

中医四季养生法,是一种古老而智慧的养生方式,它强调人与自然界的和谐统一,倡导顺应四季变化进行身心调养。

春季养生:养阳生发

春季,万物复苏,生机盎然,人体阳气也随之升发。中医养生强调“春夏养阳”,春季养生应注重养阳,促进气血运行,增强体质。

1.起居调养

晚睡早起:春季应适当晚睡早起,以顺应阳气升发之势。但需注意,这里的“晚睡”并非熬夜,而是相对于冬季而言,适当延后睡眠时间。

多晒太阳:春季阳光温和,多晒太阳有助于补充维生素D,促进钙吸收,同时温暖身体,增强阳气。

适当活动:春季宜进行户外活动,如踏青、登山、赏花等,以活动筋骨,呼吸新鲜空气,促进气血流通。

2.饮食调养

辛甘发散:春季饮食宜选择辛甘发散之品,如葱、姜、蒜、韭菜、香菜等,有助于发散体内寒气,促进阳气升发。

避免酸收:春季不宜过多食用酸味食物,以免收敛阳气,影响气血运行。

养肝补血:春季是养肝的好时节,可适量食用枸杞、红枣、猪肝等食物,以滋补肝血,增强肝脏功能。

3.精神调养

保持乐观:春季应保持心情愉悦,避免忧郁、愤怒等不良情绪,以免损伤肝气。可通过赏花、听音乐等方式陶冶情操,舒

缓心情。

顺应自然:春季应顺应自然界阳气升发的特点,做到心胸开阔、乐观向上,对待事物要有“生而勿杀,予而勿夺”的态度。

夏季养生:养心清热

夏季,阳气最盛,万物繁茂,人体新陈代谢加快,出汗增多。中医养生强调“夏气与心气相通”,夏季养生应注重养心清热,防止暑热伤身。

1.起居调养

晚睡早起,适当午睡:夏季应适当晚睡早起,以顺应阳气盛长之势。同时,中午应安排适当午睡时间,以消除疲劳,恢复精力。

避暑降温:夏季天气炎热,应注意避暑降温,避免长时间在烈日下暴晒。室内可使用空调、风扇等设备降温,但需注意室内外温差不宜过大。

2.饮食调养

清淡爽口:夏季饮食应以清淡爽口为主,多食用新鲜蔬菜、水果等富含水分和维生素的食物,以补充身体所需营养。

养心护心:夏季可适量食用莲子、百合、绿豆等食物,以养心护心清热解暑。同时,应避免过多食用生冷食物,以免损伤脾胃。

3.精神调养

神清气和:夏季应保持神清气和的心态,避免烦躁、易怒等不良情绪。可通过阅读、冥想等方式调节情绪,保持心情平静。

培养兴趣:夏季可培养一些兴趣爱好,如绘画、书法、音乐等,

以陶冶情操,丰富精神生活。

秋季养生:滋阴润燥

秋季,阳气渐收,阴气渐长,自然界呈现出一片收获的景象。中医养生强调“秋冬养阴”,秋季养生应注重滋阴润燥,防止秋燥伤身。

1.起居调养

早睡早起:秋季应早睡早起,以顺应阳气收敛之势。同时,应根据气温变化及时增减衣物,防止受凉感冒。

适当锻炼:秋季可进行适当的体育锻炼,如散步、慢跑、打太极拳等,以增强体质,提高免疫力。但需注意避免剧烈运动和过度劳累。

2.饮食调养

滋阴润燥:秋季饮食应以滋阴润燥为主,多食用梨、百合、银耳、蜂蜜等食物,以润肺生津,缓解秋燥症状。

少辛增酸:秋季应减少辛辣食物的摄入,以免加重秋燥症状。同时,可适当增加酸味食物的摄入,如山楂、乌梅等,以收敛肺气。

3.精神调养

保持乐观:秋季应保持乐观的心态,避免悲秋伤怀的情绪。可通过参加社交活动、与家人朋友交流等方式缓解压力,保持心情愉悦。

陶冶情操:秋季可欣赏自然美景,如登高望远、观赏红叶等,以陶冶情操,舒缓心情。

冬季养生:温补潜阳

冬季,阳气内藏,阴气盛极,

自然界呈现出一片闭藏的景象。中医养生强调“冬季进补”,冬季养生应注重温补潜阳,增强体质,抵御寒冷。

1.起居调养

