

养生堂

夏日养生重在养心

陈璐

夏季天气炎热,天气干燥且昼长夜短。中医认为,夏季在五行中属火,对应的脏腑为心,夏季养生重在养心。如果在日常饮食、起居等方面随着自然环境、天气万物的变化而作出相应的调整,做到“人与天调”,就能远离疾病,促进健康。

中医认为,人和自然界是一个统一的整体,自然界的四季消长变化和人体的五脏功能活动相互关联对应。心对应夏,也就是说夏季心阳最旺,同时提醒人们,在夏季要顺应天气的变化,重点关注心脏保养。

起居养生

起居调养,宜晚睡早起,以顺应自然界阳盛阴衰的变化。夏季炎热,暑易伤气,暑易入心。若汗泄太过,令人头昏胸闷,心悸口渴,恶心甚至昏迷。安排室外工作和体育锻炼时,应避开烈日炙热之时,加强防护。合理安排午休时间,一可避免炎热之势,二可消除疲劳之感。每日温水洗澡也是值得提倡的健身措施,不仅可以洗掉汗水、污垢,使皮肤清凉爽快消暑防病,而且能起到锻炼身体目的。

运动养生

运动调养也是养生中不可缺少的。夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择在河边、湖边、公园庭院等空气新鲜的地方。锻炼的项目以散步、慢跑、打太极拳、做广播操为宜,不宜做过于剧烈的活动,若运动过量,可导致大汗淋漓,汗泄太多,不但伤阴气,也宜损阳气。在运动锻炼过程中,出汗过多时,可适当饮用淡盐水或绿豆盐水汤,切不可饮用大量凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴,否则会引起寒湿痹症、黄汗等多种疾病。

饮食养生

夏季天气炎热,人的消化功能相对较弱,因此,饮食宜清淡不宜肥甘厚味,

要多食杂粮以寒其体,不可过食热性食物,以免助热;冷食瓜果当适可而止,不可过食,以免损伤脾胃;厚味肥腻之品宜少勿多,以免化热生风,激发疮痍之疾。苦瓜 苦瓜是夏季自然成熟的蔬菜。它含有大量的罗汉果苷和苦瓜素成分,有一定的苦味,适合在夏天吃,能养心降火。而且苦瓜还含有丰富的脂蛋白和维生素C,可以增强身体免疫力。它含有的高能清脂素有超强的减肥效果,想要减肥的朋友们,正好可以利用这个减肥神器。

莲子 莲子也是夏季的时令果品,当季食物最适合当季食补。莲子性平,味甘,呈椭圆形,刚采摘的莲蓬,不会太老,拨开就能吃到甜嫩的果粒。成熟后的莲子可以去皮后用来熬汤或煮粥,特别是用它配银耳熬成的汤,香甜软糯,是滋阴养心的佳品。

莴苣 莴苣是夏季常见的蔬菜,清脆爽口,美味鲜嫩。可以生吃、炒制、凉拌、炖汤或干制。莴苣性凉,味微甜,有通乳、利小便和消食的作用,常被用来作为小便秘少、尿急等症的治疗食品。而且莴苣中含有丰富的铁离子,有利于身体吸收,经常吃新鲜的莴苣,能有效预防缺铁性贫血。

芥蓝 芥蓝有微微的苦味,并含一定量的有机碱,有刺激味觉神经的作用,可增进食欲,加快肠胃蠕动,对消化有利。此外芥蓝中有一种独特的成分叫金鸡纳霜,此种物质有抑制身体体温的作用,能起到消暑解热的功效。芥蓝中的膳食纤维含量丰富,可以预防便秘,降低胆固醇,软化血管、保护心脏。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

读书时间

中医人的成长,离不开“读经典,跟名师,多临床”九字诀!引赵尔巽评叶桂之语:“必天资敏悟,读万卷书,而后可以济世。”诸如《黄帝内经》《伤寒论》等中医经典之作均须涉猎,方能“无所碍滞”。

