



□ 李 町 柴 超 梁永林
甘肃中医药大学

自然界有四时周而复始、二十四节气循环往复,不同的时节有不同的气候,而气候的变化又与人体健康息息相关。立秋,“立”表示开始,“秋”象征着禾谷成熟,于每年公历8月7日或8日交节。立秋与立春、立夏、立冬并称“四立”,“四立者,生长收藏之始”,自立秋之日起,阳气渐收,阴气渐长,万物从成长繁茂向着成熟收获发展。根据中医学理论,人体生命由形、气、神三个要素构成,有形者称“形”,无形者称“气”,生命之主宰称为“神”,人体的形、气、神也应当顺应时令的变化做出调整,从立秋开始,用形气神生命观指导养生,常常事半功倍。

养形宜冻宜养阴

关于养生,民间说法“春捂秋冻”,说的就是秋天可以拖延添衣的时间、减慢添衣的速度,在立秋之际尤为适用。“三伏”代表高温酷热的天气,出现在小暑、大暑、立秋、处暑四个节气之中,通常情况下,初秋暑气未消,立秋以后往往还有“秋老虎”的余威,早晚气候增添些许秋意,刮风时带点凉爽,但温度不会骤然下降。立秋后,让身体适当感受凉意,以适应外界气候变化,提高人体的耐寒能力,为机体能够平稳应对酷暑严冬做准备。此外,适当的“秋冻”还能促进血液循环,增强身体的防御机制,防止汗出过多、阳气外泄、腠理不固导致生病。值得注意的是,“秋冻”不意味着盲目挨冻,倘若遭遇气温突变理应适当增减衣物,且颈肩、腰腹、关节处不宜受冻。此外,立秋过后也要避免贪凉,可以收起凉席、少食冷饮,并减少空调的使用,以保持人体的阴阳平衡。

立秋以后,自然界中的阳气趋向收敛,能量开始蛰伏,实乃为度过寒冬做准

用形气神生命观指导秋季养生



备的生存之道,人亦应当适应天地变化。立秋已过即以养阴为要,所谓“春夏养阳,秋冬养阴”,秋冬之时,万物敛藏,养生应顺时而为,注重养护阴精。阴有功能之阴,主凉润宁静;亦有物质之阴,诸如精、血、津液等。当人体阳气趋于内藏时,易出现阳亢生热的情况,因此立秋以后更应注重养阴,使机体重新达到阴阳平衡。同时,借阳气内收之效,脏腑机能旺盛,为滋补物质之阴提供了良好的时机。

养气重收重肺气

立秋作为秋天的第一个节气,自然界的阳气开始沉降、收敛,人体顺应时节的变化,进入收敛内养的状态。立秋后身体的柔韧度、四肢的伸展度有所下降,运动量不宜过大,切勿大汗淋漓,造成阳气损耗,让邪气有可乘之机。可以选择一些轻松平缓的运动,循序渐进地进行,做到适时有度。

《素问·四气调神大论》云:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明。早卧早

起,与鸡俱兴。使志安宁,以缓秋刑。”这段文字指出,立秋后人们应该调整生活作息、早睡早起,早睡顺应了秋季阳气收敛的特点,而早起则有助于肺气的舒展。保持规律的作息时间,避免过度劳累和熬夜,缓冲秋季的肃杀之气对人体的影响,保持气血平稳运行。

秋应肺而收,立秋养生宜养肺气。《素问·脏气法时论》云:“肺欲收,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之”。秋日饮食宜收不宜散,酸性收敛,辛味发散,故立秋起,可适当食用一些酸味食物来收敛肺气,同时少食辛辣,以防散发肺气。立秋之时,燥邪当令,易伤津液,容易出现口鼻、咽喉及皮肤干燥的症状,酸味食物不仅有助于收敛肺气,还有生津润燥的功效。肺在五色属白,为达到生津润肺、补益肺气、改善秋燥之功,可以多吃白色的食物。

养神勿悲勿伤秋

“自古逢秋悲寂寥”,秋应于肺,在志

为悲(忧)。因此,在此时节,人们心情容易抑郁;秋季是肃杀的季节,果实丰登以后便是草枯叶落、花木凋零,人容易触景生情;立秋时节以后阳光照射时间逐渐缩短,人体的生物钟未能及时调整,导致生理节律紊乱,从而影响精神状态,产生悲秋等伤感情绪。

