

重视调和五脏 身心更健康

在传统医学中,将人体组织器官分为以五脏(肝、心、脾、肺、肾)为中心的五大系统。由于人是一个有机整体,所以重视调和五脏,对养生保健、延年益寿、维护全身所有组织器官的正常运行都极为重要。

和肝:春应于肝,为风木之脏。肝藏血,主疏泄,为“将军之官”,与人的情志活动密切相关。肝喜条达疏泄,若恚怒气逆、情志不舒,则可致肝气抑郁,气血失去流畅,甚则怒动肝火或木盛乘土,影响脾胃、心肺等多个脏腑的正常功能,对身心健康造成严重威胁。

肝为血脏,体阴而用阳,所以,调和肝脏主要应从精神、睡眠、饮食、劳作等方面入手。肝脏养生的第一要点是要保持情绪的稳定,做到乐观开朗、心平气和,忌精神抑郁、生气动怒而伤肝;人卧血归于肝,定时上床休息,保持充足的和高质量的睡眠,对调养肝脏至关重要;在饮食方面,应尽量少吃辛温燥热类食品,特别是烈酒等宜少喝,以免伤肝动火。肝藏血,故有养血滋阴作用的食物,如瘦肉、动物肝脏、鱼、蛋、豆制品以及大枣、番茄等应适当多吃;肝主筋,为“罢极之本”,过度疲劳则会伤肝。所以应特别重视“劳逸结合”,防止过度疲劳和剧烈运动损肝伤筋。

春应于肝,春季若不重视调节情志或多吃辛温燥热类食品,最易使肝脏气逆动火,引发头痛、血压上升和鼻衄等疾病发生。所以,春季更应重视保持平和乐观的心态,注意饮食清淡,使肝脏和调。中医认为肾属水、肝属木,肾水能滋养肝木,常吃些芝麻、核桃仁、枸杞子等有滋阴益肾作用的食物,对滋水涵木,使肝木柔润疏达也非常重要。

养心:心主血脉,主藏神,为“君主之官”。中医认为“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也”。说明“养心”在五脏养生之中有特

别的重要性。

心藏神而主喜,喜笑则气血流畅,心旷神怡,身心愉悦,有利身心健康。所以平时应保持平和乐观的心态,恬淡虚无,使精神内守。要特别防止“过喜伤心”和“乐极生悲”。中医认为,大喜则会使心气涣散,心神浮越。如《儒林外史》中范进中举而发疯,《说岳全传》中笑死牛皋,都是大喜伤心的典型实例。这与现代医学过于兴奋激动,会引发心力衰竭,甚至猝死的观点是一致的。

夏季火热主事,内应于心。汗为心之液,汗液外泄,心气最易耗伤。因此夏季一定要做到神清气和,快乐欢畅,避免剧烈运动和过劳,重视午间休息,使心神收养,减少汗液外泄,防止耗伤心气、心神失养。

心主血脉,汗血同源,血旺血流通畅则精神充沛。因此防止汗出太过,防止跌扑损伤失血过多,平时重视补充饮水等,对保持血液流畅都极为重要。

此外,有补气养血、活血通脉作用的食物,如人参、西洋参、桂圆、莲子、百合、茯苓、当归、丹参、黑木耳等,对滋养心脏有重要意义。春夏阳热上升,所以饮食宜清淡爽口,应少食油腻、煎炸、辛辣刺激和温燥性食品,以免使心火内生,诱发疮痈疔疔等疾病。

健脾:脾胃主纳食、消导与运化水谷精微,为气血生化之源,被中医喻为“后天之本”。所以,健脾养胃首先要重视对饮食的调节。经云:“饮食自倍,肠胃乃伤。”适当节食,每餐吃七、八成饱,防止暴饮暴食、饥饱不均,少吃煎炸油腻、生冷黏滞、烈酒等类食品,适当常吃些山药、山楂等有助于开胃助消化作用的食物,对减少肠胃负担、补脾养胃、延年益寿都有益。此外,每天睡前和起床前做一些肠胃按摩活动(仰卧于床,以脐为中心,先顺时针用手掌摩腹36下,再逆时针按摩36下),对增强脾胃的运化功

能也很有帮助。

脾胃属土,喜燥而恶湿。长夏(夏秋之交)湿气当令,若湿气有余则伤脾阳,影响运化,导致伤食、腹泻、腹痛等症,因此夏秋季节要特别注意防止涉水淋雨、坐卧湿地、冷水洗浴、嗜吃生冷,以防脾阳受损。此外,常吃些藿香、佩兰、苏梗、荷叶、薏苡仁、山药、白扁豆、赤小豆、绿豆、冬瓜等有健脾除湿、芳香醒脾等作用的药食,对保护脾胃、防病保健有重要意义。

