

《内经》是中国传统医学四大经典之首,第一部养生宝典,提出了“不治已病治未病,不治已乱治未乱”的重要养生思想。

养生是指通过调摄精神、饮食起居、顺应自然、劳逸适度等方法来颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。

1. 恬淡虚无,调和情志。《素问·上古天真论》曰:“恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来。”说明保持安闲清静,没有忧思杂念,正气、元气就能顺从而调和,精神和神气就能存在体内,体内保持充沛的正气,疾病无从发生,从而达到健康长寿。《素问·阴阳应象大论》曰:“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐……怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。”说明人不同的情志活动以五脏精血为基础,与不同的脏腑有着密切关系,不同的情志活动直接影响着脏腑的生理功能,情志活动失调,往往会导致人体阴阳失调、气血不和、脏腑功能紊乱而致病。因此,只有避免过度的情志波动,经常保持情绪稳定,乐观自在,使心境处于轻松状况,才能使气血调和,精神饱满,精力充沛,机体

# 读《内经》话养生

抵抗力增强,使疾病难以发生。

2. 食饮有节,谨和五味。人体的健康与饮食有着密切的联系,《内经》中关于合理饮食与养生关系的论述占据较大比重,提出了“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”的膳食配伍原则,认为五谷是人体赖以生存的基本物质,五畜补益五脏精气,五菜有协同充养作用,五果辅助补充营养,各种食物合理搭配,保证用膳者必需的热能和各种营养的供给。五味调和,则气血调顺,其曰:“是故谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精,谨道如法,长有天命。”进一步说明如果饮食营养均衡,骨骼正位,筋骨柔软,气血得以畅流,肌肤得以致密,筋骨和元气达到精良,就能享有天赋寿命。反之,饮食失宜则可导致疾病,《素问·痹论》中“饮食自倍,肠胃乃伤”,说明了饮食过量、损伤肠胃等饮食失调的危害。

3. 起居有常,不妄作劳。古代

养生家认为,人的寿命长短与能否合理安排起居作息有着密切的关系,《素问·上古天真论》曰:“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。”

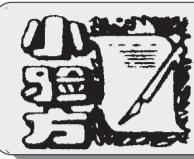
《素问·生气通天论》曰:“起居如惊,神气乃浮。”可见,自古以来,我国人民就非常重视起居有常对人体的保健作用,若人们能起居有常,合理作息,就能保养神气,人体精力充沛,生命力旺盛,面色红润光泽,目光炯炯,神采奕奕,长生百岁。反之,若起居无常,天长日久则神气衰败,就会出现精神萎靡、生命力衰退、面色不华、目光呆滞无神之状。《素问·宣明五气篇》曰:“五劳所伤,久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。”说明五种过度疲劳可以伤耗五脏的精气,久视则劳于精气而伤血,久卧则阳气不伸而伤气,久坐则血脉灌输不畅而伤肉,久立则劳于肾及腰、膝等而伤骨,久行则劳于筋脉而伤筋。

4. 节制房事,劳逸适度。七情六欲乃人之常情,适度的房事有

益于身体健康,《内经》已有“七损八益”的记载,强调房事适度的重要性。若能遵循“七损八益”,则“长生”有望。若不遵此,而“醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真”,则“半百而衰也”。《灵枢·邪气脏腑病形》曰:“若入房过度,汗出浴水,则伤肾。”由此可见,在房事中把握适度非常重要。

5. 适应环境,顺应自然。《灵枢·邪客》曰:“此人与天地相应者也。”明确指出不同的环境变化、不同的时节气候变化均会影响人体健康。因此,《内经》根据春、夏、秋、冬不同时节气候的不同特点,指明了四时不同的养生方法,《素问·四气调神大论》指出:“春三月……夜卧早起,广步于庭……此春气之应,养生之道也。”“夏三月……夜卧早起,无厌于日……此夏气之应,养长之道也。”“秋三月……早卧早起,与鸡俱兴……此秋气之应,养收之道也。”“冬三月……早卧晚起,必待日光……此冬气之应,养藏之道也。”根据春生、夏长、秋收、冬藏四时不同的特点,介绍了不同的养生方法,明确指出适应气候变化是养生方法中的关键。

(王卓)



## 治扁桃体周围脓肿方

生蒲黄 10 克,寒水石、硼砂各 15 克,藏青果、僵蚕、薄荷各 5 克,冰片 1.5 克。上药共研细末吹患处,或擦擦患处,每天 6~7 次。亦可以单味生蒲黄末外涂,直至治愈。

(鲁莱光)

