■养生堂

“坐有坐相，站有站相”

——不仅是礼仪，更是养生

□王光安

我们从小被长辈教育“坐有坐相，站有站相”，在很多人眼里，这是教养，是礼仪，是给人的第一印象。

但是，从中医角度来看，远不止于此，“坐有坐相，站有站相”是让身体处于经脉通畅、百脉调和、脏腑协调的状态。

为什么“站没站相”会“站”出病

门诊里，我常遇到这样的患者：得了颈椎病、腰椎间盘突出症、椎管狭窄，该做的治疗都做了，甚至也做手术了，可是病情反反复复，时好时坏；其实，只要让他们站起来走两步再坐下去，答案就“写”在他们的体态里。

头部前倾，脖子像乌龟一样伸出去，颈椎承受着沉重的压力；圆肩驼背，胸廓塌陷，心脏和肺部被压缩，呼吸变浅，气血运行受阻；骨盆前倾或后倾，腰椎失去正常曲度，腰椎间盘压力分布不均匀；重心偏移，一条腿承重更多，久而久之出现长短腿、脊柱侧弯、腰痛。这些“坐没坐相，站没站相”的体态，才是他们疾病反复发作的真正根源。

“站军姿”：最“硬核”的体态矫正法

我的一名退役士兵出身的研究生告诉我，部队里最基础的训练就是“站军姿”。新兵刚入伍，体能参差不齐，但是每天雷打不动地“站军姿”，一段时间后，所有人的精气神都变了。我灵机一动，让那些治疗效果不好的患者去练“站军姿”。

有一位颈椎病兼腰椎间盘突出症的患者，来就诊的时候脖子僵硬、腰疼腿麻，试过针灸推拿、中药内服外用、止疼药、营养神经药、肌肉松弛剂等各种治疗方法，效果都不持久。我让他试着“站军姿”。他咬着牙，挺直腰背，收腹提臀，下颌微收，双肩后展。站了不到30分钟，他脸上露出不可思议的表情：“大夫，我好多了！脖子轻松了，腰也不那么疼了！”

他回家后坚持每天“站军姿”，状态越来越好。几个月后，他发微信告诉我，那些曾经让他痛苦不堪的脖子疼、腰疼、腿麻等问题，竟然不药而愈。

“站军姿”为什么能治病

从现代医学看，“站军姿”强制身体回到“中立位”，脊柱的自然曲度被还原，腰椎间盘压力均匀分布，不再偏向某一侧；肌肉重新平衡，长期被动拉长的肌肉（如胸肌、颈部屈肌）得到放松，长期缩短无力的肌肉（如背部伸肌、核心肌群）被激活；胸廓打开，呼吸加深，血氧供应状况改善。

从中医角度看，道理更深：“形正则气顺”，脊柱是督脉所在，总督一身之阳气。体态歪斜，督脉受阻，阳气不能上达头面，则头昏、颈僵、精神不振。“站军姿”使脊柱中正，督脉通畅，阳气从头灌顶，人就精神了。“骨正筋柔，气血以流”，骨骼的力线恢复正常，附着其上的肌肉、筋膜、韧带就不必再“代偿性紧张”，气血流通没有阻碍，疼痛自然消失。“站军姿”具有“提气”的作用，收腹提臀、挺胸展肩，本身就是一种“升提”的动作，能把下陷的中气提起来，改善内脏下垂、盆底松弛、疲劳乏力。

如何正确练“站功”

“站军姿”不要一开始就追求30分钟，可以从5分钟开始，慢慢延长时间。“站军姿”的关键是质量，不是时长。

要领：脚跟并拢，脚尖分开约60度；膝盖绷直，微微上提；收腹，骨盆中立，不撅臀不挺腰；挺胸，双肩自然下沉后展，不要耸肩；下颌微收，头顶向上顶，感觉有一根绳子拉着使头顶向上；双臂自然下垂，中指对准裤缝；重心均匀地分布在双脚上。

