

一年之计在于春

——春季话养生

□张智民 张 文

春季养生十分重要,人体的阳气在经历了冬季的潜藏之后,迎来了新一轮的生长时机。“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”这是一个万物复苏的季节,白昼渐长,黑夜渐短,自然界的阳气开始萌动,人体内的阳气也开始生发。

春季属木,少阳主令,在人体中对应肝脏。《黄帝内经·素问·四气调神大论》云:“逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。”若春季调养不当,一则伤及肝胆,二则不利于阳气生发。若春阳生发不利,则夏季阳气不足,易生虚寒病证。因此,春季人们应该充分养护体内阳气,使之充沛并不断旺盛起来,凡是耗伤阳气及阻碍阳气生发的情况皆应避免,也为夏季养生打好基础。

起居调养

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓行,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。”

春季是少阳生发的季节,每日睡觉、起床应适当早一点,并且最好在晚上11时前入睡。因为晚上11时至凌晨3时是胆经及肝经运行的时间,春季养肝是第一位的,这时更不能熬夜。中医认为,“人卧则血归于肝”,所以充足的睡眠是最好的保肝良药,也是预防“春困”最简单有效的办法。

我国民间历来有“春捂秋冻”之说。这主要是因为冬季寒冷,人的皮肤被衣服保护着,处在温暖的环境下,毛孔是张开的。

春季天气变化较大,容易出现乍寒还暖的天气,尤其是近几日,天气变化剧烈。若过早地脱掉厚衣服,风邪、寒湿之邪则很容易通过张开的毛孔侵袭人体,导致疾病的发生。特别是年老体弱者,减脱冬装更要谨慎。

春季是花开之时,花粉飘飞、柳絮满飞,故春季也是过敏性疾病高发季节。中医辨证过敏性疾病多属“风邪”“气虚”。因此,春季要注意“虚邪贼风,避之有时”,尤其是体质较差或过敏体质的人,出行时最好佩戴口罩,尽量减少到人员密集的场所活动。

运动调养

春季是阳气生发的季节,天人相应,人体的阳气也随之生发。因此,人们切勿贪睡赖床,要多进行户外运动,以助生发阳气,即《黄帝

内经·素问·四气调神大论》中“春夏养阳”之理。春季晨起运动应以和缓运动为主,运动方式众多,如散步、慢跑、练八段锦、打太极拳等,以微微出汗为宜,可畅通气血。

另外,人体背部的腧穴受督脉经气的支配,督脉又是阳脉之海,因此捶背可刺激背部皮肤和皮下组织的穴位,通过经气的传导,增强经络系统的功能,有助于补益阳气,提高抗病能力。捶背还可舒筋活血,使肌肉放松,促进血液循环,加速背部皮肤新陈代谢。捶背手法要均匀,着力要有弹性,轻拍轻叩,以每分钟60下~100下为宜,每日1次~2次。

情志调养

《黄帝内经·素问·四气调神大论》云:“春三月……以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏

而勿罚,此春气之应,养生之道也。”这明确地告诉人们:春季养神的关键是“使志生”,即使情志充满生机,像初生的万物一样。“以使志生”的核心是精神愉悦,以满足“肝主疏泄”的功能特点。

肝属木,与春相应,在志为怒,恶抑郁而喜条达,所以春季人们容易出现情绪波动,常常会有郁闷、烦躁等不良情绪。这时人们可多做一些养心怡神的活动,以调节情绪,如踏青、种花、钓鱼、下棋、绘画、练书法、听音乐等,在美丽的自然景色中养生,在赏心悦目的环境中怡然自得,远离惆怅和忧郁情绪。

饮食调养

春季易出现脾胃虚弱之症,唐代医药学家孙思邈在《千金方》中指出,春季饮食应“省酸增甘,以养脾气”,就是说春季应少吃酸味食物,多吃

甘淡食物。

因酸味入肝,具有收敛之性,不利于肝气的生发和疏泄。甘味之品可补益脾气,避免肝旺克脾,可选山药、石斛、百合等药食同源之品食之。如果平时感觉胃部不舒服,食欲不振,出现口干咽燥,舌红少苔等,可以吃山药百合大枣粥。山药补脾和胃,百合清热润燥,大枣健脾和胃,诸药合用有滋阴养胃、清热润燥的作用。

春之气为少阳之气,因此饮食上可适当吃一些性温微辛的食物,以助发阳气。明代医药学家李时珍将葱、蒜、韭菜、青蒿、芥菜这5种菜称为“五辛菜”。北方有吃香椿炒鸡蛋、春饼等习惯,诸如“五辛菜”,香椿等皆能助发阳气。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

■ 读书时间

《黄帝内经·素问》开篇养生之道

□张倩倩

《黄帝内经》分《素问》《灵枢》上下两部,各81篇,共162篇。《黄帝内经》是第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的名著,是对我国上古医学的第一次总结。文中多以岐黄问答形式呈现,解答人与自然、疾病与健康的一些基本问题,堪称中华医学的源头活水。其开篇《上古天真论》着重讨论了养生的意义和方法,其中的养生之道在今日仍具有重要的指导意义。

首先,在医学理论上,《黄帝内经》不仅从微观的角度建立了中医学上比较抽象但相当系统的“阴阳五行学说”“脉象学说”“藏象学说”“经络学说”“病因学说”“病机学说”,以及“养生学”“运气学”等中医学基础理论,还从宏观的角度为人们提供了在诊断疾病时应努力做到“望、闻、问、切”

“辨证论治”,在治疗上应努力做到“标本兼治”“内外结合”等。

其次,在相关理论上,《黄帝内经》的医学理论很多是建立在我国古代道家理论基础之上的。因此,在宏观上,《黄帝内经》反映了我国古代道家朴素唯物主义“天人合一”的思想,与道家创始人老子的“为之于未,治之于未乱。合抱之木,生于毫末;九层之台,起于累土;千里之行,始于足下”,以及“人法地,地法天,天法道,道法自然”的经典治世理论如出一辙。

