

徐文兵《黄帝内经四季养生法》

元宵节

元宵节，吃元宵、闹元宵。元宵为什么如此热闹？元宵节中有哪些养生保健的门道？

我们现在过元宵节，家家都吃着元宵，可是要是问起来“宵”是什么意思、宵和夜有什么区别，大家可能就没有吃元宵那么在行了。所以今天我就先来说说元宵的“宵”。

很多人理所当然地觉得宵就是夜，其实它们有很大的不同。我们看看甲骨文的宵，它上面像个飞鸟，下面是个月亮，象形也会意，意思是月光明媚的晚上，夜宿的鸟儿也飞了起来，正如曹操诗中描写的那样“月明星稀，乌鹊南飞”。大家都知道月亮的阴晴圆缺对地球上海洋的潮汐有很大的影响，但您可能不知道，月亮对动物、植物的气血运行也有影响。每当十五月圆的时候，人的心情会有莫名欢悦和喜乐，所以才有“月上柳梢头，人约黄昏后”，“良宵盛会喜空前”，“春宵一刻值千金”等等意境和诗句。

相反，夜专指没有月亮的晚上，有月黑风高夜的说法，暗夜、黑夜的时刻，氛围和心境都会差一些。我们都知道一般在月末和月初的时候见不到月亮，所以年三十晚上和大年初一黎明前，我们称之为除夕夜，要吃年夜饭，要放爆竹烟花驱除阴霾和晦暗。而正月十五是新年第一个月圆的时候，所以称之为元宵，元是第一个、首先的意思。因为北方很多时候会在正月十五下雪，见不到月亮，民间就放灯点火，应和天象，就有了传统的上元灯节和正月十五雪打灯的景象。

元宵节，各地的庆祝习俗也各不相同。哪些活动能够强身健体？怎么吃元宵有利于消化吸收呢？

二十四节气中的立春与农历的春节前后相差不过几天，而正月十五肯定是在立春以后了。经过了冬藏的生物要在春天生长进发，所谓“红杏枝头春意闹”。庆祝上元节的重头戏就是闹元宵，包括耍杂技、耍社火、踩高跷、舞狮、舞龙、扭秧歌等。相对于这些娱乐活动，流行于北方的正月十六“走百病”则更具养生保健特色。这一天晚间，妇女们会成群结队地出游，她们还要过桥，据说过桥者可保一年无腰腿疼痛之患。“走百病”是通过游览散步消除百病的一项健身运动，多在妇女、老人、小孩或体弱多病者中间进行。此活动最初仅限于妇女，旧时妇女多操持家务，养儿育女，因此身体劳累，体质较弱，容易生病，而“走百病”以祛除病邪为主要目的，四处游走，天长日久，形成传统习俗。经过历代充实与发展，成为传统文化中的重要内容之一。

现在的人们大都营养丰富甚至于过剩，过元宵节我建议您少吃几个元宵，意思到了就行了，吃完了喝碗元宵汤

溜溜缝儿，原汤化原食。要是能用醪糟煮元宵，那就更有利于消化和吸收了。

过元宵节就得吃元宵，这和过中秋节吃月饼一样，寓意团团圆圆和圆圆满满。北方元宵多为甜馅，有白糖、豆沙、芝麻、山楂等，南方的则甜、咸、荤、素皆有。元宵的外皮以糯米粉为食材。糯米含较多淀粉，黏性高，不易消化，肠胃功能不佳的人、老年人、小孩子，在食用的时候要特别留意，以免造成消化不良或吞咽阻碍。另外，吃元宵要当心“烫口”造成不必要的伤害。溃疡病包括胃溃疡、十二指肠溃疡的患者，最好不要吃太甜的食物，以免引起胃酸分泌增加，加重对溃疡面的刺激。《伤寒论》特别嘱咐说，当人大病初愈，或者病刚刚好的时候，应该“忌生冷黏滑”，所以病人不宜多吃元宵。

国际气象节

气象与中医有着密切的关联，而和天气预报员一样，能够“预测”疾病的医生才是最好的医生。一名优秀的医生是如何预知疾病发展的呢？

俗话说：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”和预报预测天气一样，医生的工作不能仅仅是救死扶伤，更要能及早、及时、准确地为大众发现、诊断疾病。见微知著、未雨绸缪，防患于未然的医生不仅能节约人力、物力和财力，更能挽救人最宝贵的生命。

在《韩非子·扁鹊见蔡桓公》中，我们就看到了扁鹊“预测”疾病的神奇。扁鹊初见蔡桓公，说：“君有疾在腠理，不治将恐深。”桓侯回：“寡人无疾。”扁鹊说君有疾，而不是说君有病，这是因为疾和病的程度不同。疾是病字框，里面有一个矢，就是一个箭头。本意是指急性病和外伤，一般说来，疾病在初期，或在浅表的时候，称为疾。这时候邪气盛，正气也足，发病快、病势急，但是往往好得也快。好比外感病，起病突然，高烧体痛，但是汗出以后自然会痊愈，来得快，去得急，所以称为“疾”。

中医经典《黄帝内经》中说：“上工不治已病治未病，不治已乱治未乱。”意思就是说，最好的大夫、最高层次的大夫，能够及早地发现疾病，为病人解除痛苦，而早期发现的疾病，也是很微小的，这样的医生才是最好的医生。

等过了十天，扁鹊复见，曰：“君之病在肌肤，不治将益深。”再过十天，扁鹊复见，曰：“君之病在肠胃，不治将益深。”这时候疾的发展就严重了，扁鹊就用“病”来替代“疾”了。病的发音从丙，含义也相同，丙是指物质成熟、成就，而丙加上病字边，就是病了，是指那些在外有明显症状、体征，在内在有器质性变化的慢性、严重疾病。所以这个时候桓侯的疾病已经深入到了肌肤、肠胃、骨髓。病入骨髓，如同病入膏肓，就无可救药了。

春季话养生

高明的医生能预知疾病的发展，那么中医是如何预知疾病的？又有哪些小方法能够帮助大家了解自己的隐患呢？

按压指甲，回血慢，说明肝气不充足。

嘴唇煞白、干裂脱皮，说明脾吸收功能差。

中医有句名言叫做“治病求本”，意思是在治疗疾病的时候要从根本上入手。反过来说，诊病要求末。意思是诊察疾病的时候要注意细枝末节。人的头脑、身躯是根本，四肢是末梢枝节。就像树木有病先从枝叶末梢上表现出来一样，人体的疾病早期会在四肢末梢或者是头发指甲上表现出体征。所以中医特别重视观察人的手脚耳朵上的血脉和皮肤腠理纹路，很好的中医能够很早很准确地预测一些重大疾病的发生。在这里我就给大家介绍两个透过末梢体征来预知疾病的小方法。比如我们经常说的指甲，中医讲指甲跟人肝胆的功能密切相关。肝的气血充足不充足，是通过指甲表现出来的。判断人的肝血足不足，就按压一下自己的指甲，然后很快地放开。如果你的血色能够很快恢复，说明肝血比较充足，而当你按压以后放开很久，还是煞白的颜色，这就是说你的肝气很弱肝血很虚了。肝的气血虚到一定程度的人还会出现指甲变得很软很脆，很容易开裂或撕裂，到这个时候，大家就不能局限于观察指甲，而应该从根本找到肝脏和胆腑去治疗内在的疾患。另外我们中医通过观察人的嘴唇的颜色，来判断脾的气血是否充盈。看到一个没有化妆的人，嘴唇煞白或者干裂脱皮，能够猜想到他内部的脾吸收的功能就差了。脾为气血生化之源，如果脾不能造气生血的话，这时候人的嘴唇就是白色的。



希望大家都能见微知著，防微杜渐，做一个先知先觉的明白人。

春季饮食

中医的饮食原则强调，人们要根据季节、地域、体质的不同来合理选择调配饮食。春天适宜吃什么，又忌讳吃什么呢？

现在春天来了，按照中医五行理论，春天是生长发育的季节，枯木逢春，是肝胆之气生发的时候，我们应该吃

一些具有升发之性，味道偏于辛辣的食物，以鼓舞肝胆之气，化解冬天储藏的能量，发散到体表，为人的体力和脑力活动提供充沛的能量。

在北京，立春这一天有吃春饼“咬春”的习俗。所谓春饼，是一种烫面薄饼——用两小块水面，中间抹油，擀成薄饼，烙熟后可揭成两张。春饼是用来卷菜吃的，菜的主角就是豆芽，有绿豆芽、黄豆芽或者黑豆芽，其他的菜还有绿叶菠菜和嫩黄的韭黄、白色的粉条。这其实就是给身体一个信号——春天来了，该萌动苏醒了，快跟上咬住春天的步伐吧。讲究的、正确的吃法是这么吃。但是有些人胡乱加调料，非要在春饼里面放肉，其实这是错误的，春天不是吃肉的季节。因为滋补了一个冬天，刚过完年吃了一肚子的油水，到了立春应该开始消肉化积。

春天少吃肉，避免酸寒食物，多放辛辣、芳香、发散的调料。

春天不吃肉的另外一个原因是，春天不是杀戮的季节。很多动物都是在春天产仔、哺育，为了顺应天地的生生之气，从古至今中国人的传统就是在春天生而勿杀、与而勿夺、赏而勿罚，即便是处决罪大恶极的罪犯，也不是在春天执行死刑，而要等到秋后问斩。杀人三千自损八百，杀戮动物的同时，也在扼杀自身的生机。所以春天的食谱应该是多吃素少吃肉。



春天除了要少吃肉，还应该避免吃什么味道的食物？什么食物最适合在春天吃呢？

健康的人在春天应该避免吃喝酸寒的东西，因为酸的味道有抑制、收敛作用，不利于肝气的宣泄生发。很多人在开春吃饭点菜要酒水的时候，还习惯要一杯果汁，这要是在秋天点果汁再合适不过，可是在春天就不合时宜，特别是对于那些手脚冰凉的人们。春天应该喝一些辛香的花茶、香浓的咖啡，或者烫一壶黄酒，烫黄酒最好不加话梅加点姜丝，甚至还要少喝一些白酒，这都有利于鼓舞生发之气。

另外，在五谷之中，小麦对应肝胆，所以春天应该多吃面食，吃面条的时候要少放醋多吃蒜。随着天气逐渐变暖，以后大家还会吃到香椿芽、蒜苗、豆苗、榆钱、柳叶等等食物。我们在做饭的时候，也该有意识地多放一些辛辣、芳香、发散的调料。

大家都知道豆子补肾，冬天的时候我们多吃豆腐、喝豆浆，可是到了春天就要改吃豆芽了。今天我就给大家介

绍一下生豆芽的方法：

煮豆芽的水味道鲜美，吃素的人都用它来调味，简直就是素高汤，这比单纯放什么味精、鸡精要好多了。

先准备一个有漏水空的容器，盆盆罐罐都可以。把豆子挑拣一下，去掉那些干瘪、碎裂、爆皮的。把豆子放到碗里先用冷水洗净控干，然后用开水快速浇烫，再用冷水浸泡。然后把处理过的豆子放到罐子里面，上面盖上湿布，每天浇 1~2 次冷水。大约 1 周的时间，豆芽长出 2~3 厘米的时候剥去外皮就能吃了。

春困

俗话说：春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。春天本应是万物生发，为什么人们还会在这个时候感到困呢？让我们为您揭晓春困之谜。

现代医学认为春困是由于人的机体不能很快地适应外界环境变化而出现的一种生理现象，因为冬季气温较低，血管收缩，内脏器官和大脑的血流量增多，大脑的氧气供应也随之增多。而春天气温回暖，大脑供氧量随之减少，于是人容易犯困。而中医则认为，所谓的春困其实与季节无关，而是与人的精气不足有关。春困是冬天没有休息好、精气不足的表现，所以到了春天需要能量生发出来的时候，精气就不够用了，出现了春困。

在冬天的时候，人们应该早睡早起，少活动，适当进补，静心，以贮备能量，以备来年之用。

因此，春天容易犯困的人应该反省一下自己在冬天的时候是不是疲劳过度了。人们应该适当调整生活节奏，避免过度疲劳，必要的时候还应该求助于医生。

我们说冬天的时候应该早睡早起，那么春天应该如何安排作息呢？

《黄帝内经》中说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭。”春天在五行中属木，与五脏中的肝相对应，主生发和疏泄。和绿意盈盈的植物一样，人在此时也处于生长的状态，通常精神都比较好。这个时候人们应该早睡早起，而且要外出运动，不能晚睡晚起。但是，现在很多年轻人却是更喜欢晚睡晚起，甚至有一些人从来没在夜里 12 点以前睡过觉，殊不知这是违反自然规律的。

还有很多人有“补觉”的习惯，认为晚上睡少了，白天可以多睡会儿补回来。可事实并非如此。你可能有这样的体会：放纵自己睡十几个小时，睡醒后还是觉得迷迷糊糊，甚至头还会疼痛不已。这是因为睡眠的数量并不能代替睡眠的质量。而且中医还认为“久卧伤气”，久卧会造成人体新陈代谢下降，气血运行不畅，经脉僵硬不舒，身体亏损虚弱。

随季节调整自己的起居作息时间，适当进行户外运动才会对缓解春困有帮助。

人体的阳气从子时生发，到正午时分达到高峰，然后阴气逐渐生发，到午夜达到高峰。白天阳气运行，使人体表现出各种功能；晚上阴气运行，使人体得到休息，补充能量。这样周而复始，达到阴阳平衡。

子时，又名夜半、子夜、中夜，也就是半夜 11 点到凌晨 1 点；午时，又名日中、日正等，指上午 11 点至下午 1 点。是阴阳相交的时候。

所以，在子午阴阳相交的时候，都应该休息。也就是说，除了夜里，午时觉也非常重要，这时候也应该处于睡眠状态，让身体自行修复自己的能量。所以，中午补一个小觉是必要的，哪怕打个盹也行，让阴阳之气顺利过渡。

睡觉的时候还要注意养成良好的习惯，比如，向右侧卧位，不要压迫心脏；要穿宽松的衣服，不要穿紧身衣，裸睡其实是一个好习惯；睡前不要看恐怖片，当参加了一些剧烈活动或者兴奋的聚会之后，回家应该首先要静坐，心情平静之后再睡觉，不然兴奋过头，反而容易睡不着；不要思虑太多，困了就赶紧睡，不要透支自己的体能，困过劲了之后，反而无法入睡。

另外，我们还可以在饮食上做一些调整，缓解“春困”。一般来讲，春天应该吃助阳醒脾的食物，如辛、辣和适量的酸类食物；少吃滋补、味甜、肥腻的食物，以免生湿生痰，造成痰迷心窍。痰湿体质的人往往整天昏昏沉沉、浑浑噩噩。

冲泡燕麦粥或做面片汤，加香菜、姜片、砂仁、桂皮等。

下面我就推荐一个生发肝气、祛湿健脾的食疗小方法：



春天的早晨最好是冲泡一碗燕麦粥，或者是揪一碗面片汤或者面疙瘩汤，加一点稍微辛香的有助于肝气生发的食材，如香菜，再加入一些有香味的调料，比如姜片、砂仁、桂皮，还可以加入少量有助于春天生发的羊肉或鸡肉。这样吃一顿早饭，能够保证你一天精力充沛，缓解春困。

失眠、早醒

古诗云“春眠不觉晓”，可现代人往往受到失眠、早醒的困扰。究竟是什么原因导致早醒？又有哪些方法可以缓

解失眠呢？

春天里，万物都在复苏萌动，人体的生物钟也会随着天气时令的变化而调整。这个时候人们要从冬天早睡晚起的状态，逐渐过渡到早睡早起。

俗话说：“一日之计在于晨，一年之计在于春。”健康的人在春天和清晨往往是踌躇满志、生机勃勃、跃跃欲试。而不健康的人则不然，早晨被闹钟闹醒之后又接着昏睡到中午，睁开眼，满脸愁苦，不知道该如何应付这新的一天。还有的人不是彻夜不眠，就是在半夜或凌晨早早醒来，思前想后，焦虑担忧，怎么也睡不着，眼巴巴盼天亮。等起来上班开始工作了，困劲儿又来了，眼睛干涩，嘴巴焦苦，可是又没机会躺下，或者躺下又变得十分清醒。

