

开 篇 语

成语是汉语中经过长期使用、锤炼而成的具有深刻思想和人文内涵,且简短精辟、易记易用的固定短语,其中不乏丰富的中医养生元素和亮点。从本期开始,本版开辟“读成语学养生”专栏,特别邀请专家从人们喜闻乐见的成语说开去,以挖掘、阐释和普及成语中的养生保健知识与智慧,弘扬中华成语文化与中医养生文化,让更多的人从成语中了解中医,爱上中医。

读成语学养生

没精打采

可能是气虚了

江苏省中医药学会科普专业委员会
常务委员 杨 璞

【经典描述】贾宝玉满肚疑团,没精打采的,归至怡红院中。

——清·曹雪芹《红楼梦》第八十七回

【释义】采:精神。形容情绪低落,精神不振,提不起劲头。

生活中大家都会有没精打采的时候,但是,你如果经常没精打采,西医体检又查不出问题,从中医的角度来说,那就很有可能是气虚了。

中医认为,气虚则四肢肌肉失养,周身倦怠乏力。气,是人体最基本的物质,由肾中的精气、脾胃吸收运化水谷之气和肺吸入的清气共同结合而成。从脏腑的角度,气虚还包括肺气虚、心气虚、脾气虚、肾气虚诸证。

气虚的人不一定是瘦弱的人,有不少气虚的人偏胖,但胖而不实,肌肤摸上去很松软,肌肉不结实,人们常说这种胖叫虚胖。气虚的人最怕炎夏和寒冬。因为这类人一热就容易出汗,一降温就怕冷怕风,比较娇气。凡气虚之人,忌吃破气耗气之物,忌吃生冷性凉、油腻厚味、辛辣食物。

那么,什么样的食物适合气虚的人吃呢? 以下六种食材都是有助于改善气虚体质的好食物。

粳米 性平,味甘,能补中益气。食疗学鼻祖、唐代著名食疗学家孟诜称粳米能“温中,益气”。清代名医王孟英还把粳米粥誉为“贫人之参汤”。他说,贫人患虚症,以浓米汤代参汤,气虚者宜常食之。

鸡肉 性温,味甘,有温中、益气、补精、养血的功效。无论气虚、血虚、肾虚,皆宜食之。民间对气虚之人,有用黄芪煨老母鸡的习惯,更能增加补气作用。

鲑鱼 性温,味甘,入脾肺而补气。明代著名药学家李时珍在《本草纲目》中记载鲑鱼有“温中益气”的功效。清代王孟英也认为鲑鱼有“暖胃,补气,泽肤”的功效。

鳜鱼 这种鱼可以补气血,益脾胃。早在五代时期的药学著作《日华子本草》中便记载鳜鱼有“益气”的功效。宋代药学著作《开宝本草》中记载鳜鱼有“益气力,令人肥健”的功效,尤以气虚兼脾虚者最宜。

大枣 性温,味甘,有益气补血的功效,历代医家常用之于气虚患者。唐代孟诜称大枣可“补不足气,煮食补肠胃,肥中益气第一”。所以,气虚者宜用大枣煮食为佳。

山药 为补气食品,《本草纲目》记载它能“益肾气,化痰涎,润皮毛”。

另外,黄芪是民间最常用的补气药。黄芪性微温,味甘,不少医书称黄芪“补一身之气”。清代药学著作《本草求真》称黄芪“为补气诸药之最。”中医认为,黄芪兼有升阳,固表止汗,排脓生肌,利水消肿,安胎益血的作用。

看《女医·明妃传》学养生保健知识 之一

中医治中风 针药都有效

中日医院中医针灸科博士 刘乃刚

剧情回放:

徐侍郎为母亲摆宴祝寿,不料东厂的人贸然闯入,徐母因受到刺激而突发中风,口歪眼斜,不省人事。女医谈允贤不让众人随意抬动病人,并针刺耳垂、手指尖放血,后又刺人中穴放血,病人终于苏醒,然后又针刺脚趾尖放血,使徐母病情得到缓解。此外,女医还开了调理药方:羚羊角粉、石决明、赭石、夏枯草、龟板、白芍。女医祖母知道后批评说,这是治疗“中风阳闭”之药,而徐母当时的症状为脸色发白、嘴唇发紫、四肢冰冷,属“中风阴闭”,应该用“苏合香丸”或者“涤痰汤”。

