

节气养生

夏至时节如何养生

□谢洋 张炎焱

夏至是二十四节气中的第十个节气，也是“四时八节”之一。《恪遵宪度》曰：“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也。”亦有诗云：“昼晷已云极，宵漏自此长。”《月令七十二候集解》记载：“五月中，夏，假也，至，极也。万物于此皆假大而至极也。”夏至是阳气最充沛的时节，万物生长在此时到达顶点，气温开始进入一年中最热的阶段。夏至时节，我国大部分地区气温较高，午后至傍晚常易形成雷阵雨，人们称这种现象为“夏雨隔田坎”。古人将夏至分为三候：一候鹿角解，二候蝉始鸣，三候半夏生。夏至一阴生，感到阴气，阳性的鹿角开始脱落，知了鼓翼而鸣，喜阴的半夏开始生长。夏至还表明夏季已经过去一半，之后气温逐渐升高，迎来最炎热的“三伏天”。

起居有常 静心消暑

夏至过后，我国大多数地区将迎来酷暑。中医认为，夏至时节心气最旺。在五运中，心属火，气温过高容易使人急躁、易怒或倦怠。因此，夏至时节调畅情志很关键。《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰：“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”意思是说保持心情愉悦，有利于人体气机的条达。人们保持乐观的心态，顺应自然界发展的规律，就能做到“心静自然凉”。

在保持情志舒畅的同时，起居上也要调整。《黄帝内经·素问·四气调神大论》提出“夜卧早起，无厌于日”的观点，人们虽然可以适当晚睡，但是仍要保证充足的睡眠，养阴

护阳。中午小憩不仅可以帮助人们缓解疲劳，还可以避免高热对身体造成的影响。

《黄帝内经·素问·生气通天论》曰：“阳者，卫外而为固也。”阳气保卫人体，使之坚固，免受“六淫”邪气的侵袭。夏季太阳毒辣，人体易出汗。由于夏季毛孔是打开的，人们进入空调房后，冷气把阳气封住，寒气侵袭人体肌表，容易出现咳嗽、流鼻涕、打喷嚏等症状。长时间待在空调房里，加之食用大量冷饮或生凉瓜果，外寒加内寒，容易损伤脾胃阳气，导致腹泻。频繁忽冷忽热，会造成人体阴阳气机紊乱。因此，夏季人们不能贪凉，反而需要适当晒一晒太阳。

顾护脾胃 清淡饮食

夏季心火容易过亢，脾属土，火生土，脾土受夏季湿热侵

袭，人的消化功能相对较弱，大多数人会出现食欲不振、喜凉食的情况。需要注意的是，夏至时节不能过量食用生冷食物，否则会损伤脾胃。

民间流传“冬吃萝卜，夏吃姜”的俗语，虽然此时自然界中的阳气旺盛，但是人体内的阳气容易外散，并且人们又喜欢吃生冷食物，容易内生寒湿邪气。生姜性温，味辛。人们在夏季适量食用生姜，可以温肺散寒、开胃止泻，祛除体内的寒气。

在中医“五味”中，夏季对应苦味，入心经。因此，夏季适合多吃苦味食物，如苦瓜、绿豆、青蒿、荷叶等，达到清热解暑的目的。正如俗语说：“苦夏吃苦夏不苦。”夏季人体出汗较多，盐分丢失较快，人们可以多吃酸味的水果和食物来固表敛

汗。中医保健 冬病夏治

夏至之后，就要进入一年中最热的“三伏天”了。《黄帝内经·素问·六节藏象论》言：“春胜长夏，长夏胜冬。”意思是说夏季蓄积足够的阳气，到了冬天不易受到风寒之邪的侵袭。这个时期也是身体调理和治疗疾病的重要时期之一。冬季容易发生慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎等疾病，宜在病情较为稳定的夏季进行适当调护，这样不仅体现了中医“天人合一”的整体观念和“未病先防”的指导思想，还有利于疾病的康复，降低复发的风险。

