

# 春季养肝，“先松土后灌溉”

●徐鑫



《黄帝内经·素问·四气调神大论》中对春季养生这样描述：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生……此春气之应，养生之道也，逆之则伤肝。”这句话的意思是说，春季是万物复苏的季节，大自然生机勃勃，草木欣欣向荣。人们应适应这种环境，早睡早起，舒缓身体，使神志随生发之气而舒畅，与春生之气相适应，这就是养生的方法。如果违背了这个法则，少阳之气就不能生发，会使肝气内郁而伤肝。《医宗金鉴》注解里说：“肝为木气，全赖土以滋培、水以灌溉”。山西中医药大学附属医院院长李廷荃教授表示，春季养生当养肝，应遵循两步走原则，即先

松土、后灌溉。

**第一步：松土即为“清”。**春夏养阳，说的是春天要养护阳气，并非春天要补阳壮阳。春气通于肝，肝主升发。若肝阴充盈，肝气条达，则人体阳气升发，如初春草木生机勃勃。若胃肠积热，中焦不通，则阳气不得升发，内郁化火、肝火上炎、肝风内动，此时会有眼红目赤、心烦易怒、头晕头昏、腹胀胀满、大便便秘、失眠等表现，严重者会诱发高血压、中风等病症。此时，应先清理肠胃积滞，勿使肝阳亢盛。具体方法为：通腑泄热、行气止痛。可在医生指导下，用大承气汤加减。其中，生大黄、芒硝有泄热通便、荡涤肠胃、活血化瘀的作用；厚朴能燥湿消痰、下气除满；枳

实、木香有行气的功效；升麻、黄连可清泄胃热。

**第二步：灌溉即为“养”。**“肝肾同源”理论源于《黄帝内经》，是指肝、肾的结构和功能虽有差异，但其起源相同，生理、病理密切相关，可采用“肝肾同治”的治疗法则。肝的生理功能会受到肾的影响，正所谓母子相生、精血同源，肝血必须依赖肾精充足才能血充气畅，发挥正常功能。肾属水而藏精，肝属木而藏血。如肾阴亏虚，水不涵木，就会表现为头晕眼花、五心烦热、口干舌燥、舌红苔少等。此时，应以养为主，补肾阴而养肝血，使肝气调达，以利升发。具体怎么“养”，方法是：滋补肾精。如肾精不足引起的阴虚较重，表现为时常眩晕，并伴有虚热、口干舌燥、上火等症状，可用一贯煎（由北沙参、麦冬、当归、生地、枸杞、川楝子组成）加减调理；肾精不足引起的阳虚可用金匮肾气丸调理；肾精不足引起的阴虚可用六味地黄丸调理。

以上保健的基础上，养肝还要保持良好的生活习惯，这方面大家应向国医大师们学习。比如，国医大师朱良春每天一碗“养心粥”（黄芪250克、绿豆50克、薏仁50克、扁豆50克、莲子50克、大枣30克、枸杞10克）养肝。国医大师邓铁涛练“八段锦”健身养肝。国医大师徐景藩练书法养筋脉以养肝。尤其是女子，以肝为天，日常生活中，要乐观处世，培养健康情志；善待自己，避免过度劳累；不熬夜，保证充足睡眠；合理膳食，远离烟酒危害；适度锻炼。



## 脾病宜补，胃病宜泻

●单祺雯

中医理论认为，脾胃是人体的“后天之本”，我们每天吃进去的食物能否顺利转化为气血，进而濡养脏腑，全靠脾胃的支持。因此，健脾胃是强身健体的关键一环。中医认为，脾胃虽同属消化器官，但由于分工不同，所以出现不适，治疗也应有的放矢。

**脾病宜补。**脾的主要生理功能是运化、输布水谷精微，就是说，饮食进入胃后，必须依赖脾的运化功能，才能将水谷转化为精微（即营养物质）。正是由于脾的这项职能，人体的消化吸收功能才健全，精微物质可化生出精、气、血、津、液，为全身组织器官提供养分。脾在运化水谷精微的同时，还能把水液输布于肺，由肺布散到周身各处，使五脏六腑、四肢百骸得以濡润。同时，脾也将水谷精微中的多余水分吸收，及时地转输至肺和肾，通过肺、肾的气化功能，化为汗液和尿液排出体外。如果脾的功能出现障碍，人体就会表现为便溏（大便不成形）、腹胀、倦怠、消瘦等。临床中，脾病多见虚症，主要为脾气虚、脾阳虚、中气虚，导致脏腑摄血功能不足、中气下陷等，应用补法治疗。补脾重在益脾气，简单的方法有两个：一是吃大枣。《素问》记载，“枣为脾之果，脾病宜食之，谓治病和药，枣为脾经血分药也。”推荐一个补脾的食疗方——花生衣红枣汁。具体做法是：取花生100克，温水泡30分钟，取其红衣，与干红枣50克同煮半小时即可服用。二是揉足三里穴。中医认为，足三里（腿部外膝眼向下四横指处）为健脾强身的要穴，经常按揉能帮人体补脾气。