根据我的临床统计，目前失眠的病人当中，以早醒为主的越来越多。而早醒的症状得不到解决的话，随之而来的就是更为严重的焦虑、抑郁、躁狂等问题。那么为什么早醒的人会越来越多呢？

根据中医理论，人卧则血归于肝，肝藏血，血舍魂。也就是说当人睡着以后，多余的血液会被肝脏储藏起来。肝脏在五行里面属于木，木曰曲直，能屈能伸。健康的人在白天肝脏会释放能量气血，而到了晚上会收敛储藏气血。不健康的人，肝脏就像枯槁的树木失去了弹性，白天不释放气血，人显得昏昏沉沉，晚上又收敛不住，人睡眠不实，要不多梦，魂不守舍，要不就早早醒来。

现在很多人都把睡到自然醒作为幸福的标准之一，早醒的人们也是自然醒，但却是不健康的表现。治疗早醒，要从身心饮食几方面着手。

首先，想让肝脏伸展舒张释放气血，就要多吃一些辛辣刺激的食物，比如辣椒、葱、蒜、花椒、酒等等；而想要让肝脏收敛储藏气血，就要多吃一些酸寒的食物，比如水果、乌梅、醋、大米、山药、莲子等等。

鉴于早醒是因为肝脏不能收敛闭藏，所以我们应该少吃刺激辛辣的东西，适当增加酸味的食物。

另外，羊肉、鸡肉性热，分别能刺激心火和肝火。尤其是鸡肉，最能煽动心肝之火，使人烦躁多动，不能沉静安睡。鸡鸟等飞禽醒得最早，闹得最欢，所以经常吃鸡肉，而且加上辛辣的作料吃鸡肉，最容易导致入睡困难和早醒。如果您已经出现了睡眠困扰，又非吃鸡肉不可，最好用小鸡炖蘑菇吃，因为蘑菇的阴寒性质能够制约鸡肉的热性和躁动。

俗话说：冰冻三尺，非一日之寒。除了饮食以外，早醒的朋友还要注意对自己的情绪，尤其是愤怒情绪的调整。有郁积的怒气不得宣泄的人，容易早醒。我向您推荐一个穴位，就是在脚上大趾和二趾之间的太冲穴。经常向下按摩这个穴位，能够消除上冲的怒气，缓解绷紧的神经，帮助睡眠。

入睡困难

春天，人们应该将作息时间调整为早睡早起，然而有些人即使早早躺在床上，却仍然无法入睡。在这里讲讲入睡困难的原因和解决办法。

我们先来看看“睡眠”这两个字。睡和眠都带着“目”字边。睡，是眼睑下垂，它讲的是眼睛闭上了。眠字是一个目字边加一个民，把嘴唇合上叫抿嘴，把眼睛合上叫做眠。所以古代人把失眠叫做“不得眠”。除了“不得眠”，还有一种情况叫做“不得卧”，就是指一个人处于一种焦虑、烦躁的状态，辗转反侧、睡不着觉。

中医治疗这种入睡困难，首先要找到病因，再对症治疗。总体来看，病因大致分为四种。

第一，是因为兴奋过度，心火太旺。就是我们说经过了大喜、大乐的兴奋，大的刺激以后导致这个人心气或者说是心火特别亢奋，使得自己躺在那儿浮想联翩，心情久久不能平静，整夜睡不着觉。这种心火过旺的人表现为舌头特别红，有的舌尖特别红，甚至上面还长了一些红点，中医叫“芒刺”。这种情况就要降降心火，建议他们睡觉前揉搓一下自己脚心的涌泉穴。因为在五行中心是火，能灭火的只有肾水，而涌泉穴是肾经的第一个穴，我们睡觉前揉揉脚心，把心思和意识往下引一引，这样心情就能相对地平静一些。

另外，心情老这么激动亢奋的人要少吃咸的东西，包括少吃味精；可以多吃一些相对苦的、寒性的东西，比如说苦瓜；还可以煮一点莲子芯茶来喝，把心火平抑一下，有助于睡个好觉。

第二个原因同样是心火导致睡不着觉，就是我们讲的“虚性亢奋”。刚才我说的第一种病因属于“实性亢奋”，他可以通宵不眠，去泡吧，去喝酒，严重的人可以连续几宿都不睡觉，这属于心火太旺，是实火。而这第二种病因是虚火，它的表现是躺在那儿就烦，睡不着，起来又做不了什么事情；或者不停地想事，把世界各地的事都想一遍，但这些事跟他又没有关系。这种人还表现为手脚心发烫，并且他们的舌头伸出来也是红的，但是他们的舌头上没有舌苔，中医叫“地图舌”，比较严重的虚火把他们的*都熬干了，伸出舌头，一点舌苔都没有，像镜子一样光亮，这种我们叫做“镜面舌”。这种情况属于虚火，不应该去泻火，而应该去滋阴，滋补一些阴血。我们用一些相对来说寒性、凉性的滋补药，比如鸡蛋黄、阿胶，还有黄连、生地这些药去给他们服用。把鸡蛋黄不要煮得太熟，搅在刚出锅的药或水里面喝下去，起到滋补益阴的作用。另外，可以给这些人炖一些鳖汤，也就是王八汤，也有滋补心阴的效果。

导致入睡困难的另外一个原因是食火，就是吃多了。很多人晚饭吃得很饱、过晚，甚至加餐吃夜宵，然后就睡不着觉，跟烙饼似的，翻来覆去，肚子里胀得慌，憋得慌。老百姓管这叫“压炕头饭”。中医讲：“胃不和，则卧不安。”治疗这种睡不着古代有一个方子叫“半夏秫米汤”，秫米其实就是我们现在吃的粗粮高粱米，用这种半夏秫米

汤能够帮助消化食积和寒痰。

没有办法弄到半夏、秫米的人，可以在睡不着的时候喝一点大麦茶或是吃一点饭焦，消食化积。

最后一种就是我们说的肝火，肝不藏血。这种人往往是吃了一些比较辛辣的东西，喝了一点小酒，没有喝醉，只是喝得有点兴奋，睡不着。这种情况，我们建议吃一些酸性的东西，比如酸性的水果，或者是熬一些酸性的、帮助收敛肝气的粥，比如说山药粥、莲子粥。熬莲子的时候要注意心火不是太旺的话可以把莲子芯去掉。

入睡困难是很折磨人的，所以当出现入睡困难、失眠的时候就应该尽早从自己的情绪、生活习惯上去找原因。我建议大家一定要在子时，也就是晚上十一点以前睡觉；另外不要总是在困的时候喝咖啡，或者某种功能饮料，让自己兴奋、亢奋。经常这样刺激会导致身体机能失去弹性。

调整情绪，养成良好生活习惯，保证子时入睡。

多梦

除了早醒和入睡困难，睡眠的另外一个常见问题是多梦。

很多人入睡没有问题，躺下就睡着了，可是一宿都在做梦，并且情节生动、故事连贯，醒来之后觉得特别累。

梦境有这么几种，一个就是白天发生的事，故事情节也没什么离奇，很正常，就是那些琐事。就说明这些人没有处于深度睡眠，意识层面还在活动。中医讲“脾主意”，做这种梦的人，一个是消化功能，也就是胃的功能不好，另外一个就是脾的吸收功能不好。大家都知道，我们睡着了以后，大脑的某些区域是休息的，也就是中医讲的魂休息了，但是魄还在工作。这时候你的胃肠还在蠕动，还在消化、吸收。很多人这方面的功能比较差。也就是说光靠魄的工作不足以完成这个任务，所以他还要调动起本应该休息的魂帮助它工作，这样就让自己产生了一系列的梦境。梦里的事历历在目，全能回忆起来，这种人睡觉时还有一个表现就是会流口水，这也是脾功能不好的一个表现。所以针对这种消化不良导致的多梦，我们应该帮助他提高自己的消化和吸收功能，也就是提高魄力，这样他晚上消化食物的时候就不用扰到自己的魂，梦也就会少一些。这种类型的多梦相对好一点的情况是，第二天早上起来知道自己做梦，但是已经忘了梦到什么。

多梦的第二种情况是老做梦，而且老做一些离奇的梦，这种梦跟自己的生活没有关系，梦到的事情连自己都觉得莫名其妙，这种梦我们管它叫做“神游物外，魂不附体”，跟肝脏的功能有关系。以前我们讲过人睡着了应该是“肝藏血，血摄魂”，魂在里面好好休息。而这些人就是收不住血，也藏不住魂。这种情况我们一般用一些滋补肝血的方法，帮助他收摄魂魄，安心睡。中医有一个比较著名的方子，叫“酸枣仁汤”，现在被一些药厂开发出来叫“酸仁安神液”。酸枣是酸的，但是酸枣仁并不是酸的。我们一般把酸枣仁炒熟以后用它煎汤煮水，加一些反佐的药物，来共同组成一个方子。其中还有一个药是我们经常用的茯苓，茯苓又叫茯神，本身就有安神的作用。

第三种情况是做怪梦、做噩梦，梦见自己从高楼上摔下来，或者被人追杀，或者梦到一些血腥的场面，或者是被狗咬、被蛇咬，还有他们老梦见一些死去的人，或者梦到自己掉到一个肮脏的地方。这种情况中医认为是肾的问题，肾是人体主惊、恐的，如果人的肾气或是肾精受到伤害的话，往往会做一些比较惊恐的梦。一般做这些梦的人都有过一些失精或者是受惊吓的经历，或者是家庭、亲人之间产生了一些变故。对于这些人，首先我们要帮助他们祛除体内刺激自己的阴寒的信息、能量或物质，比如说瘀血和寒痰，有这些物质基础在，就会产生邪气，导致人在睡着的时候做噩梦。我们一般用热性的药物祛除这些寒痰和瘀血，另外我们加一些矿物药。中医认为矿物药比较重，

能够祛怯，就是让自己的胆怯、心里害怕等感觉消除。一般我们选择的矿物药有龙骨、牡蛎，还有磁石。如果梦境特别惊恐，我们会用一些朱砂，但是朱砂里面有重金属，用的时候一定要小心，中病即止，含量要小。当把寒痰瘀血去掉以后，这些梦会自然消失。这个时候很多人会梦到一些很可怕、很丑陋的东西从自己的体内出去，吐出去或是打喷嚏打出去，反正就是离开了自己的身体。

北京有一个著名的小吃叫茯苓夹饼，我们建议这些平常一闭眼就做一些稀奇古怪的梦的人可以去买一些茯苓夹饼吃，或者是到药店买一些枣仁来煎汤喝，有助于缓解这种肝不藏魂的多梦。

庄子说过：“真人无梦。”对于一个健康人来讲，应该是一闭眼就是一觉，不会觉得那么累。所以当我们出现失眠或者多梦的时候，一定要注意到自己已经处于亚健康状态，应该自我调理或者去找医生来调整。

睡眠呼吸障碍

睡眠呼吸暂停综合征跟我们平常所说的打鼾并不是一回事。很多人打鼾，但不见得有这个病；很多人不打鼾，但是会被诊断为有呼吸暂停综合征。

患者的临床表现主要是睡觉时憋着不出气，不吸也不呼，有的人会憋很长时间，甚至有人就在憋的过程中发生猝死。患者往往入睡并没有困难，头一挨枕头就睡着了，但鼾声如雷，在打鼾的过程中就有呼吸的停顿，一憋气停顿就醒了，然后再睡过去，再憋再醒，也可能翻身，也可能不翻身，患者自己觉得就是一晚上折腾没睡。别人看他呢，睡得很香，鼾声如雷。这些患者由于头天晚上没睡好，第二天无精打采，不停地打哈欠，嗜睡，甚至有人在开车的时候就睡着了，这很危险。事实上，很多国家都发生过这种患有睡眠呼吸暂停综合征的人因为在白天昏睡导致的交通事故。所以，美国对于客车或者货车司机都有定期的睡眠检测，看他们是否患有睡眠呼吸暂停综合征，以保证行车安全。

从中医理论来讲，人睡着以后，一部分心神停止工作去休息，魂藏到了肝脏里面。这时候谁出来工作呢？就是我们通常说的魄，肺藏魄。到晚上人睡着以后，肺的功能应该是正常的。而打鼾呢，正是一种呼吸和吸气不利的状态，说明这个人魄力很差，肺的呼吸功能差。很多人以为，是因为自己胖，下巴短，小舌头也就是悬雍垂大，堵塞了气道，就去做手术，但事实证明，手术以后的效果并不理想，甚至会造成吃饭呛嗓子。

打鼾的表面原因是人的咽喉组织出现了肿胀、水肿；深层次的原因是痰阻气道，多余的痰堵在咽喉部、气管、支气管甚至肺泡里，阻碍了正常的氧气和二氧化碳的交换。在白天醒着的时候，人可以自然地把堵着的痰液黏液咳出来，但是睡觉以后这个功能就没有了，痰液堵在里面就会造成阻塞。

我们建议这种患者，晚饭不要吃得太饱，另外不要吃过咸和过于油腻的食物，多吃些粗粮，带有糠和麸皮的食物可以消食化积。

睡前喝点萝卜汤，或者生吃一些白萝卜，带皮吃，特别有助于黏液的排出。

刚才说的是痰液阻滞造成的打鼾，进而导致呼吸暂停；除此之外，更深一层的原因是血脂过高，包括患有脂肪肝的人。大家知道，人吸入氧气以后，是靠红细胞携带氧气，由血红蛋白分布在人体内来完成氧气的交换。而当人血液中油脂的含量增高，血红蛋白相对的含量就会减少。这时候，即便你吸入了氧气，也一样会导致心脑血管的供氧供血不足，直接影响人的睡眠质量。

这种血脂过高属于更深层次的病，治疗起来也相对要慢一些。除了少摄入或者不摄入过多的油脂以外，还需要

身体提高“化”的能力，把体内多余的脂肪燃烧掉、化掉。怎么去化这些油脂呢？首先要提高小肠的温度，提高消化酶的工作效率。血脂高的人不能吃水果、不能喝冷饮。要培养喝红茶或砖茶的习惯，煮砖茶喝，稍稍加一点盐，别加奶。或者喝些熟普洱茶，这都有利于降低人的血脂。少吃油炸的东西，多吃一些烤面包片、烤馒头片，这都有利于血脂的转化。

橘络就是橘子皮和橘子肉中间的白色的网状的东西，药店也有卖，自己家里吃橘子剥下来的橘络也可以焙干了留着用。

我给大家推荐一个降血脂的药茶，就是每天橘络 5 克代茶饮。

睡眠姿势

老百姓有句俗话叫做“站如松，卧如弓”，也就是说睡觉的时候要侧卧。古人说曲肱而卧，就是把胳膊弯起来垫在头下，这是个很舒服的姿势。侧身睡最佳的方位是右侧卧位，当然左侧卧位也可以。左右侧卧睡不堵气道，并且还有一个好处，就是侧卧按压在足少阳胆经上，胆作用的时间正好是子时，半夜 11 点到凌晨 1 点。这时候侧卧睡觉正好是对胆经的自我按摩。

有人说右侧卧位好是因为胃的幽门开口是向右的，有利于胃里食物的排空。这种说法也不完全对，因为胃的开口是个括约肌，括约肌的力量远比侧卧造成的重力要大，如果朝哪边睡，食物就往那边流的话，大家整天站立，肛门冲下，大家都应该大小便失禁。

而仰面躺不好，仰面睡的时候，悬雍垂也就是小舌头容易下降，堵在咽喉处，造成呼吸不顺畅。

只有一种仰卧的姿势有助于缓解失眠，叫做仙姑睡懒床。怎么做呢？正卧仰面朝天，两臂上举，就是四仰八叉的姿势，也就是婴儿出生后，在学会侧卧、趴着睡之前睡觉的姿势。这是心神回归、安宁的状态。

人自打学会直立行走以后，两臂都是下垂的，而以前作为猿猴在森林中攀爬藤萝时，他的两臂是经常扬起来的。两臂扬起来的好处在哪儿呢？我们中医讲的心的经脉是从腋下的极泉穴出来，沿着手臂，经过肘窝，到小指的指甲内侧，这是手少阴心经。双臂老是下垂的话，就容易造成心气的瘀闭，或者是郁结，莫名其妙地人就觉得不高兴、没意思。这时候，做个检查就会发现，腋下有明显的触痛和反应点，一摸就疼甚至碰不得，这些人睡眠都有问题。想要让这些内心比较压抑或者拘束的人睡个好觉，唯一的方法就是打开他们的心结，两手举起来去睡觉。很多人刚开始适应不了，一会儿手就麻了，手越麻就说明问题越严重。当心的经气走不到小指末端的时候，心脑血管的供血都会有问题。很多人举一会儿手，不是肩膀酸疼就是手麻，还有的出现手凉、手上冒凉气这种情况，这些都不用害怕，这是人体自我疗伤、自我治疗的过程，慢慢地学会适应就好了。

