

中医养生

先辨明体质再养生

随着生活水平不断提高,养生越来越受到人们关注。然而,真正懂得养生之道者又有多少呢?往往是有人来囤积绿豆;有人说茄子可以防癌,就有人蜂拥一般去买茄子。难道养生也可以跟风吗?显然是不可以的。没有哪一种养生方法是适合所有人的,假如你还没有弄清自己到底属于哪种体质,那又何谈科学养生。

同样是喝凉茶,有的人会神清气爽;有的人会腹胀、腹痛不已;而有的人则无明显不适,但是夜间却睡不着觉。同样是吃人参、红参,有的人可以从中吸收大量的养分;而有的人却身体发热,甚至流鼻血。同样的环境下,有的人会大汗淋漓,而有的人却手脚冰凉,必须厚衣加身。同样是人,为什么差距就这么大?其实,世界上没有两

片相同的树叶,也没有两个相同的人,存在个体生理差异的原因很简单,一句话:体质使然!

体质是指人体生命过程中,在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态等方面综合的、相对稳定的固有特质。根据体格、体能和适应能力这3个方面可以将体质分为平和体质、阳虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、阴虚体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质9种类型。体质可以反映人体的生命活动、运动能力的水平。体质平和,才是我们生命活动、工作和学习的基础。每种体质必定对应着某些疾病。9种体质,1种平和,8种偏颇。这8种偏颇的体质,就像通往疾病的8座桥梁,关键是要找到属于你的那种体质,你正在走的那座桥。在体质形成过程中,先天因素起着

决定性作用。但是,人的体质在一生中并非一成不变,而是在后天各种因素的影响下变化着。良好的生活环境,合理的饮食、起居,稳定的心理情绪,可以增强体质,促进身心健康。反之,则会使体质衰弱,甚至导致疾病。随着人类物质生活及文化生活的不断改善,人们对于健康和长寿的要求变得日益迫切。因此,如何保养体质越来越成为人们关心的话题。改善后天体质形成条件,可以弥补先天禀赋之不足,从而达到以后天养先天,使弱者变强而强者更强的目的。

养生从“治未病”开始,而调理体质是养生的基础,是“治未病”的必经之路。每个人都是自己的保健医生,对自己的身体健康都负有不可推卸的责任。

(周口市中医院康复中心 杨彦峰)

跟我识中药



中药传说之茵陈

相传,有一个黄癆(黄疸)病人,身目萎黄,眼睛凹陷,浑身无力,人亦消瘦。这天,他拄着拐杖来找华佗:“先生,请你给我治治吧。”华佗见病人得的是黄疸病,摇摇头说:“眼下都还没有找到治这种病的办法,我也无能为力啊!”病人只好愁眉苦脸回家。

半年后,华佗又碰见那个人,谁料想这个病人身体强壮、满面红光。华佗大吃一惊,忙问:“你这个病是哪位先生治好的?”那人回答:“我没有请先生看,病是自己好的。对了,因为春荒没粮,我吃了一段时间的野草。”华佗着急地问:“你吃了多少天?吃的是什么草啊?”

“吃了一个月。我也说不清楚是什么草。”说完,那人领着华佗走到山坡上,指着一片野草说:“就是这个。”华佗一看,说道:“这不是青蒿吗?莫非能治黄疸病?嗯,弄点回去试试看。”

于是,华佗就用青蒿试着给黄疸病人下药治病。但连试用几次,病人没一个见好。华佗以为先前那个病人认错了草,便找到他,问:“你真的是吃青蒿吃好的?吃的是几月里的蒿子?”“三月里的。”那人回答。

“春三月间阳气上升,百草发芽,也许三月里的青蒿有药力。”第二年开春,华佗采了许多三月间的青蒿试着让黄疸病人吃,这回吃一个好一个。

为把青蒿的药性摸得更准,第二年,华佗逐月把青蒿采来,分别按根、茎、叶放好,然后给病人吃。华佗发现,只有幼嫩的茎叶可入药治黄疸。为容易区别,华佗把可入药治黄疸的幼嫩青蒿取名“茵陈”,又叫“茵陈蒿”。他还编四句话:三月茵陈四月蒿,传与后人要记牢。三月茵陈能治病,四月青蒿当柴烧。