**胃病宜泻。**胃的生理功能为主受纳、腐熟水谷，就是说，食物进入胃后，经过胃的研磨和消化，使之变为食糜而后下传小肠，其精微经脾之运化而营养全身。胃受纳和腐熟水谷的功能，必须与脾的运化功能相配合，才能使水谷化为精微，以化生气血津液，供养全身。胃的功能正常，人体就会受纳正常，表现为形神俱足、肌肉丰满、四肢轻劲；反之，则会食欲不振、消化不良、精神疲惫。生活中，很多人常因饮食不节、情志内伤等损伤胃腑，使胃气阻滞、气机失调、壅滞于胃，导致的胃病多为实证，表现为腹胀、纳差（食量减少）、便秘等，应以泻法治疗。临床上，常用的有消食导滞法（常用山楂、神曲、鸡内金、麦芽、莱菔子等药物组成方剂，代表方剂有保和丸、枳实导滞丸等）治疗食积、泻下燥结法（常用枳壳、木香、厚朴、桃仁等药物组成方剂，代表方剂有桃仁承气汤、麻子仁丸等）治疗腹实便秘等。



“春天孩儿面，一天变三变”，在这乍暖还寒、气候干燥、温度多变的季节，“春咳”这个小恶魔又悄悄粘上了孩子们。宝贝们咳不停，家长听着揪心，一心想让孩子快快止咳，依赖止咳药。但美国食品药

## 推揉膻中帮止咳

●黄静

品监督管理局(FDA)明确指出，不推荐2岁以下儿童使用感冒和咳嗽的非处方药治疗咳嗽。这里给大家分享一些能缓解小儿咳嗽的方法。

**推肺经。**宝宝无名指螺纹面，旋推为补，向指根方向直推为清，统称推肺经，每次100~200次。

**揉擦肺膻。**让宝宝低头，找到颈部最突出的颈椎（第七颈椎）往下推三个椎体（即第三胸椎），旁开约两横指处，旋揉该处100~300次。

**推揉膻中。**在宝宝两乳头连线的中点处，顺时针旋揉该穴位100~300次。需要提醒的是，给宝宝做以上推拿

时，最好使用一些介质油，比如橄榄油，以免伤到宝宝娇嫩的皮肤。

除了推拿外，孩子的生活方式也要做调整。1.不要给孩子食用油炸、辛辣食物及海鲜，多饮温水。2.烟雾环境尤其伤害孩子的呼吸道，所以要远离油烟、二手烟、大气污染，注意孩子鼻腔清洁。3.家里经常开窗通风，空气湿度最好维持在45%~75%，温度18℃~25℃。4.夜间适当调整宝宝睡姿，可采用半卧睡。5.加强锻炼，多进行户外活动，保证睡眠，增强孩子免疫力。6.有粉尘过敏、春季花粉过敏症状的孩子，家长要及时采取保护措施，如给孩子戴口罩，减少外出等。

“结石不致命，疼起来真要命”。近年来，结石让越来越多的人谈“石”色变，深受其苦。其中，泌尿系结石和胆结石发病率较高且危害较大，是防治结石病的重点。

**防泌尿系结石要补肾气。**泌尿系结石也称尿结石，可见于肾、输尿管、膀胱和尿道的任何部位，以肾与输尿管结石最为常见。“专家说，中医将泌尿系结石归为“石淋”“砂淋”“血淋”等病，认为泌尿系结石形成的病因病机主要是肾虚气化不利，膀胱湿热蕴结日久，炼液成石。“肾虚是本，湿热为标。”泌尿系发生结石的本原是肾虚。肾主膀胱，肾虚会引起膀胱气化不利，导致尿液生成和排泄失常，进而导致湿热内生，蕴结膀胱，进而熬炼津液，结为砂石。同时，泌尿系统处于“三焦”中的下焦，湿邪趋下，与热相结合，就形成了湿热下注的表现。