很多人睡不着觉，就告诉自己放松，还去数羊，所有这些都没有用，与其那样，还不如学我说的这个姿势。我们就把手举起来，默默地数自己的呼吸，去听自己的心跳，通过数息、听心跳能睡着是最好的。至于睡着了以后姿势会变成什么样，那就是身体的自我调节了，睡着以前可以这么做。

我教给大家一个穴位，安神、宁神的穴位。所谓安神，就是让自己的心神觉得安全，没危险；所谓宁神，就是让心神回到自己心中，不要心神外越，在外面瞎跑，就像开门把孩子接回家。这个穴位叫神门穴，是手少阴心经的原穴和输穴，位置在我们的手腕上，手一握拳，我们的手腕上就出现了一条肌腱，肌腱的内侧拐角与掌腕横纹第一道线交叉的位置，在这个窝里，手放进去能感觉到动脉的跳动，睡不着觉的时候可以去点一点这个穴，感觉到酸麻

胀痛时，效果最好。

最后，我们说一说床摆的方向，关于这个问题，现在众说纷纭，莫衷一是，但是，实践是检验真理的唯一标准。在北半球，只有一个方向是不能睡，就是头朝南、脚朝北的方向，其他都可以。原理是什么呢？有人用磁场来解释，有人用形象来解释，我也不做什么解释，因为这是中医的师承，我的老师就是这么告诉我的，而且我也有亲身实践过。健康的人头朝哪儿都能睡着，头朝下也能睡着，但是那些睡不着觉的比较敏感的人，一换这个方向就睡不着，换成其他方向就能睡着，这也就验证了中医传承的这个观点，这个意见供大家参考。

卧室与卧具

如果每人每天睡 8 个小时，那么人们一生睡觉的时间就占去了 $\frac{1}{3}$ 。由此说来，睡眠对人体非常重要，而卧室和卧具的选择更是保证睡眠质量的硬件条件。我们该如何布置卧室、挑选卧具呢？

先说卧室。卧室的选择应该是以小，以让人感到安全、舒适为首要。所以我们购买房子，选择卧室的时候，应该注意保证自己的私密空间。因为人睡着了以后，人的气，也就是我们平常说的卫气都收到体内了，而不是像醒着的时候它是发散于体外的，这时候人就会觉得冷，就会盖被子。所以当人的卫气收敛于内的时候，如果睡在一个空旷、比较大的房间里，人的内心也就是心神就会产生一种不安全感。在南方的一些家里，虽然卧室比较大，但是架子床一到时候就能把布幔放下来，这时候也形成了一个相对小的密闭空间，这样有助于人体的睡眠。

卧室除了大小的问题，还要注意物品的摆设。卧室里应该摒除一些滋扰人心神的東西。

睡觉时关手机、闹钟，不看电视。

第一影响人睡眠的就是电视机。很多人家里在卧室放着电视，看到自己困得不行了才昏昏睡去。有的人看着电视睡过去了，还在不停地做梦，做梦的情节也跟刚才看的电视内容有关。这样的睡眠质量很差。电视带来了大量的信息和图像，它会煽动和影响人的情绪。很多人看了悬疑的电视剧，脑子还在不断地想破案的情节；看了悲剧，悲悲切切；看了喜剧就兴奋、欢喜，心情久久不能平静；看一些恐怖片又吓得睡不着觉。所以电视在卧室里面其实是个陌生人，应该把这个陌生人从卧室里面清除出去。

和看电视相比，听着广播睡觉相对要好一些，但是听广播的内容最好应该有所选择，节目应该舒缓，比如一些有催眠作用的歌曲或者是讲座。但是我也不建议这种方式，睡觉时最好达到一种宁的状态。

另外一个要从卧室里清除的东西就是手机和座机。很多人习惯 24 小时开机，在本来即将入睡或是熟睡当中被电话铃声惊醒，很容易伤害自己的心神。所以我建议我的很多病人或者朋友，睡觉的时候一定要关手机、拔座机，天大的事情明天再说。

还有一个问题就是闹钟。长时间被闹钟惊醒会伤害自己的心神。我建议大家慢慢养成自我沟通、自我交流的方法，就是每天睡觉前默默地跟自己说“明天我要几点钟起”，开始可能不管用，慢慢地建立起这种沟通机制以后，比如说你對自己说我明天要六点起，人会很自然地在快到 6 点的时候醒了。这种自然醒是人体在自我状态下的一种自然恢复。这样醒来人会很舒服。

关于卧具的选择，就是睡床。在北方一些地方可以睡炕，炕很硬，可以给骨骼一个支撑，使肌肉和肌腱放松，第二天觉得很解乏。睡炕有一个讲究就是屋子冷，炕要热，这时候人睡在上面会觉得不难受。但是现在的大城市里，屋子很热，炕就不合适，只能睡床，所以床的选择就是要硬一些。

检验硬的标准就是在床的另一边放一杯水，人躺下去，水不会洒出来。

另外一个重要的卧具就是枕头，侧卧的时候枕头的高度应该正好是自己的肩膀到脖子之间的高度。传统的荞麦皮做的枕头透气性好，另外荞麦皮本身有一种弹性，柔中有刚，睡觉的时候，它会随着你头的变化做出调整。

最后，还要把绿色植物清除出自己的卧室。晚上没有阳光，植物同样是吸入氧气，呼出二氧化碳，所以就会和人争氧气。另外，有绿色植物就会浇水，潮湿，导致空气的湿度增大，也不利于睡眠的质量。

春捂秋冻

“春捂秋冻”是一句民间谚语，非常符合中医的养生之道。“春捂”的含义就是说立春以后，不要着急忙慌地脱掉厚厚的冬装换上轻盈薄透的春装；所谓“秋冻”，就是说秋季天气转凉时，不要过早地穿上厚厚的棉衣，把自己捂得太严实。

秋天为什么要冻呢？就是要让人体慢慢地适应寒冷，给身体一个信号——严寒快来了。这时候要贴秋膘，吃点肉，增加一下皮下脂肪，逐渐增强自我保暖和御寒的能力。否则，如果过早地把自己捂上的话，身体并没有感觉到冷，它也不会把吃的营养物质转化成皮下脂肪去保温，这是秋冻的道理。

到了春天，为什么要春捂、不急于*服呢？春天万物生发，树的能量和营养液要从根部通过枝干向末梢枝叶输送。人也一样，经过了一冬的养精蓄锐，冬季进补储存的营养物质，到了春天以后，也是从骨髓、从内脏开始往外表输送。这时候，毛孔慢慢地张开，人的思维也开始从“若有私意”的那种封闭状态转向立志要奋斗、要外出、要出游。但是，刚开春有这么个特点，气温变化无常。尽管是春来气温逐渐回升，风也是吹面不寒了，但还可能会出现倒春寒的现象。这种情况下，如果你过早地开放自己的体表腠理，刚刚萌发的生机就会被扼杀，人的身体就容易受到伤害，生理和心理都会受到影响。特别是那些冬天藏精不够的人，春天过早地宣发，就容易透支。所以中医有句话叫“冬不藏精，春必病温”，就是说冬天储藏的能量精血不够的话，到春天，一开春，你又过早地*服，就会得一场温病。这种温病不是伤寒，是以发热、出血、自汗为特点的一种流行病或者传染病。

春捂不光是说不要过早暴露，同时也是说不要过于封闭。我看到很多人为了体形美，穿紧身衣，把自己箍起来。在秋冬可以这么做，但是在春天，这完全不对。因为春三月是一个舒张、开放、宣泄的季节，应该让人无拘无束，无论从身体还是心理都应该这样。

《黄帝内经》说到春天可以早点起来，“被发缓形”，什么意思呢？就是说平常我们都是把自己的头发束起来，以约束自己的心性。而到春天这个季节，可以早上起来把头发随意披散下来，让自己感到自如，感到无拘无束，所谓“缓形”就是说让自己的身体无拘无束，不要被箍着，感觉到身心的愉悦和放松，这时候“广步于庭”，迈着大步在院子里散步，人就会从内心涌动出想做事情的愿望，“一年之计在于春”嘛。

而我们看到的很多人在春天穿个紧身衣，非要把自己箍起来，其实就是阻碍了自己气血的流动，约束自己。约束身体的结果，就约束了内心。这些人往往觉得有郁怒、有憋屈发不出来，表达不出来，甚至有人会出现乳腺增生、卵巢囊肿，这是由气的郁结导致的器官组织的郁结。所以在开春的时候，我奉劝大家不要过早*服，另外不要过分地勒自己，别跟自己过不去。

我给大家介绍一个预防春天感冒和花粉过敏症的小方法：按揉迎香穴。

迎香穴的位置在鼻翼外缘的中点旁。早上起床，先把双手搓热，用大拇指的掌侧或大鱼际上下按揉迎香穴，每

日按揉 50 至 200 下，长期坚持可以预防感冒，对鼻炎也有辅助的治疗作用。需要注意的是，一定要用热手按揉，冰冷的手达不到应有的效果。

烦

春天为什么很多人会感到莫名的心烦？心烦的原因在哪里？究竟是心理原因还是生理问题？

烦躁是春天常见的一种不良情绪。如果赶上多风少雨干燥的天气，烦躁情绪覆盖的人群就会更多，表现得就会更加激烈。那么从中医的角度来看，该如何认识和应对烦呢？

烦的本意是火上头，发热、头疼。就是老百姓常说的上火发烧，头疼脑热。火气上冲头，起初可以出现发热、头疼，久而久之就会影响人的情绪、情感、精神。后来人们逐渐把让人为难、头疼的情绪也称为烦，不过一般都说心烦，用来区别生理上火气上头的烦。

烦是会意字，从页(xié)，从火，“页”是人头，比如颈项，还有繁体字的頭、憂都是用页作为偏旁部首。

烦是怎么出现的呢？原因分内外两种。先从内因说起：五行之中，心与心包属火，是阳性的，肾属水，是阴性的。人与天地相应，正常的状态应当心火下降，肾水蒸腾，就像天气下降为雨，地气上升为云，往复循环。这就是《易经》中所谓的水火即济，天地交泰。相反，如果人体产生郁结就会导致上下隔绝不通。这些郁结有的是无形的邪气，有的是痰饮，有的是瘀血，久而成患。而郁结的部位一般都在任脉上，有的在咽喉，比如梅核气；有的在胸中，比如胸痹；有的在心下，比如虚痞、结胸；有的在脐周，比如水气病；有的在小肚子上，比如奔豚。这些会使火气不降反升，熏灼头脑，寒水无法蒸腾，凝滞于下，热者愈热，寒者愈寒。在《易经》中，这是火水未济、天地不交；在中医里面，这种状态就造成了火上头，就是烦。

《易经》把这种天地、阴阳不交的状态称为否，中医把否加了个病字边，把阴阳不调和的症状称为“痞”。很多病人手脚冰凉、颜色发青，但是却头疼发热，脸上长痤疮，口腔里面起溃疡，咽喉肿痛。有一些人还有游走性的关节疼痛，自觉双脚冰凉，像走在冰雪上，但是同时会出现心中烦热、头疼、干渴、老想喝冰水。中医统统称为痞症，原因是上热下寒，阴阳隔绝，痞塞不通。经脉郁结导致心中有热，上攻于头就是烦的内因。消散郁结，疏通经脉就是治疗烦的方法，也就达到了成语否极泰来的目的。

烦的外因，一是由于热邪之气外袭头脑，特别是在春天和夏天，天气渐热、地气上升，会使病人气血上冲，病人感觉焦躁、干渴，有的体温高得像烧着的火炭，还有的会在开春喷涌鼻血，这都是天气的原因。第二个原因是处事繁杂纷乱，搅扰心神。在古代烦与繁同音同意，外界事务过多，突破了心理承受极限，导致人心中焦躁、厌倦，这就是“外繁”导致“内烦”。所以这些人应当适当减少应酬、工作，还可以通过服药清解已经郁结在心中的毒火，也是积极有效的方法。我们一般用苦寒泻心火的药物治疗，比如黄连解毒汤。

自己在家可以喝点莲子芯泡的茶。

有的人并没有做多少事情，但是心中也总是焦躁不宁，这是心气太虚不能担事、不能任物，是心气、心血不足的表现。过度频繁动用心气阳气，就会耗伤精血，到了夏天没有*的滋养降温，就会导致人心烦意乱。中医称之为“虚烦”，也就是说没有谁骚扰你，却觉得烦。治疗应当静养，恢复心气心血。用酸枣仁补养肝血，让人沉睡安眠，解除心劳过度导致的烦躁。治疗人们说不清、道不明的烦躁，心中发热，胃中泛酸烧心，不能入睡的一般还要用栀子，也是苦寒的药。最后治疗心血耗伤到了极点，这些人舌质干裂，沟壑纵横，舌苔剥脱，甚至舌苔光滑如同镜面一样，

根本无法入睡，属于心阴血不足，就得用些血肉有情之品。我们往往用鸡蛋黄加上阿胶做汤，让患者服用，帮助他们来治疗这种虚劳、虚烦、不得安睡的状态。

酸枣仁补养肝血，让人沉睡安眠，解除烦躁。

栀子等苦寒药缓解心中发热、胃中泛酸烧心。

鸡蛋黄加阿胶做汤治疗虚劳、虚烦、不得安睡。

躁

“躁”这个字带个“足”字边，意思就是手脚乱动，手足无措，不得片刻宁静。

为什么会出现这种状态呢？中医讲，四肢者，诸阳之奔也。就是说人的阳气奔涌，流向四肢，当躯干或者头颅的火太旺的时候，多余的能量就流向了四肢，导致人出现这种躁扰不停的现象。

现在临床中比较多见的是儿童多动症，这些孩子往往表现为坐不住，小动作特别多，经常戏弄、骚扰同学，没人骚扰的时候，就自己啃铅笔、啃指甲。这些孩子不能专心听课，注意力很难集中，东走西跑，有的人还表现出来不由自主地挤眉弄眼、吐舌头。这些手脚乱动的孩子已经被诊断成一种病，就是多动症。

儿童是纯阳之体，儿童的多动症往往属于阳气过旺。我们说过，如果饮食过饱，饮食的性质过于热的话，就特别容易导致出现这种躁。所以治疗儿童多动症、儿童的夜卧不宁，首先要注意他的饮食，特别强调不要吃鸡肉，更不要在吃鸡肉时还加辣椒。

勿吃鸡肉、辛辣，戒绝碳酸饮料。

另外，很多多动症的孩子，表现出干渴、口渴，经常喝冷饮，然后吃一些特别咸，甚至特别麻辣的东西，形成一种恶性循环。我们建议这些孩子除了不吃鸡肉以外，还要戒绝碳酸饮料，慢慢养成不渴不喝，喝热水的习惯，而且还要适当喝一些消食化积的、苦寒清热的药，比如说培养孩子喝茶的习惯。

成年人的躁，表现为坐在那儿，不停地抖腿，然后嘴里一定嚼点口香糖，总得找点事干，静不下来。让他躺下来呢，又辗转反侧睡不着。还有人表现为虚火，手心脚心滚烫，睡觉以后，手不知道该往哪儿放，总想找个凉一点的地方降降温。成年人的躁开始都表现为躯体的症状，但是这种躯体症状发展严重了，就会影响人的心情、情绪、情感，以至于影响人的心神，出现一种浮躁或者狂躁的状态，就是现在常见的躁狂抑郁性精神病的一种。

造成这种躁的状态有环境的原因。我们说现在的社会就是浮躁的社会，为了生存而竞争，不断地追求和攀比，心火和欲望同时被煽动起来，不停地去奋斗，伤害自己的精血。很多成年人整天忙碌，却不知道自己在忙什么，并且结果往往是事倍功半。我们奉劝这些人收收心、宁宁神，端正价值观，最后学会聚精会神地去完成当下所做的每一件事，而不是为以前发生的事情懊悔，也不要为将来还没发生的事情去激动、去兴奋。

