

# 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入白酒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)

## 中药服法话“药引”

中药处方讲究“药引”。药引有些什么作用呢?据历代文献资料记载,药引具有引经(即把药物成分集中到病变部位)、增强疗效、解毒、护胃、矫味等作用。下面介绍九种常用药引,供读者参考。

**1.食盐:**咸、寒,入肾、胃、大肠经,有清火、解毒之效。治疗肾阴亏虚的六味地黄丸、杞菊地黄丸,宜用淡盐开水送服,取其咸能入肾。

**2.生姜:**辛、微温,入肺、脾经,有发汗解表、温中止咳、温肺止咳之效。治疗风寒感冒、胃寒呕吐时,常用生姜3~5片为引,以增强疗效。

**3.葱白:**辛、温,入肺、胃经,有散寒通阳、解毒散结之效。治疗感冒风寒、小便寒闭不通时,常用葱白5~7根为引。

**4.灯心草:**甘淡、微寒,入心、小肠经,能清心除烦、利尿通淋。治疗心火亢盛、小便短赤时,宜用灯心草一小把为引。

**5.梗米:**甘、平,入胃经,有益气健胃之效。治疗火热病症需用大剂量苦寒药物时,为防苦寒败胃,常取梗米一小撮为引,以顾护胃气。如清暑解热的白虎汤。

**6.大枣:**甘、温,归脾、胃经,能益气补中、养血安神、

调和药性。使用峻烈药物(如甘遂、芫花、大戟、葶苈子),常取大枣10~15枚缓和药性,以防止中毒。

**7.蜂蜜:**甘、平,入肺、脾、大肠经,能滋养、润燥、解毒。治疗肺虚燥热、肠燥便秘病症时,常用蜂蜜1~2汤匙作药引。

**8.食醋:**酸、平,有散瘀止痛、收敛固涩之效。治疗妇女带下、血热崩漏、蛔虫腹痛等病症时,常取食醋1汤匙作药引。

**9.红糖:**甘、温,能补中、祛瘀。治疗产妇恶露不畅、小腹冷痛等病症时,常取红糖20~30克为引。(马龙)

## 拍按法治疗手脚凉症

**1.拍打足三里**(在外膝眼下3寸,胫骨前脊外1横指处)。先拍打左腿足三里后拍打右腿足三里,交替进行,节奏不快不慢,稍用力,早晚各拍打300下。

**2.按脚心的涌泉穴**(在足掌心前面正中,屈足卷指宛中)。推搓前用40℃~50℃的水泡脚并擦拭干,先推搓左脚心后再推搓右脚心,交替进行,以脚底有热感为佳,每

晚1次。

**3.按揉肾俞穴**(在第十四椎下两旁各1.5寸)。以中等速度按揉该穴300下,早晚各1次。

**4.按揉气冲穴**(大腿根里侧)。此穴下边有根跳动的动脉,先按揉气冲穴,后按揉动脉,一松一按,交替进行,按揉至腿脚有热气下流为佳,早晚各1次。(马宝山)

薏等同用。薄荷配地骨皮、银柴胡、秦艽,能退骨蒸痲热;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,薄荷亦善治痢,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,或阳虚体弱者遇风冷寒凉后,致尿频或余淋不止者。

(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)



## 薄荷:疏散风热亦善治痢

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,贯串经络,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,忽然痛症痲痺,头疼、目疼、鼻渊、鼻塞、齿疼、咽喉肿痛、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,又善表痲疹,愈皮肤痒痒,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、皮肤痒痒、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

薄荷,其药用价值,历代本草多有记载。《药性论》载其:“去愤气,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,及瘰癧、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