时间：每天15分钟~30分钟。早晨“站军姿”，有助于提升阳气，精神一整天；晚上“站军姿”，动作要轻柔一些，不可大汗淋漓。

常见错误姿势：挺肚子（正确做法是收腹微提肛），耸肩（正确做法是肩下沉后展），憋气（正确做法是保持自然呼吸）。

站姿的现代意义

站桩、正坐，是古人留给我们的“静功”。它不是不动，而是在静态中调整身体内部的力线和气机。这种“以静制动”的养生法，对现代人尤其有价值。因为我们不是累坏的，是“歪”坏的。每天窝在沙发里刷手机，趴在电脑前工作，躺着看电视——这些“舒服”的姿势，恰恰是脊柱的噩梦。“坐没坐相”节省的是肌肉的力量，透支的是骨骼的寿命和气血的通畅。

当身体回到“中正”的位置，气血会自动修复那些被压迫、被扭曲的组织。你的身体比你想象的更聪明，你只需要给它一个正确的“框架”。

下次，当你不自觉地跷起二郎腿、躺进软沙发时，不妨想一想：这个姿势，我虽然舒服了，但是脊柱舒服吗？气血通畅吗？

“坐有坐相，站有站相”，不是做给别人看的，是给自己的五脏六腑创造一个良好的环境——比吃任何补品都管用的自愈环境。

（作者供职于河南中医药大学第三附属医院）

■药食同源

餐桌上的中药之五十八

桑 叶

□吕沛宛

桑叶是一种发散风热类中药材，首载于《神农本草经》，为桑科植物桑的干燥叶，初霜后采收品质更佳。桑叶又名家桑、黄桑、荆桑、铁扇子、冬桑叶等，为蚕的主要食物。我国为全球最大的桑树种植国，产量高，各地均有种植，根据炮制方法分为桑叶、炒桑叶、蒸桑叶、蜜桑叶。桑叶在历代中医本草著作中均有收载，为一种应用广泛的中药。因为桑叶的药用价值较高，所以《本草纲目》称其为“神仙草”。

桑叶：取原药材，除去杂质，搓碎，去柄，筛去灰屑。

炒桑叶：将生桑叶放于锅内，用小火加热慢炒至微焦。

蒸桑叶：将生桑叶放蒸笼内蒸1小时，取出，晒干。

蜜桑叶：先取适量蜂蜜，加水稀释，然后将桑叶放入蜂蜜中搅拌均匀，放置1个小时再倒入锅中用小火炒至表面变为深黄色，以不粘手为佳。

性味功效

桑叶，性寒，味甘、苦，归肺经、肝经，具有疏散风热、清肺润燥、清肝明目等功效。

桑叶既可以内服，也可以外敷。桑叶可以作用于呼吸系统，治风热感冒；同时，有润肺作用，可以治疗消渴病等。

桑叶可以平肝阳、降肝火、清肝热。因此，桑叶可以用来治疗高血压病、头痛、目赤昏花、失眠、眼部疾病等。

药食养生

扶桑丸

材料：桑叶（嫩）50克，黑芝麻50克，蜂蜜适量。

做法：将桑叶去柄、洗净，烘干至脆，碾成细粉；将黑芝麻淘净，炒熟后磨成粉；蜂蜜加热熬炼，直至“滴水成珠”（取一滴蜜滴入冷水中凝结不散），以去除水分并增强黏合性；将桑叶粉与黑芝麻粉混合，加入炼蜜揉匀，制成丸剂。

用法：餐后食用，1天3次，每次1丸，约3克。

功效：除湿祛风、乌须明目。本品可以用于体内湿气过盛、须发早白。桑叶，可以祛风除湿、清肝明目；黑芝麻，有滋补肝肾的功效，能使头发乌黑光亮。本方汤药作用比较迅猛，丸药作用比较缓和。本品为丸药，可以长期使用。

