

中国国医节



中医乃我国“国宝”之一，有着数千年悠久的历史 and 辉煌的成就。

“中国国医节”源于中国上海。大约在1929年，国民党政府卫生机构的主管俞云岫要求取消“旧医药”，遭到中医药界人士的强烈反对和抗争。为纪念此次抗争的日子，为了保护 and 弘扬中医学，医学界人士将3月17日定为“中国国医节”。

中医顺口溜

三天不吃青，两眼冒金星。宁可食无肉，不可饭无汤。吃面多喝汤，免得开药方。体弱病欺人，体强人欺病。晨吃三片姜，如喝人参汤。寒从脚上起，病从口中入。萝卜出了地，郎中没生意。人说苦瓜苦，我说苦瓜甜。吃了十月茄，饿死郎中爷。大蒜是个宝，常吃身体好。一日俩苹果，毛病绕道过。吃药不忘嘴，跑断医生腿。多喝凉白开，健康自然来。白水沏茶喝，能活一百多。饮了空腹茶，疾病身外爬。喝茶不洗杯，阎王把命催。尽量少喝酒，病魔绕道走。饭后一支烟，害处大无边。若要失眠，煮粥加白莲。

常闭双眼 养肝血

《黄帝内经》记载，“肝受血而能视”，意思是说眼睛的生理功能主要依赖于肝血的濡养。

因此，传统养生非常强调闭眼养肝不管是闭目养神、日间小憩还是夜间按时睡眠，都是养肝血的重要方面。

具体做法：轻闭双眼，用两手大拇指从内眼角向外擦24次，或两手四指并拢覆在双眼上，先由内向外轻轻转摩24次，再向内转摩24次。

调息摩脐 降心火

情绪和压力是心血管病的一大诱因。每天杂七杂八的事就像一把又一把小小的心火，烤得人心烦意乱、紧张不安。

小腹又叫“丹田”，就像一块沃土，为营养脏腑之根、气血生发之源。

具体做法：坐在凳子上，两掌叠于肚脐处，两眼微闭，能够看到一丝光亮即可，同时臆想肚脐处温暖舒适；

把呼吸放缓，吐息绵绵，深入小腹，一呼一吸间，体会小腹微微开合的感觉；

5分钟后睁开双眼，两掌先顺时针摩腹数周，再做逆时针摩腹；

最后两腮像漱口一样，鼓漱几十次，嘴里的唾液会越来越多，然后慢慢吞咽下去。

练习时要呼吸徐缓，身心合一；调息与开合小腹时要配合臆想，但不要动用心神，而是追求似守非守、绵绵若存的意境。

分清体质调理“亚健康”

□陈道遵

随着现代社会的快速发展，现代中青年人面对的压力越来越多，再加上一些不良的嗜好，因此很多人出现浑身无力、容易疲倦、头脑不清爽、思想涣散、头痛、面部疼痛、眼睛疲劳、视力下降、鼻塞眩晕、胃胀闷、颈肩僵硬、手足发凉、便秘、心悸气短、手足麻木、心烦意乱等症状，这些问题去医院检查也查不出“病来”，各种指标往往显示正常，然而身体确实很不舒服，最后给你一个含糊其辞的答案——亚健康。

其实，亚健康就是“病”，可能是五脏六腑的功能不协调，或者是经络不通畅，抑或偶尔的风寒，这些现象就是疾病的萌芽和祸根。但它并不可怕，只要积极预防，做好辩证及时调理，就能远离疾病，享受健康生活。

那我们该怎么调理呢？首先要分清自己的体质，根据体质不

同辩证调理。

人体的体质基本是两种，一是寒性体质，二是热性体质。

寒性体质也就是阳气不足：最明显的表现就是身体的火力不足，畏寒怕冷，喜暖喜热，不爱饮水或只是喝热水，腹泻便溏，四肢不温，早晨起来就犯困，一到秋冬便咳嗽流鼻涕，爱吃葱姜、不喜欢梨藕、舌苔白、津液较多、面色多青白或青黄、身体虚胖、喜欢安静独处、脉搏较慢，往往容易引起消化系统疾病，关节病、免疫功能低下，赘生(增生、囊肿、肿瘤)等。