中医理论提倡“急则治其标，缓则治其本”，有些疾病在夏季虽然很少发作，但其宿根依然存在。夏季自然界阳气旺盛，人体阳气外浮，气血流畅，

这时治疗性质偏寒的病证，可以让阳气驱散阴寒，调和阴阳失衡，达到标本兼治的目的。

对于冬病夏治，治疗手段包括“三伏贴”、针刺、艾灸及拔罐等。《黄帝内经·素问·四气调神大论》记载：“春夏养阳，秋冬养阴。”春季天气逐渐回暖，人随着自然界变化而活跃起来，身体中的阳气也开始充沛。到了夏季，气温升至极点，人体的阳气也攀至巅峰。因此，人们在春夏季调理身体时应注重温补阳气，与自然界保持一致。夏季，顺应自然界的规律，不仅可以积蓄阳气，还可以排出体内的寒湿、痰湿等不良物质。

(谢洋供职于河南中医药大学第一附属医院，张炎焱就读于河南中医药大学)

读书时间

《黄帝内经》作为我国现存最早的医学著作，被誉为“医家之宗”。其中，《素问》中的《上古天真论》《四气调神大论》《生气通天论》《阴阳应象大论》等，均对养生方法进行了论述。

在《黄帝内经·素问·四气调神大论》中，以“四时阴阳者，万物之根本”为理论基础提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则。那么，“春夏养阳，秋冬养阴”该如何理解运用呢？

我们首先要清楚什么是阴阳，才知道如何养阴、养阳。阴阳最早是指阴与晴的天象，后来延伸为我国古代哲学的一种朴素的唯物主义元素论，是对自然界相关联的对立双方的属性概括。阴阳理论是《黄帝内经》的重要学术思想之一。《阴阳应象大论》曰：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。治病必求于本。”从中可以看出，自然界的发生、发展和变化都离不开阴阳。

一般来说，凡是运动的、外向的、上升的、弥散的、温热的、明亮的、兴奋的都属于阳，相对静止的、内守的、下降的、凝聚的、寒冷的、晦暗的、抑制的都属阴。但元朝医学家朱震亨在《局方发挥》中说：“阴阳两字，固以对待而言，所指无定在。”相对于四季而言：春夏为阳，秋冬为阴，而春天属阴中之阳，夏天属阳中之阳，秋天属阳中之阴，冬天属阴中之阴。相对于昼夜而言：白昼为阳，黑夜为阴，而上午属阳中之阳，下午属阳中之阴，前半夜属阴中之阴，后半夜属阴中之阳。相对于五脏而言：上部为阳，下部为阴，而心属阳中之阳，肺属阳中之阴，肝属阴中之阳，脾属阴中之至阴，肾属阴中之阴……因此，阴阳不能简单地理解为阴精、阳气，要在特定的环境中以辩证思维去看待事物的性质。

如何养阴、养阳呢？春季生命萌发，万物推陈出新，为“生气”；夏季天气炎热，万物繁荣秀丽，为“长气”；秋季天气转凉，万物成熟平定，为“收气”；冬季冰天雪地，万物潜藏蛰伏，为“藏气”。因此，人们春季应该多在户外运动，使形体舒缓，保持生机勃勃的状态；夏季应该保持精神愉悦，使气机得以宣泄；秋季应该收敛神气，从容淡定；冬季不要扰动阳气，使神志深藏于内，注意保暖。这些顺应四时规律的行为，也展现出“生、长、收、藏”的特点，又言“与万物沉浮于生长之门”，意为人同自然万物一样，生命不断运动发展，“生、长”皆属阳，“收、藏”皆属阴。

对此，后世医学家也有着各自的见解，一是以唐代医学家王冰为代表，他从阴阳互制理论的角度提出“春夏阳盛，秋冬阴盛”的观点，认为春夏应食寒凉之品以制亢阳，秋冬应食温热之品以盛阴，通过阴阳互制达到互养，使阴阳处于平衡状态；二是以明代医学家张景岳为代表，他从阴阳互根理论的角度提出“阳为阴之根，阴为阳之基”的观点，养春夏之阳是为了养秋冬之阴，养秋冬之阴是为了养春夏之阳，以达阳中求阴、阴中求阳的平衡，春夏应避免损伤其阳气而患泄泻之病，秋冬应避免损伤其阴气而患火热之证；三是以清代医学家张志聪为代表，他从阴阳虚盛理论的角度提出“春夏之时，阳盛于外而虚于内；秋冬之时，阴盛于外而虚于内”的观点，意为春夏时节的阳气内虚，秋冬时节人的阴气内虚。