木瓜桑叶大枣汤

材料：木瓜10克，桑叶10克，大枣3枚。

做法：将木瓜切成片，大枣洗净，备用；将木瓜、桑叶放入砂锅中，加清水浸泡30分钟，加入大枣，煮约1小时即可。

用法：餐后饮用，不拘次数。

功效：舒筋止痛、和胃化湿。木瓜，擅长疏通全身经络，祛除体内湿气；桑叶，可以祛风除湿，疏散外来风湿；大枣，能补气养血。该方可以作为饭后汤饮使用。

注意事项

脾胃虚寒者，慎用桑叶。

（作者系河南中医药大学教授）

■中原医迹

太医丞郭玉洛阳施针救人

□卜俊成

东汉时期，洛阳作为都城，是全国的政治、经济、文化中心，四方社会贤达纷纷汇聚于此谋求发展。自光武帝刘秀中兴定都后，洛阳便迎来更为繁盛的时代，洛阳城的南宫与北宫巍峨相望，太学书声琅琅，市肆人流如织，西域商旅与南越贡使络绎不绝，经学、天文、书法、医术等英才在此交汇激荡。在医学领域，针灸名家郭玉深得汉和帝刘肇信赖，曾任太医丞，在宫中以银针为皇亲国戚治疗疾病，直至终老，其“妙手遗风”被后世传为佳话。

郭玉，字通直（出自《华阳国志》），东汉广汉郡雒（今四川省广汉市）人。《后汉书·方术列传》记载，郭玉在汉和帝时在洛阳“为太医丞，多有效应”。郭玉的高超医术并非来自家传，而是得自两位隐于民间的奇士——涪翁与程高。涪翁是西汉末年至东汉初年的一位神秘医者，常垂钓于涪水（今四川省涪江）之滨。他避开乱世，不求闻达，专心探究人体经络、脉诊与针灸的奥义，医术高明，虽然靠乞讨为生，但是医德高尚，常常“见有疾者，时下针石，辄应时而效”，撰有《针经》《诊脉法》。

涪翁将毕生所学尽数传授给同乡程高。程高继承了老师的隐逸之风，同样默默修行，不入公门。直到遇见年轻的郭玉，程高看出此人心性沉稳、天资过人，才将涪翁一脉的针术与脉法倾囊相授。郭玉跟随程高学会了“方诊六徵之技，阴阳隐侧之术”，同时掌握了重视“虚实之辨”的医道精髓，即在施针之前，先通过精细的脉诊判断病在何经、属虚或属实，然后决定补泻手法。这为日后郭玉在洛阳展现出的超凡诊断能力，打下了坚实的基础。

学成之后，郭玉并不满足于乡间行医。他听闻洛阳太学中汇集了天下典籍，常有名医出入宫廷；更重要的是，汉光武帝、明帝以来朝廷重视医术，太医署中不乏高手。于是，他背上行囊，沿着金牛道出蜀，经汉中、过武关，一路跋涉数千里，最终进入洛阳城。

郭玉初到洛阳时，名声并不显赫，只是在普通医馆悬壶济世。然而，东汉时期的洛阳社会流动性强，只要确有才学，便有机会被举荐。当时的皇帝是汉和帝刘肇（公元88年4月~106年2月在位），他9岁登基，由窦太后临朝，后来在宦官郑众等人协助下铲除了窦氏外戚，是一位颇有作为的君主。汉和帝自幼体弱多病，对医学格外关注，曾多次下诏征集各地医术高超之士。当他听说郭玉针术神奇、脉法精绝时，便下令征召他入宫面试。

为了亲眼验证郭玉的医术水平，汉和帝就令宫中一位手腕秀美、皮肤细腻的男子，与一名宫女混坐于帷帐之后，让郭玉只凭切脉来“问所疾苦”，辨别所诊之人的身份。郭玉却不慌不忙，依次诊视，片刻后从容答道：“左者为男，右者为女。”揭帷一看，分毫不差。汉和帝“叹息称善”，赞叹不已。

