

防病惟求神内守 神静可让体自安



我国古代医学家在养生保健过程中十分重视“精神内守”。“精神内守”见于《素问·上古天真论》，曰：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时。恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”所谓“精神内守”，主要是指人对自己的意识思维活动及心理状态进行自我锻炼、自我控制、自我调节，使之与机体、环境保持协调平稳而不紊乱的能力。这段经文说明，养生防病不仅要对外环境的致病因素（虚邪贼风）知其所避，而且强调内环境（精神）的安定对人体健康的重要作用。

《寿世青编》有载：“凡人之无病，必须先正其心，使心不乱，求心不狂思，不贪嗜欲，不著迷惑，则心君泰然。心君泰然，则百骸四体虽有病不难治疗，独此心一动，百患为招，即扁鹊华佗在旁亦无所措手矣。”告诫人们要宁静淡

泊，顺其自然，凡事要使之符合客观规律，以养护精神，不要患得患失，思虑无穷，做到“嗜欲”不使太过，“淫邪”不能动心，少有恼怒悔恨情绪，“以恬愉为务”，保持心理乐观，精神愉快，心胸宽广豁达。形神协调，互相维系，是“精神内守”的重要环节。

我国历代养生家十分重视清心寡欲，并把其作为“精神内守”重要内容。《红炉点雪》说：“若能清心寡欲，久久行之，百病不生。”一个人如果少情欲，则不会迷花恋柳，欺男霸女；节物欲，则不会偷盗抢劫，谋财害命；寡官欲，则不会阳奉阴违，投机钻营。只有降低嗜欲，戒除杂念，才能气血调和，保精全神，使神气清静内守，对提高机体免疫力的作用是不可估量的。

古代医学家在调神方面，特别强调人的精神意志必须顺从自

然环境与社会环境的客观规律，使机体内在环境和外在环境相统一。即顺应气候之变，“春夏养阳，秋冬养阴”，适应世俗社会，“高下不相慕”“合于道”“德全不危”。如此所谓“从之则苛疾不起”，而“逆之则灾害生”，就是指对自然界的规律、社会环境必须从心理上做到适应，如果违逆了正常规律的变化，则会招致疾病发生。所以，善于顺应自然规律，实现精神意志的自我调控，是“精神内守”的关键。

中医学认为，人体要保持健康做到形体不早衰，应以保持和强壮正气为基本原则。所谓“正气存内，邪不可干”，而精神内守则能使真气充沛，气血和顺，阴阳协调，抗御病邪的侵袭，防止疾病的发生。正是“人能宽泰自居，恬澹自守，则形神安静，灾病不生，福寿永存”。

精神内守不仅有预防保健的作用，对于既病之后的治疗与康复亦大有助益作用。历代医家早已认识到，在疾病过程中，激烈或持续的情绪波动，常促使疾病加重或恶化，因此提倡保护性医疗，重视病人的精神情志变化，对患者进行严肃、亲切的劝慰，使其知宜忌、懂利害，改变不良的心理状态，主动地与医生配合治疗，这样心理负担减轻了，血气自会调和畅行，精神振奋，增强了机体本身的调节功能，为战胜疾病创造了有利条件，不但能使针药奏效，治愈疾病，还可使重病减轻，绝症得到缓解，尤其是对精神因素所致的疾病，仅用药物难以彻底奏效，必须用精神疗法。常言道“心病还须心药医”，这种精神疗法，可以激发其机体正气的抗病能力，对治愈疾病，促进康复确有重要意义。

（梁大夫）

中药坐浴提肛治前列腺肥大

前列腺肥大是久病、劳伤肾精、感受外邪，或内外因素交织，影响三焦水液的运行及气化功能失常所致，尤以肾气不足为关键。临床采用中药煎水坐浴配合练习提肛收肛治疗，疗效可靠，现介绍如下。

处方：黄柏、白花蛇舌草各30克，牛膝、乌药、木香、橘核、荔枝核、水蛭、红花、透骨草各15克，小茴香10克。上药煎煮2次，滤取药液2000毫升，倒入盆中，先熏蒸，待药液适宜时再坐浴。同时配合提肛运动（吸气时收提肛门，呼气时放松）。药液凉时可加少许开水调温，熏浴宜30分钟。浴后药液保留，第2次用时再放入罐中煮沸，可反复用2~3天，每次坐浴前可向药液中加白酒50毫升，每日2~3次，30天为1个疗程，一般1~3个疗程。

此外，每天坚持练习提肛收肛运动，运动采取坐、卧、站均可进行，每日2次或多次，每次5分钟为宜。

方中乌药、小茴香、木香行气，通利三焦；红花、荔枝核、水蛭活血通络，软坚散结，改善微循环；黄柏、白花蛇舌草清热解毒，燥湿利尿；牛膝、小茴香、白酒通阳利尿，助肾之气化。局部坐浴既有药物作用，又有热疗作用，能克服前列腺包膜不利于药物渗透的弊病。同时收肛、提肛间接对前列腺起到轻微按摩作用，改善局部微循环，有利于局部代谢产物的吸收及运转。两法合用，对前列腺增生有较好疗效。