结合现代临床，众人皆知的“三伏贴”、冬病夏治等防病手段都是从“春夏养阳，秋冬养阴”这一治则中衍生而出，也体现了人与自然的统一性。《四气调神大论》后又提出“圣人治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也”的观点。作为医生，我们要从《黄帝内经》等经典中吸取精华，不断学习运用，达到“未病先防、既病防变”的目的。

(作者供职于河南省洛阳市第一中医院)

养生食谱

鼻炎药膳方——桑菊杏仁粥

□李珮琳

材料：桑叶6克，菊花6克，甜杏仁6克，粳米50克。做法：将桑叶、菊花放入锅内，加适量清水煎煮，去渣取汁后，再加入甜杏仁、粳米，煮成粥即可。功效：桑叶、菊花可以祛风清热，甜杏仁可以止咳平喘。桑叶、菊花、甜杏仁与粳米煮粥，具有疏散风热、宣肺通窍的功效。

(作者供职于河南省中医院健康管理中心)

大补元气话人参

□段振勇

人参是大补之品

人参是举世闻名的珍贵药材，是公认的大补之品，在我国有悠久的历史。从《神农本草经》到现代药理学专著，对人参都有详细的记载和客观的评价。人参性微温，味甘、微苦，归脾经、肺经、心经，能大补元气、益肺健脾、生津止渴、宁神益智；生用气凉，熟用气温，味甘补阳，微苦补阴；既能单用，又常与其他药物配伍。

先说单用。一味人参，煎成汤剂，就是“独参汤”。《本草新编》记载：“盖人参脱于一时，血失于顷刻，精走于须臾，绝于旦夕，他药缓不济事，必须用人参一二两或四五两，做一剂煎服以救之，否则阳气骤散而死矣。”

据书记载，明朝的蓟辽总督洪承畴，在1642年被清兵活捉了。他绝食数日，气息奄奄，只因吃了清太宗皇太极妃子博尔济吉特氏端来的一小壶人参汤，顿时精神大振。近代亦屡有报道，一些心源性休克患者的血压极低、脉搏微弱、四肢冰凉，危在旦夕，只因灌服一剂“独参汤”便转危为安。因此，“独参汤”常用于危急之症。

若非危急情况，人参常需要与其他药物配伍使用。和中，需要加陈皮、干草；健脾，应加茯苓、白术；怔忡，要加远志、酸枣仁；止咳，需要加薄荷、紫苏叶；防痰，应加半夏、白芥子；降胃火，应加石膏、知母；清阴寒，要加附子、干姜；败毒，配伍黄芩、黄连、栀子；下实，佐大黄、枳实。人参用之则补，用之攻则攻，在临床上用途甚为广泛。

不过，在大多数情况下，人参还是以补为主。它能补元

气、益脾肺、生津安神，并且气血俱能补。人参因为气温而不辛，所以能固气；因为味甘而纯正，所以能补血。故凡虚而发热、虚而自汗、虚而眩暈、虚而困倦、虚而惊惧、虚而短气、虚而遗泄、虚而泻痢……其治疗皆需要人参。

由于人参能鼓舞正气，增强抗病能力，有利于病情的好转。因此，人参不仅对衰弱性疾病有良好的补益作用，还能治疗正虚邪实或邪气未清、正气已衰的病证(如与解表药同用治疗气虚感冒，与泻下药同用治疗虚性便秘)，均具有扶正祛邪的作用)。因为人参能益气生津，所以又可以治疗消渴证和热病伤津等证。治消渴证，人参常与黄芪、山药配伍；治热伤气津、口渴汗多，人参常与麦冬、五味子同用，如“生脉散”。

人参的种类与用法

人参的种类很多，野生的叫野山参，人工栽培的称园参；将幼小的野山参移植于田间，或将幼小的园参移植于山野，而成长的人参，称为移山参。

不同产地的人参又有不同的名字。生长于朝鲜的朝鲜参，又叫别直参、高丽参；产于吉林、黑龙江的，叫吉林参；产于日本的叫东洋参；产于欧美的，叫西洋参。西洋参的作用比吉林参差，因此我国一般不进口东洋