早睡早起:冬季应早睡早起,以顺应阳气闭藏之势。同时,应保证充足的睡眠时间,以恢复体力,增强免疫力。

防寒保暖:冬季天气寒冷,应注意防寒保暖,避免受凉感冒。室内应保持适宜的温度和湿度,避免过度干燥或潮湿。

2.饮食调养

温补为主:冬季饮食应以温补为主,多食用羊肉、牛肉、核桃、桂圆等食物,以温补肾阳,增强体质。同时,可适当增加黑色食物的摄入,如黑芝麻、黑豆等,以补肾益精。

避免生冷:冬季应避免过多食用生冷食物,以免损伤脾胃阳气。同时,应注意饮食卫生,防止食物中毒。

3.精神调养

保持宁静:冬季应保持宁静的心态,避免过度兴奋或烦躁。可通过阅读、冥想等方式调节情绪,保持心情平静。

适当娱乐:冬季可适当进行娱乐活动,如看电影、听音乐等,以放松心情,缓解压力。但需注意避免过度劳累和熬夜。

综上所述,中医四季养生强调顺应自然规律进行身心调养。通过合理的起居、饮食、精神调养等措施,可以有效地增强体质、预防疾病、提高生活质量。希望每个人都能根据自己的体质和实际情况,选择适合自己的养生方法,享受健康美好的生活。(朱广凯)



治春天躁动症验方

枣仁、生地、珍珠母、石膏各30克,远志、栀子、丹皮、莲子心各12克,石菖蒲、黄芩各15克,黄连10克,甘草6克。水煎分3次服,每日1剂。(马宝山)

治中风后半身不遂方

天麻、地龙、黄芪、牛膝、当归、红花、全蝎、川芎各10克,白及30克。水煎取液,分3次服,每日1剂,20天为1个疗程。该方有补气生血、振痿强筋之功。可用于中风后半身不遂;症见肌肉萎缩无力、脉弦细、舌暗苔薄者。注:痰湿内盛、舌苔厚腻者,不宜服用本方。(郑玉平)

治荨麻疹验方

丹参、鸡血藤各20克,茜草、紫草各10克,大枣10枚。水煎分3次热服,每日1剂,也可研成细末,分3次温开水冲服,每日1剂。服药后,饮热粥或热红糖水,以资药力。避风,取微汗更佳。一般服药3~5剂可见效。(郭旭光)

治小儿反复呼吸道感染方

黄芪30克,防风、白术、苍术各10克。共研细末,过筛后贮瓶备用;2岁以下取2克,3~6岁取3~5克,用时加入少许淀粉,温开水调匀后敷贴于脐部,盖无菌纱布,胶布固定,每晚1次,5天为1个疗程。一般需用药1~4个疗程。(鲁莱光)

治脂肪肝验方

玉米须30克,茯苓30克,丹参30克,麦芽30克,首乌15克,生山楂15克,白术15克,当归15克,赤芍15克,柴胡10克,黄芩10克,丹皮10克,青皮10克,陈皮10克,甘草10克。水煎分早晚2次服,每日1剂,20剂为1个疗程。(萧旭)

1.凉开三宝

(1)安宫牛黄丸:以牛黄、水牛角、麝香为主,配伍黄连、黄芩、栀子、雄黄、珍珠等药组成。此方重在清热解毒、开窍醒神,对邪热内陷心包、痰热雍闭心窍所致的高热烦躁、神昏谵语、舌强语謇、肢厥,或中风昏迷、小儿惊厥属邪热内闭者最为有效。

(2)紫雪丹:由石膏、寒水石、滑石等清热解毒药,配伍磁石、硝石、麝香、羚羊角、水牛角、朱砂等镇痉开窍药组成。具有清热开窍、镇痉安神的功效,多用于温热病中邪热内陷心包所致的高热惊厥、神昏谵语、抽搐、尿赤便秘及小儿热盛惊厥之症。

中医凉开三宝及其区别

(3)至宝丹:以牛黄、麝香等开窍清热药,配伍冰片、安息香、雄黄、玳瑁等化浊豁痰开窍药组成。其力专于化浊开窍,适用于中暑、中恶及温病痰浊内闭所致的神昏不语、痰盛气粗之症。

需注意的是,雄黄的主要成分硫化砷不溶于水,难以被人体吸收。现代研究证明,雄黄中常含有少量剧毒的三氧化二砷(即砒霜)和五氧化二砷。砷进入人体后分布于各器官组织中,主要分布在皮肤、指甲、毛发、肝脾,经肾排出。因此,服用凉开三宝后可出现神经

