

养生堂

春季养生重在养肝

□李贺文 尹国宥

中医讲究天人合一，遵循自然规律。一年有春、夏、秋、冬四季。四季天气的变化，对人的生理功能、病理变化均产生一定的影响。养生保健、调养身体，也要顺应四季天气的变化，根据四季的特点进行。

肝属木，应于春。此时正值雨水较多的季节，春回大地，阳气生发，万物复苏，自然界呈现一派生机勃勃、欣欣向荣的景象。同时，春季天气多变，乍暖还寒，人们不仅容易感到困倦，还容易诱发疾病。因此，春季养生应顺应春季阳气生发、万物始生的特点，重视养肝护肝，注意调养精神、调节饮食、预防春困。同时，人们还要加强运动锻炼，做好防风御寒和保健防病工作。

重视养肝

春季与肝有着密切的关系，中医五行理论认为，肝属木，与春季相应，通于春气，类比春天树木生长伸展和生机勃勃的特性，认为肝有主生、主动的特性。从生理功能上讲，肝具有调节气血、调畅情志和贮藏血液等功能，是保证全身气血正常运行、脾胃功能协调和情志正常的重要器官。如果肝的功能失常，出现肝气郁结、肝血亏虚、肝火旺盛等证，势必对身体造成伤害，影响人的身体健康。

春季万物复苏，阳气生发，肝也具有这个特点。在春季，人的肝气亦变得旺盛，若心情不好、肝气郁结，与春季之气不相合，就会导致肝气生发太过，进而气郁化火、肝阳偏亢、肝火旺盛，出现眼红、眼涩、流泪、头痛，以及情绪易激动、好发脾气、心烦失眠、咽干口苦、舌苔变厚、大便干结等症。

另外，春季具有阳气生发特性，正是保持肝气生发、调畅体内气机的最佳时节。因此，春季应重视养肝。

养肝的方法：人们应

保持有规律的生活和良好的心态，避免生气、发怒；保证充足的睡眠，避免熬夜，做到劳逸结合；在饮食方面，应选择富有营养、易消化的食物，同时还要尽量少饮酒。

调养精神

调养精神是春季养生的重要内容之一。春季阳光明媚、风和日丽，精神调摄应做到疏泄条达、心胸开阔，保持乐观的心态，戒郁怒以养性，努力做到不着急、不生气、不发怒，以保证肝的舒条畅达。人们到大自然中游玩玩水、陶冶性情，会使气血调畅、精神旺盛。

“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，做到恬然不动其心，就能保持身体内环境的稳定，提高抗病能力，预防疾病。

调节饮食

在春季，人体新陈代谢旺盛，饮食宜富有营养，以健脾扶阳为原则，选择清淡可口的食物，忌食油腻、生冷和过于酸涩的食物，尤其不宜摄入辛辣之品，如辣椒、人参、鹿茸、烈酒等，以免助热生火。人们应选择新鲜的蔬菜和水果，以及富含蛋白质、矿物质、维

生素(特别是B族维生素)的食物，如瘦肉、豆制品、鸡蛋、胡萝卜、白菜、芹菜、菠菜、韭菜等。此外，人们不可过早食冰激凌、冷饮等寒凉食物，以免伤胃损阳。

预防春困

春季风和日丽，是户外活动的好时节。一般情况下，此时人们应该精神旺盛，但是一部分人会时常感到困乏，总觉得没有精神、想睡觉，这种现象就是大家所说的春困。其实，春困不是睡眠不足造成的，而是因为体内循环量增多，汗液分泌量增加，各组织器官负荷加重，供应大脑的血液相对减少造成的。

那么，怎样减轻与预防春困呢？一是要保证充足的睡眠，克服消极懒惰的思想情绪；二是要积极参加户外活动，改善血液循环；三是要适当增加营养，给身体提供足够的能量；四是要保持室内空气流通，如果气温升高，可适当减一些衣服，或用冷水洗脸，这些方法都会使困意尽快消除。