《灵枢·本脏》言:“志意者,所以御精神,收魂魄,适寒温,和喜怒者也……志意和则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五脏不受邪矣。”这段经文强调了意志的重要性。立秋养生,要做到心境宁静,收敛神气,意志调和,才能保持精神的专注和思维的敏捷,魂魄正常活动不散乱,避免过度情绪的刺激,五脏功能正常运行,从而免受邪气的侵袭。

《素问·四气调神大论》中提到了秋季养生的重要原则:“秋三月……收敛神气,使秋气平。无外其志,使肺气清。此秋气之应,养收之道也。”秋季气候宜人,适合人们进行舒缓的户外运动,呼吸新鲜空气,多晒太阳。增加日光照射,可以调动人体情绪,有助于提升精神状态,减轻抑郁情绪。在繁忙的工作和生活中,要学会适时放松,可以通过打太极拳、听音乐等方式,缓解压力,舒缓情绪。此外,还要保持积极乐观的心态,多关注美好的事物,与朋友家人分享喜悦,遇到伤感的事情,及时主动的予以排解。立秋作为秋季开始的节点,可以设立一些小目标,合理安排学习和工作规划,有计划地迎接新的挑战,有助于激发良好的精神状态。

形、气、神三者相互依存,立秋养生之养形、养气、养神亦密切相关。以立秋养肺体一敛肺气一宁心神为例,没有肺脏之形则肺气无所依附,没有气之内收则人体神机不能内敛,而无法安宁,没有心神平和则终致气乱精离,形乃大伤。“人以天地之气生,四时之法成”,时令养生作为顺时而为的重要理念,“立秋养好生,冬天不生病”,扎实的立秋养生能为后续的身心健康打下坚实基础。

皆属于风”,故凡颤证者,皆为风动之象,病位在肝。《黄帝内经》有云“年过四十而阴气自半”,帕金森常于中老年人群发病,此时肝肾已渐亏,且帕金森的表现除了震颤,往往表现有行动迟缓,肢体僵硬等。中医学认为“肝主筋,肾主骨生髓”,肝肾不足则筋脉失养,骨髓失充,见行动缓慢,肢体僵硬。且肝肾之阴渐亏,水不涵木,肝体阴而用阳,肝阴亏虚则肝阳偏亢,肝阳亢易化生内风,故见手足震颤。以震颤为表现者,在补益肝肾的同时,应着重熄风药的使用,临床常用天麻、防风、僵蚕、鳖甲、龟甲等。

对于不伴震颤者,往往以僵直少动为主要表现,表现为肌肉的僵硬,肌张力增高。中医认为中焦土病,殃及四旁,即脾主四肢而实肌肉。若脾失健运,气血生化之源,四肢肌肉失养,故可见肌肉僵直,故在补益肝肾的同时,应重视健脾药的使用,临床常用党参、茯苓、白术等。

枸杞桑葚粥:枸杞20克、桑葚15克、山药15克、红枣5个、粳米50克,熬粥食用,具有补脾养血、养肝益肾明目的功效。
银杞明目汤:银耳15克、枸杞20克、鸡肝50克、茉莉花5朵。上述各味水煎汤饮,每日1次,连服数日,具有补肝益肾、明目养神的功效。

健康用眼需注意

- 连续阅读、写作及上网时,每隔1小时要休息10分钟,眺望远方绿色风景。阅读姿势要正确。坐如钟,胸不前倾、不歪头、不耸肩、两足落地稳定。眼距书本30厘米,阅读光线柔和,照明无眩光或闪烁。计算机、手机屏的亮度和清晰度要合适,特别强调双眼要平视或轻微向下看屏幕。走路、乘车、卧床、阳光普照或暗光时不看书和屏幕。
- 常运目,闭眼2分钟,睁开,眼珠转动望左、上、右、下四方,重复18次。然后将手掌心搓热,敷在眼部。能加速眼部血液循环,促进泪腺分泌,缓解视疲劳,有利于改善近视和弱视。
- 每天坚持做2次眼保健操。
- 起居有常,保证充足睡眠,每天开展户外活动接近大自然不低于2小时,接触自然光不低于1小时。
- 保障营养,均衡饮食,少食炸鸡、蛋糕等肥甘厚腻之品,多食益精明目之品。