参。西洋参的强心兴奋作用比朝鲜参和吉林参都差，因此急救时不用西洋参。因为西洋参的生津止渴作用较强，所以在传染病发热期，有些医生喜欢用它。

按加工方法的不同，人参又分为红参类、糖参类和生晒参类。红参类，包括红参和边条参；糖参类，包括白参和糖参；生晒参类，包括全须生晒参、白干参和生晒参。其他还有大力参、掐皮参等。人参加工时剪下的根须称为参须，效力较逊，常做人参茶用。

人参不仅可以用水煎服、隔水炖服、研末冲服、泡酒服，还可以切片含服，一般以空腹或饭前服用为宜。

现代科学对人参的研究

现代科技工作者对人参进行了较多的研究，发现人参含有多种皂苷、挥发油、人参醇、人参酸、植物甾醇、胆碱，以及各种氨基酸和肽类，各种糖类、维生素、果胶等，其成分多达百余种。人参不仅能加强大脑皮层的兴奋过程，还能加强其抑制过程，改善神经活动过程的灵活性，提高脑力活动的效率。瑞典学者进行实验，让一批学生在考试前吃一段时间的人参，结果考试成绩优异。另一国外学者让上夜班的人服用人参，结果与不吃者相比，大大降低了差错率。这种抗疲劳和提高智力活

动的功效，还被应用于航天事业。据报道，宇航员坐在太空舱时，嘴里也含着人参。

人参有“适应原”作用，即能增强机体对各种有害刺激物的防御能力，减轻某些毒物对机体的有害作用，促进某些实验性损伤的愈合。

人参对肾上腺皮质有刺激作用，可使血浆皮质醇水平升高，长期使用可使大鼠肾上腺重量增加。人参还有促性腺作用。雄性动物服用人参后，去势大鼠可出现交尾现象，家兔精子增多、睾丸和附睾的重量增加。

人参有明显的抗衰老作用。在对体外人胚肺二倍体的抗衰老研究中，人参可明显促进二倍体细胞生长，延长细胞寿命。人参所含的麦芽醇具有抗氧化活性，可与人体内的自由基相结合，从而减少脂褐素在体内的沉积，延缓细胞衰老。

人参具有强心作用，能使实验动物心脏收缩力增强，心率减慢。人参对血压具有双向调节作用，既能使高血压降低，又能使过低的血压升高。人参还能增加冠脉血流量，改善心肌代谢，对心肌起到一定的保护作用。

又有文献报道，人参皂苷能降低实验动物的血液黏度、血流速，以及血小板的聚集性。因此，人参可用于防治高血压病、脑出血、脑梗死、心肌营养不良、

冠心病(如心绞痛、心肌梗死)等心脑血管疾病。人参还能改善糖尿病患者的状况，使口渴、虚弱等症状减弱或消失。

人参不可滥用

人参有滋补强壮等作用，倘若使用不当，也会带来不少副作用。若长期滥用人参或人参制品(如人参糖、人参膏、人参蜂王精等)，则副作用会更加严重，以致诱发类似皮质醇中毒症状，称为“人参滥用综合征”(主要表现为发热、眩晕、头痛、皮疹、胸闷、气促、失眠、水肿、腹泻、烦躁不安等，甚者鼻衄、胃肠及牙龈出血、抑郁、抽搐、惊厥，严重者会导致脑出血而危及生命)。

儿童滥用人参会出现“性早熟”，女孩提前来月经，乳房增大；男孩提前长胡子，阴茎增大，甚至出现“男子乳房发育症”。这是因为人参具有促性腺激素作用，可使儿童的性腺(睾丸、卵巢)提前发育，分泌性激素，出现性早熟，对儿童的生理、心理健康带来不利影响。

因此，凡要服用人参及其制剂者，必须经中医师辨证论治，切不可自己盲目服用。另外，以下患者不宜服用人参：肝阳上亢的高血压病患者；肾功能不全伴有少尿者；失眠烦躁属实证者；感冒发热患者；素来阴虚火旺者等。(作者系河南中医药大学教授)