研究表明，缺乏B族维

生素与饮食过量，是引发春困的重要原因。因此，人们在日常生活中，可以适当多吃富含B族维生素的食物，但吃饭不宜太饱。

加强锻炼

一年之计在于春。春季是运动养生、恢复身体元气的最佳时节。由于寒冷的冬季对运动具有一定的限制，使人的体温调节功能和内脏器官功能都有所减弱，特别是全身的肌肉和韧带，更需要加强运动。春季气温回升、空气清新、大地披绿、环境宜人，有利于人们吐故纳新、调养脏腑。

人们在春季加强体育锻炼，不仅能提高身体素质，增强免疫力，预防疾病，还能使人心旷神怡、思维敏捷、不易疲劳。人们可以根据自己的年龄与体质状况，选择适合自己的运动方式，如打太极拳、慢跑、放风筝、春游等。

防风御寒

立春过后，白天渐长，夜间逐渐变短，人们也要顺应自然界昼夜的长短变化，逐步转变自己的睡眠习惯。从冬季的早睡早起过渡到春季的晚睡早起，起床后，要到室外活动，舒展一下身体，让全

身放松，以舒畅自己的情志，使全天精力更加充沛。

此外，春季具有气温多变、乍寒乍热和多风的特点。因此，人们要特别注意防风御寒、养阳敛阴，衣服不可减，以“春捂秋冻”为原则，一定要随气温的变化增减衣服，以免感冒。

保健防病

春季天气温暖多风，最适宜细菌、病毒的生长繁殖，容易诱发流行性感冒、腮腺炎、气管炎、肺炎等疾病。因此，做好保健防病工作显得尤为重要。人们一定要讲究个人卫生，勤洗衣服、勤晒被子，室内要经常开窗通风，保持空气清新。传染病流行时，人们应尽量少去人员密集的公共场所。

总之，春季养生，人们要谨记肝属木，与春季相应之属性，顺应春季阳气生发、万物始生的特点，注意春季天气变化和人体的生理变化，重视养肝护肝，注意调养精神、调节饮食、预防春困；同时，还要加强体育锻炼，做好防风御寒和保健防病工作，以增强体质，预防疾病。

(作者供职于河南省遂平县人民医院)

杏林轶萃

范仲淹与粥

□胡皓

范仲淹，字希文，北宋时期政治家、文学家。范仲淹政绩卓著，文学成就突出。他倡导的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”思想和仁人志士节操，对后世影响深远。

范仲淹幼年丧父，4岁时随继父迁至长山，励志苦读于醴泉寺。因家境贫寒，范仲淹用小米煮粥，待粥凝固后，用刀切为4块，早晚各食2块，再配一些腌菜佐食。

成年后，范仲淹又到书院刻苦攻读。冬天读书疲倦时，他就用冷水洗脸。没有东西吃时，他就喝稀粥度日。一般人不能忍受的困苦生活，范仲淹却从不叫苦。经过苦读，范仲淹终于在1015年进士及第。成语——断齑画粥，即源于此。

粥在我国有数千年的历史，是我国人民喜爱的食物。南宋诗人陆游的《食粥》云：“世人个个学长年，不悟长年在眼前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”北宋时期文学家张耒《粥记》言：“每晨起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙法。”

据《古史考》记载：“黄帝始蒸谷为饭，烹谷为粥。”粥的字形，又非常形象地道出了煮粥的情景——两边的“弓”是离(像鼎一样的炊具)在煮米时冒出的蒸气。用中药、药食同源的食物和适量的米同煮，叫作药粥，比如林黛玉喝的燕窝粥。

药粥是祖国医学宝库中的一部分，是以药治病、以粥扶正的一种食养方法。东汉末年医学家张仲景已开始使用药粥治病。宋代已有《粥品》一书问世，北宋医学家王怀隐编纂的《太平圣惠方》，共载药粥方129种。明代养生学家高濂的《饮膳服食》、《粥类》载药粥38种。明代医学家李时珍的《本草纲目》载药粥50多种。清代养生学家曹慈山的《养生随笔》载药粥100多种，可谓洋洋大观。