中医治疗泌尿系结石，首先要补肾气。在强肾的基础上，再服用清热利湿的中药，可以让部分病人免于手术之苦。但并非所有泌尿系结石都适合中药治疗，一般结石直径小于1厘米，表面光滑，结石质地酥脆，肾脏没有积水的肾结石和输尿管结石，可以尝试中药排石。如何预防尿结石？

**不要吃得太过太精细。**结石患者要根据结石成分调整饮食，如尿酸结石，要少吃动物内脏、海鲜、菠菜、豆腐等。

**适当运动。**平时可以练习瑜伽、太极拳、八段锦、或散步、慢跑等。

**多饮水。**尤其是湿热体质的人群，每天至少8杯水。

**练习呼吸吐纳。**呼吸吐纳可濡养肾脏、补充肾气；还可按摩肾俞补肾气，双手放在腰眼位置上下揉搓，每次30下，以发热为宜。

**慢性病人群要控制体重、血糖、血脂，降低代谢性疾病风险。**中老年人要保持

## 强肾养肝排出结石

●张健

阴部清洁，预防泌尿系统感染，细菌、感染和坏死的组织也可能形成泌尿系结石。近年来，药源性结石增多，也需重点预防。

**防胆结石要养护肝脏。**胆结石，中医称为胆石症，根据结石部位不同，分为胆囊结石和胆管结石。专家表示，胆结石有三种病因：一是肝郁气滞或湿热之邪蕴蒸肝胆，致胆囊和胆道运动能力减弱，胆汁排泄不畅，日渐淤积浓缩，形成结石；二是胆囊感染，促使胆囊黏膜和脱落上皮形成核心，胆汁环绕此核而沉积成石；三是胆固醇分泌过多，胆汁酸减少，形成结石。

中医将胆石症分为三种类型，辨证论治：第一类是湿热内蕴型，通常肥胖人群

居多，且常常伴有脾虚，应采用清热化湿、通里攻下的方法。第二类是肝郁气滞型，情绪容易波动，伴有大便秘结，应采用疏肝解郁、理气止痛的方法。第三类是热毒炽盛型，往往是胆结石急性发作，如结石卡在胆管上，梗阻引发黄疸、绞痛。中医认为急性期胆石症，属于热盛，肝火旺、胆火盛，应以清肝火为主。虽说中药有助清除胆结石，但大于1厘米的胆结石往往无法排出，盲目排石可能导致结石卡在胆管，引发胆囊炎、黄疸、发高烧等情况。如果结石质地较硬，需外科手术介入。

胆结石与肝脏功能关系密切，预防胆结石最重要是呵护好肝脏，具体来说要做好以下几点：

**规律吃饭。**尤其要吃早餐，可促进胆汁正常分泌、排泄，减少胆汁淤积、沉淀，降低结石发生风险。

**清淡饮食。**高脂肪、高胆固醇饮食会升肝火，经常吃油炸煎烤食物，会加重肝胆负担，加速胆结石形成，特别是胆囊有问题的人或容易出现结石体质的人群，要少喝饮料和硬水，日常饮用水中矿物质过多，也会增加胆结石风险。

**调整情绪。**情绪失控会影响肝脏气息运转，引起肝火内动，灼伤津液，增加胆囊结石风险。



## 睡前伸展调和五脏

●代金刚

良好睡眠受多种因素影响，与个人生活、饮食密切相关，在调整生活方式基础上，可常做两个导引功法，有助调和五脏、改善睡眠。

**伸展式。**坐坐，两腿向前伸直，挺直上半身，双臀垂放于身旁；吸气，两臂上举贴于耳旁，尽量向上伸展，掌心向前；呼气，身体慢慢贴近双腿上侧，手臂放低；吸气，双手抓住两脚大脚趾，挺直脊背，仰头看上方，将背部伸展到最大限度；呼气，身体贴在两腿上，双手抱住脚踝，小臂放落腿旁；吸气，恢复到第一步。以上动作反复做6次。

**倒立式。**仰卧，双腿伸直并拢，双手自然贴放身体两侧，掌心贴地；吸气，向上抬起双腿，双手按压地面，背部抬高地面，双腿缓缓向头顶方向伸展；双手扶在腰间，呼气，双腿离地，慢慢向上抬至地面平行；吸气，伸直双腿，使背部、臀部、双腿都与地面垂直，肩部、头部、上臂和双肘撑地，保持数秒，呼气还原。以上动作反复做3次。