《黄帝内经》作为群经之首,一直是炎黄子孙寻求养生祛病之道的宝藏,需要我们当代中医人用一辈子品读、常读、细读。《黄帝内经·素问》篇文字简约,内容覆盖广博,道理精深,其所述脏腑、经络、病因、病机、治法、治则及针灸等相关内容。其形式以对话方式,用黄帝与岐伯、伯高、雷公等的对话阐释其思想。天地的现象分清,变化的缘由表述,死生的预兆显示,无形事物与有形之物相呼应,每每品读,感悟良多,略陈管见。

形神共养

《黄帝内经·素问·上古天真论》篇“养生之道”以对话式展开,首点养生之要,次谈养身之法,注重“形神共养”。其一形乃神之本,是生命存在、生理及精神活动的物质基础,养形注重法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,同时虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守。人之生、长、衰、老以及生育功能,关键在于肾气之盛衰,保养肾气亦为养生之要。其二注重养神,无神则形不活,当世之人“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”多为常态,在内为忧患所累,在外则为劳苦所形役,逆于四时之变,常受虚邪贼风之袭,正虚邪犯,故多半百而衰,难道不该深思?《黄帝内经·素问·移精变气论》篇提出“祝由”之法,古籍理解为古人通过心理暗示改变自身的精神状态,进而影响气机运行以此时之,与当今之精神疗法有异曲同工之妙。医者疗今时之人,除以药物治其内,针石治其外,亦可佐以“祝由”之法,故病乃易愈。今时之人当应不为外物所烦扰,守住内心的寂寞,以恬淡平和的心态应对生活,以达形神共养,尽享其天年,度百岁乃去。

谨调五脏六腑之阴阳

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》篇论述阴阳五行与疾病诊治,阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,亦为一切事物新生、变化、成长、毁灭之动力源泉,故治病当谨调阴阳。后《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》篇以古代君臣官制中各个官职作喻,在论述人体十二脏功能和相互联系的同时,突出心在十二脏中的主导地位及作用。在临床诊治过程中,调和五脏之阴阳的同时,注重心神的调摄,其“心主神明,主明则下安,主不明则十二官危”,不可分离用药,整体观念当贯彻始终。《黄帝内经·素问·五脏别论》篇阐述五脏之分类、诊病之法,同时辨别奇恒之腑脑、髓、骨、脉、胆、女子胞,感地气而生,贮藏精气,藏而不泻;胃、大肠、小肠、三焦、膀胱之五者,秉承天气而生,收纳五脏之浊气,泻而不藏。五脏六腑,奇恒之腑既有分别,又有关联,人与自然界是统一体,天气、地气与人亦为一体,奇恒之腑助五脏藏精气,六腑助五脏泄浊气,三者补泄相合,相辅相成。

三因制宜重地势

《黄帝内经·素问·异法方宜论》篇中,黄帝提出:“医之治病也,一病而治各不同,皆愈,何也?”岐伯曰:“地势使然也。”地域、生活条件不同,则体质各异,故其发病之征象、之法亦有所不同。其良医善诊病者,当先明其病之因,因时因地因人不同,异法方宜。中央者,其地平以湿,天地所以生万物也众。其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷。故导引按跷者,亦从中央出也。故圣人杂以治,各得其所宜。故治所以异而病皆愈者,得病之情,知治之大体也。

医者疗今世之人当重形神共养,谨调五脏六腑之阴阳,三因制宜重地势。经典《黄帝内经·素问》所阐之理博大精深,当下苦功夫,或骄或躁,心要近,脚跟紧、手勤写、学挖深、术悟真。传承中医经典,守正创新中医文化,离不开当代中医人、中医魂的薪火相传;中医魂的固守熔铸,有赖于学术的代代传承。因此,坚持“传承经典文化,守正创新精神”,思悟静心读经典,手勤用心跟名师,学思悟辨多临床,发挥中医整体观念、辨证施治的独特优势意义深远。

(作者为开封市中医院2017级规培生)

《黄帝内经·素问》读后感

张平

中药传说

黄连是中医常用的一味中药,药用价值很高,可以起到清热燥湿,泻火解毒的功效。黄连还有一个美丽的传说。

相传,很久以前,住在镇子上的陶医生和玄女相依为命。陶医生雇了一名叫黄连的男帮工,替他栽花种草药。

这年,镇子附近不少人都得了一种怪病。陶医生的玄女比较幸运,没染上这种怪病。有一天,陶玄女踏青外出,在山坡上发现一种野草,好看极了,她顺手拔起这些野草,带回家种在园子里。喜欢陶玄女的黄连给花草施肥浇水时,也没忘记那些野草。天长日久,野草越发长得茂盛,葱绿滴翠。