如身有疾患，可对症选粥。体质衰弱患者，可选用人参粥、山药粥、何首乌粥、黄芪粥等；肺结核患者，可选用百合粥、茯苓粥、燕窝粥；胃脘疼痛患者，可选用砂仁粥、莱菔子粥；急性胃肠炎患者，可选用车前子粥、马齿苋粥；肺热咳嗽患者，可选用贝母粥、竹沥粥；慢性胃炎患者，可选用茯苓粥、生地粥、太子参粥等。

现代不少医家继承古方，“古粥今用”，创造了许多行之有效的药粥方。中国中医研究院中医学家岳美中结合自己的临床经验，自拟了复方黄芪粥，应用于慢性肾炎患者，收到理想效果。中医学家邹云翔，每逢诊治高血压病、高血脂血症时，常嘱咐患者多吃荷叶粥，以降低血压和血脂水平。

但是，最近有专家指出，吃粥伤胃。因为粥含的水分较多，消化液(如唾液和胃液)被稀释，容易使胃膨胀，影响胃的消化功能。喝粥的最大缺点是无法咀嚼慢咽，如果食物不与唾液混合，就会加重胃的负担。唾液中含有淀粉酶，这种酶混在食物中，再经胃肠道吸收。人们在喝粥时，消化酶无法完全与食物混合。因此，患者食粥调养时，应具体问题具体分析。例如，急性胃肠炎或慢性胃肠炎急性发作的患者，食粥会适得其反，加剧病情。另外，中老年人食粥时，温度要适宜，并注意不要食用过多。

(作者供职于湖北省远安县人民医院)

中药传说

佛手

□张海朋

相传，广东有一个以杀猪为生的人叫张屠夫，他性格暴躁、脾气不好，经常与人发生争执。因此，乡邻都不与他来往。

张屠夫不仅不反思自己的错误，还变本加厉地对乡邻拳脚相向。一天，张屠夫突然感到胸部胀痛、食欲明显下降，并且伴有恶心、呕吐等症状。他四处求医，他所到之处，医生都对他摇摇头，表示无法医治，让他回家

准备后事。张屠夫以为自己得了绝症，没有活下去的勇气。他走到山上，准备自杀了却一生，忽然不小心被石头绊了一下。张屠夫跪倒在地，瞬间脾气暴躁，开口就骂脏话。这时，他一抬头，发现一株植物挡在眼前，其结的果实形似佛像的手掌。

张屠夫联想到自己的职业，多年来，自己屠杀牲畜，并且经常

与人发生争执，现在跪倒在这个酷似佛手的植物面前，这是佛祖在教化自己——放下屠刀，与人为善。这个植物的果实会不会是治病的良药？想到这里，张屠夫心中大喜，小心翼翼地将其采下。

回家后，张屠夫将其晾晒数天，待大部分水分被蒸发后，将其切成薄片，最后晒干。用水煎服后，不到3天，张屠夫自觉身体明显好转；7天后，张屠夫痊愈了。

从此之后，张屠夫不再屠杀牲畜，并且一心向善，与人为善。后人将该药取名为佛手。

佛手味辛、苦、酸，性温，具有疏肝理气、化痰止咳的功效。《本草纲目》记载：“煮酒饮，治痰气咳嗽。煎汤，治心下气痛。”用佛手泡茶，可缓解肝气郁结引起的心烦易怒、胸闷不舒、肋肋疼痛、失眠等症。

佛手还具有补肝暖胃、行气

止痛的功效，可用于治疗消化不良、慢性胃炎、神经性胃痛等疾病。佛手含有橙皮甙等物质，具有抗炎消肿的功效。

此外，佛手也有禁忌证。阴虚有火的患者不能使用佛手，以免火邪增大。另外，孕妇、婴幼儿，以及容易过敏者也不能使用佛手。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

读书时间

清代独具特色的医论著作——

《重庆堂随笔》

□黄新生

王学权(1728年~1810年)，字秉衡，晚号“水北老人”，盐官(今浙江省海宁市)人，后迁至杭州，清代著名医家。他勤奋好学，博览群书，于1808年著《医学随笔》2卷，书未脱稿而病故。后其子王永嘉为之辑注，其孙王大昌为之校定，缮成稿本，其曾孙王孟英详加阐发，并改名为《重庆堂随笔》。