——古方中的家常菜



□ 余瀛鳌 中国中医科学院
陈思燕 北京采薇斋文化传播有限责任公司

出处:《圣济总录》。
功效:健脾益气,养胃补虚,养颜抗皱,防衰延年,用于气血不足、容颜早衰。
材料:人参、生姜各5克,茯苓20克,粳米100克。
做法:
1.先将人参、生姜切成薄片,茯苓捣碎,倒入锅中,加适量水浸泡1小时后上火煮30分钟,滤去药渣,留取汤汁。
2.汤汁中倒入淘洗净的粳米,补足水,煮至粥成。每日早、晚分2次服食。

此粥是唐代药王孙思邈的传世药方,相传当年风靡长安城,达官显贵、贵妇千金竞相食用,常服令人脾胃强健、颜面润泽、延年益寿。宋代医学全书《圣济总录》中有详细记载:“参苓粥方,治伤寒,胃气不和,全不思食,日渐虚羸。”

此粥适合脾胃虚弱、食少纳呆、倦怠乏力、面色萎黄或苍白、早衰多皱者及中老年人,作为日常保健品食用。有实证、热证者不宜多吃。

其中,人参可大补元气,复脉固脱,补脾益肺,生津,安神,是常用的补气药。多用于体虚肢冷、脾虚食少、久病虚羸、惊悸失眠、心力衰竭等。也可改用党参、太子参等较温和的参类,功效也很好。有实证、热证者忌服。

茯苓可利水渗湿,健脾宁心。多用于脾虚食少、便溏泄泻、心神不安、惊悸失眠等。常与人参搭配,补益脾胃虚弱。虚寒精滑或气虚下陷者忌服。

参苓粥

有口臭太尴尬 佩兰还您清新口气

□ 储成利 云南省昆明市官渡区阿拉街道社区卫生服务中心

日常社交活动中,“口气”重的问题往往会给我们带来了一些尴尬和困扰,而有一味中药能除口臭、健脾胃,助您口气清新,这就是佩兰。

《诸病源候论》记载:“口臭有五脏六腑不调,气上胸膈,然脏腑之燥腐不同,蕴积胸膈之间而生于热,冲发于口,故令口臭也。”明代李挺《医学入门·口病总论》说:“脾热则口甘或臭……口臭者,胃热也。”中医认为,口臭多因脾胃湿热停滞,传导失常,浊气上泛而致口臭,伴口苦黏腻,纳食欠佳,肢体倦怠,舌质偏红,苔黄厚腻,脉弦滑等症。

佩兰,别名叫省头草、醒头草、兰草等,是菊科植物佩兰的干燥地上部分。其味辛,性平,归脾、胃、肺经,具有芳香化湿、醒脾开胃、发表解暑的功效,临床可用于治疗脾经湿热而见脘痞呕恶、口中甜腻、口臭多涎等症。佩兰使用方法有很多,清除口臭异味,可采用代茶饮:准备佩兰5克,冲入适量开水泡10分钟,晾凉后直接饮用。此方法简便易行,饮用一周就能见效,长期饮用效果更佳。

需要注意的是,阴虚血燥、气虚者、过敏体质者慎用;妊娠及哺乳期妇女不宜饮用。

征稿启事

为更好地向广大群众普及中医基础理论知识,本版“养生大讲堂”栏目现面向广大中医药人员诚邀稿件。文章内容为阐述中医学基础理论,解读中医药经典,讲解中医各种诊疗及养生方法。每篇文章以1000~2500字为宜。

投稿方式

- 登录“中国中医药网”首页,点击“欢迎投稿”进入,按照说明进行注册。
- 发送文章至邮箱 cntcm7ban@126.com。



□ 唐 媛 北京中医药大学东方医院

76岁的王大爷发现自己这两年来走路越来越慢,身体感觉十分僵硬,起身转身感到有些困难,穿衣服、扣扣子、刷牙等也不如以前灵活了。此外,家属还发现他的表情变得越发平淡,成天不苟言笑。到医院就诊,医生说王大爷这是患帕金森病了。然而,令王大爷和家属十分不解的是,帕金森病患者不是会手抖吗?周围见过的帕金森病患者都抖得很厉害,而王大爷的手不抖,怎么会患了帕金森病呢?下

帕金森病患者都会手抖吗?