系统、消化系统、血液系统等方面的毒副作用。《中国药典》提醒:“内服宜慎;不可久用;孕妇禁用。”

2.凉开三宝的区别

凉开三宝是治疗热闭证的三个方剂,都具有开窍醒神、清热解毒的功效,适用于温邪热毒内陷心包的热闭证。但三方的组方不同,治疗重点不同,在使用上也有区别。

凉开三宝中,安宫牛黄丸最凉,紫雪丹次之,至宝丹又次之。如见高热神昏、呼吸短促、面赤肢



冷、牙关紧闭,以及小儿高热、惊风抽搐等症,宜用安宫牛黄丸;如见热极神昏、抽搐不止、烦躁不安等症,宜用至宝丹;如见高热不退、寒颤、痰壅便闭、肢体麻痹等症,宜选紫雪丹。古人云:“乒乒乓乓紫雪丹,不声不响至宝丹,糊里糊涂牛黄丸。”生动地写了三方在使用上的区别。在使用凉开三宝时,宜用温开水化服;对神志不清者,可采用鼻饲,或以化开的药水滴舌,每小时1次。(李德志)



二丑,即白丑、黑丑,为旋花科植物裂叶牵牛或圆叶牵牛的种子。当牵牛花开时,花色较深,呈紫红色,其种子多为“黑丑”,又称黑牵牛。花色较淡,呈白色、粉红色者,其种子多为“白丑”,又称白牵牛。二者性味功用相同,临床常相须使用,故统称二丑、黑白丑。

中医认为,二丑性味苦、辛、寒,有毒,归肺、肾、大肠经。有泻下逐水、消积通便、杀虫止痛之功。

泻下逐水说二丑

适用于水肿、臃胀,痰饮喘咳,虫积腹痛。本品苦寒,其性降泄,能通利二便以排泄水湿,属峻下逐水之品,以水湿停滞,正气未衰者为宜。可单用研末服,或入复方中使用。且本品泻下之力较强,又能通利小便,故能去积滞、退水肿,并可驱杀蛔虫、绦虫,借泻下之力排出虫体,《本草纲目》言其“治水在肺,喘满肿胀,下焦郁遏,腰背肿胀,及大肠风秘气秘,卓有殊功”。《名医别录》言其“主下气,疗足满水肿,除风毒,利小便”。药理研究表明,牵牛子含牵牛子苷、牵牛子酸钾等,牵牛子苷在肠内遇胆汁及肠液,分解出牵牛子素,刺激肠壁,增强蠕动,有强烈泻下作用,其黑丑、白丑泻下作用无区别。在体外实验,黑

丑、白丑对猪蛔虫尚有一定驱虫效果。牵牛子苷能加速葡萄糖在肾脏中排出,产生利尿作用,故对水肿胀满有效。提醒注意:1.二丑属峻下逐水药,有小毒,应结合临床,中病即止,不可长期服用。2.孕妇不宜选用。临床应用选方:

1.一厘金(中成药):方由大黄、牵牛子、黄连、天竺黄、琥珀、人参等组成。白糖水或温开水冲服,一次1袋,每日1次,周岁以内小儿酌减。可清热镇惊,导滞通便。用于小儿食积腹胀,大便秘结,五心烦热,睡眠不宁。

2.一捻金(中成药):方由大黄、炒牵牛子、槟榔、人参、朱砂等组成。口服,一岁以内一次0.3克,一岁至三岁一次0.6克,四至

六岁一次1克,每日1~2次,或遵医嘱。可消食导滞,祛痰,通便。用于小儿停乳停食,腹胀便秘,痰盛喘咳。

3.牵牛子粥:牵牛子10克,大米50克,生姜3片。牵牛子水煎取汁,加大米煮为稀粥,待熟时调入姜末,再煮一二沸即成;或将牵牛子1~2克研为细末,或牵牛花洗净,切细,待粥沸后,与生姜同调入粥中,煮至粥熟服食,每日1剂。可泻下逐水,消积通便,杀虫止痛。适用于水肿胀满,大便秘结,虫积腹痛等。

4.牵牛槟榔汤:牵牛花、槟榔花各10克,冰糖适量。将二花择净,放入茶杯中,加入冰糖,沸水冲泡片刻饮用,每日1剂。可行气消胀。适用于便秘腹痛,脘腹胀满。

(胡献国)