除此之外，饮食不当，吃一些热性的东西，或者吃一些被催熟、被注射了激素的食品，都可能导致心火、胃火亢奋。另外，饭菜太过肥甘厚味，清淡的味道已经引不起他的食欲，必须用麻辣咸的东西来激发食欲，这都是内火蒸腾、躁动不安的原因。

其实，克服躁的办法就是用水来平抑心火，而这个水就是我们说的肾水和肾精。我给大家推荐一个简单的咽唾养生法：每天晨起或者临睡前，关灯静坐，舌抵上颚，等到舌下存满津液，就把它慢慢咽下去，用意念想把它咽到丹田。你看“活”字就是舌边有水，坚持这样做，人的津液慢慢变得充盈饱满。如果兼顾呼吸吐纳的方法去调养的

话，你会觉得心中那种激动、喜悦的情绪会变得平静，手足就不会无措了。

咽唾养生法：每天晨起或者临睡前，关灯静坐，舌抵上颚，等到舌下存满津液，慢慢咽下去，用意念把它咽到丹田。

二月二

为什么说“二月二，龙抬头”呢？这句话源于中国古代天文学，古人根据二十八宿在天空的位置来判断季节。我们来看一下这个图，东方的七组星宿形状像一条龙，南方的星宿像鸟雀，西方的像*，而北方的像龟蛇。再结合五行的颜色就是我们熟悉的道家表示方位的术语，东方青龙，西方*，南方朱雀，北方玄武。

龙，是类似于鳄鱼一样的动物，披鳞挂甲，角宿在龙头恰似龙角。每到二月立春以后，龙角星便会从东方地平线上出现，因此称“龙抬头”。

二月初二一般在“惊蛰”前后，大地开始解冻，天气逐渐转暖，农民告别农闲，开始下地劳作了。所以，二月二在古时又称“春耕节”或者“春龙节”。古人认为，到惊蛰节气时，各种冬眠的鳞虫复苏，龙作为鳞虫之长，它的复苏更为重要。在此期间，举行祭拜活动，能促使龙及时苏醒和登天布雨，以利于春耕生产，播种谷物。过去农村民间香会在这一天要耍龙灯、祭龙王，祈求一年风调雨顺。小孩们还在院子里用灶灰撒成一个个大圆圈，将五谷杂粮放于中间，称作“打囤”或“填仓”。念着“二月二，龙抬头，大仓满，小仓流”，预祝当年五谷丰登，仓囤盈满。

在这一天的清晨，每家每户都要黎明即起，打着灯笼去担水，边走边洒，称作“引龙回”，意在将水引到家里，雨降到自家田里，以期风调雨顺。还有的地方清晨去担水时，将灶灰从灶边撒起，一直撒到井台上，再担水回家，也称作“引龙回”。这一天妇女们不能做针线活，以防伤害龙的眼睛。

到了二月二，年算过完了，好玩的东西该撂下就得撂下，孩子们一早起来都要去踩门槛儿，是“登龙门”的意思，然后进书房，这叫“占鳌头”。讨的是口彩，告诉孩子们的是，得收心了，安心读书了。

还有一件让人舒服的事——理发。正月里不许理发，熬到了“二月二”，终于可以“龙抬头”了。要问正月里面不剃头、剪头发的来由，还得说说另一个俚语和习俗，那就是“有钱没钱剃头过年”。大多数人都为了迎接过年能有个新面貌，在腊月年根儿就已经把头发理好了，这样正月剃头理发的人自然就少了。另外一个原因就是当年清朝入关取代明朝统治，皇太极要求所有汉人剃头蓄辫，当时正值过年正月，谁要是不愿意剃头，就是怀念前朝的统治，有“思旧”之心，思旧与“死舅”谐音，所以演绎成为说正月剃头就会“死舅舅”。

中国人是龙的传人，在二月二这一天体现得最彻底、最明确。

按民俗“二月二”这一天的食品也多以龙命名：不管吃什么都得沾上个“龙”字以示吉庆。吃面条称“挑龙头”，吃龙须、吃油炸糕称“吃龙胆”，食煎饼称“揭龙皮”，吃麻花称“啃龙骨”，吃水饺叫吃“龙耳”，吃米饭叫吃“龙子”，吃馄饨叫吃“龙眼”。

春天放风筝

春天来了，人们可以走到户外去踏青了。这个时候，做什么运动最有益于身心健康呢？首先要给大家推荐的是：放风筝。

中医认为，只有春天是最适合放风筝的，这时候放风筝最有益于身心健康。

很多人说风筝什么时候不能放呀？一年四季都可以。我们确实也看到，在北京一年四季都有人放风筝。按照让

风筝飞的原理来讲，只要有风只要有能量就可以，所以无论秋天的风、冬天的风都可以让风筝飞起来。但是为什么强调春天放风筝呢？因为春天是天地俱生，就是说天和地的能量，也就是我们讲的气的方向是上升的。到了春天，太阳逐渐接近地球，给予我们地球的能量会越来越多，这时候，大地回春，土地开始解冻，冰消雪融，然后呢，我们就会首先感觉到水汽慢慢往上蒸腾，除了水汽以外，就是我们所说的能量也从地里面开始往上走，所以这时候，即便没有很大的风，风筝照样能飞起来。

在春天放风筝，有益于身心健康。我们先谈“心”。放风筝其实放飞的是一种心情、希望和理想。我们现代的都市生活，大家都是埋头拉车，不抬头看路，你看一个个都是眉头紧锁，愁容满面，低着头、哈着腰在钢筋水泥的丛林里穿梭，很少有人抬头去看看天空了。当然，现在抬起头也看不见什么，特别是在晚上，对于这种光电污染的城市，也看不见几颗星星。古代人都是生活在天地之间、自然状态之中，整天都是日出而作，日落而息，保持与自然的节奏和节律同步，所以能做到天人合一。

放风筝的时候，可以抬头看看蓝天、看看白云、看看自己放飞的风筝，正好也顺应天地俱生。

放风筝是个既顺应自然，又能活动颈椎的非常有意义的运动。

放风筝最大的好处，对身体来讲就是能够防治颈椎病。颈椎是由7个椎体组成，自然形成弯曲，叫做颈曲。我们平时用颈椎都是左右动，很少上下活动自己的脖子，而且往往都是低头干活。长此以往，就会造成颈部的自然弯曲消失，椎体的改变慢慢就会导致附着在椎体上的肌肉和神经的改变，所以就会出现疼痛和麻木，造成颈椎病。古代人的书先是用竹简，后用纸张，但是排版都是竖的，看书时就能上下活动颈椎。我们现在的书已经改成横排版了，看书时也是摇头晃脑，左右活动颈椎，长期这样，就导致人们都变成了直脖子，从而压迫血管、神经，导致脑的供血不足，甚至造成手臂和手指的麻木。

另外春三月是一个“生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚”的季节，应该鼓励人们立志，鼓励人们做事，鼓励人们去奋斗。当你美好的心愿随着风筝高高飞起，也是达到了一种顺应自然、天人合一的境界，所以我特意把放风筝这项运动推荐给大家。

有人说，我在秋天和冬天一样能放风筝。是的，但是大家记住，秋风是肃杀之气，秋天放风筝是迎着风刀霜剑去的。我们讲秋天应该收敛，冬天应该闭藏，这时候你要是出去，就有可能是在跟大自然作对，与大自然抗争。

我还要给大家推荐一个治疗颈椎病的方法，不放风筝的人，可以运用这个方法为颈椎做保健。大家看一下凤凰的风的繁体字怎么写，想象一下脑门中间有一支笔，或者是一个手电筒发出一道光，就用这支笔或者这道光在墙上写“鳳”字，一笔一画，摇头晃脑，每天练十遍，这样你的颈椎也就活动开了。

春日吃菜

春天来了，万物都在复苏。“春风又绿江南岸”，枯萎的草木开始吐出了绿芽。中医五行理论把春天归为青色，也就是绿色。我们经常说绿水青山，所说的青就是绿色。

冬天属肾，颜色是黑的，应该吃豆类，要吃滋补的东西，而到了春天，就不应该再吃肉了，应该吃一些绿色的植物。春天在五行里面归属于木，对应的是我们的肝，也就是说春天是肝气升发的季节，伴随着自然的同步，人体的肝气、胆气都开始变得旺盛起来。

肝主青色，所以顺应春天的生发之气，正是吃草木的时候，比如吃蔬菜，或是吃一些树的嫩叶、嫩芽。

我们看到现在人们的生活水平提高了，大家能吃到很多大鱼大肉，但是吃完以后怎么消怎么化，怎么把它转化成我们自己的精、气、神，转化成我们的精血和能量，这是困扰现代人的一个极大的问题。很多人出现了肥胖、血脂增高，这些都是因为“不化”。

而化这些储存的能量的脏腑就是我们的肝和胆，所以当我们营养过剩，能量储存在体内的时候，应该增强肝胆的力量，去把多余的营养消化分解掉。所以我们经常建议大家多吃点蔬菜，蔬菜的蔬就是疏通的意思。现在很多孩子都变成了肉食动物，光吃肉不吃菜。其实这个不吃菜，是因为你没有给他吃对的菜，或者是做的菜不好吃，或者菜吃得不是时候。

我们应该在春天，草木生发的时候吃菜。下面告诉大家春天应该吃什么蔬菜，怎么吃。

荠菜

荠菜是一种野菜，也是春天里最有代表性的一种植物。荠菜也被称为春菜，因为它对气温要求比较低，回春比较早。

辛弃疾诗中说：“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花。”城中的有些人到了春天还活得腻腻歪歪的时候，你看山野里遍地开放的烂漫的荠菜花，生机勃勃活得那么有生命力。

中国人吃荠菜的历史很长久，而且荠菜的味道非常鲜美，《诗经》里面就有“甘之如荠”的诗句。还有人用荠菜做馅包春饼、春卷、饺子。汤中加入荠菜，可以代替味精。用点荠菜、豆腐还有小蘑菇做汤，简简单单，味道却鲜美无比。

荠菜本身也是很好的中药，中医认为荠菜性味甘平，能够和脾、利水，还能明目，《名医别录》说它能利肝气，也就是能促进肝气的生发，是得春气之先；肝开窍于目。产妇吃荠菜，或者把荠菜榨汁掺在母乳中，可以去除婴儿的胎毒；另外荠菜还可以消水肿，有非常好的凉血、止血的作用。很多人春天随着天地之气的生发容易血压升高、脾气暴躁甚至流鼻血，还有小儿在春天会惊厥发热，可以用鲜荠菜、白茅根煮水喝。荠菜能唤起人的食欲，还能化消积食瘀滞。在南方的民俗中，每逢农历三月初三，家家户户还把荠菜花采来放在炕头上，据说可以防治飞蚊和蚂蚁。

随着越来越多人喜欢吃荠菜，就有了人工培育，而且人工培育的荠菜肥头大耳。但是，家养的荠菜失去了野生的、秉承天然之气的味道，营养就会大打折扣。所以还是建议大家去吃野生的荠菜。

出去采荠菜本身就是一种很好的春游活动。荠菜的颜色、形状都会随着周围环境的变化而变，你要在草丛里仔细寻找，寻找荠菜的过程就是放松身心、亲近自然、与大自然融为一体的有益身心的活动。

香椿

香椿是多年生落叶乔木，中国人吃香椿历史悠久，早在汉朝，香椿就和荔枝一起作为南北两大贡品，进贡到宫廷。

还有一种树叫做臭椿，我们先来说说如何分辨它们。

香椿树高大、挺直，质地坚实、细腻。古代多用香椿木来制作车辕、乐器和家具什么的，堪称上等木料。而臭椿可就不行了，它生来矮小不说，还七扭八歪，质地疏松粗糙不成材。

香椿叶根部是浅绿色，叶梢部是黄褐色；而臭椿叶根部是深绿色，叶梢部是灰绿色。另外，香椿叶的边缘有稀

疏锯齿，而臭椿叶则没有。此外，更大的一个特点是香椿每一枝叶片数目总是双数；而臭椿每一枝叶片数目则是单数，它总是在几对之外，上端再多长出一片来。

当然，区别它们最好的方法就是拿一片叶子用手一搓，用鼻子闻闻是什么味儿：香味儿，就是香椿；如果浊臭刺鼻，就像药肥皂味儿，那可就是臭椿了，绝对不能吃。

按照中医的理论，香椿叶味辛、性温，入肝经、肺经，有宣发疏泄的作用。

鉴于它这种特点，我们就用香椿炒鸡蛋吃，香椿的温性配合鸡蛋的寒性，这样就使寒热有一个平衡。第二种吃法，就是香椿配上鲜竹笋炒着吃，这个素菜也是非常鲜美可口的。还有就是用香椿拌豆腐，其实跟小葱拌豆腐的道理是一样的。这样做都是充分利用了香椿的辛香、温润的性质。另外一种常见的吃法就是把香椿嫩芽腌制后再吃，这种腌制的方法应该有这么几个讲究：一定要先用开水把香椿焯熟，然后再腌，腌制时间最好超过一周再食用，这样吃了效果是最好的。

香椿味道鲜美，但是，吃香椿还要注意以下几个问题：

首先，不要过量食用香椿。香椿辛香的味道能鼓舞肝胆之气，但是一旦鼓舞过了，就会变成肝风、肝火，人就会出现抽搐或者不由自主地颤抖的症状，还有人出现醉酒的状态，昏昏欲睡。

另外，香椿如果跟寒性的猪肉一起吃的话，也容易导致噎食积滞，壅塞经络。香椿芽以谷雨前为佳，应吃早、吃鲜、吃嫩；谷雨后，其膳食纤维老化，口感乏味，营养价值也会大大降低。

中医认为，香椿辛温，为发物，多食易诱使痼疾复发，所以慢性疾病患者应该少吃或不吃。

《大明本草》中说：“香椿能止女子血崩，产后血不止，赤带等。”这里说的是香椿树的根皮，而且是炒焦炒黑的根皮，它有止血的效果。而香椿嫩叶、嫩芽的效果正好相反，能够刺激鼓舞肝血，所以女性来例假期间，如果出血量多、来势较猛，不适合吃香椿。而那些月经迟迟不来，或子宫虚寒不孕的妇女，适合多吃香椿。现代医学发现，香椿芽含有维生素E等类激素，有助孕的效果。

中医讲木克土，这种辛温的药物能战胜湿气，就是风能胜湿的道理。

最后给大家推荐一个巧用香椿治疗斑秃的方法，这在《本草纲目》中有记载。可以把香椿的嫩叶捣烂，取汁液涂在脱发的部位，每日涂几次，坚持使用，生发的效果特别好。另外呢，患脚气或者疮癣疥癩，也可以把新鲜的香椿芽捣碎涂在患处，或者用香椿叶煮水外洗，都有很好的治疗效果。

春笋

大家都知道，笋是竹子生发出来的嫩芽，在没破土之前，称之为冬笋，冬笋比较憨，个头比较粗大，里面的笋肉比较肥厚、白嫩。所谓春笋就是破土而出的笋。

冬笋和春笋的区别在于一个是偏于补肾，滋补肾阴；另一个，既然它破土而出了，就变成了补肾之子——肝。

我们顺便说一下冬笋，冬笋特别适合于那些*、津液不足的病人，也就是我们经常说的阴虚火旺的病人。这种病人我们一般都用冬笋炖猪肉。猪肉是补肾的，性质偏寒，而笋本身是竹子，竹子的本性也偏寒，而且冬天地下储藏以后它也得了天地的寒气，所以笋炖上猪肉味道极其鲜美，而且它的滋补功效特别强。苏东坡说“宁可食无肉，不可居无竹”。要想不俗又不瘦，顿顿都吃笋烧肉，说的就是猪肉。而笋炖其他的肉就不太搭配、不搭调，唯有炖猪肉滋补*的效果是最好的。

现在既然春天到了，有了春笋，我们应该怎么吃呢？春笋和冬笋一样味道偏凉，性味偏寒，但是它有一种生发之性，有鼓舞肝胆之气上升的性质。所以春笋是春天的最佳选择，像吃海鲜一样白灼就可以。就用清水煮，不加盐或少加一点盐或酱油、香油，本身就是一道很好吃的蔬菜。而焯笋以后的汤，味道非常鲜美，与豆芽汤一样，相当于素食者的高汤。我反对做菜时加味精，可以加一些笋或豆芽汤来提鲜。因为这些芽尖有很强的生命力，能够消化或者分解原有的物质状态，给人一种特别鲜美的感觉。

