

■ 养生堂

处暑时节话养生

□ 李伯群

处暑,即为“出暑”,是炎热离开的意思,气温逐渐下降,暑气渐消。此时,中午热,早晚凉,昼夜形成较大的温差,这对人体阳气的收敛形成了良好的条件。昼夜温差加大,雨后艳阳当空,人们往往对夏秋之交的冷热变化不太适应,一不小心就容易引发肠胃炎、感冒等疾病。

起居调养

早睡早起。根据阳气收敛的特点,在起居方面天气由热转凉,注意及时增添衣物。宜“早睡早起,与鸡俱兴”,早睡就是21时~22时入睡,顺应阴精之收藏,以养“收”气;早起就是6时~7时起床,以顺应阳气舒展,使肺气得舒。

春捂秋冻。春捂秋冻是古人一条非常实用的生活谚语,春捂是为了帮助气血走表散热,促进阳气生发;秋冻是为了气血入里保存热量,促进阳气潜降。因此,处暑后要使身体有一些凉意,不要天一冷就马上穿很厚的衣服。而且初秋是冷,并没有感觉到寒,皮肉之冷是可以忍耐的,而采取秋冻对于适应与抵御冬天的严寒有很大的好处,从机体适应能力上看,也可以说符合季节之间的“惯性原理”。

饮食调养

处暑之后,秋高气爽,五谷飘香,到处是一派秋收的景象,这时已进入秋季进补的好时节。进补应以清补、平补为主,即选用寒温之性不明显的平性滋补品来进补。中医的治疗原则是虚者补之,除阳虚体质者外,不要过多食用温热的食物,如狗肉、人参、鹿茸等。进补并不是多多益善,“多吃补品,有病治病,无病强身”的想法是错误的。虽然处暑过后意味着秋天的开始,但气温上还没真正进入秋天,“桑拿天”、雷雨天气依然较多,天气闷热,因此近期还要注意防暑祛湿,养护脾胃,夜里不要贪凉,不要吃冷饮,也不要暴饮暴食。

蔬菜可以选择番茄、平菇、胡萝卜、冬瓜、山药、银耳、茭白、南瓜、藕、百合、白扁豆、荸荠、荠菜等。水果、干果可以选择柑橘、香蕉、梨、桂圆、红枣、柿子、芡实、莲子、花生、栗子、黑芝麻、核桃等。水产品、肉类可以选择海蜇、海带、黄鳝、兔肉等。

另外,蜂蜜有润肺养肺的功效,可以有效防止秋燥对人体的伤害。

情志调养

秋季本是肃杀之季,古代素有“秋后算账”“秋后问斩”之说。秋,在五脏中为肺,在五行中属金,为冷兵器出鞘之时。金旺克木,肝属木,肝气容易郁结,情绪容易低落。因此,人们应保持积极乐观的心态,多与自然亲近,在空气好的地方多做深呼吸,以宣肺气,防止金旺克木。

中医有“常笑宣肺”一说。而现代医学也有研究证明,笑对机体来说的确是最好的一种“运动”,不同程度的笑对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等有适当的协调作用。尤其是对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑时还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅。

另外,人在开怀大笑时,可吸收更多的氧气进入身体,随着流畅的血液行遍全身,让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。

但是,笑虽可祛病健身,但必须适度,否则会乐极生悲。尤其是患有高血压病、动脉硬化者、孕妇及手术后的患者等不宜放声大笑、狂笑,以免引发危险。

运动调养

平时可以根据自己的具体情况选择一些合适的锻炼项目,如太极拳、八段锦、五禽戏、慢跑、快走等,不仅能够增加肺活量,还能够改善肺功能,特别适合老年人、体质虚弱的慢性病患者。

耐寒锻炼也可以健肺,如常用冷水洗脸等。对于身体健壮的人,还可以用冷水擦身或淋浴。有研究表明,适当的耐寒锻炼对预防伤风、感冒、支气管炎等呼吸道疾病有一定的效果。除了耐寒锻炼外,还可选择一些有助于提高抗寒锻炼的有氧运动项目,如登山、坚持秋泳冬泳等。体弱多病者、老年人、儿童不宜做耐寒锻炼,应根据身体实际情况选择锻炼。

艾灸养生

处暑时节正是由热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。中医养生讲究顺应天时,处暑养生注重调补脾胃,顺应阴阳之气的变化不但可以保持秋季健康,还可以起到消除夏季火热,为冬季储备能量的作用。

处暑时节艾灸能够有效提升人体正气,起到养肺护肝的作用,对体力、元气不足及情绪波动较大等情况有明显的调理效果。

艾灸可选肺俞穴、脾俞穴、肾俞穴、中脘穴、关元穴、太溪穴、足三里穴、涌泉穴等穴位,加强对五脏六腑和四肢百骸的营养,补充人体阳气,以达到防病抗病的目的。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

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

广告

甄选真材实料 安全放心可靠

健康营养每一餐

奇芝堂

老亲访友 就选奇芝堂

扫码进入商城

广告

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线: 0371-58615152

孟诜:从炼丹少年到食疗鼻祖

□ 卜俊成

当生活的河流出现跌宕起伏的时候,所蕴藏的常有柳暗花明的转机。不过,机会永远只属于那些不沉陷于名利而坚持探索的人。神秘的炼丹炉,玄之又玄的炼丹技术,以及对长生不老的孜孜以求。如果不是因为一句话惹祸上身,唐代医学家孟诜(公元621~713)多半会在炼丹炉旁终老一生。但是,正是那场贬谪,促使孟诜放下之前的所有,开始沉静下来转向对中医药学的研究与实践,逐步从一位炼丹少年成长为食疗大师,撰写下世界现存最早的食疗专著《食疗本草》著称于世。

