓作气,打败敌人。”

党参是桔梗科植物党参、素花党参或川党参的干燥根,其性平,味甘,归脾经、肺经;有补中益气、止渴、健脾益肺、养血生津的作用。《本草经原》中记载:“上党人参,虽无甘温峻补之功,却有甘平清肺之力,亦不似沙参之性寒泄肺气也。”

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

“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2022年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、中医药文化传播等方面为河南省中医药发展划定了路径,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。

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

督灸的作用与功效

□卢晓峰

气自去矣”。《医学入门》认为其不仅能破血逐瘀,还能“通心脉”“心气通,则一身之气正,而邪气不能容”,从而可“去秽恶,通神明”。

现代医学研究表明,督灸具有热刺激的功效,产生红外效应,扩张毛细血管,改变血管张力和周围血液循环,增强身体细胞的活力以改善代谢,能改善手脚冰凉、怕冷的阳虚体质;肥胖、易出油的痰湿体质;皮肤紫暗、身上刺痛的瘀血体质;能够抵抗人体自由基、调节内分泌,提高人体抵抗力;还具有一定的美容作用,能够改善老年斑、黄褐斑,减少皱纹的产生。

督灸能够温养人体的阳气,《黄帝内经·素问·生气通天论》曰:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。”这说明阳气亏损,会使人寿命减少,肢体僵硬,精神不振,身体乏力,焦虑不安。督灸具有调节神经衰弱、易疲劳、饮食不香等亚健

康状态及延缓衰老的功效。督灸可用于治疗骨科、妇科等多种虚寒证型疾病。

督灸可治疗因督脉受损或肾阳虚或夹风寒湿邪气所引起的强直性脊柱炎、类风湿关节炎、腰椎间盘突出症、骨关节炎、骶髂关节炎、腰肌劳损、腰背筋膜炎、老年性骨质疏松症、股骨头坏死等疾病;治疗因宫内虚寒或外感寒邪或夹痰瘀所引起的手肌肌痛、不孕症、痛经、月经不调、卵巢早衰、产后风湿病、更年期综合征、复发性流产、慢性盆腔炎等疾病;治疗因肺肾阳虚所引起的气喘、慢性阻塞性肺疾病、肺气肿、肺纤维化、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、哮喘等疾病。

督灸还可以治疗外寒中于头部经络或髓海不足所引起的头痛、头晕及中风后遗症,如面瘫、偏瘫、语言蹇涩、感觉与认知障碍等;治疗因肾阳虚所引起的心悸、失眠、神经官能症等。

临床上要求生姜泥底宽6厘米~9厘米、高2厘米~3厘米、顶宽3厘米~4厘米、长为腰椎穴至腰俞穴的长度,形如梯状;再将搓捻的艾绒呈三棱锥形放置于生姜泥墙正中;点燃艾柱的上、中、下三点,任其自然自灭;一壮灸完后再换一壮,连续灸完三壮后取下生姜泥,用湿热毛巾轻轻擦净施灸部位皮肤,嘱患者穿衣平躺休息。

需要提醒的是,阴虚者、实热证者、孕妇、过敏者、出血倾向性疾病者、心功能不全者、背部皮肤有感染或破损者,以及发热者禁用督灸;老年人、儿童及哺乳期和经期妇女慎用督灸。

同时,由于督灸施灸时间长,面积广,火力大,因此在施灸过程中,医生要注意观察患者出汗情况,避免烫伤。施灸后施灸部位可能会起疱,嘱患者勿戳破,避免感染,应由医务人员消毒处理。督灸不能过于频繁,一般一周1次,具体应根据患者体质及耐受情况进行调整。

督灸后患者应注意多饮水、多休息、避风寒,忌冷水洗澡、饮酒、房事,慎食生冷、辛辣刺激性食物,应根据需要到正规医院进行咨询和治疗,以确保安全性。

(作者供职于孟州市中医院)