

探究《黄帝内经》中的养生法

《黄帝内经》是中医现存最古老、最权威的经典著作,早在2000多年前的春秋战国时期,中医养生理论就已经确立了。

《黄帝内经》的第一篇《上古天真论》说:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,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。”这段开篇之论意思是说:上古的人知道阴阳变化的法则、合理运用健身的方法,饮食有节制、生活有规律、不过度劳累,所以就能身心和谐、健康长寿,终其天年,活到100岁左右才离开世间。

但是,为什么现代人的平均寿命才七八十岁,比古人预期的寿命减少了近三

分之一呢?是谁偷走了人们几十年的寿命呢?

《黄帝内经》早就回答了这个问题。按照中医学的说法,今人多病、早衰是被体内的阴气害了,现代人往往阴盛阳衰,而阴气多是由自己造成的。

什么原因造成了现代人阴盛阳衰呢?《黄帝内经》指出:人是天地所生,天以气养人的阳,地以食物养人的阴。因为现代社会物质相对丰富,餐桌上的食物似乎越来越精美,而且大多是鸡鸭鱼肉等“血肉有情之品”,最能滋阴,很多人的体型都发福了,但精神状态却有点欠佳。精神属阳,肉体属阴,两者不平衡,阴盛阳虚,就出现了所说的“形胜气”现象。《黄帝内经》讲:

“气胜形者寿,形胜气者夭。”心神驾驭形体的人容易长寿,而心神驾驭不了形体的人就容易早夭。

《黄帝内经·上古天真论》有针对性地指出:“今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”讲的就是现在不少人不懂得养生,喝酒不懂得节制。有的醉酒之后还入房纵欲,既伤于酒又劳于色,贪图一时的欢快,纵欲妄泄,不知道保有自身的精气。另外,经常熬夜、暴饮暴食、生活起居无常等诸多不健康生活方式,导致人半百早衰。

有人说:现在人的平

均寿命比过去长了,活到八九十岁的老人比比皆是。但这些相对长寿的老人年轻的时候,生活与老年时是不一样的。这些曾经整天劳心、劳力的人身体状态并不那么乐观,他们往往患有多种慢性病,如高血压病、动脉硬化症、糖尿病、癌症等。

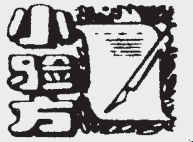
人体自身有抵御外邪的能力。这种能力就是所说的阳气,也就是现代医学讲的免疫力。在中医里又叫“卫阳”或“卫气”,卫就是保卫的意思。阳气好比人体的卫兵,负责抵御外邪。不管是谁,只要阳气旺盛,就基本可以“百毒不侵”,不生病或很少生病。

《黄帝内经》告诉我们:动属阳,静属阴。运动会使

人阳气上升,而现在的人往往缺乏正常的锻炼和运动,变得静多动少,阴气过盛,因而伤害到人体的阳气,导致出现半病状态,就是所谓“亚健康状态”。想要改变“亚健康状态”,增加户外运动是一剂良药。

在大自然中,有“六淫邪气”入侵。在人体内,有“七情”困扰。人患疾病,主要就是内外两个因素:外因如气候变化、饮食不洁、过度劳累、环境恶化等;内因主要是精神情绪的大起大落——几乎所有的疾病都和精神心理有关系。因此,精神内守,保持一颗平常心,有一个放松而豁达的心态,就会使机体的抗病能力增强,就可能不患病或者少患病。所以说,保持一颗“平常心”就是最大的“道”。

(徐淑荣)



治风湿关节炎验方

草薢15克,木防己10克,木瓜10克,秦艽10克,薏苡仁10克,牡丹皮10克,川牛膝10克,当归尾10克,白芍15克,延胡索10克,甘草5克。水煎分2次服,每日1剂。

(吴明)

治肺气肿验方

熟地15克,五味子10克,麦冬10克,怀山药10克,山萸肉10克,紫石英10克(先煎),茯苓8克,泽泻8克,丹皮8克,肉桂6克(冲服)。水煎取液,分早、晚2次温服,每日1剂。

(蒋振民)

