



中医精粹

中医作为中国三大国粹之一,必将随着中国传统文化的复兴而复兴,为民众解除病痛、维护健康。

话说牛蒡

牛蒡为菊科草本直根类植物。别名大力子、东洋参、牛鞭菜等。原产我国,公元920年左右传入日本,牛蒡子和牛蒡根均可入药也可食用。牛蒡在我国长期做为药用,近年来才开始对牛蒡的营养价值、食用价值和药理进行研究。在日本牛蒡成为寻常百姓家强身健体,防病治病的保健菜。它可以与人参相媲美,因此被称作东洋参。东洋参(牛蒡)系列产品凭借其独特的香气、纯正的口味、丰富的营养价值走俏东南亚市场、风靡日本和台湾、韩国,已引起西欧和美国有识之士的喜爱和关注。

夏至 话养生

6月21日为夏至。首先,起居调养应顺应自然界阳盛阴衰的变化,宜晚睡早起,合理安排午休时间。每天最好用温水洗澡,利用水压及机械按摩作用使神经系统兴奋性降低,体表血管扩张,加快血液循环,改善肌肤和组织的营养,降低肌肉张力,增强抵抗力。此时运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,不宜做过分剧烈的活动,出汗太多不但伤阴气,也宜损阳气。不妨适当饮用淡盐水或绿豆汤。

夏季气候炎热,人的消化功能相对较弱,因此,饮食宜清淡不宜过于油腻,要多吃杂粮,少吃热性食物;虽然西瓜、绿豆汤、乌梅汤是解渴消暑佳品,但不可过食,以免损伤脾胃。

推荐一道小菜:
凉拌莴笋:鲜莴笋350克,葱、香油、味精、盐、白糖各适量。

做法:莴笋去皮,切成长条,加精盐搅拌,腌1小时,滤去水分,加入味精、白糖搅拌均匀即可。
功效:利五脏,通经脉。
此外,西红柿炒鸡蛋也是很家常的夏季时令菜。



健康 五行汤

主料:牛蒡300克,白萝卜100克,胡萝卜100克,萝卜叶四分之一,香菇1枚。
做法:牛蒡切成2毫米厚的薄片,其他蔬菜连皮切成大块加水1500克,大火煮沸后慢火熬10-15分钟即可。
功效:
1.促进正常人体细胞繁殖;
2.增加血液中白血球和血小板;
3.在人体内产生30余种抗生素;
4.提高人体免疫力,净化人体环境,清除人体垃圾。

※ 老子的养生思想 ※

据《史记》记述:“老子百有六十余岁或二百余岁,以自修道而养寿也。”历史上虽有不知其所终之说,但是有一点看法还是一致的,这就是说老子比孔子年长近三十岁,又比孔子死得晚。孔子活了七十二岁,故此推论老子是一位超百岁的寿星。

老子的养生方法:
老子“少私寡欲”的养生观,对我国中医学的形成和发展有着重大的影响和推动作用,中国最早的医书《黄帝内经》就是继承和发扬了老子的这一观念,提出“恬淡虚无”、“志闲而少欲”等养生之道,并将它深入发展成为中医理论体系中的基础。在喧嚣浮躁的现实生活中,若能超尘拔俗,回归自然,进入“物我两忘”修身养性的境界中,这对净化心灵,强身健体当然是大有裨益的。老子在《帛书》第五十五章中说:“心使气日强。”首先提出了神气关系说,为神守法提供了理论依据。这个“心”包括了人的意识,也包含了神经系统的反射功能。主要有三种神守方法:
1、守督观窍法。这个窍就是指人的九窍之一的后阴上的尾闾穴,也是督脉二十八个穴位中

的最后一个穴位。督脉是脊髓紧紧结合在一起,而脊髓又与脑干相连接,所以守督法对调节神经系统,改善全身的机能具有很好的作用。

2、守腹法。老子的“虚其心,实其腹”、“专气至柔,能婴儿乎?”说的就是以关元穴为中心的小腹处,也就是现代人说的意守“下丹田”。神守小腹对于培育精气、改善消化系统机能和下肢功能是有很大好处。