洛阳市中医药学校2024年招生简章

河南省重点中等职业学校 河南省医学教育先进单位 河南省中职招生先进单位 河南省中等职业教育示范学校 河南省中职高水平专业群建设单位 洛阳市特色办学先进单位 洛阳市职业教育先进单位 洛阳市文明学校 洛阳市职业教育全面建设先进单位 洛阳市职业技能培训先进单位 洛阳市职业教育产教融合校企合作先进单位

洛阳市中医药学校是经河南省教育厅批准的全日制普通中等专业学校，是河南省示范性中专、河南省高水平专业群建设单位，是河南省唯一招收中医专业学生的中专卫校。学校现有在校学生5600人，开设有中医、中药、中医护理、中医康复、护理、康复技术、药剂、检验等11个专业，生源来自全省各地。学校为职业院校技能培训和认

定机构，2023年为在校开展各类技能培训11744人次，为毕业生发放养老护理员、保健按摩师、保健调理师、中药材种植员等技能等级资格证书1974人。学生毕业可以通过对口升学参加高考，2023年考入高校的学生有365人。所有专业学生毕业后还可以参加国家执业助理医师、执业药师、执业护士、执业药师等资格考试。2023年，学校中医专业毕业生

执业助理医师资格考试通过率获全省10个大中专院校第二名。

为进一步提升学校的办学条件，促进产教融合发展，更好地为中医药事业、中药产业、康养产业服务，嵩县县委、县政府决定在产业集聚区建设洛阳市中医药学校新校区。该项目占地面积133亩(1亩=666.67平方米)，建筑面积6.7万平方米，总投资2.5亿元。

可以容纳学生3000人，2022年9月开工建设，计划今年5月底竣工，可以实现今年秋季开学投入使用。

国家资助 免学费 中等职业学校全日制正式学籍在校学生，可享受国家免学费政策。

助学金 中等职业学校全日制正式学籍的一年级、二年级在校学生(连片特困地区农村学生，不含城镇户口，以及其他15%的困难学生)，可享受助学金政策，资助标准为每人每年平均2000元。

奖学金 全日制在校生中特别优秀的学生，奖励每人每年6000元。

“雨露计划”助学补助 河南省中等职业学校全日制正式学籍建档立卡贫困家庭学生发放“雨露计划”扶贫助学补助，每人每年3000元。

学生待遇 普通中专毕业生由省教育厅颁

发普通中专毕业证书，国家承认学历，均可参加国家执业助理医师、执业药师、执业药师及相关医药卫生技术资格考试；毕业生均可参加对口高考；我校是职业技能等级认定机构，可为毕业生颁发养老护理员、保健按摩师、保健调理师、保育师、健康照护师、中药材种植员等职业技能等级资格证书(国网可查)。

报名须知

- 1.参加中招考试的应届毕业生，可直接到我校招生办报名。 2.报名时须携带身份证或户口本原件及复印件、中考成绩单。 3.初中、高中往届毕业生及社会青年到校报名，须提供身份证或户口本原件及复印件，并真实准确填写个人信息。 4.我校未与其他任何学校开展联合办学，未委托任何社会机构给我校招生。报名学生请电话咨询招生办或者到我校招生办咨询。

2024年招生计划一览表

专业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准
中医	720401	450	3年	应往届初中(高)中生及社会青年	执行国家免学政策
护理	720201	700	3年	应往届初中(高)中生及社会青年	
药剂	720301	50	3年	应往届初中(高)中生及社会青年	
中药	720403	100	3年	应往届初中(高)中生及社会青年	
医学检验技术	720501	50	3年	应往届初中(高)中生及社会青年	
口腔修复工艺	720504	50	3年	应往届初中(高)中生及社会青年	
康复技术	720601	250	3年	应往届初中(高)中生及社会青年	
制药技术应用	690201	50	3年	应往届初中(高)中生及社会青年	
生物制药工艺	690202	50	3年	应往届初中(高)中生及社会青年	
中医护理	720402	100	3年	应往届初中(高)中生及社会青年	
中医康复技术	720408	100	3年	应往届初中(高)中生及社会青年	

地址：洛阳市嵩县城关镇开发区·北元，在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车 联系人：杜建芳 15136391899 杨新杰 13938866519 刘建成 13783181393

招生专线：(0379)66301346 66300360 网址：http://www.lyszyyxx.cn

邮编：471400 E-mail: lyzyyxx@188.com