对于寒性体质的人，要注意补充阳气。补阳的重要途径是吃和睡，睡得好可以补阳，丰富多样的饮食也是获得阳气的重要办法，特别是适当多吃羊肉、姜等偏热性的食物。

另外，可以在中医大夫的指导下服用人参、黄芪、杜仲、金匱肾气丸等药物。

热性体质也就是阴虚火旺：

最明显的症状就是喜冷喜寒，多穿一件衣服便燥热出汗，爱喝水、爱喝绿茶、爱吹风、喜欢空调、爱吃冷饮、口苦，尿黄赤、烦躁易怒、便秘、口咽干燥、目赤、发热、肋痛、失眠、脉搏较快，舌红苔黄、面色发红、不爱睡觉，妇女月经提前，量大色深等。

热性体质的人不适合吃人参进补，六味地黄丸对虚热(肾阴虚)体质的人有效果，而虚寒(肾阳虚)体质的人不适合长期吃，否则会加重阴寒淤滞。

可以多吃黑木耳、莲子、桂圆肉、桑椹子、枸杞子等滋养全身阴液的食物，也可以多喝豆浆，莲子心煮粥，菊花茶、大便干燥用草决明炒干泡茶，山药等尽早调补人体的阴阳、气血、脏腑功能。

亚健康就是身体内阴阳出现不平衡，所以，阳虚的人平时以助阳温热为保健，阴虚的人通常以滋阴祛火为养生。尽量达到阴阳平衡，才能远离亚健康。

科普专家



陈道遵

1964年生，山东莘县人，国家中医特色调理师、中药调剂师、国家高级健康指导师。

少年时就熟读《黄帝内经》，并把其理论应用到实践当中。30多年来拜访各地中医大师，并得到著名中医真传，在民间广泛搜集宝贵秘方，汲取中医之精华。

中医汤药服用时间

《神农本草经·序录》：“病在胸膈以上者，先食后服药(即饭后服药)；病在心腹以下者，先服药而后食(即饭前服药)；病在四肢血脉者，宜空腹而在旦；病在骨髓者，宜饱满而在夜。”

中药汤剂不宜喝隔夜药，当天药当天喝，非密封的情况下切忌喝隔夜药。无特殊规定的口服汤药，一日分2次-3次，于早中晚或早晚饭后0.5小时-1小时各服一次。

补益药：一般宜饭前空腹服用，此时胃中空虚容易吸收。空腹服用是指早饭前一小时或晚饭后一小时服药。

补阴药：一般宜晚上服一次，可提高疗效。

危急重症：应及时服药，为保证药力持续发挥，将所需药量酌情分次给予。

解表药：应及时服用，防止病邪由表入里。

镇静安神药：睡前1小时-2小时服用，有利于入睡。

涩精止遗药：早晚各服一次。

截疟药：发前3小时-5小时服用，以发挥截疟的功效。

峻下逐水药：清晨空腹服用。

泻下药：入夜睡前服用。

止泻药：及时服用，按时再服，泻止停服。

润肠通便药：空腹或者半空腹服用，利于消除胃肠积滞。

驱虫药：清晨空腹或晚上睡前服用，药物可迅速入肠，利于驱虫。

祛痰药：饭前服，使药物刺激胃黏膜，间接促进支气管分泌物增加，从而稀释痰液。

平喘药：在哮喘发作前两小时服用。

健胃药：用于开胃的宜饭前服用，用于消食导滞的宜饭后服用，可使其充分接触食物，以达到消化化积的作用。

制酸药：饭前服，可中和胃酸，以减少胃酸并增强对胃黏膜的刺激。

涌吐药：宜清晨、午前服。

治疗慢性疾病的汤药：必须在固定时间服用，以使体内保持相对稳定的药物浓度。

据《健康报》

石蜡助中药起效 祛湿通络止疼痛

□记者 阙乐乐 刘丽娜

80岁的老中医刘东周可谓研究中医蜡疗大半辈子了，在其年轻时还在山东中医药大学任教期间，就决心研究这种方法帮助饱受颈肩腰腿痛折磨的患者，现在已是“蜡疗专家”的他还在研究，并笑称，“把中医蜡疗当成余生的一份乐趣”。

据《本草纲目》记载：“……用蜡二斤，于悉罗中熔，捏作一兜鍪，势可合脑大小，搭头致额，其病立止也。于破伤风湿、暴风身冷、脚上冻疮……均有奇效。”可见，蜡疗在我国已有悠久的历史。中药具有祛风除湿，通络止痛的作用，石蜡热容量大、导热性低，在温度高达60-75℃时也不容易发生皮肤烫伤，借助石蜡的温热之力和冷却时体积缩小的特性，可以更好地帮助中药发挥治疗效果，防止组织中血液及淋巴液渗出、减轻水肿的作用。对治疗颈、肩、腰、腿疼及部分组织器官炎症有显著疗效，甚至达

