

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时候就容易早夭。

《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，既伤于酒又伤于色，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。

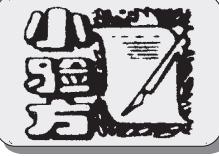
人体自身有抵御外邪的能力。这种能力就是所说的阳气，也就是现代医学讲的免疫力。在中医里又叫“卫阳”或“卫气”，卫就是保卫的意思。阳气好比人体的卫兵，负责抵御外邪。不管是谁，只要阳气旺盛，就基本可以“百毒不侵”，不生病或很少生病。

《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”至关重要，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 剂为一个疗程。

(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、脑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。

养心除烦甘麦大枣汤

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，兼及肝脾。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《金匱要略》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



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“悴刺法”。《灵枢·寿夭刚柔》云：“刺布衣者，以火悴之。”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。

现实，以积极的心态对待疾病；还要嘱咐患者家属多体贴关心患者，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。

临症加减：心烦严重者，加麦冬 12 克，鲜竹叶芯 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)