面我们来聊一聊,帕金森病患者是不是都会出现手抖?

帕金森病是一种较为常见的神经系统变性病,临床表现主要有静止性震颤、运动迟缓、肌强直、姿势平衡障碍。其中震颤,通俗而言,就是咱们老百姓所说的“抖”。这是帕金森最经典的症状,也是最容易识别的症状,所以中老年人如果出现手抖了,第一反应就会想“是不是得了帕金森病了”。

然而,虽然震颤是帕金森病最具标志性的症状之一,但并非所有的帕金森病患

者都会出现肢体的颤抖。研究显示,有一部分帕金森病患者仅有肢体的僵硬,并不一定会出现手抖,而像王大爷这种没有出现肢体震颤的类型,我们称之为非震颤型帕金森。临床上,我们经常能够遇到一些帕金森病人因为没有出现手抖而未能引起重视,没有及时就医而耽误了治疗,甚至还有一些造成了误诊误治。

中医治疗帕金森病,颤与不颤应有所区分。以震颤为主的帕金森病,应归属于中医“颤证”的范畴。《素问·至真要大论》记载,“诸风掉眩,皆属于肝”“诸暴强直,

防治近视眼 中医有妙法

智仁、丹参、草决明、枸杞、夏天无、甘草等。肝肾阴虚者,可加山茱萸、菊花、山药;气虚者,可加黄芪、白术、陈皮;血虚者,可加当归、熟地;血瘀者,可加葛根、川芎、茺蔚子;肝郁者,加柴胡、郁金、白蒺藜;肝火上炎者,可加柴胡、山栀子、钩藤。

中医外治法

耳穴法

取穴:眼、脑干、目1、目2、神门、肝、脾、肾。每次取5~7个穴为宜,王不留行籽贴穴位,并轻揉1~2分钟,每天6次,3天换1次,5次为1疗程。连续3疗程。

灸法

取卧位或坐位,艾条放入眼部温灸器里点燃,在眼周围来回艾灸,感觉微热或皮肤潮红。也可以艾灸睛明、鱼腰、童子髻、四白、风池和大椎每穴艾灸5~10分钟。每天1次,10天为1疗程。1疗程后休息3天,连续3疗程。

针刺方法

主穴:睛明、承泣、攒竹、风池、太阳。配穴:肝肾亏虚者,配肝俞、光明;心肾不交者,配肾俞、神门。此外,还可选百会、

神庭、头维、合谷等穴位;每天1次,留针30分钟,留针期间行针3~5次(睛明除外),10天为1疗程。1疗程后休息3天,连续3疗程。

推拿方法

卧位,大拇指放眼眶处,由内向外、外向内揉按10遍,然后按摩眼周,重点按睫状肌,每个眼睛按2分钟。按印堂、四白、睛明、攒竹、鱼腰、阳白(承泣)和太阳等2分钟;点揉风池、内关和合谷等3分钟。取坐位,按揉颈后双侧肌群、拿肩井、拍打颈肩背部肌群各3分钟。

中药茶饮

枸杞蒺藜茶:枸杞10克、白蒺藜10克,沸水冲泡。其中,枸杞味甘、性平,归肝、肾、肺经,具有养肝明目的功效;白蒺藜味苦、辛,性平,归肝经,具有疏肝祛风明目的功效,可用于风热所致的目赤、多泪等症。

枸杞菊花茶:枸杞10克、菊花5克,开水冲泡。菊花具有疏风清热、解毒明目的功效,可用于肝经风热或肝火上攻所致的目赤肿痛,常与枸杞同用,以养肝明目。

□ 罗建国 湖南省娄底市第二人民医院

国家卫生健康委统计报告,2020年,我国儿童青少年总体近视率为52.7%,其中6岁儿童为14.3%,小学生为35.6%,初中生为71.1%,高中生为80.5%。临床实践证实,中医药对儿童青少年近视防控有明显的优势,能够预防近视的发生、控制近视的发展、提高视力、缓解眼部症状(如眼疲劳、眼干涩等),还能预防和治疗病理性近视引起的并发症,不仅方法简便,疗效也较为稳定。

口服中药

口服中药是中医治疗青少年近视的常用方法,一般多从益气养血安神角度入手组方,疗效也较为满意。

基本方:党参、石菖蒲、远志、茯神、益