社会的主流风气大多数情况下取决于上行下效。公元618年,唐朝在长安建立。唐高祖李渊视道教始祖老子李耳为祖先,奉道教为皇家宗教。由此,道教开始得到蓬勃发展,全国上下多以道教为正统,炼制仙丹,追求长生不老的风尚又开始盛行。正是在这种社会背景下,汝州梁县(今河南省汝州市)人孟诜在身为学官的

父亲的熏陶下,自小就见识广博,钟爱炼丹之术,精通有关炼丹的各种中药及方法。

后来,孟诜通过科举考试,进士及第,被任命为长乐县尉等,到了唐武后垂拱(公元685~688)初年,升迁为专门负责起草诏令的凤阁舍人。其间,一次孟诜到同事中书侍郎刘祎之家做客,看到武则天赐给刘祎之的黄金,他凭借多年的炼丹经历断定,那不是真正的黄金,而是人们用多种矿物冶炼用来入药的金子,并说:“如果把它放在火上,会出五色之气。”刘祎之按照孟诜所说的去做,果然被赏赐的黄金出现了五色之气。

天下哪有不透风的墙。很快,武则天就知道了孟诜妄议黄金的事情,非常不高兴。随便找了个由头,把孟诜贬谪到台州(今属浙江辖区)担任司马。尽管后来孟诜又被先后升迁为春官侍郎、同州刺史,甚至加封银青光禄大夫,但是从长安到台州的任职经历,让孟诜开始冷静地思考长

寿与药疗的关系,摒弃炼丹的旧路,重新重视起年轻时老师孙思邈所推崇的食疗养生思想,在食疗方面开辟出一条崭新的路途来。

心若不在,官衔地位也就成了摆设和形式。唐中宗神龙(公元705~707)初年,已经到了耄耋之年,而且早已厌倦官场是非的孟诜下定决心辞官。受到皇帝恩准后,他回到伊阳(今河南省汝阳县)山中居住,继续深入研究食疗方法。

在伊阳山中居住期间,孟诜融会贯通孙思邈所传授的医术,并在侍童的陪伴下,经常深入山中采集中药。回到家里,借助山泉清洗后,按方炮制,悬壶济世。由于医术不俗,医治病人,疗效显著,孟诜深受当地百姓爱戴。

人们看到孟诜年纪那么大了,还有着壮年人的容貌和力气,就向他请教养生的秘诀。每每至此,孟诜都会笑着说:“要想保养身体,调养性情,必须做到善言不离口,良药不离口。”

随着研究的深入,孟诜发现,在已知的文献中,除去早在《周礼》中就记录了“食医”之职;医圣张仲景在《金匮要略》中指出:“所食之味,有与病相宜,有与身有害。若得相宜则益体,害则成疾。”孙思邈也在《备急千金要方》中提出“医也,安身之本,必资于食;救疾之速,必凭于药。不知食宜者,不足以存生也”的论述,来强调食疗的重要性,他还没有找到有关指导人们如何食疗具体方法方面的书籍。

于是,孟诜决定系统整理自己所能找到的唐代及以前的食疗经验,同时结合自己此生的实践心得,撰写一部有关食疗的著作,来启迪同道,施惠后人。决心既定,立即实施。就这样,伴着山中的阵阵松涛、淙淙清泉及婉转的鸟鸣,在耗费过无数个日日夜夜之后,一部辨析食性,论述功能,明确主治,详记用法,鉴别异同,标示禁忌,取名为《补养方》的食疗专著问世。

在《补养方》中,孟诜开宗明

义地推崇通过食疗治病养生,详细记载食物的性味功能,主治疾病等,重视食药禁忌,明确动物内脏的食疗功效,提出食疗要因人、因时、因地制宜。此外,他对食药采收时节的记录较孙思邈更加详细,具体到了采收时日;收录有紫菜、船底苔、干苔、海藻、木耳等品种,丰富了藻菌类的食疗内容。后来,孟诜的弟子张鼎在《补养方》的基础上,补充食物80多种,改名为《食疗本草》。

《食疗本草》在问世后很短的时间内,就受到当时医家的重视。陈藏器在唐开元二十七年(公元739年)所著的《本草拾遗》,就最早引用了《食疗本草》的内容。后来北宋时期,日本人丹波康赖所著的《医心方》,明代李时珍所著的《本草纲目》,都多处引用《食疗本草》的原文。可以说,《食疗本草》是集古代食疗之大成,为我国和世界医学的发展做出了巨大贡献,孟诜也因此被世人誉为食疗鼻祖。

■ 中药传说

唐朝建国初年,中华大地还未统一,军阀混战、割据四方。那时的山东境内是窦建德的地盘,他部下有一将军率兵和李世民所率领的唐军对抗。

将军夫人已有3个月的身孕,随夫出征,只有一个丫鬟服侍。这天夜里三更时分,将士们都在睡觉,突然外面杀声四起,火光窜动,原来是唐军偷袭来了。将军赶快披挂上阵,命令丫鬟带着夫人快点逃跑。

唐军士气高涨,又是偷袭,出其不意打得将军的士兵毫无还手之力,疯狂逃窜,他的夫人及其丫鬟也在乱军中奔逃。到了五更时分,夫人实在跑不动了,但是听着

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的

的