3、守中法。老子在《帛书》第五章指出:“多闻数穷,不若守于中。”这“中”在何处?有的说在脐,也有说在中腕穴。根据《帛书》第四十二章说:“中气以为和。”的中气可以理介为中腕之气,后来唐代孙思邈也把脐上三寸的中腕穴说成丹田。神守中腕穴具有清醒头脑,改善五脏机能的作用。道家思想中,“清静无为”、“反朴归真”、“归柔”等主张,对中医养生保健有很大的影响和促进。

老子有关养生思想,对后世影响较大。他那种虚无主义静的养生观与体育锻炼是对立的,是消极的、不全面的观点。但是在这方面,他那朴素的辩证法思想,以及节制奢欲的主张还是可取的。

谁说良药苦口——生甘草作“孝心汤”

谁说良药都苦口?这味良药不仅是甜的。更是儿女的“孝心汤”,喝下去,会一下从口里甜到老人心里去的,能去除老人一生的辛苦!
甘草,在中药里有“国老”的美誉,它好比医药王国里一位德高望重的老人,处处缓和矛盾,调节纠纷,劝善救人,是一位“和事老”。所以,大多数药方的最后都得加一味甘草,调和诸药,让所有的药在一起和谐共处,密切配合,扬长避短,共同为治病而努力。这就是甘草最神奇的地方。甘草能解百药之毒,不但能解中药之毒,而且能解西药之毒,尤其能解那些长期郁积在人体内的顽固性药毒。所以,病人一来,老先生先用生甘草给他解药毒,药毒一解除,病人浑身就轻松了一半。
甘草不仅能调和诸药,解百药之毒,而且还能调和五脏六腑,涤荡脏腑中的病气。而且,甘草熬成汤后,温性增加,能温养脾胃。脾胃得到温养,

能比较正常地吸收营养物质了,加上五脏六腑得到调和,药毒也得到解除,病人就会轻松六七分。

一味生甘草,解药毒、和脏腑、健脾胃,一举多得,数不清的病人在老先生的妙手下奇迹般地康复。
建议其喝生甘草水,每天20克,煮两次,当茶喝,老人喝了一段时间后,感觉会好很多。
(曹佩华)



中医世家 中医如何防御流感病毒

中医专家在总结古今文献的基础上,根据甲型H1N1流感疫情的特点,制定了预防方案。其中生活起居预防和饮食预防方法为:
1、生活起居预防
(1)“饮食有节”,饮食要适时、适量、适温,少进刺激之品。
(2)“起居有常”,作息要有规律,多动,早睡。
(3)“精神内守,病安从来”,保持心态平静,“恐则气下,惊者气乱”,对流感产生恐惧之心,更易招致外感。
2、饮食预防
饮食宜清淡,少食膏粱厚味之品(易化生积热),所以在日常生活中,可做一些小药膳,以预防流感。
(1)二白汤:葱白15克、白萝卜30克、香药3克。加水适量,煮沸热饮。

(2)姜枣薄荷饮:薄荷3克、生姜3克、大枣3枚。生姜切丝,大枣切开去核,与薄荷共装入茶杯内,冲入沸水200-300毫升,加盖浸泡5-10分钟,趁热饮用。
(3)桑叶菊花水:桑叶3克、菊花3克、芦根10克。沸水浸泡代茶饮服。
(4)薄荷梨粥:薄荷3克、鸭梨1个(削皮)、大枣6枚(切开去核),加水适量,煎汤过滤。用小米或大米50克煮粥,粥熟后加入薄荷利汤,再煮沸即可食用,平时容易上火的人可吃。
(5)鲜鱼腥草30-60克,蒜汁加醋凉拌。
(6)鲜马齿苋30-60克,开水焯后,蒜汁加醋凉拌或蘸酱吃。
(7)赤小豆、绿豆适量熬汤服用。
(曹艳华)