次年夏天,陶医生外出治病,十多天没回家。其间,陶玄女卧病在床,一天天瘦下去,只剩下皮包骨头。几位同乡好友想尽办法,也没治好陶玄女的病。黄连心想,园子里那些野草,怎么不用来试一试?于是,他将那些野草连根拔起,淘洗干净,连根须叶一齐下锅,煮了一会儿,揭开锅盖一看,野草和汤全都煮成黄色的了。黄连正准备给陶玄女端去,忽然想到万一野草汤有毒怎么办?黄连便先尝了尝,只觉得味道好苦。

黄 连

吴军营

过了两个时辰后,黄连见自己还活着,知道这野草无毒,这才端着碗野草汤让陶玄女服下。说来也怪,陶玄女喝下野草汤,病竟然好了。她对黄连说:“这是一味好药,就是太苦了。”暗恋着陶玄女的黄连见恋人全然不知自己的心思,有些黯然神伤。

黄连,别名味连、川连、鸡爪连,性寒,味苦,归心经、脾经、胃经、肝经、胆经、大肠经,具有清热燥湿、泻火解毒的功效,主要用于治疗湿热痞满、呕吐吞酸、泻痢、黄疸、高热神昏、心火亢盛、心烦不寐、心悸不宁、血热吐衄、目赤、牙痛、消渴、痈肿疔疮、湿疹、湿疮、耳道流脓等。黄连大寒,过量久服易伤脾胃,脾胃虚寒者忌用。(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

赵敏:医者仁心 百姓健康的守护者

本报记者 丁宏伟 通讯员 李亚 姚娜

近日,“第一届河南省卫生健康系统十大杰出青年”评选结果出炉,驻马店市中医院风湿免疫科主任赵敏名列其中。

赵敏,硕士研究生,2009年从河南中医学院(现为河南中医药大学)内科学专业毕业后,来到驻马店市中医院工作,现任该院风湿免疫科主任。2018年,她被驻马店市中医院评为“对口支援先进个人”,被河南省红十字会评为河南红会送医计划“优秀红十字医疗专家志愿者”。2020年,她被驻马店市中医院评为“抗疫工作嘉奖人员”,被驻马店市总工会授予“驻马店市五一巾帼标兵”称号。

对党忠诚立场坚定 不顾安危勇赴一线

赵敏作为驻马店市中医院风湿免疫科主任,在医院党委和领导班子的带领下,积极开展科室的各项工作,尤其是思想政治工作更是常抓不懈,经常组织带领大家进行思想政治学习,努力锻造全科人员过硬的政治素质,督促大家共同提高,共同进步。她所带领的

团队成员全部为研究生学历,也成为全院的标杆。这支部政治觉悟高、业务素质强、道德品质好、服务质量优的队伍受到医院职工和广大患者的一致好评。

2020年春节期间,新冠肺炎疫情暴发,作为一名共产党员,赵敏坚定地随医院党支部递交了请战书。2020年1月27日,她成为医院组织的援鄂医疗队成员,积极投身于疫情防治工作。2020年1月31日,她作为医院会诊专家组成员开始在医院发热门诊接诊发热患者。她的工作中克服困难,为患者把脉,关注患者的情绪变化并做好心理疏导,帮助患者树立战胜疾病的信心。她说:“作为一名共产党员,就要勇往直前,甘于奉献,疫情不退我不退,实现自己的人生价值。”

扶贫攻坚心系人民 爱岗敬业心系患者

作为三级甲等医院的青年业务骨干,赵敏积极响应党中央关于扶贫脱贫工作的号召,主动要求到贫困地区对口帮扶工作。2018年1月至2019年1

月,她在确山县中医院扶贫。确山县中医院条件非常艰苦,各种软件、硬件设施基本没有,赵敏到岗后克服种种困难,住在由门诊临时改成的宿舍里。她迎难而上,把各医疗部门的相关材料分类、建档,帮助该院顺利通过了二级甲等中医院的验收,受到该院全体人员的高度赞扬。直到今天,赵敏仍在为确山县中医院提供技术支持和帮助,包括培训医生和诊治患者、定期去坐诊和查房。

