

养生堂

如何养肺护肺

□孟泳

古人认为,人和大自然是一个统一的整体,即“天人相应”。这就说明人体生命活动与自然界变化密切相关。因此,自然界发生变化,势必会对人体造成一定影响。比如,季节交替之时,人如果不适应这种变化就容易生病。这是由于“天人相应”,其机体尚未建立对这种天气的适应能力。因此,人们的生活起居必须顺应自然界“春生、夏长、秋收、冬藏”的变化规律。在初冬之际,只有顺应四时的阴阳变化,才能达到养生保健的目的。

《黄帝内经》记载了肺与大自然的关系,肺主一身之气,气行则血行。肺脏为“相辅之官,治节出焉”。肺脏不仅可以辅助心脏维持正常的功能,还是肾之母,辅助肾脏的开合功能。肺脏又是脾胃之子,只有肺气肃降了,胃气才能向下端动。肺脏与大肠相表里,就是说大肠的功能与肺脏也密切相关。由此可见,保养肺脏非常重要。

滋阴润燥

在日常生活中,摄入过多辛辣等刺激性食物会耗伤肺阴,加重肺阴外泄,使肺脏出现燥热症状,如咳嗽、皮肤瘙痒、痤疮、泌尿系统感染、鼻衄、脱发、便秘等;同时,也会增加心脑血管疾病的发病风险。因此,保护肺脏非常重要。此时养生要收敛正气,保护津液,以养肺气。只有这样才能顺利度过严寒的冬季。

冬季天气干燥寒冷,病菌容易从口鼻而入,加之人体在夏季过多发泄,体内水分不足。因此,人们容易出现干咳无痰、口干喉痛、大便不畅等症状。人们可以多吃一些滋补润肺、防燥护阴的食物,如芝麻、糯米、蜂蜜、甘蔗、雪梨、银耳、燕窝、百合、山药、西洋参等。雪梨,生吃能清火,煮熟吃能滋阴。

人们可以适当多吃酸味食物。《黄帝内经》

指出:“肺欲收,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之。”多吃酸味食物,可收敛阴液以生津。比如柚子、葡萄、石榴、山楂等酸味食品,既能滋养肺脏,又能强化筋骨,促进血液循环。对于老年支气管炎、肺结核等疾病患者,可以适当服用秋梨膏等滋阴润肺之品,对于防燥邪大有裨益。

另外,老年支气管炎患者可以用红枣500克和生麻黄30克,加水煮后弃麻黄和水,留红枣放冰箱冷藏室备用,每次将3枚~5枚红枣加热后食用,具有健脾祛痰、止咳平喘的功效。咽炎患者用玄参10克、麦冬10克、桔梗6克、菊花6克、金银花10克、甘草6克开水泡后代茶饮,可以缓解咳嗽、咽喉干燥或咽喉异物感等症状,具有消炎利咽的功效。

注意保暖

冬季天气寒冷,风寒之邪容易损伤人体的阳气。因此,

人们应做好保暖工作,尤其要保护好胸部、腹部、腰部以及关节等部位。

颈部受到风寒侵袭后,容易产生肌肉痉挛、疼痛感,甚至累及背部;胸腹部受寒后,容易引发心脏病、胃肠疾病。腰为肾之府,肾为先天之本。腰部受到风寒侵袭后,会出现腰疼等症状。腿部受到风寒侵袭后,容易引发膝关节炎等疾病。因此,在冬季,人们应重视保暖工作;同时,在睡前用温水泡脚,既可活血通络,又能促进睡眠。

坚持锻炼

坚持锻炼身体,只有身体强壮才能减少疾病的侵袭。锻炼前,人们可以先做准备活动,如扩胸运动30次、缓慢呼吸10次,以此吐故纳新,排除废气,增加肺活量;准备活动做完后,人们开始慢跑;慢跑30分钟后,散步40分钟。锻炼时间可以放在晚饭后、睡觉

前,以达到“以动养静、改善睡眠”的目的。

同时,人们还可以勤练吐纳。勤练吐纳,对肺脏、肾脏均有较好的保健作用。人们可以在每天清晨洗漱后于室内闭目静坐,先叩齿30次~40次,然后用舌头在口中搅动。待口中水满,分3次咽下,缓缓将气呼出,最后两只手握成半拳轻轻击打背部。每天坚持用以上方法锻炼,对预防燥邪侵袭大有裨益。