## 治足跟痛验方

寻骨风 30 克,透骨草 30 克,鸡血藤 30 克,乳香 10 克,没药 10 克,血竭 10 克,王不留行 15 克。上药煎水泡脚 30 分钟,每日 1 次。

(郑玉平)

## 高血压患者进补有说道

高血压患者能否进补,这是许多患者所关心的问题。有些人认为,补品补药多数能使血压上升,对高血压患者不利,搞不好还会发生意外。其实不然,从中医的观点来看,高血压病多因阴虚阳亢、阴阳两虚、肝肾阴虚、气血两亏及心火上炎等阴阳失调引起。因此,根据“虚则补之”“实则泻之”的原则,高血压患者也可以通过进补来纠正人体的阴阳失调,调整机体的平衡,从而降低血压。只要牢牢掌握“辨证施治”的原则,因人而异选择补品,就会收到较好的效果。

对于心火偏盛、用脑过度,出现心烦失眠、心慌心跳的高血压患者,可内服朱砂安神丸、宁心安神丸、补心丸等。患者如果经常出现头昏、眼花、心烦失眠、口干舌燥、腰膝酸软等肝肾阴虚、肝阳上亢诸症时,可服用枸杞子、制首乌、桑寄生、杜仲及阿胶等补肾滋阴平肝的药物,也可以选用六味地黄丸、杞菊地黄丸、首乌片等。失眠头昏、健忘、面色苍白、神疲乏力等气血两亏者,可适量选用白术、黄芪、党参、当归、炙甘草等水煎服;或党参膏、参芪膏等,每日 3 次,每次 1 汤匙,温开水冲服;也可用黄芪、党参各 10 克,炖瘦肉,或用龙眼肉适量泡茶饮,如伴有贫血者上述方法疗效更佳。(郭旭光)



鲤鱼无毒性甘温,益脾和胃能补肾,利水消肿除湿热,乳汁不通功效神。

鲤鱼有赤鲤、黄鲤、白鲤等品种,性能相似。中医认为,鲤鱼味甘性平,无毒,有补脾胃、益肾气、利水消肿、下气通乳、开胃止呕,清热解毒之功效。其肉质细嫩、刺少味鲜、营养丰富,素有“家鱼之首”的美称,而且自古就被广泛用于食疗,有很高的医药价值。正如陶弘景说:“其鳞从头至尾无大小,每鳞有小黑点,为诸鱼之长。”宋代著名的医药学家苏颂也说:“诸鱼唯此最佳,故为食品上

糖尿病患者常有麻木、蚁行、虫爬感觉,往往从远端脚趾上行可达膝上,患者有穿袜子与戴手套样感觉。现介绍一个中药熏洗泡脚方,可缓解糖尿病神经血管病变导致的肢麻足痛。

处方:乳香、没药、桂枝、红花各 10 克,当归 15 克,鸡血藤 30 克,山茱萸 20 克。上药加水煮沸 15 分钟后,滤取药液倒入盆中,趁热先熏脚部,待药温适宜时,泡洗患足 20 分钟,每日 1 剂。连续 5 日,即可收效。

方解:方中乳香调气活血,用于气血凝滞、心腹疼痛、痈疮肿毒、跌打损伤等症;没药散瘀定痛、消肿生肌,可用于各种瘀血阻滞导致的疼痛,如跌打损伤、伤筋动骨或麻木酸胀、内伤瘀血、肢臂疼痛等;鸡血藤有补肝肾、益精壮阳、止泻之功;桂枝发汗解肌、温经通脉、助阳化气;红花活血化瘀、散湿消肿,但孕妇注意避免使用,否则容易导致流产;当归也是活血化瘀的常用药,对于缓解肌肤麻木有一定功效;山茱萸补肾,还

有降糖的作用。诸药合用,能改善局部血液循环,缓解糖尿病神经血管病变导致的肢体麻木足痛。

提醒注意,药温一定要控制好。许多糖尿病患者的脚后跟已经出现皲裂、神经血管已经被长期的高血糖损伤或者出现神经病变,对温度感知不明显。如果水温太高,容易导致烫伤,引发严重的糖尿病足病。如果患者足部有伤口,最好不要长时间泡脚,以免感染。

(胡佑志)

## 老人度冬需暖背

背部是人体一个薄弱的部位。根据经络学认为,背部分布极重要的穴位,这些穴位是机体内外的一个通道,内脏有病,其可反映出来。通过对它们的刺激,如针刺、艾灸、电刺激等,可以调节内(脏)功能。同样,寒冷的刺激也可以通过穴位影响所在的局部肌肉,或传入内脏,影响内脏功能。