《重庆堂随笔》分为上卷、下卷，上卷包括论六气、论虚劳、论治案、论方剂4篇，下卷包括论药性、论解剖、论看法3篇。该书内容广泛，涉及理、法、方、药等方面。王学权精通医道，尊古而不泥古的治学精神，在中医药领域有着重要影响。

四诊合参有新意

一是望诊尤重舌苔。王学权认为，望诊不仅要望面色，还要望五官和须发，而望舌苔尤为重要。他根据临床经验指出：“淡舌白苔亦有热证，黄厚满苔亦有寒证，舌绛无津亦有痰证，当以脉、证、便、溺参勘。”当舌诊信息与辨证不符时，需要四诊合参。此外，灯下看黄苔，每成白色；白苔咳嗽物，能染为黑色，临床时需要注意。

二是闻诊宜五官并用。王学权认为，“闻”有两种意思，即嗅气味和听声音，具体来说应五官并用，不避臭秽，详加诊察。“凡人病室，五官皆宜并用，问答可辨其口气；有痰须闻其臭味；榻前虎子，触鼻可分其寒热；痛痒脓血，审气即知其轻重。余如解息、肠鸣、矢气之类，皆当以耳闻者。”

三是问诊补《十问篇》之不足。王学权结合当时温热病流行的特点，在张景岳《十问篇》的基础上增加一些经验。例如，区分眩暈与头重，体肥过食厚味醇酒所致眩暈者，

胃中必有痰饮，多以二陈汤加减治疗；头重者则以湿邪为患居多，尚有部分火盛者。王学权强调，不可因尿黄而谓之火，但又不可云无火。泄泻并非皆为虚寒，温热暑疫患者发生泄泻，为邪有去路，不可妄投温补止泻。

四是强调四诊合参。王学权认为，脉诊列于四诊之末的原因，是脉的名目有限，而病的证候无穷，做不到以脉来概括证，所以临床应以望诊、闻诊、问诊所得的信息审病求证，然后再切脉，看其是否符合其他三诊所得之证。如果脉证合拍，则四诊相合，病理明确；如果有不符，则说明另有他因，需要舍脉从证或舍证从脉。

虚证治疗有特色

一是阳虚冷劳易治，阴虚火劳难治。虚劳分为阳伤和阴伤2类。阳伤又可分为烦劳伤阳、冷劳2类。脉大为烦劳伤阳，可用甘温药物以除大热；脉迟为冷劳，可用辛温药物以振残阳。阳气易复，阴液难充，故阳虚冷劳不多见而易治，阴虚

火劳则甚多而难治。阴虚虚劳的成因，一为情不遂，怨女旷夫思欲不得，久而病成；一为情太纵，血气未定之时过度房事，致损阴成疾。

二是肺病治胃，独取阳明。王学权认为，肺热叶焦之痿属于上损，主要表现为色白而毛败，出现皮聚毛落的现象。其治疗遵循“治痿独取阳明”之旨，通过培土生金，达到治疗的目的。王学权形容此证如草木遇到烈日而枝叶萎软，属于热者居多。因此，培土应以滋胃液为首务，断不可用风药及温燥之剂。

三是明辨消渴，辨治“三消”。王学权认为，消渴之病机为火燥其液，风耗其津；病因为劳伤后期阴虚火炽、热极生风，或嗜食膏粱厚味导致积热内蕴。如果患者出现饮不解渴即为上消，多因肺居膈上而金受火刑所致，以渴病为主；出现食不充饥则为中消，多因胃居于中枢而上焦。脉大为烦劳伤阳，可因甘温药物以除大热；脉迟为冷劳，可用辛温药物以振残阳。以枯病为主，三者统称为“三消”。

四是经带胎产皆可致劳。王学权认为，女子虚劳多于男子，其原因除了情志因素外，还与月经不规律有关。女子在月经未至时，若时有带下，且带下过多，可导致精髓渐竭。当行经之时，如果情志不遂，饮食起居失宜，皆可导致劳病。妇女产后调治不当，也是引发劳病的原因。