另外,人们还可以经常按摩鼻部。具体做法:将两只手的拇指外侧互相摩擦,有热感后沿鼻梁、鼻翼上下摩擦40次,再按摩鼻翼两侧的迎香穴20次。坚持按摩鼻部,可以调养肺气,预防鼻塞、流鼻涕、咳嗽等症状。

养神宁志

冬季阴气旺盛。因此,人们应注意体内精气的收敛,科学安排劳作与休息,活动量不

宜过大,避免剧烈运动而导致大汗淋漓,使阳气外泄,削弱机体抵抗力。

人们宜早睡早起,睡眠时间可以稍微延长,以免受凋零、冷落之象影响。人们应保持安逸宁静的心态,收敛神气,使肺气不受燥邪损害,从而保持肺脏的清肃功能。在日常生活中,人们应保持良好心态,谨防心理疾病。

预防疾病

除了上面所说的因素之外,人们还要注意避免受到病毒侵袭,远离呼吸系统疾病患者。大部分咳嗽患者,会携带病毒或细菌,应戴好口罩,常用75%的酒精对室内进行消毒。

人们应远离病原体,避免因不慎接触病毒或细菌而导致疾病发生;同时,在咳嗽、打喷嚏时,用纸巾遮掩口鼻。

(作者供职于河南省中医院)

读书时间

《黄帝内经》是一部综合论述中医理论的经典著作和养生宝典。学习《黄帝内经》,使我对其养生思想有了一些体会。《黄帝内经》强调自我调摄,增强体质、预防疾病,达到延年益寿的目的。

当下很多人注重养生,有些人认为“保温杯里泡枸杞”就是养生。那么,人们该如何科学养生呢?《黄帝内经·素问·上古天真论》记载:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”2000多年前,《黄帝内经》就已经给人们总结出了完整的养生指南。

“法于阴阳”,是指人要遵循大自然阴阳变化的规律。大自然有四季交替,有“春生、夏长、秋收、冬藏”的变化。因此,人的活动也应该随着四季阴阳的变化而有所改变,体现“天人合一”的养生原则。“和于术数”,意思是利用正确的养生保健方法进行调养,如心理健康、生活规律、戒烟限酒、适度运动等。我认为,“法于阴阳,和于术数”是养生的核心。

《黄帝内经·素问·脏气法时

法于阴阳 和于术数

——读《黄帝内经》有感

□郑路丹

论》在谈到饮食养生时,提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”的观点。这里给人们提供了全面的饮食指南。

“饮食有节”,作为养生的重要方面,主张“谨和五味,食宜清淡”“定时定量,寒温适中”。“饮食有节”,不仅指饮食要有节制,还有按照大自然的节律来安排饮食的含义。比如,春季阴消阳长,人们宜适当多吃温补阳气的食物;夏季天气炎热,出汗较多,人们应多吃清凉养心的食物……因此,因时而异,因人而异地选择食物,也是“饮食有节”的体现。

现在不少人饮食无节制,不吃早餐、中餐、晚餐暴饮暴食,喜欢吃生冷、辛辣、油腻等刺激性食物,这些都是不良的饮食习

惯。只有做到“饮食有节”,才能打开通往健康之路的大门。

“起居有常”,是强调起居要顺应四季的变化规律。“日出而作,日落而息”,是古时的生活习惯,也遵循了《黄帝内经》所诠释的“起居有常”。

《黄帝内经·素问·生气通天论》曰:“故阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”说明人体中阳气与大自然的阳气在一天之中是同步节律的。由于人与天地阴阳要保持协调统一的关系。因此,白天人要劳作,夜间人要休息。

另外,人们的作息要适应四季更替的规律。《黄帝内经·素问·四气调神大论》记载:“冬三月,此谓闭藏,水冰地拆,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若

伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺。

此冬气之应,养藏之道也。”现在不少人作息不规律,导致内分泌失调、睡眠障碍等。“早卧晚起”,保持良好的生活作息,做到“顺四时而适寒暑”,就能少生病,延年益寿。

“不妄作劳”,指不要没有节制地消耗体力、心力和精力,避免过度劳累,做到劳逸结合。“劳逸结合”,是《黄帝内经》中提到的一个重要病理因素。然而,过度安逸也同样会导致疾病。《黄帝内经·素问·宣明五气》记载:“久卧伤气,久坐伤肉。”由此可见,过度安逸也会导致机体气血耗伤而生病。