脾胃虚寒的人吃笋应格外讲究，春笋不和海鲜同食。

有的人脾胃偏寒，或者胃本身有一些陈年痼疾，比如糜烂性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡，我们讲木克土，脾胃属土，脾胃不好的人再吃鼓舞肝胆之气的食材，就会对胃造成更大的伤害。这类病人吃笋的话，就要更讲究一点，要把笋的寒性去掉，然后再发挥它的疏泄肝胆之气的作用。这种笋的做法就是油焖笋，就是把笋切好以后放到油锅里炸熟、炸干，然后再放到锅里加老抽、盐，用小火焖到水分收干。这种油焖笋的寒性就小得多，因为经过油炸寒性被去掉了。另外一种做法就是像烤白薯一样，用锡纸包笋，然后用热火慢慢烤熟，也能很好地去掉笋的寒性。

即便如此，建议大家吃笋不要过量。脾胃虚寒的人吃笋之后容易产生过敏症状；竹笋有补肾的作用，但是如果补肾补得太厉害了，容易造成小便困难，产生膀胱或者肾的结石。如何判断我们自己是不是脾胃虚寒其实很简单，比如说平常喝冷饮的时候，有的人胃热，他喝了冷饮就很解渴，可是脾胃虚寒的人喝冷饮以后就会觉得胃里面绞着疼，这些人就不适合吃笋。

现代科学研究还发现，春笋中含有难溶性草酸，可诱发哮喘、过敏性鼻炎、皮炎、荨麻疹等。因此如果要用笋片、笋丁炒菜，最好先用淡盐水将春笋煮开5~10分钟，然后再配其他食物炒食。这样可以分解大部分草酸，又能使菜肴没有涩感，味道更鲜美，可以防止春笋过敏。另外，春笋尽量不要和海鲜同吃，避免引发皮肤病。春笋很鲜，海鲜也很鲜美，但是鲜过头了就会闹病。

榆钱

榆钱是榆树的果实，术语叫做“翅果”。由于它的形状薄如钱币，所以诗中有这样的关于榆钱的描述——“轻如蝶翅，小于钱样”，榆钱也就是因此得名的。又因为它是“余钱”的谐音，所以有吃了榆钱可以有“余钱”的说法。

当春风吹来绿色，嫩绿的榆钱就一串串地缀满枝头。虽然每年能吃到榆钱饭的时间没几天，可在那个粮食缺乏的季节，它和槐、柳等植物的春芽起到了“承上启下”的作用！所以每年榆钱花开的季节，每家每户都会吃几天榆钱饭。闹饥荒的时候，还有人剥榆树的树皮磨成粉吃。穷苦人家都是把榆钱和粮食拌在一起做成菜团子吃。我现在发现，越是在穷苦的时候，人们生活往往越健康，而现在的人们都是大鱼大肉吃得多，蔬菜草木吃得少。

把新鲜的榆钱采摘下来以后，洗干净，可以直接吃，也可以配上其他菜凉拌着吃，还能配上木耳、肉片一起炒着吃。另外就是做菜团子，用榆钱拌上玉米面、黄豆粉，再加一些盐、葱末、姜末，放到笼屉上把它蒸熟，色香味俱全，能唤起人的食欲，而且主食、蔬菜搭配合理。还可以做汤，比如做西红柿鸡蛋汤，最后可以把榆钱放进去。

《博物志》也说：啖榆，则瞑不欲觉也。就是说吃了榆钱，能非常安稳地睡个好觉。它和合欢，还有萱草，也就是金针菜一样，都有非常好的心理、精神治疗作用。

榆钱不仅甘甜鲜美，是种很好的食材，而且也是药材，有很好的治疗作用。榆树籽、榆树皮和榆钱都是很好的中药。榆树为什么叫榆树？榆树的“榆”跟我们说的愉快的“愉”同根同源，吃了榆钱，能让人产生愉悦的、欢快

的心情，特别是能够让人睡个好觉。所以，嵇康在《养生论》中说“豆令人重，榆令人瞑”，就是说吃豆类食品能增加体重，而吃榆能让人晕晕乎乎的，类似喝点小酒，没醉微醺的状态，很舒服。根据《修真录》记载，从前有个仙女睡不着觉，吃了榆钱和榆树叶以后，觉得全身轻松愉快，然后酣眠不醒，睡了个好觉。

《本草拾遗》中说：“主妇人带下，和牛肉做羹食之。”就是说，将榆钱与牛肉一起炖着吃，还可以治疗妇女的白带过多。还有的书上说，榆钱能够养肺益脾，“下恶气，利水道，久食令人身轻不饥”。就是说吃完榆钱以后，能促进胃肠蠕动，利于排便，放出恶臭的废气，经常吃还能让人体重减轻，改善那种食欲过分旺盛，老想吃东西的症状。所以，在今天来看把榆钱作为一个减肥药也是非常好的。

把吃榆钱的时间放在晚上，尤其是对于一些患有失眠的病人，睡觉前吃点榆钱饭，一举两得。

另外，我们还用榆钱泡酒外用，治疗手足癣和体癣。方法是把新鲜榆钱浸泡于 75% 的酒精里面，在遮光、密封条件下保存 3 天后压榨去渣。洗净患处，涂擦该药液，每天 3~5 次。如果用干榆钱，要先用开水泡涨，再浸于酒内。

芫荽

芫荽就是香菜，原产地为地中海沿岸及中亚地区，在汉代由张骞出使西域的时候引入，所以又被叫做胡荽。在北方一般在秋冬播种，春季收获。芫荽本身有一种浓烈的香气，很多人特别是小孩子不喜欢香菜的味道，可能终生不吃香菜。我是在小时候，在姥姥慢慢诱导下开始吃香菜，也适应喜欢上了香菜的味道。

上了大学才知道，李时珍在《本草纲目》中说：“胡荽，辛温香窜，内通心脾，外达四肢，能辟一切不正之气，故痘疮出不爽快者，能发之。”在人患了风寒感冒的时候，用香菜煎汤熏蒸同时连汤带水趁热服下能发表散寒。碰上麻疹、痘疹透发不畅的时候，我们可以取香菜泡酒擦皮肤，或水煎，趁热熏鼻，或蘸汤擦面及颈部，可以加速痘疹发出。

芫荽本身是一味很好的中药，能够发表透疹、消食开胃、止痛解毒。

香菜还是温中健胃养生食品。如果有寒痰、冷饮、食积、瘀血停滞在肠胃，日常食之，有消食下气、醒脾调中的作用，特别适合寒性体质、胃弱体质以及肠腑壅滞者食用，可用来治疗胃脘冷痛、消化不良。和橘皮、生姜一起放入粳米粥内，制成香菜粥，可以增强散寒止痛、健胃消食的功效。

《日用本草》中说芫荽能“消谷化气，通大小肠结气”，治头疼齿病，解鱼蟹毒。芫荽食法可单独炒食，也可与牛肉、猪肉等炒食，并可解除水禽和水产品的异味寒毒以及猪羊牛下水的异味。

由于芫荽香气浓郁，不适合过长时间的煎煮，所以在煎汤煮菜的时候我们一般都在出锅时，把芫荽切碎撒进去。这和煎煮中药的时候有的中药比如薄荷、钩藤需要后下是一个道理。最好的吃法就是凉拌，有个著名的凉菜——老虎菜就是这么做的，把青椒、葱白、黄瓜切成细丝，拌上香菜，撒上盐和香油、醋就成了，清脆爽口，是很好的开胃菜。如果单吃寒性的黄瓜、西红柿、生菜做的凉拌菜或者是沙拉，不用辛温的食材去反佐，不仅不会开胃，反而会麻痹胃口，伤害自己的消化功能。

养生药膳：芫爆肚丝，养护肠胃、提高消化功能

下面我给大家推荐一道养护肠胃、提高消化功能的药膳——芫爆肚丝：

把熟猪肚或熟羊肚、牛百叶切丝，放入沸水锅里焯一下，捞出沥水待用。然后把香菜择洗干净，去叶切成寸段。把锅置旺火上，放油烧至六成热时，将肚丝滑油，然后捞出沥油，原锅中留些许底油，烧至七成热时，将肚丝、香

菜段及调味料加入，快速颠锅拌匀，然后勾芡、淋油，出锅装盘即成。制作这道菜关键在于一个爆字，就是火大油热，快速出锅。这样可以完整保留芫荽的香气。

最后还要提醒大家：它只适合做配角，不能一次大量食用。本身没有什么食积的人吃了，容易出现腿脚痿软的现象；有口鼻、肛门、*出血的人，动辄自汗、夜晚盗汗的人也不适合吃芫荽，否则会加重病情。芫荽属于发物，能诱发痼疾。

芫荽虽好，也不可久食多食，体质虚弱，病情属于火热证，肿瘤病人都不能吃芫荽。

春天花会开

玉兰花

要说春季在北京最早开放的花就应该是玉兰花。玉兰花又叫做木笔花或辛夷花，它一般在阳历三月的中下旬开放。玉兰花的花色有白色和紫色两种，花朵硕大，花瓣肥厚，花形也很漂亮。以前许多城市路灯就叫玉兰灯，就是玉兰花的形状。

玉兰花的花骨朵叫辛夷，这个花骨朵是玉兰花在秋冬形成的，表面有一层密密的灰褐色的绒毛，它是保护花蕾过冬的一个外衣。

辛夷花最广泛的运用就是美容，在《神农本草经》中记载，辛夷能够治“面”，这个就是指脸上出现的黑色的斑点。《黄帝内经》说女性到了 35 岁，因为“阳明脉衰”，也就是胃和大肠的功能衰退，就会出现“面始焦，发始堕”的现象，脸上会出现斑点，有些人在产后会出现“蝴蝶斑”，还有些人会因为胃寒或饮水过多出现“水斑”。我们一般用辛夷花加上菟丝子，再加一点白及，调成稠糊糊状，贴敷在脸上去面斑。

我们用玉兰的花蕊研成粉作为一种芳香开窍的中药，它主要的作用有两个，今天为大家介绍一下：

玉兰花蕊研成粉可作中药：芳香开窍。

一个作用就是专门治疗春季的过敏症，也就是花粉症。很多人在秋冬着凉以后造成了鼻塞，鼻子堵了闻不着味。老百姓把鼻子闻不到味称为“鼻子聋了”，怎么让它开窍呢？我们一般用玉兰花的也就是辛夷花的花骨朵，再加上其他的一些芳香开窍的药物，比如说白芷、苍术，把它们磨成碎末放在一个香囊里面，一般都是挂在身上。在古代这种方法叫做“服气”治病，就是挂在衣服里边，低头就能闻到这种香味，靠这种香味达到醒神开窍的作用。

辛夷性温味辛，归肺、胃经，辛散温通，芳香走窜，上行头面，善通鼻窍。在以前我们很多人除了鼻塞不通以外，还有一种病叫做鼻渊，不是鼻子流清水闻不着味，而是流浓鼻涕，浓鼻涕流得时间长了，还会伴有头痛（一般都是在鼻两侧及眉棱骨的两侧），导致记忆力下降。中医把人的津液和肾经联系起来，如果鼻涕流得太多就会伤及肾精，所以中医把鼻渊称为脑漏，会影响记忆力。治疗这种病证我们中医就是用辛夷加苍耳子磨成粉来调服。

辛夷味辛，性温热，所以使用辛夷的时候我们一定要注意分清寒热虚实，凡是气比较虚的人或者是有些人出现头疼，表现为阴虚火旺，或者出现风火牙痛、牙龈肿胀的情况，我们最好是不要用辛夷。另外，使用辛夷做汤药煎服的时候，我们要注意，一般医生在开辛夷的时候都会注明要包煎。为什么要包呢？辛夷首先必须打碎，这样它的香味才会出来，因为它的身上有些茸毛，如果不用布包把它包起来的话，这些茸毛就会浮在药液中，喝的时候会呛嗓子，这就是我们使用辛夷时应该注意的问题。

辛夷花、苍耳子研末调服治疗鼻渊。

杏花

玉兰花开过以后，接着开放的就是杏花，古人写诗说“谷口春残黄鸟稀，辛夷花尽杏花飞”，说的就是花开的顺序次第。

杏花也是被古代的文人骚客经常写诗做赋吟诵的对象。大家熟悉的有“小楼一夜听春雨，深巷明朝卖杏花”，“红杏枝头春意闹”，“满园春色关不住，一枝红杏出墙来”等等。北京杏花的开放时间一般是三月底或四月初，杏花的花色有一个明显的变化过程，当它含苞待放的时候，颜色是艳红、鲜红的，随着花瓣的伸展，色彩会逐渐变淡，到谢落的时候就是雪白一片了。所以王安石说“纵被春风吹作雪，绝胜南陌碾成尘”。

说到杏花，还有一个跟中医有关的典故，很多患者在答谢好的医生为自己治愈疾病的时候，经常要送个匾或锦旗，上面写着“杏林春暖”或“誉满杏林”。中医界自称为“杏林”，故事的来源是这样的：在三国时期，也就是和华佗、张仲景同时代的时候，吴国有个名医叫董奉，他精通医理，医术精湛，被他治好的老百姓非常敬重他，甚至称他为仙人。董奉不仅医术高超，而且医德高尚，他始终坚持为病人治疗不收任何报酬，无论贫富都免费施治，而且还免费送药，他只有一个特殊的要求，就是为重病的病人治好病以后，让病人在他的房前屋后种五棵杏树，病轻者种一棵。如此这般，多年下来，董奉家周围的杏树蔚然成林，简直像人间仙境。而当杏子成熟的时候，董奉就把杏子采摘下来，大家可以用粮食来换杏，这样，他每年用杏子换来的粮食，除了自己吃以外，就救助他人。所以杏林就成为一种佳话，代指医术高超、医德高尚的中医大夫。

中药里面主要是用杏仁来治病，鲜的杏花主要用来做化妆品。杏仁因为有小毒，毒性成分叫做苦杏仁苷，所以用的时候一定要把皮去掉，而且研究发现毒性物质主要集中在杏仁尖上，所以用的时候把尖的部分去掉。另外，煎药的时候，杏仁要后下，不要煎煮的时间过长。

杏仁入肺和大肠经，有敛气止咳，润肠通便的功效。

我们常喝的杏仁露也有很好的增白养颜、润肠通便作用。

杏仁主要有什么药效呢？首先杏仁作为一种反佐的药物，当你用麻黄、桂枝来发汗的时候，我们用杏仁来作一种平衡剂，抑制一下，不要让他发汗太多、太过了。另外，杏仁本身主要入肺和大肠经，它有很好的润滑大肠和润肺的作用，敛气止咳，润肠通便，所以在治疗一些咳喘病、哮喘病的病人里面表现为虚寒证的，我们用杏仁来煎汤用。在一些老年人出现大便干燥、排便无力的情况下，要使用杏仁帮助他润肠通便。

中药里面我们用植物的果实来帮助通便的有桃仁、杏仁、郁李仁、麻子仁、栝楼仁。中医用的杏仁和大家平时吃的大杏仁是两个不同的品种，一般来讲，中医用的杏仁个头比较小，味道偏苦，而吃的杏仁呢，个头比较大，味道还有些甜。

作为水果，杏味道偏酸偏涩，而且性质偏温，少吃一点可以，吃多了会造成肺热、焦躁的症状，反而有伤身体。俗话说“桃饱，杏伤人，李子树下埋死人”，可见杏肉虽好，并不适合多吃。

桃花

杏花开过，桃花登场。桃花的花色浓郁艳丽，花瓣比较丰厚，所以更令人喜爱。在《诗经》中就有“桃之夭夭，灼灼其华”的诗句，描写了桃花的美艳。我们经常用“面如桃花”来形容一个人面色好看、气色好，充满青春气息。还有一个著名的故事：唐代诗人崔护，在桃花盛开的时候碰到一位心仪的美女，第二年再去造访的时候，人却不见