适当劳作对增强体质、流畅气血、延年益寿意义重大。但过劳则气耗,使精神疲惫、不思饮食,所以一定要注意劳逸结合,防止劳倦伤脾。中医还认为,忧愁思虑则伤脾,令人不思饮食、神疲倦怠;暴怒伤肝,肝气横逆则会使脾胃受伤,气机升降失调,可引起腹痛腹泻等症。所以,保持精神愉悦欢畅,戒怒慎思,对保持脾胃健康也非常重要。

理肺:肺主气,司呼吸,开窍于鼻。肺合皮毛,风、寒等六淫之邪皆可伤肺,使呼吸系统疾病诱发与加重,因此,注意气候变化、重视防寒保暖,防止风寒等外邪伤肺,是肺部保健的首要任务。

肺喜润而恶燥,燥热之邪最易伤肺。秋内应于肺,秋季燥邪当令,风大,汗液蒸发快,容易导致口干咽燥、干咳少痰、大便秘结等状况出现。因此秋季应特别重视防燥,宜适当多吃些芝麻、核桃仁、大杏仁、蜂蜜、百合、银耳、秋梨、香蕉、萝卜、胡萝卜、番茄、乳品、豆腐等有滋阴润肺作用的食物,对维护肺部的正常功能,减少肺部疾病的复发与加重极为重要。

肺主气,七情变化皆可影响气机而生病,特别是悲伤、忧愁伤肺最甚,从而使抗病防御能力下降,容易诱发感冒、支气管炎等呼吸系统疾病。因此,培养乐观的情绪,避免剧烈精神刺激,避免情绪因素伤肺,对肺部保健有重要意义。

中医认为,肺属金,脾属土,土

能生金。因此注意健脾培土,平时常吃些人参、黄芪、大枣、莲子、山药、黄精等药食,对保证肺金的健康有益。肺与大肠相表里,大肠畅通则肺气宣降,大肠闭塞不通则肺气壅闭,气逆不降,使咳嗽等加重,因此一年四季适当多喝水,常吃些有润肠通便作用的食物,对维护肺部的正常功能也是很重要。

补肾:肾主骨生髓,主纳气,开窍于耳。肾藏精,为“先天之本”。肾藏人体真阴真阳,为“生命之根”,与人的生长、发育和衰老等密切相关。

肾藏精,精气充养需要食疗与药补,进补的原则是保阴潜阳。偏阳虚之人食羊肉、鸡肉、骨髓、虾仁等有温中、益气、补精作用的血肉有情之品为佳,其次是栗子、花生、核桃仁、芝麻、豆制品等;偏阴虚之人,则宜食鸭肉、鳖肉,其次如藕、银耳、百合、乳品等。药补则以人参、枸杞子、冬虫夏草、胎盘、阿胶、鹿茸等。根据冬主闭藏、冬藏精的自然规律,所以冬季是益肾进补的最佳季节。另外,经常用手按摩脐下气海穴、关元穴,腰部命门、肾俞穴,足部涌泉穴等,则有助于益肾强腰。

肾藏精,若纵欲过度,则会导致肾精耗散导致早衰,所以一定要节制性欲,防止“房劳伤肾”。冬季寒邪当令,而寒邪能伤肾,故冬季应“早卧晚起,必待日光”,避寒就温,预防寒邪侵袭损伤肾阳。中医认为“咸能伤肾”,故饮食宜减咸少盐,特别是心肾虚衰有浮肿等症者,更应吃低盐或无盐的饮食;在七情方面,惊恐可伤肾,可引发遗精早泄、二便失禁等,因此要注意保持神清气和,防止惊恐伤肾。

此外,重视运动锻炼,掌握循序渐进、持之以恒、量力而行的原则,这对调养五脏、强身健体、维护身心健康、延年益寿也是非常重要。

(孙清康)



治飞蚊症验方

黑豆30克,桑椹子、女贞子、枸杞子各3克。黑豆加水泡发,与其他药同入砂锅,加水1000毫升,煮至豆熟烂后,吃豆喝汤,每日1剂,连续2周。

(郑玉平)

治鼻蛆验方

生地炭12克,侧柏叶炭9克,荆芥炭3克,藕节12克,走马胎3克,柴胡炭6克,草席根20克。水煎取液,分早晚2次温服,每日1剂。

(玉凤花)

治习惯性流产验方

党参30克,炒白术30克,炒扁豆9克,山药15克,熟地30克,山茱萸9克,炒杜仲9克,续断9克,桑寄生15克,炒白芍18克,炙甘草3克,枸杞子9克。水煎2次,合并药液,分2~3次温服,每日1剂。

(郑玉平)

治肺结核咯血验方

青黛(另包兑服)、诃子各6克,瓜蒌仁(制霜)、仙鹤草、炒栀子各9克,白及、茅根各30克,三七1.5克,阿胶(烔化冲服)、茜草各12克。水煎取液,分早晚2次服,每日1剂。一般服药1~3剂咯血即止。