中风为中医病名,是指以突然昏倒、不省人事,半身不遂、口眼歪斜、言语不利为主要症状的疾病,相当于现代医学的脑卒中即急性脑血管疾病,如脑出血、脑梗死等,其发病率高、致残率高、致死率高。中医药治疗中风有悠久的历史和丰富的经验,临床上采用中医辨证治疗本病效果明显,尤其是对于急性期后疾病的康复。

中风病人不能随意搬动

中风多发病突然,病情急剧,此时切不可惊慌,对于非专业人员来说首先要做的是在第一时间拨打急救电话,寻求专业医生的帮助。

中风病人确实不可随意搬动,不可摇晃病人,尽量使其平卧,并解开领口及胸前衣扣,头稍后仰,以保持呼吸道通畅。如患者有呕吐,应及时清理口腔,防止呕吐物阻塞气道或吸入肺中。

放血疗法适用部分病人

放血疗法是中医外治方法之一,临床上主要是采用三棱针或粗毫针刺破穴位局部皮肤,挤出少量血液来治疗疾病。如运用得当,确实能起到很好的治疗作用。剧中女医

知识链接

在病人耳垂、手指尖(十宣穴)、人中穴、脚趾尖(气端穴)放血,使病情缓解,确有依据。

十宣穴、气端穴均为经外奇穴。十宣穴位于十个手指的尖端,而气端穴位于十个脚趾的尖端,具有疏通经络、醒神开窍的作用。人中穴位于鼻唇沟中上1/3的交界处,属督脉,是中医临床最常用的急救穴位之一。对于中风病,在上述穴位放血,有时确可起到启闭苏厥、醒神开窍的作用。但是,放血疗法并不适用于所有中风患者,其有严格的操作方法和适应证、禁忌证。

导致中风的因素有很多,如风、火、痰、瘀、气虚和阴虚阳亢等,其中因气虚和阴虚阳亢导致的中风便不能使用放血疗法。放血会耗伤阳气,气虚和阴虚阳亢而中风的患者,本来就很虚弱,使用放血疗法会让其虚上加虚,尤其是对于大面积脑梗死或出血量较大的脑出血,放血可能会加重病情。因此,对于中风病人是否可做穴位放血治疗需由专业中医师来判断,操作,不能盲目效仿。需要指出的是,针灸治疗中风有优势,越早介入治疗越好,中风康复阶段针灸治疗更有优势。

用药需辨别阴闭阳闭

对于中风病的辨证治疗,中医认为应首先辨别是中脏腑还是中经络,对于中脏腑则应辨闭证和脱证,闭证又可分为阳闭和阴闭。阳闭主要表现为痰热痰火之象,如面红身热、气促鼻鼾、痰声如扯锯,便秘、小便黄赤、舌苔黄腻、舌质绛干、脉弦滑而数;阴闭主要表现为寒湿痰浊之象,如面色发白,口唇青紫、痰涎壅盛、四肢不温、舌苔白腻、脉沉滑等。从剧情展现的徐母症状,似乎应该是阴闭之证。

然而中医辨证远非如此简单,仅凭剧情

新春伊始,《女医·明妃传》堪称首部热播剧,吸引了众多眼球。这部以明代著名女医谈允贤为主题的电视剧,注定要以中医药为背景,其中女医妙手回春的治病手段、延年益寿的方法、驻颜有术的秘方,都是人们关注的。那么,这些剧情有多少是可以学着做的、有多少是不靠谱的呢? 我们请中医专家为您连续解读。



《女医·明妃传》剧照

的展示我们很难准确判断徐母的病情。抛开徐母病情不说,女医所开药方主要为凉血镇肝熄风又兼养阴的作用,可用于中风阳闭之证。苏合香丸出自《太平惠民和剂局方》,具有行气温中、芳香开窍的作用;涤痰汤则出自《证治准绳》,具有涤痰开窍的作用,二方可用于中风阴闭之证。

中风病防患于未然才是王道

中风病一般来说病情较重,即使经过专业的治疗处理,病死率依然很高。中风后病人往往会遗留一些后遗症,如反应迟钝、口角流涎、言语不清、吞咽困难、四肢僵硬、无力等症状,因此防患于未然才是王道。