了，惆怅之余赋诗“去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去，桃花依旧笑春风”。

桃树全身都是宝，桃花、桃仁、桃枝都可以作为中药用来治疗疾病。桃花不仅可以观赏，而且还具有药用和食疗价值。首先作为美容来讲，古书上说，阴历的三月初三收集桃花，然后在阴历七月初七的时候，把桃花和鸡血一起涂在脸上，就能使脸色变得有光华。另外，把桃花收集起来阴干以后加桑葚与猪油调和，能治疗身上的疮疡。还有把桃花和去皮的冬瓜仁一起碾碎，加上蜂蜜调和，涂在脸上能治疗雀斑。桃花瓣加上粳米煮粥，还可以治疗便秘。

桃花的性质偏凉，用桃花来通便的时候，大便通则应该立即停止服用，以免引起腹泻。

在春天桃花开的时候，有种病也会随之发作，就是我们平常说的躁狂症。因为春天肝气生发，就使得本身有旧病宿疾的人在春天开始发病。发病的表现就是睡不着觉、兴奋、不停地说话、唱歌，甚至到外面奔跑、跳跃，老百姓称之为“桃花疯”。治疗这种“桃花疯”的一种传统方法就是直接让患者吃鲜桃花，把内在的肝火和心火通过大便泻下去，是一种行之有效的方法。

另外，中医还用桃木或者桃枝来治疗一些严重的身心疾病，从历来中国传统的习惯来讲，桃木可以避邪。民间的传说钟馗打鬼就用桃枝桃木做成的棍杖，所以人们用桃树枝做成扫帚，打扫自己的家。其实这是古代的一种心理暗示或者是一种精神心理疗法，不能完全称之为封建迷信。

中医用桃仁治疗疾病有非常悠久的历史，桃仁和杏仁一样，也是入肺和大肠经，另外更可贵的是它还入肝经。桃仁能够补充肺的气血，中医讲肺为金，金克木，所以当你补充了肺的气血以后，就能压制或者克制肝的那种多余的邪火。所以，桃仁历来被当作非常好的活血化瘀药，或者是清泻肝火药来使用。肝主藏血，当肝里藏了很多浊血、瘀血的时候，一般都用桃仁这味中药来破血、活血、化瘀。有个很著名的方子叫做桃仁承气汤，就是用桃仁和大黄等药物去治疗人的大肠或者小肚子里面的瘀血，另外就是治疗我们现在所说的子宫肌瘤、卵巢囊肿等。用大黄牡丹皮汤治疗急性阑尾炎、桂枝茯苓丸治疗子宫肌瘤、千金苇茎汤治疗肺病，这些方子里都有桃仁。

桃仁作为一个很好的活血化瘀的药，一定要在医生的指导下使用，而且孕妇一定要慎重使用。平时我们把桃仁研末，作为一种保持皮肤滋润的护肤品来使用，有很好的效果。

梨花

梨花的花色洁白，有很香的味道，在我国栽培历史悠久，素淡的芳姿和淡雅的清香更是博得诗人的推崇，经常用梨花带雨来形容美女含泪的娇态。

将新鲜的梨花采下来做面膜敷面，可以祛脸上的黑头和粉刺。

为什么叫梨花呢？因为梨花开的时候，正是犁牛遍地走，大家在耕地的时候。老北京还有一个说法叫“梨不见梨”，就是说梨子如果放到了第二年开春，梨花再度开放的时候，就变得没法吃了，空空囊囊，变色变味了。

在我国传统的五行学说中，白色对应西方，在季节对应秋天，在五脏对应肺，肺主皮毛。中医认为梨色白味酸性寒，主入肺和大肠经，能起到美容的效果。而梨子又是秋天最好、最具代表性的果实，梨肉也是白的，是最好的滋养肺的津液的一种水果。梨在中医食疗中扮演着重要的角色。首先“梨者利也”，就是说梨本身有非常好的润燥通便的作用。这是因为梨和肺相对应，有补益肺气的作用，同时肺和大肠相表里。所以病情属于津液缺乏、大肠干枯这种干燥便秘的话，大家吃点梨，就可以完全解除这个困扰。因为梨性寒，所以对这种热性的便秘效果就非常好。但是反过来讲，如果是那种寒性的便秘的话，开始吃梨可能会起到通便的作用，以后则是越吃病情越重。

梨味酸性寒，滋补肺和大肠津液。脾胃虚寒、大便溏泄不成形的人或者皮肤有湿疹过敏的人不适合吃梨。

因为梨能入肺，所以梨的另外一个重要的作用就是滋阴润燥、润肺。主治由于秋天的干燥导致的燥咳，也就是干咳，表现为没有痰，而且越到夜里越重。对于这种咳用梨榨汁或生吃就可以起到治疗作用。如果有的人脾胃虚寒，吃了梨就胃疼或拉肚子，吸收不了的话，这时候我们就要建议他蒸梨，把梨蒸熟了吃，这样既不伤胃，又能起到治疗作用。更为严重的干咳，吃梨不解决问题的话，我们就要加上其他的中药，比如说川贝母，川贝母有很好的补肺作用，还有类似的中药如北沙参、麦冬。

还有人出现的是皮肤的干燥，有些人还会得“蛇皮症”，皮肤干裂，甚至干裂得能见到裂口，病人很痛苦，除了往身上抹润肤露以外好像就没有别的办法了。像这种情况，中医认为肺主皮毛，表皮出现干裂，是内在的生津液的作用出现了障碍。所以本着“急则治标”的原则，我们也用梨汁来调和上其他的一些中药，比如牛奶、荸荠汁、甘蔗汁，考虑到人们会胃寒、不好消化再兑点热性的韭菜汁，叫“五汁饮”，达到滋阴润燥的目的。更为严重的皮肤干裂我们要用一些“血肉有情之品”，比如肉皮冻，特别是用猪皮做的肉皮冻，或者是用老鸭煲汤来达到滋阴润燥的效果。

滋阴润燥的五汁饮：梨汁+牛奶+荸荠汁+甘蔗汁+韭菜汁

另外，还有人头发干枯、焦黄，脱发或干裂分叉，这也是肺阴不足的一个表现，我们治疗这种疾病也是用梨汁或者用梨熬膏做成秋梨膏，来帮助他生长头发。

中医看来，梨味酸性寒，主入肺和大肠经，有滋补肺和大肠津液的功效。但是那些脾胃虚寒，大便溏泄不成形的人，或者皮肤有湿疹过敏的人都不适合吃梨。

连翘

有一种大家常见的金黄色的花，叫连翘花，有的地方叫黄花条。为什么呢？因为它是一串一串地在开，就像荆条一样，还有的地方叫青翘或者落翘、黄奇丹等。

为什么叫连翘呢，就是它的果实是蒂的，像并蒂莲一样开放。所以每当春暖花开的时候，满眼看到的都是姹紫嫣红，还有雪白的杏花、梨花，这时候这种金黄色的连翘花就为我们的生活增添了更加美好的色彩。

连翘是一味非常好的、常用的中药，比较常用的银翘感冒片、羚翘解毒片，银是指金银花，羚是指羚羊角，而其中的翘就是指的连翘。还有现代制剂双黄连口服液，大家请注意，这里的连其实指的是连翘，黄指黄芩，而不是中药黄连。在秋天，连翘结的籽还没有变黑之前，还在绿的时候就采收，然后把它蒸熟晒干，这时候叫青翘；如果等它熟透了以后再采收、晒干，就叫老翘。

连翘入心包经、心经，可调整心情，治疗无名的心烦、烦躁、晚上入睡困难等。

连翘味苦，性寒，能够入心包、三焦、心和小肠经。中医认识到外感温热病的发生和变化与外感风寒不同，它是先侵犯手太阴肺，病人出现干咳、恶寒、发烧等症状，接着就会侵犯到手厥阴心包，出现咽喉红肿热疼、高烧、抽搐等症状，最后会侵犯到心影响心神，出现高热、昏迷、出血、谵语等症状，甚至威胁到生命安全。而连翘是一味非常好的清热解毒药，就是古人使用的抗生素，而且它有非常好的保护心包的作用，你看它的形状，两瓣壳，口翘开以后就像我们的心包保护心脏、心神一样。

连翘是一个非常好的治疗炎症和感染的药物，中医称之为解毒。尤其是热毒壅塞在我们的咽喉，出现了扁桃体肿痛，还有颌下淋巴结肿痛或胀痛，我们一般看到出现这种红肿、热疼的症状的时候都一定要用到连翘，可以配上一些其他的清热解毒或辛凉解表的中药，比如说薄荷、金银花、竹叶等等。热毒特别重的话，也就是当出现了感染流脓的情况，我们要加上苦寒的药，如蒲公英、紫花地丁等。如果热结，即形成淋巴结肿大或扁桃体肿大，我们还要加上一些散结的药物，比如说夏枯草和浙贝母。

此外，连翘可以治疗外伤以后出现的感染。化脓或形成“疔”、“疮”、“痈”的时候，我们都用连翘内服加外洗，有很好的抑制细菌繁殖、促进伤口愈合的功效。《神农本草经》说它“主寒热，鼠瘻”，鼠瘻即淋巴结出现溃破，流脓淌水的情况。古人认为淋巴结的样子像个小耗子，所以叫做鼠瘻。另外古人把淋巴结的肿大，称为瘰癧，就是一个接一个，像珍珠串一样，痈肿恶疮、瘰癧结热，这些都是连翘主治的范围。

连翘入心包经、心经，是能够调整心情的一味好药。我本人利用连翘治疗一些身心疾病，就是一些人出现了无名的心烦、烦躁、晚上入睡困难或者根本无睡意的情绪表现。这种情绪表现的物质基础就是在他的心包或者是心里边有一种毒火或邪热。怎么办呢？当然可以采取一些指尖放血，特别是在中指尖放血的方法来泄热。另外一种方法就是我们把连翘和栀子一起给病人服下，就能让病人烦躁的心情得以平复和冷静。

栀子也是一种非常好的可观赏的花，栀子的果实也是一种我们常用的中药。

春日话肝

按照五行学说，春天属木，在人体对应于肝、胆。肝开窍于目，主筋，其华在爪甲，也就是指甲。同样肝也属木，这个木不是木头，而是有生命的树木。古人说“木曰曲直”，也就是说树木的本性是能屈能伸的，当大风刮来时木可以弯下去，而风过以后，木又会挺起来。所以，与此相关、有此共同属性的一些脏腑器官组织，就归属到五行中木的这一类里面。这怎么理解呢？

首先，肝主藏血，藏血是什么意思呢？就是人多余的血会藏到肝里面；另一方面，肝主疏泄，疏泄简单地说就是疏通开泄。收藏和疏泄貌似非常矛盾的两个功能被奇妙地体现在肝上。晚上，肝把血藏起来，魂也休息了，人就睡着了；早上，肝把血放开，人就醒了。这一收一放正像树木的曲和直一样，这就是为什么说肝属木的原因。跟肝这个脏相对应的腑是胆，胆的功能与肝类似，平时它先把肝脏分泌的胆汁藏起来，当人吃了肥腻厚味的食物以后，胆就把胆汁放出来，这也是曲和直的功能。

肝属木，主宰人体藏血与疏泄，二者平衡则身体健康，如果二者失衡，又会造成什么麻烦呢？

如果肝疏泄有余而藏血不足，人就会兴奋烦躁有余而安稳沉静不足。表现为入睡困难，或浅睡、多梦、早醒，有的人还会有说梦话、梦游、梦魇等等魂不附体、神不守舍的症状表现。尤其是到了春天来临，肝气升发的时候，这种症状表现得尤为突出。碰到这种情况，我们建议患者要少吃辛热辛辣的食物和药物，相反要吃一些酸涩收敛的食品和药物，比如莲子、话梅等等。如果肝藏血有余而疏泄不足的话，人就表现为嗜睡、困乏、疲倦、手足逆冷等症，这些人在开春以后症状会减轻，需要的话可以多吃一些辛辣、芳香、刺激、提神醒脑开窍的药物和食物，比如肉桂、生姜、紫苏叶等等。

春季应格外注意养肝护肝。

肝疏泄有余而藏血不足，少吃辛热辛辣食物，适当吃些酸涩收敛食物。

肝藏血有余而疏泄不足，多吃一些辛辣、芳香、刺激、提神醒脑开窍的药物和食物。

女性每隔 28 天就会排卵来月经，这也是肝放血的过程。肝疏泄有余的话，人会出现月经量过多、周期缩短、带经时间延长等问题，中医称为崩漏，突然大量的出血叫做崩，淋漓不断的少量出血叫做漏。中医同样用酸涩收敛的药物来治疗，比如侧柏叶、山茱萸、槐花、醋等等。相反如果迟迟不来月经或者周期很长，经量很小，带经时间很短，那就是肝疏泄功能不足，需要用辛温补益肝血的药物，比如鹿角胶、当归、川芎、红花等等。

同样，男性的生殖健康也和肝的功能密切相关。肝气血不足，藏血多疏泄少的话，男性就会出现无法*，或*时间不长的问题。治疗上需要用一些补肝的药物比如鹿茸、巴戟天、淫羊藿配上酒来服用。与此相反的情况是肝气肝血充盈过度，这会导致长时间*、*而血液不能回流。这往往与患者乱用兴奋剂、壮阳药有关，这就需要用一些泻肝火、泻肝气、解毒的方法来治疗。

春日话筋

木曰曲直，能屈能伸。我们身体的组织，首先骨头不可能这样，骨头是坚硬的，不可能打弯；髓是软的，它也不可能硬起来；血管也不可能，一旦硬起来就变成血管硬化了。只有筋是和木的功能一致的。很多人可能会说，肌肉也可以紧绷的时候发力，放松的时候柔软，但是我们要记住控制肌肉伸缩的是肌腱，而肌腱就属于我们说的筋。

正常的筋具备两种功能，一个是发力，另外一个放松。不正常的情况一种是光发力不放松，过于直而不曲，另外一种光放松不发力，过于曲而不直。

《黄帝内经》在论述人体的生理功能的时候说，女子过了 28 岁，男子过了 32 岁以后，肝气肝血功能逐渐衰退，对应的筋的功能也会出现变化。如果筋的功能衰退的话，很容易导致关节病的出现，也就是我们现在常见的腰椎病、颈椎病、膝关节病、肩周病等等一系列问题。主要的原因就是肝气肝血不足。

平时怎么养筋呢？主要的一个原则就是顺应肝的性质。一个要能屈能伸，不能伸而不屈，也不能屈而不伸，也就是说当你用筋的时候，筋相当于一个橡皮筋，它有一个弹性限度，反复抻拉的次数过多，就会损伤他的弹性，另外，拉扯的时间过长，也会损伤它的弹性。

文武之道，一张一弛，我们应该随着四季阴阳的变化，去合理地使用我们的筋。

但是现在有很多人过度锻炼，甚至于自虐、自伤，反而造成了对筋的伤害。比如说，很多人白天工作，到晚上还在熬夜，晚上应该是肝藏血、血摄魂，是休息的时候，但是他还强迫肝释放自己的气血能量，去支撑自己的活动。不管是坐在电脑前面打字也好，看书也好，都是在消耗肝的气血，这种消耗就是“劳”。“劳”的繁体字是“勞”，上面两个火，底下在发力，本来应该休息的时候，你还点着灯笼火把，在点灯熬油，发力工作，这就叫得不偿失，老这样的话就会先伤筋后伤骨。所以适当放松，改变自己的姿势，变换一下体位，让自己的肝气肝血得到很好的休息是最关键的。但是当我们投入一件事情，尤其到很 high 的时候，往往会忽略自己的身体，忽略病痛，就比如战士在战场上冲锋杀敌的时候，肠子都出来了也不知道，等到战斗结束了才发现。很多人也是这样，他保持一个姿势开始也很难受，但是到后来就不觉得了。“不觉得”其实是一个很危险的问题，实际上是身体的自我修复功能忘记了自己病痛的存在，这就是麻木不仁，麻木不仁以后最终还会让你感觉到疼，只不过，那是累积到一定程度以后的大爆发。

另外在饮食上想营养自己的肝气、肝血的话，大家要少吃油和肉，多吃动物的蹄筋，比如猪蹄筋、牛蹄筋或者鹿蹄筋等。最好的是鹿蹄筋，它的弹性是最好的，营养价值最高。古代写尘土的“塵”，上面是个鹿，就因为它的弹