“元气论”是其哲学基础,“天人合一”“阴阳”“五行”为其主要的方法论,科学强调和谐统一。《黄帝内经》所谓“视其外证,以知其内藏,则知所病矣”诊察疾病的方法;“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从

来”的养生智慧;“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”的治未病思想都是其理论的具体体现。

人类的所有活动都离不开生存、健康和长寿。《黄帝内经·素问·上古天真论》正是谈论健康与长寿的重要文章。文章首先论述了天性自然之真能活百,以及不遵循养生之道半百而衰的原因;其次谈到了人一生的生长发育过程,以及五脏精气在人的生长、壮盛、衰老、终生的重要作用,强调了肾气、正气、真气对人体的重要意义;最后引证真人、圣人、贤人为例,比较说明了不同养生方法的不同效果。

“余闻上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰;今时之人,年半百而动作皆衰者,时世异耶?”岐伯的答案是“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术

数,食饮有节,起居有常,不妄作劳”。而我们所要探寻的养生秘密就在于“法于阴阳,和于术数”。“法于阴阳”的意思是要顺应自然,按照自然界的变化规律而起居生活,如“日出而作,日落而息”,做到天人合一等;“术数”就是方法、技术的意思,“和于术数”就是要根据正确的养生保健方法进行调养锻炼,“不妄作劳”,以适度为宜。这是《黄帝内经》养生的总原则。

黄帝随后提出了“年老无子”的问题,岐伯以“女子生长壮老已”为例向我们阐释了肾气的重要性,也就是先天之气。年老有子嗣取决于肾气及脏腑精气的盛衰,提示人们阴阳盛衰自有定数,应遵从自身的生命规律。

《黄帝内经·素问·上古天真论》最后向我们举例讲述了

真人、圣人、贤人的养生之道,可为今人效法。对比古今生活方式,今人越来越远离自然之道,能接近贤人,便可谓今之真人。

我读完此篇,深受启发,对养生之道有了较深的体会。养生需循道,此道便是阴阳术数,顺应自然,而非刻意为之,这样就有了天真,这种天真应该是与生俱来的,是自然赐予生命最本真的东西。道法自然,找回天真,才能尽忠天年。水能载舟亦能覆舟,反之道行则“半百而衰”。

《黄帝内经·素问·上古天真论》可谓是道破养生的天机,蕴藏着自然更替、人体盛衰的强大智慧,几千年后不仅仍熠熠生辉,还具有统领作用,值得反复阅读。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

■ 中药传说

化橘红

□张海朋

相传,化州地界住着一户人家,家里只有一位老人与小孙女相依为命。老人一生劳累,染上了痰喘咳嗽,他一步一喘,十步一咳,家境实在凄凉。

老人心知道自己时日不多,担心小孙女将来无人照顾。这时,老人想起常听人说大山深处有会救人的老神仙,但是路况复杂,常常笼罩着白雾,不仅容易迷路,还会遇见吃人的野兽。老人虽然知道路途危险,但是想想自己目前的身体状况,还是值得一试的。

第二天,老人便带着镰刀

走向了从未有人踏入的深山老林中。老人年轻时是干活的“一把好手”,但他还是低估了自己的身体状况。他不知走了多久,山里竟慢慢起了雾,视野越来越模糊,路也越来越不好走,他筋疲力尽,脚下一滑便摔倒了。

当老人醒来时,觉得口干舌燥,非常想喝水,但他身边无人,怎么喝水呢?他在挣扎中,忽见身边有一洼污水。老人顾不得脏,将头挪了过去,对着污水,一连喝了好几口。喝完水后,老人渐渐地觉得气顺多了,慢慢地睡着了。一觉醒来,他便觉得精神大振,咳

嗽也停止了。这时,他恍惚记得自己是喝了污水,感觉病就好了。于是他又喝了几口,经过半日的歇息,他慢慢地站了起来,居然还能走几步。老人仔细一看,污水中有很多橘红果沉于坑底,他抬头看见一棵老树挂着很多橘红果。老人明白了,原来是这棵树的果子治好了他的病。老人回去后便将自己的经历告诉了乡邻,乡邻都觉得非常诧异。乡邻跟随老人又来到污水边,乡邻将橘红树的果子带给了家中有咳嗽的亲人,果然他们的病都好了不少。

这种似橘似柚的果子就

是我们所熟知的化橘红,具有化痰止咳、行气宽胸、消食健胃、理气燥湿、温肺化痰的作用。

现代医学研究证明,化橘红中不仅二氢黄酮与柚皮苷含量极高,还含有类素互咲等有效成分。其不仅有止咳化痰的功效,还有美容、解毒的功能,保健医疗效果俱佳。

化橘红也被历代医家认可和推崇。《本草纲目拾遗》记载:“橘红治痰症,消油腻、消食、醒酒、宽中、解蟹毒。”《化州志》载曰:“化州橘红,治痰如神,每片真者值一金。”

无论是寒咳或干咳,服用化橘红均可见效。咳嗽分为热咳和寒咳两种:热咳,是由肺热造成的反复咳嗽,例如过量食用煎炸、烧烤类上火食品,表现为喉咙干痒、干咳少痰或痰色黄质黏稠;寒咳,多由受寒引起,表现为咽喉发痒,痰液稀薄如泡沫状。

化橘红的用法:将5克~10克化橘红用开水冲泡,泡10分钟~15分钟后饮用,可反复泡至无味止;每天可当茶饮,无须忌口。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

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:17737160960

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楼医药卫生报社编辑部