治四时瘟疫验方

石菖蒲9克,泡参15克,制香附、紫苏、炒枳壳各5克,苍术6克,甘草、干姜各3克,大枣3枚,葱白2根。水煎取液,分3次温服,每日1剂。本方是预防多种消化道及呼吸道传染性疾病的重要方剂。

(郑玉平)

治妇科产后发热方

当归30克,益母草30克,川芎10克,桃仁10克,甘草10克,丹皮10克,炮姜5克,炼蜜50克。前7味药洗净,放入砂锅加水500毫升煎至300毫升,去渣取汁,浓缩,加入炼蜜收膏,日服3次,每次30克。

(吴明)

治虚痰寒症验方

黄芪60克,党参30克,熟地30克,补骨脂10克,枳壳6克,柴胡6克,牛膝6克。将上述药材浸泡30分钟,文火煮沸转中火煎40分钟后滤取药液,分早晚2次分服,每日1剂,7剂为1个疗程。

(蒋振民)

饭后百步走应因人而异

“饭后百步走,活到九十九”是自古以来人们奉行的养生之道,认为这对人体消化、吸收有益,可以减少肠胃疾病的发生。其实,此话未必完全正确,因为饭后百步走并不是对所有人都适合、都有益。

医学研究认为,有些人特别是老年人,饭后适当静坐或仰卧30分钟,然后再适当活动,是有一定益处的。它可以保护胃肠健康、增进胃肠功能,从而延年益寿。如果饭后立即外出散步,血液就会被送到全身各个部位,使肠胃血液供应不足,食物得不到很好的消化。

饭后百步走,适合于平时活动较少、长时间伏案工作、形体较胖或胃酸分泌过多的人。患有以下疾病的人更是不能在饭后立即散步。

1.冠心病、心绞痛患者,吃完饭后,体内血液处于高凝性,容易形成血栓,诱发心绞痛,甚至心肌梗塞,不宜饭后立即散步。

2.胃病患者饭后百步走,会增加胃肠的震动,吃进去的食物对胃壁产生刺激,加重胃黏膜病变,造成溃疡面难以愈合。在散步时,由于重力的作用,还可使病人胃下垂加重。

3.高血压、动脉硬化和糖尿病患者,饭后百步走容易出现体位性低血压,导致头晕、乏力,甚至昏厥等现象。

4.为了保证肝脏的血流和减轻肝脏的负担,以利于受损的肝细胞得到很好的修复,肝炎患者饭后最好先卧床休息1~2小时,再适当散步较为适宜。

提醒注意,身体健康的人饭后散步,最好稍事休息再慢慢走动,活动量要因人而异,以不感觉疲劳为宜。

(王娟娟)

岭南火针调小症治大病



在岭南地区,有一种带火的针灸方式,治疗的时候不仅几乎让人没有痛觉,可用于诸多病种调理,它就是岭南火针。

火针历史悠久

火针,中医古籍《黄帝内经》又称“燔针”,其法又名“焮刺法”。《灵枢·寿夭刚柔》云:“刺布衣者,以火焮之。”直到唐代孙思邈《千金要方》才将其正式定名为“火针”。明代杨洲的《针灸大成》记述最详:“频以麻油蘸其针,针上烧令通红,用方有功。若不红,不能去病,反损于人。”

岭南火针具有地方民族特色,该疗法将特殊针具烧红,迅速刺入人体一定部位或穴位,并迅速退出以治疗疾病的中医外治技法,具有“温、通、补”功效,可治

疗内、外、妇、儿、骨、五官科等多种疾病,尤其在皮肤科、儿科、骨科治疗上有显著优势。

治疗过程“不痛”

现代火针针具用钨钢特制而成,操作时经酒精灯的加热,采用一定手法迅速刺入穴位,有时可在穴位及其周围多次点刺,以加强治疗效果。

火针和普通针灸不同,火针进针出针,从接触到人体皮肤至离开的时间不超过1秒钟,这么短的时间,患者甚至都来不及感觉到疼痛,针刺部位就像被小虫子轻轻咬了一口,因此对操作专科医生要有较高的要求,专业的中医师能做到又快又准。

火针适用症

可治中风后遗症 目前临床研究认为,以火针直接刺激病灶及反射点,能迅速消除或改善局部组织水肿、充血、渗出、粘连、钙化、挛缩、缺血等病理变化,从而加快循环,旺盛代谢,使受损组织和神经重新修复。