性好，才能把土扬起来。

要营养肝气、肝血，就要少吃油和肉，多吃动物的蹄筋。

除了不熬夜，吃蹄筋，一旦出现问题以后要注意保暖。但是很多人出现问题以后，一疼就冰敷，冰敷固然能让自己暂时忘却痛苦，殊不知五行里面肝和心都是阳性器官，它是向上的，用冰敷这种方法时间长了就会造成筋的纤维化，反而使得筋变脆变硬。

颈椎病

我们说一下常见的颈椎病，前面曾经提到过，抬头放风筝有助于缓解颈椎肌肉和肌腱的疲劳、矫正人的颈椎的变形、防治颈椎病。现在我们就详细讲解一下颈椎病的发病原因和中医治疗。

首先，我们来看看“颈”，他的意思是指脖子的前面，而脖子的后面叫“项”。颈椎病很多人的表现其实是脖子后面的问题，所以确切地说应该是“项椎病”。人在进化过程中形成一个生理弯曲，就是颈椎是弯曲的，但是我们现在很多人由于长期习惯于埋头工作，老是伏案或者低头，造成了颈椎生理弯曲的消失。由于骨骼的变形，导致了附着在骨骼上的肌肉、肌腱（就是我们说的筋）还有神经、血管，他们的位置和形状都随之发生了改变，这样就导致了我们常见的颈椎病的发生。

这种病的发病往往出现在男女过了生理高峰以后，一般男人过了 32 岁，女人过了 28 岁以后。另外一个问题，我们经常埋头伏案工作，大家都注意到脖子的问题，没有注意到心口窝的问题，你老伏案工作的时候，一个是脖子气血运行不畅，另外一个就是心口窝这儿堵着。所以很多颈椎病的人除了表现为刚才说的那些症状以外，他同时伴有严重的胃病，你摸他的脖子是硬的，心口窝也同样很硬。所以，我在临床上治疗很多颈椎病的病人，我先治疗他的胃病，当把他心口窝这里的僵硬、痞塞、硬满的症状疏通好以后，脖子也会变得柔软起来。所以，大家一定要意识到他们之间的这种关联性。

颈椎病的另外一种表现就是除了影响胃以外，还会影响心脏和心情，所以很多颈椎病的病人有胸闷、气短、自觉心跳、早搏的症状，还有就是严重的失眠。这就说到导致颈椎病的另外一个原因——枕头不合适。枕头一定要相对硬一点，给你的头颅一个支撑。这样的话，附着在颈椎上的这些肌肉、肌腱、血管、神经都能得到放松；当你睡一个软枕头的时候，头不受力，你的颈椎就会绷着，绷着的结果就是一晚上不能得到很好的休息，长此以往就会导致颈椎病。我们看到，中医有个穴位叫做安眠穴，这个穴位在翳风穴和风池穴中间，当我们治疗这种由于颈椎病引起的失眠的时候，这个部位，其实也就是胸锁乳突肌的附着点那儿就有一个非常大的硬结。我治疗过很多病人，那个硬结能硬到像石头一样，当把这个硬结揉开、揉软、揉散了以后，颈椎就得到了放松，他的脑部的供血就得到了缓解，这时候那种焦躁的、烦躁的，或者莫名兴奋的情绪才能够得到缓解。

关于颈椎病的治疗，我反对不分青红皂白一律去做牵引，原因是什么呢？本身它就失去了弹性，失去了这种自我复位的功能，再强拉硬拽，带来的只能是更大的损伤。所以，我建议先去做一些柔和的按摩或者针刺，很多人的颈椎坚硬得像石头，连针都扎不进去，慢慢去疏通气血，气血疏通好了以后，血液循环跟上了，再慢慢做一些按摩，按摩的手法要柔和，切记不要轻易去扳。

治疗颈椎病，不能一律都做牵引；可采用柔和的按摩和针刺。

肩周炎

肩周炎还被称为漏风肩，因为他好发于 50 岁左右的男性和女性，也被叫做“五十肩”，外国人称之为“frozenshoulder”，翻译过来就是冻结肩。现代医学认为它是一种慢性的肌肉和关节的疾病，其实从根儿上说，它是连接肌肉和骨骼关节的筋出了问题，属于我们中医讲的筋病的范围。这个病表现出来的首先是疼痛，除了局部的疼痛以外，还可以放射到脖子和胳膊上。往往是晚上特别严重，甚至夜不能眠。

很多人采取一种“恶治”法，就是通过暴力，一下把这个人的肩膀抖开，把粘连撕裂、撕开，用这种方法治疗肩周炎。这种方法非常霸道，非常疼痛，所以我不建议大家采用。

肩周炎的另外一个表现是活动受限，你让他举胳膊，他举到一半就举不起来了，抓后脑勺或者梳头，这些动作都做不了。严重的甚至会影响到穿衣服的动作。

治疗肩周炎，我们还是从根上，从肝来论治，首先阴寒会导致凝滞，肝气、肝血、阳气的不足，局部的血液循环不畅，造成局部的温度降低，肝气的郁滞也会在局部形成气滞，时间长了会导致瘀血，这是它的根本的病理。所以，一般从内治来讲，就用些活血化瘀的中药来帮助他通经活络。藤类药一般用来治疗一些筋病，如鸡血藤、首乌藤、络石藤等。严重的瘀血，我们还用一些血肉有情之品，活血化瘀的药，比如说穿山甲、地龙还有土鳖虫等。还有一味中药叫伸筋草，听这个名字就知道他能把扭曲的筋伸直过来。针灸治疗肩周炎的效果也不错。

在肩周炎表现为疼痛期的时候，我们的治疗一般以散寒通络止痛为主。在冻结期，就是表现出来功能障碍为主的时候，我们的治疗采取按摩、推拿、针刺，包括个人锻炼的方法，希望能解除粘连，扩大肩关节的活动范围，达到恢复肩关节活动功能的目的。

预防肩周炎，首先要预防颈椎病，建议大家经常做扬手臂的锻炼，比如引体向上，还可以做一些这种挥手的锻炼。很多藏族舞蹈里面的旋子，扬右手，抬右腿，这种动作本身也是舒畅心气的一种方法。另外，睡觉的时候把手扬起来睡，开始可能觉得手麻木、疼痛，支撑不了多久，这其实说明你的肩关节周围，特别是腋下的气血循环功能已经很差了。这样睡，慢慢可以把寒气逼退，开始会觉得手发凉，寒气退了以后，热的气血才能过去，这样同时也可以达到预防肩周炎的目的。

今天教给大家一个治疗肩周炎的穴位，不在肩膀上，而是在肩膀对侧的腿上，也就是说当你右肩疼的时候你要在左腿上找，左肩疼的时候要在右腿上找。这个穴位叫条口，是足阳明胃经的第 38 个穴位，位置也很好取，就是从膝眼到踝骨拉一条直线，中点的位置就是。为什么叫条口呢？就是胫骨面上有一条小沟，就像一个小口子一样，其实是一个小的神经出来的位置。有颈椎病和肩周炎的人，一般在这个部位会有僵硬或者硬结，经常艾灸或者针刺这个穴位，就能缓解对侧肩周的疼痛。我曾经治疗过一位来自瑞典的老先生，80 岁，肩周炎疼了大约有二三十年，被我一针治愈，回国以后四处炫耀，被传为佳话。大家可以参考一下。

春分

春分一般都在每年的 3 月 20 号左右，这时候太阳到达了黄经零度。春分往往是立春后的一个月，正好是春三月，春天中间的开始，一般在阴历的二月中，所以《春秋凡露?阴阳出入上下》说：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均，而寒暑平。”可见春分是一个阴阳平衡的节气。首先是昼夜相当，白天黑夜平分，各为 12 个小时，还有就是温度适宜，不冷不热。此外，春分又是在立春和立夏中间，平分了春季。

我们看到，人体也分阴阳，腹部为阴，背部为阳。到冬天的时候，阴盛阳衰，人体后背的温度就偏低，腹部的

温度就偏寒；而当春天到来以后，人的后背就逐渐开始变热，这时候，阳气会向腹部蔓延。在春分这一天正好就是阴阳各半，当我们用手去触摸人的身体的时候，就在分界线、身体的两侧，胆经循行的这个位置，正好阴阳一分为二，后背偏热而腹部偏凉，这是健康的人。不健康的人，就会出现两种情况，一种是春天到了，依然是寒的，在他的后背摸上去依然是寒冷的，这就是阴盛阳衰；有的人阳气生发过亢，腹部没有低温的地方，全身出现燥热。碰到这种阴阳不平的情况，我们中医认为这是经络循行在它的交叉点和结点出现了问题。

春分的养生特点，就在一个分字上，平分。中医调整人体的阴阳气血、虚实寒热，重点也在平衡二字。

中医治疗要从这些交汇的点上做文章，通过针刺或者艾灸的方法把这个结点疏通，这样就会调整左右半身的平衡。有两个比较重要的穴位，首先是头顶上的百会穴，有些人左右表现不平衡时，我们要按压和针刺他的百会穴。百会穴的取穴方法：把两个耳朵尖连起来一直到头上交叉，感觉到头顶上有个小坑，这个位置就是百会穴；另外一个关键的穴位就是我们经常抢救昏厥的病人用的人中，人中穴下面正好是督脉和大肠经交汇的地方，按压人中穴可以调整人面部肌肉的功能。

花粉症

春分过后，百花盛开，但是有一种疾病也开始悄然流行，甚至愈演愈烈，这就是大家熟知的花粉症。花粉症主要影响的是人的呼吸系统，典型表现就是“鼻涕一把，泪一把”。

很多人认为花粉症是由于花粉中的某些成分引起的，中医认识花粉症比较不关心外因，而注重内因，关注个人体质。就是说，同样呼吸含有花粉的空气，为什么你过敏，而健康的人不过敏？

中医认为，所有表现出的这种鼻子痒、眼睛痒、皮肤痒，都是受了风邪，是受风的表现，而流清水样鼻涕、流眼泪的则是受了寒邪。《黄帝内经》讲：“诸病水液，澄澈清冷，皆属于寒。”如果你流的是黄的、浓稠的鼻涕，那就不是寒邪。所以，中医认为，花粉症是因为冬日闭藏不当，以至于感受了风邪和寒邪，淤积在体内。到春天的时候，阳气生发，这种生发包括外界阳气生发的引诱和内在阳气生发的鼓舞，这种阳气试图把身体里面的风邪和寒邪驱逐到体外。所以我们把花粉症看做正气驱逐邪气的一种表现，就像人感冒会出现发烧一样，不应该去遏制它，而是应该去帮助它把风寒驱逐出体外，这样过敏才能从根上解除。

了解了花粉症发生的原因，就知道预防花粉症是很重要的，所以一定不要在阳气不足的情况下受风受冷。

不过，治病不如预防。导致人受风寒邪气的原因是什么呢？我们以前讲过，原因有这么几种：首先就是饮食不当，很多人喜欢喝冷饮，喝冷饮首先会使你的胃丧失知觉，这样人就会不知饥饱，长此下去，人就会得肥胖症；另外喝冷饮就相当于把寒气放入体内，使胃变成一个冰水袋，胃的寒气会通过食管影响你的气管、肺，导致呼吸系统的气血循环功能衰退，出现阳气不足，阴寒内盛的局面，就会使大量寒痰、痰饮蓄积在体内，留在气管里面。当自己阳气不足的时候，可以相安无事，当春天阳气生发的时候，阳气出于本能，保护性地想把这些黏液、黏痰排出体外，这就引发了花粉症。

中医治疗花粉症方法也很简单，“病痰饮者，当用温药和之”，就是用一些辛温、辛热、发散的药，把体内的寒气散出来，比如辛夷花，还有常用的麻黄、桂枝、细辛、苍耳子等等。患有花粉症的病人要去找大夫调治，深受花粉症困扰的病人可以暂时用一些抗过敏的药，但是抗过敏药物容易导致人瞌睡甚至昏睡，有些人在开车的过程中打瞌睡甚至睡过去，极易发生交通事故，导致生命危险。所以，花粉症虽然是个小病，但是一定要重视他。我们看到

很多中国人移民到美国以后，开始改变自己的饮食习惯，吃生冷的食物、喝冷饮，这些人过两年以后，一般都会得花粉症。

治疗花粉症，用桂枝、肉桂、干姜、生姜煎汤加入红糖饮用；

用细辛、苍术、白芷煎汤熏洗，用煎汤冒出的香气去熏蒸自己的口鼻、眼睛。

最后，告诉大家一些治疗花粉症的方法。用桂枝、肉桂、干姜、生姜煎汤加入红糖饮用，可以把脾胃中的寒痰和冷涎化掉。另外可以用细辛、苍术、白芷煎汤，不是去喝，而是煎汤冒出香气去闻，熏蒸自己的口鼻眼睛，可以通鼻开窍，还能缓解眼睛刺痒等症状。细辛、苍术、白芷各用 25 到 30 克，可以根据症状调整，煎药时不要敞开盖子，大概 5 分钟之后就可以用了。

口苦

春天到了，很多人早上起来会出现嘴里发干、发涩、发苦这么一个症状，而且，这种苦的味道长期挥之不去。到医院检查，有的人会查出有肝胆的炎症，大多数人查不出什么实质性的问题，所以这种苦涩的滋味一直伴随影响着人的生活。

口苦的原因有这么几种。中医认为，春天肝胆之气上升，胆汁的味道大家都知道是苦的，肝胆之气上升会过于克伐人的脾土，唾液本来是用来消化食物的，它属于脾胃，所以，口苦的人一般都是因为肝胆的气机运行不畅，肝胆气上冲，导致本来应该下行到小肠消化食物的胆汁苦味上逆，出现口苦。

《素问·痿论》里面说，“肝气热，则胆泄口苦……”是说肝火、肝气过盛会导致口苦。

另外一种情况，就是郁怒和压抑，导致肝胆气机郁滞，胆汁排泄不通畅，造成口苦。《灵枢·邪气脏腑病形》中说：“胆病者，善太息，口苦。”胆作为六腑之一，一旦出现问题，就会出现这样的症状，老是喜欢叹气，叹完气就觉得舒服，另外一个症状就是口苦。

在《素问·奇病论》中说：“有病口苦，病名胆瘴。此人者，数谋略不决，故胆虚，气上溢，而口为之苦。”还是把口苦和胆紧紧地联系在一起。中医认为胆为中正之官，主决断。胆的气机郁滞，会出现厌恶油腻、恶心，特别是早上刷牙的时候，刺激咽喉，人会出现干呕，呕吐清涎、苦水等症状。一般来讲，这些口苦的病人会伴有头痛、眩晕、面红、眼赤、性急、易怒、大便干结、手指偏红、舌苔薄黄、脉象弦等症状。

口苦的人在饮食上要忌食辛辣、热性食物，适当多吃芳香的、酸味东西，少吃油腻。

我们治疗口苦症一般都要改善胆的功能，如中里巴人倡导的敲胆经就是治疗口苦的一个非常好的方法。我们都知道，胆经循行在我们身体的两侧。腹部为阴面，背部为阳面，胆经正好走在阴面和阳面的中间部位，大家在自我按摩的时候，从上到下捋一下自己的胆经，按摩或者敲打一下，就有助于缓解口苦的症状。

我今天教大家一个治疗胆病的自我按摩和推拿比较有效的方法，就是开胸顺气或者叫开肋顺气。方法是这样，我们用手掌贴着肋骨的缘，肋骨是斜上方走形的，一条一条往上推，特别是第 6、第 7 肋骨中间有个穴叫做期门穴，它是肝的募穴，所有的肝病，特别是一些中晚期的肝病，都会在这儿有反应点，有的甚至痛不可触，我们用缓慢轻柔的手法推。另外第 7、第 8 肋间有一个穴位叫日月，它是胆的募穴，所以胆的一些疾病在这里也有反应点，

当我们顺着肋骨间隙推到腋下以后，再顺着手太阴肺经、手厥阴心包经和手少阴心经从指尖一直推出去，这就

是开胸顺气。

歌咏情

歌舞升平一般是指社会安定和平，其实歌舞也能给人带来身心的平和安定，所以能歌善舞对于个人和民族来讲，是一条良好的表达情感、宣泄情绪、舒畅气血的途径，培养和保持这个习惯，对于身心健康大有裨益。