（胡佑志）



薄荷，其药用价值，历代本草多有记载。《药性论》载其：“去憤气，发毒汗，破血止痢，通利关节。”《日华子本草》言其：“治中风失音，吐痰。除贼风，疗心腹胀，下气，消宿食及头风等。”《本草纲目》曰：“薄荷，辛能发散，凉能清利，专于消风散热。故头痛、头风、眼目、咽喉、口齿诸病、小儿惊热，及瘰疬、疮疥为要药。”《药品化义》说：“薄荷，味辛能散，性凉而清，通利六阳之会首，祛除诸热之风邪。取其性锐而清轻，善行头面，用治失音，疗口齿，清咽喉。”《医学衷中参西录》对薄荷的

薄荷：疏散风热亦善治病

效用，更有详细论述：“薄荷味辛，气清郁香窜，性平。其力能内透筋骨，外达肌表，宣通脏腑，贯穿经络，服之能透发凉汗，为温病汗解之要药。老少用之，亦善调和内伤，治肝气胆火郁结作痛，或肝风内动，忽然痛痒癰癧，头疼、目疼、鼻渊、鼻塞、齿疼、咽喉肿疼、肢体拘挛作疼，一切风火郁热之疾，皆能治之。痢疾初起挟有外感者，亦宜用之，散外感之邪即以清肠中之热，则其痢易愈。又善消毒菌，逐除恶气，一切霍乱痧证，亦为要药。为其味辛而凉，又善表癰疹，愈皮肤瘙痒，为儿科常用之品。”现代诗人徐风亦有讴歌薄荷的诗词：“薄冰凉，薄荷凉，两个如何论短长？薄荷绿又香。说端庄，确端庄，心白叶齐枝杆方，

爽身清目光。”

薄荷，性味辛凉，入肺、肝经。功能疏散风热，清利头目，透疹利咽，理气解郁。用于感冒风热、头痛目赤、咽喉肿痛、胸胁胀满、麻疹不透等症。薄荷主要用为辛凉解表药，有辛凉发汗的作用。常用来治疗风热感冒、头晕头痛、咽喉肿痛等，多与荆芥、金银花、桑叶、菊花等同用。薄荷有发散风热的作用，故可用于由风热引起的风疹、皮肤瘙痒、麻疹等，常与连翘、赤芍、白鲜皮、苦参、蝉蜕等同用。薄荷尚能清肝明目，用于肝郁化火目赤肿痛、视物模糊、头痛头晕等证，常配密蒙花、夏枯草、冬桑叶等同用。薄荷还能消食下气、消胀、除霍乱吐泻，常与木香、槟榔、大腹皮、焦三仙、草豆蔻等同用。薄荷配地骨皮、银柴胡、秦艽，能退骨蒸痨热；配桑白皮，能泄肺热；配四物汤（地黄、当归、白芍、川芎）能调经顺气，例如逍遥散（柴胡、白术、茯苓、当归、白芍、炙草、陈皮、薄荷、煨姜）中，也用薄荷从助散郁调气之功。

此外，薄荷亦善治病，若偏执清上解外而忽视通里治内，差矣。痢疾有因肠中蕴热，不能宣通传道而致者，薄荷凉能清热，辛能通气，宣通脏腑，用此为疏气清利之法。有因秽毒阻滞肠中，传导失司而致者，本品辛香凉烈，主辟邪毒，故能止痢。亦有宿食恶气扰于内，复感外邪而致者，本品清内行气，散外透邪，故宜用。正如《医学衷中参西录》所云：“痢疾初起挟外感者，亦宜用之，散外感之邪即以清肠中之热，则其痢易愈。”

（姜明辉）

治小儿尿频验方

桑螵蛸、益智仁各15克，黄芪、山药各10克。上药烘干研末，每次3克，冲服或吞服，每日2次，或服汤剂。一般服药4~5天可愈。
（郭旭光）

中老年遇凉尿频验方

炮附子12克，小茴香10克（盐炒），炒山药15克，补骨脂15克，益智仁10克，黄芪25克，茯苓10克，炙甘草10克，红枣3枚。上药加水浸泡30分钟，煎煮3次，每次取药液100毫升，合并药液，分3次温服，每日1剂。此方有温阳补肾、缩泉止尿之功效。适用于中老年人遇寒凉，或阳虚体质者遇风冷寒凉后，致尿频或余沥不止者。
（郑玉平）

治肾、膀胱结石验方

白芍、金钱草各30克，车前草20克，乌药、延胡索、木香、甘草各15克。水煎分3次服，每日1剂。具有化石排石作用，对于肾、膀胱结石引起的疼痛效果尤佳。一般连服3剂可减轻或消除肾绞痛。
（鲁莱光）

防治手足口病验方

生地10克，竹叶8克，板蓝根15克，生甘草6克，黄连5克，金银花12克，连翘15克，薏苡仁12克，焦三仙各12克。水煎取液，分3次温服，每日1剂。此方有外透疏散，清热解毒、凉血利湿之功。
（马宝山）

治慢性胰腺炎食疗方

山楂10克，三七3克，大米50克，蜂蜜适量。将三七研为细末，山楂、大米煮粥，待沸时调入三七、蜂蜜，煮至粥熟即可，早餐服食，每日1剂。对于治疗慢性胰腺炎有一定的效果。
（萧旭）