有些人越睡越困,就是“久卧伤气”的表现。“不妄作劳”,即不要过度劳累,要求人们要保持

心情舒畅,做到身心的健康安宁。

“形与神俱”,是养生的重要原则之一,指形神合一。“形与神俱”,不仅强调人体复杂生命活动的整体,还包括了心理与生理的统一,机体内环境与客观外环境的统一,以及精神与物质的统一。“故能形与神俱,而尽终其天年”,就是说只有做到形体与精神活动的和谐,人们才能够乐享天年。在日常生活中,人们必须注意形神共养,达到“形与神俱”的理想状态,做到“皆度百岁而动作不衰”。

《黄帝内经》告诉我们,在日常生活中,要做到外避邪贼风,内调精神情志,“饮食有节”“起居有常”。

(作者供职于河南省濮阳市中医医院)

中药传说

怀山药

□慕国兴

古时候,焦作沁阳有一个小国家,叫野王国。野王国由于军力薄弱,经常被一些强大的邻国欺负。

一年冬天,一个强大的邻国派军队侵略野王国,虽然野王国的将士们拼死奋战,但最终因军力不足战败了。野王国的军队逃进深山里,偏偏又遇到大雪,侵略军封锁了所有出山的道路,欲将野王国的军队困死在山中。

侵略军攻到山脚下,由于山势陡峭,易守难攻,几次进攻都未取胜。于是,他们便将这座山团团包围,坐等野王国投降。

2个月后,野王国的军队毫无投降的意愿。侵略军的

指挥官计算着野王国军队的粮草大约已吃完了。4个月过去了,野王国的军队还是没有投降。侵略军的指挥官想,此时敌人肯定已经没有了粮草了,大约正在杀马充饥。可是6个月过去了,被包围的野王国的军队仍然没有投降。侵略军的指挥官判断野王国的马匹已经被吃光,如果再不投降,将士们就只有活活饿死了。于是,他让士兵们高喊劝降,但是野王国军队不回答,只是射出几支冷箭。

到了第8个月,侵略军的指挥官判断野王国的军队已经死亡过半,于是放松警惕,将士们整天饮酒作乐。

一天晚上,侵略军正在酣睡时,突然从大山中冲出一支兵强马壮的军队,杀向侵略军大营。野王国军队大获全胜,把失去的国土全部夺了回来。

野王国的军队在山中被困了将近一年时间,内无粮草,外无救兵,为什么没有饿死,反而变得兵强马壮了呢?原来,将士们被困在山后,由于饥寒交迫,许多人已经奄奄一息。正当绝望之际,有一个士兵发现山中到处长着一种草。这种草夏天开白色的花,根茎呈圆柱状,吃起来味道还不错。将士们喜出望外,纷纷挖这种草的根茎吃,以此充饥。马就吃这种草的叶子。

更神奇的是,将士们吃了这种草的根茎后体力大增,就连马也变得强壮了。野王国的军队在山中被困将近一年时间,休整了濒于溃散的军队,喂足了疲劳待毙的马匹,于是趁侵略军不备时,连夜杀下山去,大获全胜。

后来,将士们为纪念这种草,给它取名为“山遇”。随着怀庆府一带更多百姓食用这种草的根茎,发现它不仅能够当粮食充饥,还有健脾胃、补肺肾的功效,甚至可以治疗脾虚消渴等症,于是就将“山遇”改名为怀山药。

秦汉时期《神农本草经》记载:“山药以河南怀庆者良。”焦作古称怀庆府,北依太行山,南临黄河,自然条件得

天独厚,“四大怀药”(怀山药、怀菊花、怀地黄和怀牛膝)驰名中外。怀山药作为“四大怀药”之首,医学家评价其“温补”“性平”,是药食同源的典范。

怀山药性平,味甘,归脾经、肺经、肾经,具有滋补益肾、健胃化痰、补中益气,以及祛风、镇心神、安魂魄、长肌髓等功效;临床常用于脾虚食少、久泻不止、肺虚喘咳、肾虚遗精、带下、尿频、虚热消渴、神经衰弱等症。在日常生活中适量食用怀山药,能够帮助人们维护身体健康,预防疾病。

(作者供职于河南亚大骨病医院)

养生食谱

止咳化痰——川贝冰糖炖雪梨

□高海燕

材料:川贝母(川贝)粉3克,雪梨1个,冰糖10克。
做法:将雪梨洗净,中间挖洞,做成梨盅;川贝母粉、冰糖放入梨盅中;把梨盅放入碗里盖好,在蒸锅中将梨盅隔水蒸40分钟左右;梨肉、梨汤一起食用。
功效:止咳化痰,适用于咽干咳嗽有痰者。