(郭旭光)

治腰痛验方

小茴香、当归、乳香、没药各30克,川芎、制川乌、姜黄、制附子各15克,红花12克。上药混匀研成粗粉,酒炒热,摊铺于薄棉中,趁热敷于腰部疼痛处。注意避免烫伤。

(郑大夫)



三莲,即石莲子、莲子、莲子心,三者均有安神定志、固涩止遗之功,为秋日进补安神佳品,临床常相须使用,故称“三莲”。

石莲子,又名壳莲子、带皮莲子,为睡莲科植物莲的老熟果实。中医认为,石莲子性味甘、涩、微苦,入脾、胃、心、肾经。具有清利湿热、开胃进食、清心宁神、涩精止泄功效。适用于噤口痢,呕吐不食,心烦失眠,遗精,尿浊,带下。《药性考》言其“止吐呕恶,热渴咳逆,白浊遗精,便数可节,清心宁神,强志益肾”。

莲子,又名莲米、莲实、莲肉,为莲的成熟种仁。中医认为,莲子性味甘、涩,平,归脾、肾、心经。具有固精止带、补脾止泻、益肾养心功效。适用于遗精滑精,脾虚、肾虚带下,脾虚泄泻,心悸,失眠。

秋日进补 三莲安神

《本草纲目》言其“交心肾,厚肠胃,固精气,强筋骨,补虚损……止脾虚久泄痢,赤白浊,女人带下崩中诸血症”。《医林纂要》言“莲子,去心皮生嚼,最益人,能除烦,止渴、涩精、和血、止梦遗、调寒热,煮食仅治脾虚,久痢,厚肠胃,而交心肾之功甚矣,更取皮,则无涩味,其功止于补脾而已”。《玉楸药解》言“莲子甘平,甚益脾胃,而固涩之性,最宜滑泄之家,遗精便溏,极有良效”。

莲子心,为莲子中心部包裹着的绿色胚芽。中医认为,莲子心性味苦、寒,归心、肾经。具有清心安神,交通心肾,涩精止血之功效。适用于热病神昏谵语,心烦失眠,遗精,吐血,高血压病。《温病条辨》言“莲心,由心走肾,能使心火下通于肾,又回环上升,能使肾水上潮于心”。《本草再新》言其“清心火,平肝火,泻脾火,降肺火。消暑除烦,生津止渴,治目红肿”。

石莲子、莲子、莲子心均有安

神定志、固涩止遗之功,治疗遗精、失眠等。石莲子性味甘苦,功在清心安神、除湿开胃,适用于热扰心神所致的睡眠不实,湿热下注所致的遗精。莲子性味甘平,功在养心血、益肾气、交通心肾而安神止遗,适用于心肾不交所致的虚烦失眠、遗精。莲子心性味苦寒,功在清心热、滋肾精、交通心肾而安神止遗,适用于热扰心神所致的失眠多梦,心肾不交所致的失眠、遗精。笔者整理部分治疗方选如下。

1. 六味安神胶囊(中成药):方由陈皮、远志、莲子心、酸枣仁、地黄、甘草等组成。可宁心安神。适用于心烦不寐。证见心悸不安,头晕,耳鸣,健忘,腰酸梦遗,五心烦热,口干津少,舌红,脉细数。

2. 金锁固精丸(中成药):方由沙苑子、芡实、莲须、龙骨、牡蛎、莲子等组成。可固肾涩精。用于肾虚不固,遗精滑泄,神疲乏力,四肢酸软,腰痛耳鸣。

3. 清心莲子饮(中成药):方由石莲子、黄芩、地骨皮、车前子、茯苓、柴胡、黄芪、人参、麦冬、甘草等组成。可清心火,交心肾,益气阴,止淋浊。用于小便白浊,遗精涩滞,便赤如血,五淋滞下,烦热消渴。

4. 莲子粉粥:莲子100克,白糖适量。将莲子择净,研为细末,用冷水适量调匀;锅中加清水适量煮沸后,下莲子粉煮为粥糊,待熟时调入白糖,再煮一、二沸即成,每日1剂。可补脾涩肠,固肾涩精。适用于脾胃亏虚,纳差食少,大便溏泄,遗精,早泄,小便频数。

5. 莲心甘草茶:莲子心、生甘草各3克。同放入茶杯中,冲入沸水,浸泡片刻,代茶饮,每日1剂。可泻心火,除烦热。适用于心火内蕴所致的烦躁不眠、口干口苦等。

6. 莲心菊花茶:莲子心、菊花各5克,茶叶适量。同放入茶杯中,冲入沸水,浸泡片刻,代茶饮,每日1剂。可清心安神。适用于高血压头目眩晕、心神不宁等。

(胡献国)