

《黄帝内经》养生法则

春夏养阳 秋冬养阴

养生即保养生命的意思,又称摄生、卫生,《黄帝内经》(简称《内经》)作为我国现存医学文献中最早的一部经典著作,创立了中医学的理论体系,奠定了中医学的发展基础。《内经》认为,养生的目的是为了维护人与自然的和谐、形与神的和谐、脏腑气血阴阳的和谐,藉以维护健康,达到延年益寿的目的。

《内经》中关于养生的内容十分丰富,而顺应自然是其中很重要的一条,即效法自然界四时阴阳消长变化来调摄,“春夏养阳,秋冬养阴”就是顺应自然界阴阳变化的重要养生法则。一年四季之中,春夏为阳,主生主长;秋冬为阴,主收主藏,它是对春养生气、夏养长气、秋养收气、冬养藏气的高度概括。

春夏如何养阳,秋冬如何养阴?《四气调神大论》作了具体描述:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭,被(披)发缓形,以使志生。”意思是说,春季三个月是万物推陈出新的季节,自然界的生气都在发动,万物因之而欣欣向荣。此时人们应当入夜即卧,早睡早起,到庭院中缓缓散步,披开头发,舒缓形体,以使精神意志舒畅活泼。

“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成(盛)秀,使气得泄。”夏天三个月是万物生长最为茂盛秀美的季节,此时天地的阴阳之气相交,植物都开花结果。

这时人们应该晚些睡觉,早些起床,不要厌恶夏日昼长,要使情志舒畅而不发怒,使精神饱满而容色秀丽,人体的阳气能够向外宣通。

“秋三月,此谓容平,天气以急(极),地气以明(萌),早卧早起,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清。”秋天三个月是万物形态成熟平定的季节,此时自然界阳气已经达到极度,阴气开始萌生。这时人们应当早睡早起,使神志安定宁静,以便使秋天的肃杀之气得到缓和,收敛神气,使之与秋收的气象相适应;不要使神志外驰,要使肺气保持清肃。

“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳。早卧晚起,必待阳光;去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺。”冬天三个月是万物潜藏的季节,此时水结冰,地冻裂,阳气固密,不宜烦忧。这时人们应当早睡晚起,一定要等待日光的照耀,应御避寒冷,就取温暖,不要使皮肤腠理开泄而过度出汗,以免使阳气夺失。

另外,《素问·上古天真论》还强调了平和的心态的重要性,指出“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”恬淡乃安静之意,虚无是指不存杂念。恬淡虚无,是指思想清静,没有杂念,只有做到这一点,才能保持精气和神气的内守,保持健康无病。

湘西民族中医院内科
主任医师 胡硕龙



■相关链接

几款养生食疗方

(1) 黑木耳、山药、百合、枸杞子各等份,开水泡发后,加大蒜泥、芝麻油、米醋适量,凉拌,晚餐时食一盘,可防心血管病变。高血压者可加芹菜,脾胃虚可加大枣泥。

(2) 黑木耳、银耳各15克,泡发后去蒂,撕碎后放入碗中,然后加冰糖、枸杞子各20克及适量清水,上锅蒸30分钟,取出后放凉,调入蜂蜜20克,早晚服用。适用于各种高血压病伴有动脉硬化、眼底出血患者。

(3) 荸荠、海带、玉米须适量,水煎后代茶饮,有降压作用。

(4) 薏苡仁、山药、大枣、红豆、枸杞各适量,加糯米煮粥,功效健脾除湿温肾,适合冬春季服用;薏苡仁、山药、莲子、枸杞、芡实、绿豆、百合、大枣各适量,加糯米煮粥,功效健脾清暑、祛湿补肾,适合夏秋季服用。



■千家药方

治肋软骨炎方

取云南白药粉0.5-1克,用75%酒精调成糊状,外敷患处,每日用药1-2次,严重者不可超过4次,一般3天左右可愈;也可用生蒲黄、五灵脂各20克,细末后用米醋适量调成糊状,每日1次外敷患处。

治高血压方

取吴茱萸15-30克,研末后用食醋适量调成糊状,睡前敷于两足涌泉穴,外用纱布、胶布固定,每日换药1次。该方适用于肝阳上亢型高血压,症见眩晕耳鸣、头目胀痛、面红目赤、急躁易怒、舌红脉弦等。

治黄水疮方

黄水疮,西医称为脓疱疮,取黄连12克,黄柏25克,黄芩150克,槟榔100克,研极细末后备用。渗出较少者,可将药物研粉后用植物油调糊外敷;渗出液较多者,可直接将药粉撒患处。

卫生院医师 王同翠 献方

友情提示

本版文章所列药方请在医师指导下使用。

鸡年话“鸡药”(12)