清热降火——葛根红枣绿豆汤

□王霄飞

材料:葛根25克,红枣10枚,绿豆50克。
做法:葛根与红枣放入砂锅内,加入1000毫升清水,大火煮沸后转小火煮30分钟,滤出汤汁;绿豆洗净,锅内倒入绿豆、葛根红枣汤汁和适量清水,小火煮30分钟即可。
功效:清热降火。

宣通鼻窍——炒苍耳子红枣汤

□潘雪娜

材料:炒苍耳子3克~5克,红枣3枚~6枚,冰糖适量。
做法:红枣洗净、去核,与炒苍耳子一起放入砂锅内;加入500毫升左右清水,大火煮沸后转小火煮20分钟,最后根据个人口味加入适量冰糖,温服。
功效:养肺健脾、宣通鼻窍,适合过敏性鼻炎患者服用。

益气养血——陈皮炒肉

□赵曼如

材料:陈皮10克,猪瘦肉100克,盐、黄酒、葱适量。
做法:猪瘦肉切成丝,加适量盐、黄酒拌匀;陈皮泡软,切成丝;起锅烧油,油七成热时放入猪肉丝、陈皮丝翻炒,再加入少许盐、黄酒炒香;加少许清水焖五六分钟,最后放入适量葱即可。
功效:益气养血。

补气补血——当归黄芪炖鸡

□徐晓林

材料:当归25克,黄芪25克,鸡腿1个,盐5克。
做法:将鸡腿剁成块,焯水后捞出洗净;鸡腿和当归、黄芪一起放入锅中,加1800毫升清水,大火煮沸后转小火煮25分钟,加盐调味即可。
功效:益气固表、健脾补虚、补气补血。

健脾补肾——茯苓栗子红枣粥

□李惠贞

材料:茯苓15克,栗子10枚,红枣10枚,粳米100克。
做法:将茯苓研末,备用;锅内加入适量清水,放入栗子、红枣、粳米,待粥半熟时加入茯苓,煮至粥熟即可。
功效:健脾补肾。

健脾益胃——茯苓炒三丝

□翁婧婧

材料:金针菇200克,胡萝卜100克,茯苓80克,香菇50克,葱、姜、盐适量。
做法:将胡萝卜、香菇、葱、姜洗净,切成丝;起锅烧油,放入金针菇、胡萝卜丝、香菇丝、茯苓,用中火翻炒3分钟左右,加入姜丝、葱丝翻炒2分钟,最后放入适量盐调味即可。
功效:健脾益胃、明目降脂。

利水平喘——冰糖冬瓜盅

□张莎莎

材料:小冬瓜1个,冰糖适量。
做法:小冬瓜洗净,切去上端当盖子,挖出瓜瓤;在小冬瓜内放入适量冰糖,盖上瓜盖,放锅内蒸20分钟;取水饮用,每天2次。
功效:利水平喘,可以辅助治疗小儿哮喘。

润肺祛火——麦冬菊花茶

□刘仁超

材料:麦冬6克,菊花5克。
做法:将麦冬、菊花放入茶杯中,用沸水冲泡,代茶饮。
功效:润肺祛火,不仅可以缓解秋燥引起的咽喉不适、干咳等症状,还能提神醒脑,增强免疫力。

健脾补肺——排骨山药参枣汤

□房琨

材料:山药30克,人参6克,红枣10枚,枸杞子10克,猪排骨、盐适量。
做法:猪排骨洗净,切成块,焯水备用;山药去皮,切成块;锅内加入适量清水,放入猪排骨、山药、人参、红枣、枸杞子,大火煮沸后转小火煮至肉烂,最后加入适量盐调味即可。
功效:健脾补肺,增强免疫力。

清喉利咽——银菊薄荷饮

□姜素丽

材料:金银花、菊花各10克,薄荷5克。
做法:将所有材料用沸水冲泡,代茶饮。
功效:疏风散热、清喉利咽,可以辅助治疗感冒。

健脾补肾——菊花山药红枣汤

□郭丽芳

材料:山药250克,菊花2克,红枣10枚,胡萝卜200克,冰糖适量。
做法:将所有材料洗净,备用;锅内加入适量清水,放入所有材料,大火煮沸后转小火煮20分钟,最后加入适量冰糖调味。
功效:健脾补肾、润肺生津。

(以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心)