从业多年,赵敏以自己的实际行动践行着最初从医时的信念。作为一名医生,在数十年如一日的临床工作中,她始终专注专业,倾注所有的心血治病救人,真心帮助患者。在患者眼里,无论医德还是医术,都被患者及家属广泛赞扬,称她为“免疫力的捍卫者”“百姓健康的守护者”。患者多次送来感谢信和锦旗,她的事迹被多家新闻媒体采访报道。

勇挑重担砥砺前行 牢记使命克己奉公

驻马店市中医院风湿免疫科从2016

年开始筹备建设,一切从零开始。该院党委委以重任,赵敏先后赴河南中医药大学第一附属医院、中南大学湘雅二医院进修学习新技术。

2017年,赵敏从中南大学湘雅二医院进修回院后,积极倡导并争取领导支持,成立风湿免疫治疗专业团队,为驻马店市风湿免疫病患者就近明确诊断、及时治疗提供了重要保证。赵敏不断攻克专业上的疑难问题,发挥中医药的优势和特色,发表论文10多篇,赢得了广大患者的赞誉。在10多年的从医生涯中,她时刻为患者着想,与科室同志救治重症、疑难患者无数。她经常对科室同事讲:“遇到困难迎难而上是一个医生医德与医术的完美结合。”

敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆是医者的初心和使命。赵敏严格要求自己,全心全意为患者服务,在做好本职工作的同时,不畏艰辛、刻苦钻研、精益求精,完善提升业务技能与专业素养,并带领科室人员守护患者生命健康,一直为医疗事业努力奋斗。

第47次全国特色医疗名医学术交流暨中医经方论坛的通知

为了缅怀医圣张仲景的丰功伟绩,交流学经方用经方的经验,中国民间中医药研究开发协会特色医疗分会、中国医疗卫生人才信息网、北京聚英医药科学研究所、北京聚英杰国际文化中心将联合主办本次会议。定于2021年8月14日-15日(8月13日报到)在张仲景故里河南省南阳市召开。特邀热心于经方学习运用和仲景学说研究的各级中医药专家、特色医疗名医、乡村中医、民间中医等参会学习交流。

一、会议主要内容

- 1.专家讲座:特邀国医大师唐祖宣和国医大师江淑安教授及经方运用专家陈永寿、沈峰、苏振州、李久安、章新成等作经方解读及运用经验介绍。
2.学术交流:参会代表交流运用中医特色医疗防治各种常见病疑难病和学习经方运用经方的经验。
3.评选优秀论文和优秀中医人才。
4.参观医圣祠和张仲景纪念馆,缅怀张仲景的丰功伟绩。

二、会议征文

- 本次会议重点征集:
1.学习研究运用张仲景《伤寒论》《金匮要略》的经验体会,或运用经方的经验介绍论文。
2.中医药特色疗法治疗各种常见病、多发病、疑难病等方面的经验介绍论文,每文2000字左右,须打印,附200字以内作者简介,在8月1日前发电子信箱13366005273@163.com,或发微信b356565(中医之家)。

三、会议时间及费用

- 8月13日全天为会议报到时间,8月14日~15日为会议学习交流时间;8月16日~17日为参观时间,8月18日返程。每位参会代表需要交报名费300元,会务费、资料费及培训费1500元,会期食宿及参观统一安排,费用自理。本报读者凭报纸报名,可减免500元。

“当好中医人,应到南阳行”。本次会议限60人参加,欢迎尽早联系报名!

请在8月1日之前将参会报名费300元、交流论文(无论文者也可以报名)、个人技术简介、本人2寸(3.5厘米x5.3厘米)登记照片4张,用快递寄至北京市海淀区万寿路100036-98信箱南阳会议会务组 郭迅收,邮编100036。信封上注明“南阳会议”报名,或请加微信b356565(中医之家)报名。联系电话:010-83210238 18515917952 18500577884 13261425988

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔瘘技术送鼻炎技术 联系人:田长修 电话:13653737333 地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科医院

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐 奇芝堂 走亲访友 就选奇芝堂 郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线:0371-58615152