

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。

### 曹操与梅子

胡献国

《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。”于是二人对坐,开怀畅饮,论起天下英雄来。这里的“梅”即指药食同源的梅子。成语“望梅止渴”也源于此。

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,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。《随息居饮食谱》言其“温胆生津”。《本草纲目》言其“敛肺涩肠,止久嗽泻痢”。《名医别录》言其“止下痢,好唾口干”。现代临床观察发现,乌梅善于生津止渴、敛肺止咳。

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,有改善肝脏功能的作用,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、栀子、甘草、槟榔、威灵仙、姜黄等组成;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;用于中暑受暑、头晕心烦、口渴思饮、口渴咽干。

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、涩肠止泻、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)

# 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:“斗指戌,为小寒,时天气渐寒,尚未大冷,故为小寒。”《月令七十二候集解》中记载:“小寒,十二月节。月初寒尚小,故云。月半则大矣。”古代还将小寒分为“三候”,即“一候雁北乡,二候鹊始巢,三候雉始雊”。由此可知,小寒时节,阳气已动,呈升发之势。小寒节气的传统习俗为腊祭,猎取兽类以祭先祖。“腊”本义为“接”,取新旧交接之意。沿袭至今,祭祀仪式已逐渐消失,取而代之的是以“腊肉”的形式出现。小寒时节是全年最寒冷的时候,按中医“四象”理论来讲,小寒时节处于厥阴之中,也是少阴转化为少阳的阶段。此时,万物负阴抱阳,天地之间阴气重、阳气少,故此时节养生要着重把握少阴转化为少阳的枢机之机,注重收敛阳气,勿使外泄;同时,温补肾阳以助少阳升发之机。

## 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机,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,少少阴以升少阳,少少阴以升少阳,少少阴以升少阳,少少阴以升少阳。

《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。”这说明冬季与肾相对应,食用咸味过多,咸味入肾,肾气易亢,且冬季季节不宜进补。

因此,小寒时节要防寒助阳,建议多食用温补肾阳之品。

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。

春夏为阳,秋冬为阴,春季和夏季天气温热,秋季和冬季天气寒冷。因此,人体的生理功能也应随四季的变化而改变。

冬季万物闭藏,一片寂寥,给人的感觉只有“冷寂”。冬季大雪纷飞,一派天寒地冻的肃穆闭藏之象,此时告诫人们应“收敛闭藏”。

因此,小寒时节养生应注重精神内守,敛藏养心,养成胸襟豁达、宁静致远的心性,减少忧虑,保持心情舒畅,不被琐事打扰;避免经常熬夜或超负荷工作,以致

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”。冬季大雪纷飞,一派天寒地冻的肃穆闭藏之象,此时告诫人们应“收敛闭藏”。

因此,小寒时节养生应注重精神内守,敛藏养心,养成胸襟豁达、宁静致远的心性,减少忧虑,保持心情舒畅,不被琐事打扰;避免经常熬夜或超负荷工作,以致

## 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,水冰地圻,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光。”因此,小寒时节应早睡早起,等阳气充分升发之后再起床活动,建议在22时之前睡觉;7时之后,待太阳升起,阳气升发时

再起床。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。小寒时节建议晨练由户外改为室内,并且以牵引拉伸运动为主,以“遍身热,微似有汗”为佳,适合的运动有八段锦、五禽戏、太极拳等。

此外,天气寒冷容易导致人

## 精神内收 敛藏养心

冬季万物闭藏,一片寂寥,给人的感觉只有“冷寂”。冬季大雪纷飞,一派天寒地冻的肃穆闭藏之象,此时告诫人们应“收敛闭藏”。

因此,小寒时节养生应注重精神内守,敛藏养心,养成胸襟豁达、宁静致远的心性,减少忧虑,保持心情舒畅,不被琐事打扰;避免经常熬夜或超负荷工作,以致

冬季万物闭藏,一片寂寥,给人的感觉只有“冷寂”。冬季大雪纷飞,一派天寒地冻的肃穆闭藏之象,此时告诫人们应“收敛闭藏”。

因此,小寒时节养生应注重精神内守,敛藏养心,养成胸襟豁达、宁静致远的心性,减少忧虑,保持心情舒畅,不被琐事打扰;避免经常熬夜或超负荷工作,以致

因此,小寒时节养生应注重精神内守,敛藏养心,养成胸襟豁达、宁静致远的心性,减少忧虑,保持心情舒畅,不被琐事打扰;避免经常熬夜或超负荷工作,以致

体出现气滞血瘀、肌肉关节紧缩疼痛,以及末梢血液循环不良等情况,一部分人还会出现手脚冰凉的情况。对此,晚上用干姜艾水泡脚可收效良好。用法用量:干姜20克、艾叶30克,煮水4升,外用泡脚。干姜、艾叶有疏通经络、温阳散寒之功效,可以有效改善手脚冰凉的情况。