到根除疼痛的目的。

据刘东周介绍，蜡疗的过程并不复杂，首先将不同燃点的石蜡融化，根据患者治疗部位的不同，制作成相应的大小和形状，撒上刘老自己秘制中药。把石蜡贴敷于患处，辅以塑料膜或毛巾等包裹保温，患者即可“享受”一次半小时左右的蜡疗了。对于体毛较多的部位，可以提前涂抹油或刮掉汗毛。

“躺在热乎乎的石蜡上，特别舒服，一会功夫浑身就觉得轻快了、通畅了。”一位刚在刘老这做完蜡疗的女士描述道。也正是因为全身热了，不少治关节疼痛的顺便还把身上其他的小毛病也治好了。而对于膝关节、踝关节等局部范围较小的地方，刘老还会用较小的蜡块帮患者按摩治疗。

不过专家建议，皮肤有创面或溃疡者、体质衰弱和高热病人、急性化脓性炎症、肿瘤、结核、动脉硬化、心肾功能衰竭有出血倾向及出血性疾病、有温

热感觉障碍以及婴幼儿不适合蜡疗。治疗结束后，患者要穿衣休息半小时再出门，防敞风受寒，还要适当补充水分。

科普专家



刘东周

执教于山东中医药大学，1986年开始从事中医蜡疗，是山东省中医药大学蜡疗科研负责人。

擅长中药蜡疗医治人体局部酸、肿、痛、木、凉，如风湿、类风湿、肩周炎、骨质增生、椎间盘突出等。

三类腰肌劳损中医疗法

▶寒湿型

干姜苓术汤：干姜12g，炙甘草9g，白术15g，茯苓20g，杜仲、独活各12g，狗脊20g，牛膝15g，水煎服。

二术苡仁汤：白术30g，苍术15g，薏苡仁20g，水煎服。

强腰散：川乌30g，肉桂30g，干姜30g，白芷20g，胆南星20g，赤芍20g，樟脑30g，将上药共研为细末，每次30-50g，开水冲调如糊状，摊于纱布，趁热时敷于患处，隔日1换。

独活寄生汤：独活6g，防风6g，川芎6g，牛膝6g，桑寄生18g，杜仲12g，当归12g，茯苓12g，党参12g，熟地黄15g，白芍10g，细辛3g，甘草3g，秦艽12g，肉桂2g(焗冲)；水煎服，每日1剂，连服7剂。

▶湿热型

四妙散：苍术、黄柏各12g，薏苡仁30g，忍冬藤、萆薢各20g，木瓜、防己、牛膝、海桐皮各15g，甘草6g，水煎服。

补肾活血汤：当归、赤芍、木瓜、泽泻各10g，生地黄15g，桃仁、红花、川芎、桂枝、蜂房各6g，丹参9g，茯苓12g，水煎服。

▶肾虚型

温肾止痛丹：附子12g，川芎9g，鸡血藤30g，杜仲、桑寄生、黄芪、熟地黄、当归、赤芍、白芍、怀牛膝、巴戟天、淫羊藿各15g，水煎服。

温肾通络汤：熟附子、淫羊藿各18g，巴戟天、白芍、赤芍、丹参、忍冬藤各15g，当归、川芎各10g，桂枝9g；水煎2次分2次服，每日1剂。 据家庭医生在线

转脖子咔嚓响 是肌肉劳损

很多人只要动一动脖子，就会发出咔嚓咔嚓的响声。老中医指出，脖子的这种响声是颈椎部位的经筋肌肉发出的。

颈部的肌肉严格来讲，分为很多层，在颈部活动时，各层之间相互滑动。当颈部的肌肉劳损时，局部就有一些炎症反应，炎症反应会使肌肉之间的滑动不是那么光滑，因此在活动的时候就会出现响声。

专家提醒出现响声后，切忌继续摇头晃脑。这种锻炼方法，轻者头晕、恶心呕吐，重者颈椎错位甚至猝然倒地。因此，在出现了颈椎响声之后，尤其是伴有高血压、动脉硬化的人，切忌摇头晃脑、猛然回头和扭头，应及时接受颈部的检查和调理。 据老中医养生道