寒冬腊月,气候寒冷,老年人因阳气衰弱,正气不足,对寒冷刺激的适应能力就更差了,因此,要想顺利过寒冷冬季,注意防寒保暖极为重

要,尤其是背部保暖。

中医学认为,背为阳中之阳,为督脉和足太阳膀胱经循行之处。倘若背部保暖不好,风寒之邪极易通过人体背部侵入,损伤阳气而致病,或使旧病复发、加重。背部受凉,除可能导致腰酸背痛外,也可通过颈椎、腰椎及胸椎脊神经影响上下肢肌肉及关节、内脏,引起各种不适。特别是对于那些患过敏性鼻炎、风湿病、慢性支气管炎、支气管哮喘、胃和十二指肠溃疡,以及心血管疾病的老年人,暖背更为重要。

老年人在冬季最好为自己增添一件紧身的棉或皮毛背心,以平安过冬。(李德志)

## 食疗佳品说鲤鱼

味。”鲤鱼煮汤熟食利水作用较强,体虚者食之尤为适宜,凡是水湿内盛,症见水肿胀满、小便不利、水泻、湿热黄疸,以及妊娠浮肿均可用于食疗。常用于辅助治疗营养不良性水肿、肝硬化腹水、慢性肾炎浮肿等,对胎动不安、产后乳汁不下者,也有较好功效。此外,常吃鲤鱼对维持正常血压、防止动脉硬化、高血压、冠心病、增强肝脏功能等都有良效,而且还有防止视力衰退和提高暗视野的功能。现代研究表明,常吃鱼能明显降低冠心病的死亡率。鲤鱼含有丰富的优质蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硒,以及碳水化合物、维生素 A、B、烟酸等,并含有十多种游离氨基酸,这是其产生美味

的主要成分。现介绍几则常用食疗便方:

治疗肝硬化腹水 鲤鱼赤小豆汤:鲤鱼 1 尾(约重 500 克),去内脏及鱼鳞(可不去鳞),与赤小豆 50 克共同煮食(先将赤小豆煮开,再加入鲤鱼),不加油盐醋等调味品,吃鱼喝汤,于早饭前或与早饭同时一次食完,每日 1 剂。重症者可服 2 剂,轻症与巩固疗效可服半剂。

治疗慢性肾炎浮肿 ①大蒜荷叶煨鲤鱼:大蒜 50 克(切片),填入 500 克鲤鱼腹中(去肠杂,洗净),用荷叶包好,置柴火灰中煨熟,食鱼与蒜,每日 1 次。②鲤鱼黄豆冬瓜汤:鲤鱼 1 尾(去肠杂洗净),黄豆 50 克,冬瓜 200 克,葱白

适量。可加食盐少许,煮熟,每日中午服食,2 周 1 个疗程。③鲤鱼茶叶食醋方:鲤鱼 1 尾,绿茶 6 克,食醋 30 克。炖食,每日 1 次,连服 1 周。

老年气虚小便不通 黄芪鲤鱼饮:生黄芪 60 克,鲜鲤鱼 1 尾(250~500 克,去内脏,洗净)。共煮熟,吃肉喝汤。鲤鱼利尿消肿,黄芪益气升阳、助膀胱气化,用于治疗老人气虚、小便不畅疗效好。对外感未愈、内有实热者不宜。

妊娠水肿胎动不安 白术陈皮饮:鲤鱼 1 尾(250~500 克,去肠杂、洗净),白术 12 克,生姜 10 克,陈皮 6 克,赤小豆 60 克。共炖煮汤,吃鱼喝汤。

此外,鲤鱼单味煮食,可用于治疗妊娠水肿以及产后乳汁缺少。用于治疗痈肿,可用鲤鱼烧作灰,醋和外敷。(孙清廉)

## 治白癜风验方

生石膏 45 克,细辛、川芎各 3 克,花椒、茶叶各 5 克,75% 酒精 300 毫升。将上药研成粗末后,置酒精中密闭浸泡 1 周,滤出药液备用。牙痛时,取药棉浸上药液放于患牙处,上下牙咬紧,一般在用 5 分钟内,痛可止。

(郑大夫)

## 治腰腿痛验方

川续断、杜仲、伸筋藤、川牛膝、当归、丹参、羌活、海桐皮、姜黄各 30 克,防己、赤芍各 20 克,细辛 10 克。将上药捣碎,用醋淋湿后,装布袋内蒸 30 分钟,用毛巾将其包裹热敷于患处,待稍降温后可将药袋直接放于皮肤上,每次 40 分钟,每日 2 次,6 天为 1 个疗程。药袋用毕放阴凉通风处,制作药袋 1 次可连用 3 天。(郑玉平)