首先应控制好血压、血糖、血脂。其次应控制肥胖。第三,改变不良生活习惯,如戒烟、限酒、避免熬夜等,饮食不可过于油腻、高盐。第四,加强锻炼。规律的体育锻炼可明显降低中风的发病概率。美国疾病预防控制中心与美国国立卫生研究院建议,为预防中风,最好每天进行30分钟以上有氧运动。第五,保持心情舒畅,避免恼怒和剧烈的情绪波动。

很深。祖母去世后,谈允贤依照祖母的嘱咐,开始为人医病。一些女性患者,患了妇科或外科疾病,不愿让男医生诊视,就纷纷来找她医治。而谈允贤的医术相当精湛,每每获得奇效。谈允贤50岁时,根据祖母传授的医理和自己的临证所得,写成了《女医杂言》一书。《女医杂言》共收录病案31例,是中国史上较早成书的个人医案之一。该书主要记载的是妇科病案,因而又是我国古代很少见的专科医案书。《女医杂言》采用追忆的方式撰写医案,每一医案的诊治过程都很清楚明晰,其中记录了一些成功案例,值得后世医家参考。

(吴中云)

仲春时节肝气随万物升发而偏于亢盛,可适当进食大枣、蜂蜜、山药之类滋补脾胃的食物,少吃过酸或油腻等不易消化的食品。还应注意多吃菠菜、芹菜、莴笋、胡萝卜、花菜、柿子椒、嫩藕、油菜、绿豆芽等黄绿色蔬菜 and 时令水果,缓解春困现象。此时正值各种既具营养又有疗疾作用的野菜繁茂荣盛之时,如荠菜、马齿苋、鱼腥草、蕹菜、竹笋、香椿等,应不失时机地择食。

晚春时节气温日渐升高,此时应以清淡饮食为主,在适当进食优质蛋白类食物及蔬果之外,可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤以及绿茶,防止体内积热。不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品,以防邪热上火,变发疮痈疖疔等疾病。

姜1块。先把芡实、莲子、苡仁放在清水里浸泡清洗,然后把焯后的排骨、芡实、莲子、苡仁、陈皮和姜全倒进砂锅里,大火煮开,改用小火炖两个小时。芡实和莲子有健脾益肾的作用,苡仁健脾祛湿,陈皮可醒脾行气开胃。

开始养阳

睡前摩腹加提肛

雨水节气后,晚上睡觉不再像冬季那么冷了,这主要是因为人体此时顺应春天阳气生发、万物始生的特点,逐渐从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”的时间。此时,有些人睡眠不好,那是因为阳气没有养护好,比如阳虚怕冷睡不着还多梦。

那么,如何在睡觉前养护体内的阳气呢? 按摩腹部不失为一种好方法。具体方法是,仰卧床上,以肚脐为中心,用手掌在肚皮上按顺时针方向旋转按摩200次。这样既有利于促进消化、预防便秘,又有助于腹部的保暖,提高睡眠质量。

还有一个方法是提肛,可固精益肾、提振阳气。其具体做法是,平躺床上,两手并贴大腿外侧,两眼微闭,全身放松,以鼻吸气,缓慢勾和,吸气的同时,用意提起肛门,包括会阴部,肛门紧闭,小肚及腹部稍用力同时向上收缩;稍停2~5秒,放松,缓缓呼气,同时慢慢放松腹部和肛门。重复做9次。

看《女医·明妃传》的疑问

疑问一:铁皮石斛是救命的“仙草”?

女医被徐府院子里的铁皮石斛吸引,称其为救命“仙草”,说比人参还要灵。

铁皮石斛历史上的确有“仙草”的美誉,比如唐朝年间,道家医学典籍《道藏》将铁皮石斛列为“中华九大仙草”。《本草纲目》中对铁皮石斛的评价是“补五脏虚劳羸瘦……久服,……轻身延年”。所以说,这种草药的养生功效是有的,主要适用于阴虚体弱者,因为它是滋阴佳品,但不适合阳虚的人服用,用错了就不是“仙草”了,能不能救命还要看对不对证型。

铁皮石斛跟人参不是一类药。人参偏于温补,所以不存在谁更灵的说法。剧中所说的院子里找到铁皮石斛,有点不可信。因为石斛多生于崖石峭壁之间,家庭种植难度较大,它对环境的要求很严格,即便是现在的种植技术也很难实现。1992年在《中国植物红皮书》中,铁皮石斛被收录为濒危植物。

(王东旭)

疑问二:燕子窝碾碎和油专治恶疮?