对于中风后遗症,如肩手综合征、痉挛性偏瘫等,运用岭南火针可以降低肌张力,缓解肢体的僵硬、疼痛等症状。此外,岭南火针对多种疑难杂症的疗效也十分不错。

疼痛症 各种关节疼痛,如颈痛、肩痛、背痛、腰痛、膝痛、腕踝痛、痛风性关节炎、腱鞘囊肿等,运用岭南火针点刺疼痛的部位,可以令热力达到深层组织,从而起到通畅气血、缓解疼痛的目的。

五官科疾病 如化脓性中耳炎、鼻炎、化脓性扁桃体炎、干眼症等。

肿瘤相关疾病 如化疗后呕吐、化疗后周围神经病、癌性疼痛等,配合火针治疗,能够较好地提高患者的生活质量。

此外,火针疗法对于许多内外科病也有很好的疗效,如内科的失眠、偏头痛、哮喘、顽固性面瘫等,外科的甲状腺结节、疮疡、褥疮等。还有妇科疾病,如痛经、带下病等。

(吕若琦)



甘麦大枣汤出自《金匮要略》妇人杂病篇,为治妇人脏躁之方。此方是中医简、便、验、廉的有力佐证,由小麦、甘草、大枣三味组成。

张仲景为什么用食物和药物共同组方呢?其背景是古代缺医少药,但家中有的是小麦和大枣,取材方便,甘草可外采之。其中,小麦养心除烦为君药,甘草

泻心火而和胃为臣药,大枣补脾益气、甘润缓急为佐药,三药相伍,共奏滋阴养脏、除烦安神之功。古人认为,此三药为天地所生,含天地之气,故能调节人体阴阳,使之达到阴平阳秘、精神乃至的目的。

甘麦大枣汤传统用于妇女脏躁证。脏躁多因脏阴不足、虚热躁扰所致,其病位在心,兼及脾肝。因思虑过度,肝失疏泄,脾失健运,气血生化不足,阴血亏少,心失所养,故神不守舍、精神失控。治宜益气补脾,养心安神。方选甘麦大枣汤正合之。正如《金匮要

略》中所说:“妇人脏躁,喜悲伤,欲哭,像如神灵所作,数欠伸,甘麦大枣汤主之。”

脏躁多发于中青年妇女,与现代医学中的情感暴发颇为相似,是一种常见的神经官能症。主要表现为心情抑郁、情绪不宁、胁肋胀痛、易怒善哭、咽中如有异物梗阻、失眠等症状,长时间的精神紧张和精神创伤是诱发本病的一个主要因素。现代临床上的神经症、失眠症、歇斯底里症、小儿夜啼症、百日咳、梦游癫痫、胃痉挛、易疲劳、频作呵欠、窦性心律不齐、围绝经期综合征、心脏神经官能症

等见有心悸脉促,属于心经气阴两伤者,可用甘麦大枣汤治疗。

现代人生活压力大,患有不同程度的抑郁症的人很多。由于忧郁不解,使心气耗伤,营血暗亏,不能奉养心神,心失所养,出现精神恍惚、心神不宁、悲忧善哭、失眠多梦、心悸胆怯、纳呆等症,其治疗的关键是益心气、养心神,而甘麦大枣汤的功效正是养心安神、和中缓急,因而可以起到立竿见影的效果。同时,在药物治疗时,最好能配合心理治疗,解除患者心中的忧虑,使患者保持心情舒畅,面对

现实,以积极的心态对待疾病;还要嘱咐患者家属多体贴心患者,多同患者谈一些高兴的事,以诚相待,以感人,让患者感到亲情、人情的温暖,从而增加战胜疾病的信心。

甘麦大枣汤:炙甘草12克,小麦18克,大枣9枚。加水适量,用小火煎煮2次,合并药液,分早晚2次温服。

临证加减:心烦严重者,加麦冬12克,鲜竹叶心30条,丹参12克;心悸怔忡严重者,加丹参12克,茯神15克,潞党参25克(或用汤药送服中成药归脾丸);易怒烦热者,加香附12克,牡丹皮9克,焦栀子9克,川楝子15克。

(李德志)