本品为菊科植物滨蒿或茵陈蒿的干燥地上部分。春季幼苗高6cm~10cm时采收或秋季花蕾长成至花初开时采收,除去杂质和老茎,晒干。春季采收的习称“绵茵陈”,秋季采收的称“花茵陈”。

【性味与归经】苦、辛,微寒。归脾、胃、肝、胆经。

【功能与主治】清利湿热、利胆退黄。用于黄疸尿少、湿温暑湿、湿疮痒疹等。

【用法与用量】6g~15g。外用适量,煎汤熏洗。

(供稿:周口市中医院主管中药师 曲永红)

每周一方

脑病名方:补阳还五汤

主治:中风之气虚血瘀证。
功用:益气、活血、通络。

方药组成:黄芪(生)120g,当归尾6g,赤芍5g,地

龙(去土)、川芎、红花、桃仁各3g。

名医讲堂

冬春季节,如何保护脑血管

脑血管疾病以“发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高”的特点而为人们所重视。而在冬春季节,脑血管疾病的发生和复发最为常见。日常生活中突然出现头痛、头晕、恶心、肢体麻木、言语不利、口眼歪斜等症状时,大家就应当警惕。天气寒冷、情绪波动、饮食不节、服药不及时等是引起冬春季节脑血管疾病高发的原因。

冬春季节一般天气寒冷,早晚温差大。中医上讲,寒为阴邪,寒性凝滞,容易导致经脉阻滞不通,出现疼痛的症状;寒性收引,易使腠理筋脉收缩挛急,有肢体活动不利的表现。我们应随时关注气候变化,注意日常保暖。

情绪因素对疾病产生的影响,中医称之为“七情致病”。强烈持久的情志刺激会导致机体正常功能失调,诱发心脑血管疾病。

饮食因素也是引起疾病发生的原因。其他如过度劳累、漏服药物、嗜好烟酒等也会诱发脑血管疾病。

冬春季节如何预防调护脑血管疾病呢?

避寒保暖。天气寒冷,大家要注意保暖,以防寒邪的侵袭。尤其是脑卒中患者对天气变化适应性较差,更应注意这一点。

平和心态。大喜大悲等过度情绪波动是导致脑血管疾病的危险因素。因此,乐观平和的心态显得特别重要。老年人更应控制好自己情绪,保持心态平和、心情舒畅,减少脑血管疾病意外的发生。

饮食有节。尽量饮食清淡,低盐低脂,有糖尿病的朋友还要注意低糖饮食。适当多吃富含膳食纤维的食物,多饮水。

适量运动。保证充足的睡眠,运动锻炼要选择合适的时间和强度,可选择动作较舒缓的运动方式,如慢走、太极拳等。

按时服药。很多患者做不到按时按量服药,这对脑血管病的预防是很大的风险。对于高血压、高血脂、糖尿病、中风患者,应定时定量服药才能保证最大治疗效果,降低疾病再发率。

如果患者突然出现头痛、头晕、恶心、口眼歪斜、肢体麻木、言语不利等症状,请立即拨打120急救电话,到附近有救治能力的医院及时就诊。

名医推荐

王俊峰,男,硕士研究生,主任医师,周口市中医院脑病四科主任,毕业于河南中医学院中西医结合脑血管病专业,河南省中西医结合学会神



经内科专业委员会常委、周口市中西医结合神经内科专业委员会副主任委员、周口市中西医结合眩晕专业委员会副主任委员等。其主要从事中西医结合神经内科疾病的诊疗,擅长中西医结合治疗中风、偏瘫、眩晕、头痛、失眠、痴呆、面瘫、脊髓炎及抑郁症、焦虑症等神经系统疾病。

协办单位

周口市中医院

本版个别图片来自网络,版权属原作者,若涉版权,敬请联系我们邮寄稿。