女医遇见一名恶疮患者,她教尼姑以燕子窝和油治疗恶疮。

以燕子窝和油治疗恶疮在古代医书中的确有记载,但如今临床上很少这样用。以我们科为例,目前主要用粉剂和水剂类中药治疗恶疮。而且不是什么油都能治疗恶疮的,即便是古代的油剂中药也是经过配伍和一定工序的,所以不推荐大家使用。

(黄子慧)

天麻药膳勿乱吃

安徽中医药大学附属第一医院
王金山



天麻是一味常用而较名贵的中药,而天麻炖鸡又是一道较著名的药膳,于是不少人也学着做起来。但是,药膳也是用药,吃药膳一定要慎重。

天麻有镇静、镇痛、抗惊厥作用;还能增加脑血流量,降低脑血管阻力,轻度收缩脑血管,增加冠状血管流量;能降低血压,减慢心率,对心肌缺血有保护作用。另外,天麻多糖还有很强的免疫活性,临床多用于头痛眩晕、肢体麻木、小儿惊风、癫痫、抽搐、破伤风等症。由于天麻对肝阳上亢引起的头痛、眩晕等效果显著,故常被人当成补药服用。一有眩晕,不分体质虚实、气血盛衰,就妄用天麻,其结果可能出现头晕、恶心、胸闷、口鼻干燥、皮肤丘疹伴瘙痒等不良反应,个别人还会出现面部或全身浮肿,甚至脱发现象。

天麻有一定毒副作用,天麻的中毒剂量是40克以上,中毒潜伏期是1~6小时。需要特别注意的是,天麻可治疗眩晕,因其可降压和减慢心率,所以乌鸡炖天麻确实可缓解因高血压、心脏不适等引起的眩晕。但是,对于低血压引起的眩晕,如服用天麻或天麻药膳,血压会进一步降低,可表现为头晕、头痛、食欲不振、疲劳、脸色苍白、消化不良等,症状严重的可出现直立性眩晕、四肢冰冷、心悸、呼吸困难、共济失调甚至昏厥。

本版方剂请在医生指导下使用

雨水之后要养阳

南京市中西医结合医院 夏公旭 陈昱倩 刘 晗



雨水节气之后,气温逐渐回升,降水也逐渐增多,但冷空气在减弱过程中仍与暖空气频繁较量,所以此时还要注意保暖,防倒春寒。此时养生要记住12个字,即防倒春寒、健脾祛湿、开始养阳。

防倒春寒

“春捂”要捂三部位

雨水节气之所以容易出现倒春寒,主要

是因为这个时期的降雨会引起气温的骤然下降,这尤其对老年人和小孩的健康威胁较大。很多人以为预防倒春寒就是“春捂”,其实“春捂”要“捂”的恰到好处,否则反而不利健康。

春捂的主要意思是,初春时节气温如果升幅不大就尽量少脱衣,不要急着只穿单衣,但也不能一直捂着厚厚的棉衣,以防捂过头上火。具体的春捂原则是,要注意下厚上薄,捂的重点在于背、腹、足底。背部保暖可防寒气损伤阳脉之海——督脉,减少感冒几率;腹

部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻。此外,有句俗语叫“寒从脚下起”。脚下神经末梢丰富、敏感,春捂要让足部保暖才能使身体真正地暖和起来。

“雨水”湿气重

健脾祛湿食芡实

随着雨水节气的到来,春雨会慢慢增多,但若雨水过多也会导致湿气过盛,对人体最直接的危害就是湿困脾胃,出现食欲不振、消化不良、腹泻等症状。《黄帝内经》中说,“湿气通于脾”。所以,这一时期要加强脾胃养护,健脾祛湿。最简单的健脾祛湿方法便是食疗,比如饮芡实莲子苡仁汤。

芡实莲子苡仁汤原料是排骨500克,芡实30克,莲子20克,苡仁30克,陈皮5克,