在洛阳宫中诊治疾病时，郭玉“仁爱不矜，虽贫贱厮养，必尽其心力”。所谓“厮养”，是指当时供人驱使的仆役、马夫、厨工等下层人。在那个等级森严的社会里，太医丞的地位虽然不算显赫，但是也绝非贱役者所能轻易接近。然而，郭玉却主动为他们诊治疾病，而且从不敷衍。不过，郭玉当时遇到了一个难以解释的现象，“医疗贵人，时或不愈”，也就是说同样是疑难杂症，他给贫苦百姓诊治疾病时，往往一针见效，三五日痊愈；可一旦给王公贵戚甚至皇族看病，疗程却总是拖得更长，甚至有时效果反而不如给普通人医治时那么理想。起初，郭玉以为是贵人们的病情更重，但是反复比较后发现并非如此。

汉和帝也察觉到了这一点，便招来郭玉，当面询问。郭玉回答道：“医之为言意也，腠理至微，随气用巧，针石之间，毫芒即乖，神存乎心手之际，可得解而不可得言也。”也就是说，在郭玉看来，所谓医，就是用心去体察和思考。人的皮肤纹理十分精微，必须随着气血的运行来巧妙施治，在用针和砭石的时候，哪怕只有毫发般的差错也会导致失误。精神专注在医者的内心与手指之间，其中的道理可以理解，却无法用言语完全表达出来。这反映出郭玉对医术的敬畏之心与严谨态度。

紧接着，郭玉在对答中分析了为贵人诊病的难处，他说：“夫贵者处尊高以临臣，臣怀怖慑以承之。其为疗也，有四难焉：自用意而不任臣，一难也；将身不谨，二难也；骨节不强，三难也；好逸恶劳，四难也。针有分寸，时有破漏，重以恐惧之心，加以裁慎之志，臣意且犹不尽，何有于病哉？”也就是说，在郭玉看来，那些权贵处在尊贵的高位上俯视他，他怀着畏惧的心情来侍奉他们。给他们治疗有4个难处：他们自己固执己见，不肯信任我，这是第一难；平时不谨慎保养身体，这是第二难；筋骨不够强健，这是第三难；喜好安逸、厌恶劳动，这是第四难。针刺有深浅的分寸，操作时还可能发生破皮漏气等意外，再加上郭玉内心的恐惧及过分谨慎的心态，他的心思尚且不能完全用在治疗上，又怎么能把病治好呢？汉和帝听后，非常认同郭玉的论述。后来，指贪图安逸，厌恶劳动的成语“好逸恶劳”，以及中医典故“贵人难医”，皆源自郭玉论述的这段话。

郭玉的医术和医德得到了朝野的认可和好评。他在洛阳“年老卒于官”，一直服务于宫廷，直至生命尽头。后世医学家在评论东汉针灸时，常将郭玉与涪翁、程高相提并论，认为他们代表了当时针脉结合的最高水平。令人遗憾的是，涪翁所著《针经》《诊脉法》已亡佚，郭玉本人的著作也未能流传下来。今天，我们只能在《后汉书》的字里行间，以及后世《脉经》《针灸甲乙经》等典籍中，隐约窥见其学术思想的影子。然而，正是这种失传，反而更增添了这位针灸大师的神秘与传奇色彩——千百年来，郭玉的名字在巴蜀与中原之间被传诵不绝。

■读名著 品中医

关羽与“面如重枣”