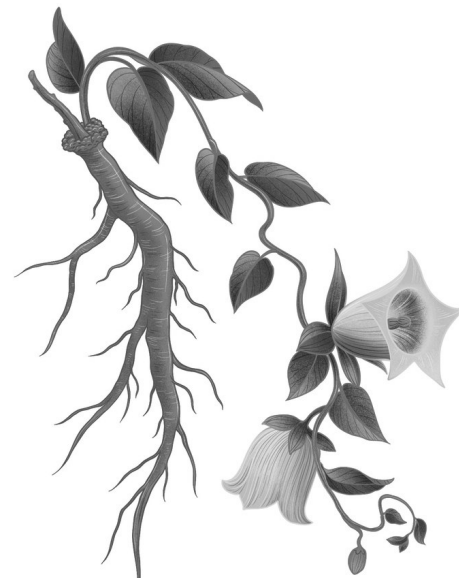
## 正如道家学派创始人老子

在《静心诀》中所言:“冰寒千古,万物不静,心宜气静,望我独静,心神合一。”所谓静心,便是心灵的安宁,是临危不乱的镇定与收敛。

小寒时节万物静穆,是最适合养神的时节,我们要以一颗从简的心,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)

## 中药传说



春秋时期,齐国攻打鲁国,鲁庄公与大臣们被吓得六神无主,想找说客去齐国求和。这时,曹刿求见,

# 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。”鲁庄公遂问曹刿有何退兵之计。

曹刿说:“打仗最讲究的是士气,士气旺,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胆了。”曹刿说:“养千日,用兵一时,

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?”

曹刿不语,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士兵在长勺之战上阵前,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,将士们便喊着冲向鲁国军队。鲁庄公让鼓手擂鼓出击却被曹刿阻止,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:“怎么不见鲁国出战。”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,气势如滚潮水,齐国将士纷纷丢盔弃甲,狼狽逃。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:“打仗必须要振作精神,擂鼓就是让将士鼓起劲儿去战斗。长时间部队奔走,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。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



## 督灸的作用与功效

□卢晓峰

督灸是一种在人体脊柱上施以隔物艾灸的中医特色外治法,其形状如长蛇,故名长蛇灸。相较于一般的艾灸而言,督灸具有施灸面积广、热力深且厚、温通力强且透、作用强更持久等优势,是中医养生和治疗疾病的重要方法之一。

督灸具有温肾壮阳、散寒祛湿等功效

督脉为身体的“阳脉之海”,可总督一身阳气,且和肾脏、大脑、心脏、子宫等密切相关,督灸直接作用于督脉之上,将经络、腧穴、药物、艾灸的综合作用融为一体,可激发调和十二经的气血、阴阳,充分发挥温肾壮阳、散寒祛湿、行气破瘀、通痹止痛等功效,进而增补全身阳气,温养五脏,益肾添髓液代谢,防止瘀血、痰湿在体内停滞。

同时,督灸的隔衬物为生姜。生姜,味辛,性微温,归脾、胃、肺、肾经。《本草纲目》记载其“生用散”。《本草拾遗》认为其“汁解毒药,自余破血,调中,去冷,除痰,开胃”。《药性类聚》认为其“味辛辣,有开豁冲散之功也”。生姜可消痰,能使“脾胃之气温和健运”而“湿

气自去矣”。《医学入门》认为其不仅能破血逐瘀,还能“通心气”,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、易出油的痰湿体质及皮肤紫暗、身上刺痛的瘀质体质;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。”这说明阳气亏虚,会使人体寿命减少,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受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痰瘀所引起的女子宫肌冷、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肠易激综合征、慢性胃炎、慢性腹泻、消化功能减

厘米~9厘米,高2厘米~3厘米,顶宽3厘米~4厘米,长为大概穴至腰俞穴的长度,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;一壮灸完后取生姜泥,连续灸完三壮后取下生姜泥,用湿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、心肺功能不全者、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、饮食、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)