五是健忘为虚劳之萌。王学权认为，脑为髓海，元神之府，水足则髓充，元神清湛而强记不忘。若火热炽盛，火炎髓竭，元神渐昏，则老而健忘，此为劳损的主要表现之一。壮年之人，情志易动，尤当注意调养。药物虽然有补精益髓之功，但是不如修身养性，调情志，节饮食去除病根。

尊古不泥出新知

一是伤寒与中寒。一些医学家认为，寒邪在表为伤寒，寒邪入里为中寒，伤寒轻而中寒重。王学权认为，伤寒是寒伤于外，邪客于肌表；中寒是其人阳气素虚，无以捍卫，外寒直入脏腑。伤寒与中寒的区别是邪之在表与在里。寒邪伤于表当温

散发表以取汗，客于里自当温里回阳以破阴。

二是湿热与暑病。王学权对湿热相合名为暑之说予以驳斥，认为夏令属火，日光最烈，天乃热，人感其气，名曰伤暑；湿土旺四季，而长夏为其主令，土润溽暑。故暑、湿二气最易相合，人受其感，名曰湿暑。湿暑当清化热湿，治暑当清热解暑。暑、湿二气又最易相合，故治湿须兼其有无兼暑，治暑亦要审其有无兼湿。因此，王学权创立了益气养阴为主的治暑名方——清暑益气汤。

三是疫气。明末清初传染病学大家吴有性认为，疫气乃天地之间的一种异气。王学权发现疫病多发生在人群聚集之地，而地广人稀之处少有疫，认为疫气乃热、气、病、尸气互相交错而成的毒病之气，并非天地之间的异气。对于治疫之法，王学权总结为清热、解毒、宣气六字，而宣气尤为首务，未有气不宣而热能清、毒能解者。

四是中西医汇通。王学权肯定西医学的解剖理论，认为“精思研究，不作一影响揣摩语，则西士所独也。”他还认为，《人身说概》《人身图说》等西医学著作可补中医学之不足，但也有不足之处，要“信其可信，阙其可疑”。人之记性，舍藏在脑，凡人追忆往事，骤不可得，其手不觉搔痒，就像从口袋里向外拿东西一样，即便是儿童也是这样。王学权既接受西医学的知识，赞同脑为思维活动的观点，又传承中医理论，以水火理论阐释健忘的发病机制，将心和脑有机地联系起来，为后世心脑共主神明之说提供了理论依据。

《重庆堂随笔》反映了王氏四代人的学术思想和成就，具有很高的历史和文化价值。(作者供职于河南省武陟县卫生健康委员会)

养生食谱

滋补益气——白玉猪小肚汤

□李培利

材料：白茅根60克，玉米须60克，红枣10枚，猪小肚500克。

做法：将猪小肚洗净后切成块，用盐、生粉拌匀，再冲洗干净，放入开水锅中煮15分钟，取出备用；红枣去核后，与白茅根、玉米须一起用清水浸泡片刻，再与猪小肚一起放入瓦罐中，加入适量清水；大火煮沸后，改用小火煲2小时。

功效：滋补益气。

养血美肤——红枣蒸莲藕

□毛磊

材料：莲藕3节，黑糯米80克，红枣、冰糖、水淀粉适量。

做法：黑糯米用清水泡2小时，沥干备用；莲藕去皮，在较粗的一端切口放入泡好的黑糯米，大火蒸30分钟后加入冰糖，再用小火蒸2小时，取出晾凉切片；红枣去核，用榨汁机榨成汁后倒入锅中加冰糖煮沸，加入适量水淀粉，最后倒在莲藕上。

功效：养血生肌、润色美肤。

温补肾阳——羊肉萝卜汤

□张智强

材料：羊肉、萝卜、葱、姜适量。

做法：萝卜洗净，切成块；羊肉切成块后放在冷水中，水沸后捞出备用；锅中加入适量清水，放入羊肉、葱、姜煮1小时左右；最后放入萝卜块，煮10分钟~20分钟。

功效：温补肾阳、消食润肺。

(以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心)