□胡献国

《三国演义》第一回“宴桃园豪杰三结义，斩黄巾英雄首立功”中写道：“正饮间，见一大汉推着一辆车子，到店门首歇了，入店坐下，便唤酒保：‘快斟酒来吃，我待赶入城去投军。’玄德看其人：身长九尺，髯长二尺，面如重枣，唇若涂脂，丹凤眼，卧蚕眉，相貌堂堂，威风凛凛。”《三国演义》第五回“发矫诏诸镇应曹公，破关兵三英战吕布”中再次介绍关羽时也写道：“见其人身长九尺，髯长二尺，丹凤眼，卧蚕眉，面如重枣，声如巨钟，立于帐前。绍问何人。公孙瓒曰：‘此刘玄德之弟关羽也。’”

在民间故事里，关羽为民除害，是百姓心目中的英雄。给关羽涂成红脸，这是人们对他的爱戴。封建统治阶级出于政治需要，看中的是关羽的“忠”和“义”。宋朝、元朝、明朝、清朝的皇帝，不断给关羽加冠晋爵，塑像立庙，便把关羽的脸涂成了红色。“面如重枣”虽然是人们对关羽的尊敬，但是红脸有时可能是某些疾病的一种外在表现，可以帮助医生诊断疾病。

高血压病 中医认为，高血压病的形成是多种因素导致人体气血失调。由于患者心脏扩大、心肌肥厚、心收缩力增加，使血流量增加，从而使头面部血管扩张充血，便会出现颜面发红。

肺结核 中医认为，肺结核多因肺阴亏虚、肺气不足所致。肺结核患者有面部潮红、全身乏力、食欲不振、午后发热、夜间盗汗、咯痰或咯血等表现。因此，若青少年（尤其是女性）的面部潮红，同时伴有上述肺结核症状，应想到肺结核的可能性。

风湿性心脏病 中医认为，风湿性心脏病多因风寒湿邪侵袭、正气不足，导致气血运行不畅，心脉痹阻所致。患者由于二尖瓣狭窄，回心血量受阻，使肺部瘀血，从而颧部呈现紫红色。

流行性出血热 中医认为，其发生与感受温热时疫有关，主要病机为外感温热疫毒，入里化火，逆传心包，耗伤气阴，损及脏腑，导致气血逆乱，阴阳失调。该病属于病毒性传染性疾病，多发于春秋两季。当病原体进入人体，经过潜伏期后，便发生中毒反应，由于全身（包括面部）毛细血管扩张，血管通透性增加，患者早期出现面部充血，颜面发红。此外，患者还会有高热、头痛、腰痛、眼眶痛，以及全身皮肤出现瘀血点等表现。

阿托品类药物中毒 由于腺体分泌受抑，此时患者面色大红，伴有口干、吞咽困难、声音嘶哑、皮肤干燥、头痛、心动过速、心悸、发热、瞳孔扩大、视物模糊、排尿困难等表现。

一氧化碳（煤气）中毒 患者的面色为樱桃红色。一氧化碳与血红蛋白的亲和力比氧与血红蛋白的亲和力高200倍~300倍。因此，一氧化碳极易与血红蛋白结合，形成碳氧血红蛋白，失去携氧能力，造成组织窒息。因为碳氧血红蛋白呈红色，所以患者的皮肤及唇色呈樱桃红色。患者开始有头晕、头痛、耳鸣、眼花，四肢无力和全身不适，随着症状逐渐加重则有恶心、呕吐、胸部紧迫感，继之昏睡、昏迷、呼吸急促、血压下降，甚至死亡。症状轻重与碳氧血红蛋白多少有关。血液中含10%~20%碳氧血红蛋白时，发生头胀、头痛、恶心；30%~50%时，则出现无力、呕吐、晕眩、精神错乱、震颤，甚至虚脱；60%时，则出现昏迷和惊厥；70%~80%时，则呼吸中枢麻痹，心跳停止。

（作者供职于湖北省远安县中医院）

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。

《读名著·品中医》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《药食同源》《杏林夜话》《中原医迹》等栏目期待您来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

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8楼医药卫生报社编辑部

本版图片由李歌制作