清热解毒鸡脚刺

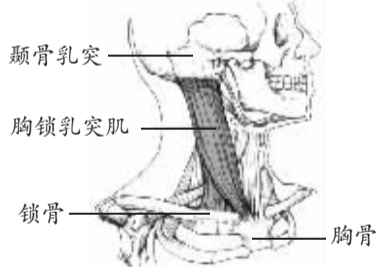
鸡脚刺是一种民间药草,又名刺黄芩、三颗针,为小檗科植物安徽小檗的根,其根粗壮,断面白黄色,木质坚硬,全年均可采挖,洗净、晒干后可入药。

中医认为,鸡脚刺性寒味苦,有清热解毒的功效,可用于治疗泄泻、痢疾、湿热黄、疮毒等症。《贵州民间方药集》曾记载:“(鸡脚刺)解热,健胃,消炎。去眼热,明目。”鸡脚刺入药多煎汤内服,常用量为9-15克,鲜品可用15-30克;外用时可取适量煎水外洗,或研末撒患处。

临床常用内服方:治痢疾,可取鸡脚刺、委陵菜各15克,青藤香(土木香)3克,水煎分3次服;治急性胃肠炎,可取鸡脚刺30克,水煎服,或用水冲泡代茶饮;治湿热黄疸,可取鸡脚刺30克,水煎服。

外用方:治风火眼赤肿痛,可取鸡脚刺、铁扫帚尖叶、十大功劳各30克,黄连、硼砂各3克,冰片0.6克。将前四味药放入砂锅中,水煎1小时后放入冰片,用玻璃瓶密封保存一星期。使用时取白灯草一条,调药水点眼。治肿毒、丹毒、湿疹、跌打损伤,可取鸡脚刺适量,去粗皮,焙干为末,用水或麻油、凡士林调敷于患处。

天津副主任中药师 韩德承

头痛时
捋捋这块肌肉

胸锁乳突肌起于胸骨柄和锁骨,止于颞骨的乳突(如上图),有稳固头颈、防止颈部过度伸展和向后运动,以及弯曲颈部等作用。胸锁乳突肌是一块非常重要的肌肉,如果这块肌肉出现问题,会出现头痛、头晕或脖子转动不灵等症状,严重时还会影响吞咽和呼吸功能。

临床统计发现,很多偏头痛、神经血管性头痛的患者都存在胸锁乳突肌的病变,如果用手指从上而下仔细触压这块肌肉,会发现有很多的筋结和痛点。此时,只要轻轻用手把筋结捋开,症状就会得到明显缓解,但要注意的是,对这块肌肉进行舒解时要循序渐进地以轻柔手法进行,不宜过度用力。

永州市宁远县文庙社区医院
中医师 唐国文

一棵柳树六味药

自古以来,文人咏柳多着眼于柳树轻盈娉娜的美姿,却很少关注柳树的药用价值,实际上,柳枝、柳叶、柳花、柳树皮、柳根、柳屑都是治病的良药。

柳絮 亦名柳子,作枕芯有安神催眠之功;若将柳絮研细,可治疗黄疸、咯血、吐血、便血及女子闭经等症,外用还可治牙痛;若取柳絮、金银花、蒲公英、土茯苓、紫花地丁、生大黄各30克,水煎后浸洗患处,可治疗湿热痹阻型痛风。

柳叶 柳叶有清热解毒、利湿消肿之功。取鲜柳叶250克,水煎服可辅助治疗高血压;取柳叶50克,夏枯草40克,车前草30克,水煎服可治疗肥胖症;取鲜柳叶适量,捣烂外敷,可治疗足跟疼痛。

柳枝 取柳树枝一把,甘草9克,水煎服,可治疗小儿淋浊;取嫩柳枝100克,水煎取汁加糖适量调匀,每日1剂,分两次口服,可治疗急性黄疸型肝炎;取柳树枝120克,洗净切碎,水煎服,可治

慢性气管炎。

柳根 柳根能祛风利湿、消肿止痛,可治疗乳痛、牙痛、中耳炎、黄疸等疾病,酒煮饮服,其祛风、消肿、止痛作用更佳。取柳树根适量,水煎熏洗患处,可治疗无名肿毒;取柳树根150克,水煎沸后加芒硝10克,再煎4-5分钟,熏洗肛门,可治疗痔疮。

柳皮 柳皮能除痰明目、清热祛风。取柳树皮(炒炭存性)6克,枯矾、冰片各3克,研末后吹入耳内,可治疗中耳炎;取嫩柳树皮200克,置干净瓦上焙成炭,加冰片10克,共研细末,涂于溃疡处,每日数次,可治疗口腔溃疡。

柳屑 柳屑是柳树虫蛀孔中的蛀屑。蛀虫天牛是柳树的大敌,但天牛的蛀屑能药用,称为“柳屑”或“柳蛀粪”,它熬水熏洗,对风疹、筋骨疼痛、四肢麻木拘挛等都有良好效果。

山东省平阴县卫生局
副主任医师 朱本浩