古人说“诗言志，歌咏情”。唱歌可以健康地抒发和表达人的情绪和情感，而说话只能表达人的理性思维。说白了歌唱就是非正常说话，声调、语速、旋律的变化表达一种非正常的情绪、情感。当语言显得苍白无力的时候，歌唱就是最好的表达方式。最简单的歌唱就是喜悦时的嬉笑、悲伤时的嚎哭、惊恐时的尖叫、痛苦时的呻吟、思念时的念叨、生气时的吼叫、郁闷时的嗟叹。如果出现这些情绪的时候不这样做，憋屈郁闷就此产生，长此以往，身体和心理都会出现问题。

虽然卡拉 OK 是日本人发明的，好歹也是个发泄途径，但是总体来讲，汉与大和两个民族的心理负担较重，情绪情感的压力大，这就与不善歌舞有很大关系。相对来说，我国的少数民族同胞尤其擅长以歌咏情。藏族歌手的嗓子各个高亢清冽，绝对原生态不插电；蒙古族的敬酒歌随着客人的身份、场景变化歌词，客人不喝歌声不停，烘托气氛、交流感情到了极致；新疆地区的歌曲具有强烈感染力，汉族的作曲家王洛宾、雷振邦等都从中汲取了很多营养。

我们在城市中生活的人不能想唱就唱还有个原因，那就是城市化。试想在人群密集、钢筋水泥的森林里，谁要是唱一嗓子，跳一段舞，肯定会被当作精神病。想想在高山旷野里吼一段信天游的舒畅，就会更深刻地理解城市生活的憋闷。很多人也意识到了这一点，有的早早起来爬香山去喊山，有的聚集在公园里面合唱、独唱，有的聚在 KTV 里面 K 歌。如果能有越来越多的人去唱歌，唱自己喜欢的歌，唱自己创作的歌，医院就会少很多病人。

为什么我强调要唱自己喜欢的、自己创作的歌呢？因为受到商业化的影响，铺天盖地的宣传鼓噪、反复的灌输，闹得现代人听别人的歌、唱别人的歌、跟着别人的感觉走、体会别人的情绪，最终失去了自我。这样的结果是歌也唱了，舞也跳了，表达的却不是自己的情感。

中医把人的发音分成呼笑歌哭呻，分别对应五行木火土金水和五脏肝心脾肺肾。比如肝气足、肝火旺的人喜欢大呼小叫，而肝气虚的喜欢长吁短叹；心气足心火旺的人常常嬉笑不休，而心气虚的人往往哀怨唠叨；脾胃虚弱消化不良的人容易得相思病、思乡病，喜欢哼哼唱唱；肺气虚怯的人容易悲伤哭泣；肾气不足的人经常卧床呻吟、哈欠连天。

最简单的歌唱就是喜悦时的嬉笑、悲伤时的嚎哭、惊恐时的尖叫、痛苦时的呻吟、思念时的念叨、生气时的吼叫、郁闷时的嗟叹。

古代人在不同的季节、场合鸣奏不同的音乐，并把声调韵律分成五种——角、徵、宫、商、羽，分别对应五行木火土金水和五脏肝心脾肺肾。也就是说，听某种调子的音乐可以调养和治疗相对脏腑的疾病。宫、商、角、徵、羽是我国五声音阶中五个不同音的名称，类似现在简谱中的 1、2、3、5、6。即宫等于 1(Do)，商等于 2(Re)，角等于 3(Mi)，徵等于 5(So)，羽等于 6(La)。比如吃饭的时候，一般都奏宫调，促进脾胃的消化吸收功能。

所以我们虽然不一定善于唱歌，但是可以学会欣赏音乐，进而根据自己的体质、起居选择适合的音乐，那就更有利于我们的身心健康了。

手舞足蹈

手舞足蹈出自于《诗经》，原文是“手之、舞之、足之、蹈之”。《素问·异法方宜论》中说：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦从中央出也。”这句话说的什么意思呢？在黄淮平原这个地区，物产丰富、湿气偏重，人们经常不用太多的劳作就能有收获，而且收获的东西很多，可以吃到各种各样的食物。但是由于不运动，就导致了消化功能出现了缓慢停滞。怎么治疗呢？最好的方法就是手之、舞之、足之、蹈之，就是所谓的导引。导引也就是通过活动自己的肢体，去导引自己的气血使之流动，所以生活在中原地区的人，居处环境、遗传体质都决定了发自内心的歌舞是最适宜我们的保健方式。

我们中国人，应该根据自己的环境，去学会手舞足蹈，来调节自己的身体健康。

古时的养生、治病，是先有“大舞”，在 5000 年前的陶盆上绘有类似练功的“舞”，在 4000 多年前《尚书》和秦《吕氏春秋》里有中原地带发大水记载，当时的人们受了湿气后“筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之”，之后的古籍也记载了以舞祛病和导引、按跷、吐纳等养生治病的办法。流传下来的八段锦、五禽戏等动功即是由“舞”发展起来的。武术的武也源于舞，只不过其攻击、战斗的意味更重一些。

目前来看，比起其他民族来说，汉族并不是一个能歌善舞的民族。换句话说，我们显得过于含蓄，过于拘谨，对自己的情绪和情感过分压抑，无法伸张或不去宣泄。也许有人会举出大秧歌、舞龙灯、跑旱船和信天游、二人转来证明我们也能歌善舞，但是我们的歌舞大多是程式化、仪式化，以至于僵化，失去了歌舞的原意。比汉族还不如的估计就是日本歌舞，其舞蹈感觉更僵化死板，不是流露舞者的内心，而是复制前人的规矩、套路。

舞蹈可以疏导情绪、养生保健；相反的，如果束手束脚，就会压抑身心。

藏族、蒙古族等少数民族的舞蹈就不一样。藏族的舞蹈有个显著的特点就是旋子，左手和左脚、右手和右脚一起舞动，简单地说就是顺拐。如果正常生活中这么行走，自己肯定会觉得别扭，别人会觉得可笑。可是在藏族舞蹈中反复出现这个动作，却是给人美的感觉，舞者也自觉舒畅。这样跳舞，估计偏瘫的可能性就会大大减低。蒙古族是马背上的民族，舞蹈中也洋溢着奔腾豪放的情绪。可能是经常驾驭马的缘故，蒙族舞蹈中摇肩的动作非常多，甚至显得夸张，估计蒙古族肩周炎的发病率不会太高。维吾尔族的舞蹈以扬手、转腰、平移脖子为特点，想想一个平素束手拘谨，颈肩腰背僵硬的人会是怎样的心态，就会明白维吾尔族舞蹈的治疗作用了。

儿童时期本应该是天真烂漫、生动活泼。但我记得我上小学的时候，老师要求是两手交叉放在背后，挺胸抬头去听课的。这样的拘束压制，老师倒是省事了，可是谁考虑过孩子的感受呢？课间休息 10 分钟，本该是孩子们嬉笑打闹放松的时候，可是现在的很多学校怕出事担责任，干脆撤除了单杠、双杠，禁止孩子们攀爬、奔跑，连说话的声音都做了限制。这样的学谁还想上呢？

除了孩子，大人们也可以通过手舞足蹈来疏导情绪。春天来了，可以早早起来，到公园跟随晨练的人们，学习一下舒缓轻柔的舞蹈，在音乐节拍的伴奏下翩翩起舞，可以起到药物和理疗、心理疏导起不到的效果。

三月三

农历三月三是很多少数民族的重要节日：侗族多于节日举行抢花炮、斗牛、斗马、对歌、踩堂等活动；布依族会杀猪祭社神、山神，吃黄糯米饭；瑶族、畲族、黎族、苗族等都有各自传统的三月三节日习俗。

三月三这一天和恋爱、婚育的关系密不可分。壮族会在三月三赶歌圩、搭歌棚，举办歌会，青年男女对歌、碰蛋、抛绣球，谈情说爱。汉族也有过三月三的传统，在神话传说中，制定这个节日的是女娲，她分阴阳，定姻缘，

制定了自由恋爱的上巳节。所以在这一天，最主要的活动是祭祀高禘，即管理婚姻和生育之神。而三月三“会男女”，唱情歌也是由来已久，这一天，人们纷纷来到江渚池沼之畔，以春水洗涤污垢，除去整个冬天所积存的病害；青年男女到野外踏青，泼水相戏，自由择偶。

肝主疏泄，影响着女性的排卵和男性的性功能，所以春天是春情荡漾、春意盎然、春心勃发的时候，人内心的情绪情感也会随之萌动。

中医认为，在这个节日里谈情说爱也是有它的原因的。因为春天是升发的季节，人的肝胆气血也随之升发鼓舞。尽管人不同于其他动物，是四季都能发情，但是如果顺应借助春天的力量和节奏，能够收到事半功倍的效果。所以三月三是中国人的情人节，带上我们传递表达爱意的美丽的芍药花，送给自己心仪的人，也许对方羞于启齿，正踩着不变的步伐，等待您的到来。

三月三还有祓禊、沐浴活动。这种活动远在殷商时就已经形成，政府还专门设女巫之职进行主持。因为此时正当季节交换，阴气尚未退尽而阳气“蠢蠢摇动”，人容易患病，所以应到清洁的水边洗涤一番。祓禊就是通过自洁而消除致病因素的仪式。该节日的原初意义是通过洗涤身体，达到清净内心、沟通神明的目的。

在这项活动中，兰草被用作灵物。兰草有香气袭人的特点，目前中医经常使用的有佩兰、泽兰等等。古人在举行重大祭神仪式前，须先期进行沐浴、更衣、斋戒，其中包括采用当时最好的沐浴方式——兰汤沐浴。祭神必斋戒，斋戒必沐浴，沐浴用兰汤，于是兰汤、兰草便与神灵有了联系。当兰汤沐浴成为一种辟邪法术时，这种沐浴活动就必须由专职的女巫进行组织和领导。其皆以兰草可辟不祥的观念为基础，区别仅在于兰汤沐浴是个人行为，多在室内，并可随时实施，祓禊则是集体活动，必在河滨，并须定时举行。

并不是每个妇女都能正常生育，由于疾病原因，往往有些妇女不能孕育。当时人们认为妇女不育是鬼神作祟，就利用上巳节的沐浴治疗不孕症。这样久而久之，相沿成习，沐浴变成了上巳节的重要内容，泼水节仍保留了部分遗风。

到了现在，虽然这样的习俗已经被大家淡忘，但我们还是可以通过沐浴来修养身心。今天我就给大家介绍一个沐浴身体、洗涤心灵的药浴方子。用佩兰、苏叶、白芷、泽兰、益母草各 30 克，包裹在一个无纺布的袋子里面，放在洗脸盆里面用开水冲浇浸泡，然后一同倒进浴缸的温水里面，人就可以泡澡。最好用中药丝瓜络来搓擦身体，这样做能预防治疗过敏皮疹，还能美白皮肤，保持体香。

用中药佩兰、苏叶、白芷、泽兰、益母草等泡浴，丝瓜络搓擦身体，能预防治疗过敏、皮疹，还能美白皮肤，保持体香。

肥胖（1）

春天是减肥的季节，然而减肥不当会引发很多问题。如何正确对待惹人厌恶的脂肪？中医有什么好办法？

现代人以为肥胖就是形容脂肪多的，但是在古代不是这样，在古代，肥恰恰是形容肌肉多的一个词。

唐朝人张志和写到“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳊鱼肥”，鱼的脂肪很少，鱼肥自然是指鱼的肉多，体形大。旧时北京商贩叫卖时吆喝：“驴肉！肥……”我开始听了就纳闷，驴又不是猪，怎么会有那么多脂肪？殊不知人家还是遵循古意，说得是肉多。

肥字原本是形容肌肉丰满，体形大，皮革充盈的人，而不是指脂肪多。

再说肥胖的胖。胖的本意是古代祭祀时贡献的半体牲畜，也就是半扇肉，后来引申为宽大。所以说肥的反义词是瘦或瘠，而胖的反义词应该是干瘪。

肥胖的人都是体形丰盈硕大，但是内容不同。比如脂肪多的人古人称为膏人，纵腹垂腴，就是现在挺着啤酒肚子、嘟噜着脸蛋儿的人。肌肉多的人，古人称为肉人。这些人体形丰满但是上下匀称，没有赘肉。还有一种体形不大，但是脂肪坚实，肌肉强悍，古人称为肥人。而胖人可能是脂肪多或者肉多，也有可能是水肿的人、胀气的人。

为什么这么说呢？我们看胖这个字除了四声的发音以外，还有一个发音是一声（pāng），意思就是肿了。

俗话说男怕穿靴，女怕戴帽。说的就是男人怕从脚上肿起来，女人怕从脸上开始浮肿。其实无论男女，出现水肿都是心肾功能衰竭的表现，只不过心脏病一般表现在下肢水肿，肾病表现为面目浮肿。更不用说肝硬化腹水，肿的是肚子，有的肚脐也要顶出来。

看来，肥胖的含义远不是大家想象的那么简单。如果出现水肿，就要留意心肾功能了。那么除了水肿，肥胖的人还会出现什么问题？又该如何对症下药、进而减轻体重呢？

中医有句名言叫做“瘦人多火，肥人多痰”。肥胖的人除了常出现水肿以外，另外一个表现就是体液过度分泌，说话时候口水多，睡觉时口水能流到枕头上。还有的胖人痰涎多，不住地咳痰、嗽痰，还有人就是不停地打喷嚏、流鼻涕，如果胖人还抽烟的话这种痰涎就更多。很多胖人除了舌体胖大肿胀有齿痕外，舌头上还覆盖着一层厚厚的舌苔，有白色、黄色、灰色甚至褐色、黑色，早上醒来都要用牙刷刮刮舌头，今天刮完了，明天继续长出来。其实这些人是痰湿过重，往往有湿疹、脚气，女性肥胖者还有*瘙痒、白带过多等等问题。

用莱菔子、苏子、白芥子各 15 克，煎汤煮水服用，帮助肥胖病人消化痰涎寒湿，恢复健康，减轻体重。

针对这种水湿寒痰过重过多导致的肥胖，中医经常使用一个治疗的方子，叫做三子养亲汤。用的都是食材的种子，也就是用消痰化食积的白萝卜的种子莱菔子，能解鱼蟹寒毒的紫苏的种子苏子，还有辛辣提神开窍化痰的芥末的种子白芥子各 15 克，煎汤煮水服用，能够帮助肥胖的病人消化痰涎寒湿，以恢复健康为前提，进而达到帮助减轻体重的目的。

脂肪

要想减肥，就不能不说到脂肪。对于爱美人士而言，脂肪甚至猛于虎。如何正确认识脂肪？脂肪过多的原因是什么？

脂，是指人身上的固态的油。古人讲，凝者为脂，所以有“肤如凝脂”的形容。

肪指的是肥厚的脂，一般长在腰部，其实肪就是老百姓所说的板油，成块的硬脂。

肥胖（2）

脂肪的功能在于储存能量，保持体温；固定包裹脏器，特别是五脏。脏器下垂的病人，如果是肾脏下垂，那就需要纠正脂肪代谢的问题。

现代人以瘦为美，谈脂肪而色变。有的女病人减肥减到骨瘦如柴，上下班坐公共汽车都得带个棉垫子，不然的话直接坐在塑料座椅上就会肚子痛。没有脂肪的保护，寒气直中脏腑，这些人病得更重，死得更快。所以我建议大家，减肥千万不要盲目从众，其实很多人盲目从众减肥是内心自卑怯懦的表现。

当然了，脂肪过少会出现问题，过多的话也有问题。对于女性而言，如果饮食不当，长脂肪过多的话，会影响

生殖功能，不产卵不排卵，甚至闭经。俗话说“母鸡肥了不下蛋”就是这个道理。所以女性减肥常常是和调理月经同时进行的。

胖女人可能会出现闭经，而胖男人有的会出现髭须稀疏，容易脱发、失眠。这是因为他们的阴血化生不足。

还有一些肥胖的人，有的长了脂肪肝，有的抽一管血能有半管油。这些人无论如何忌口，就是喝冷水也长肉。其实这是注水肉，水肿罢了。这些人三焦的气化功能衰弱，无法化脂肪为能量。针对这种情况，要调理三焦之气。我一般建议他们除了稍微节制饮食以外，还要早早睡觉，争取在晚上九点入睡，因为这正是三焦工作的时间，让后天意识休息，好让身体集中能量化解脂肪。

三焦气化功能不足的胖人，要节制饮食，早早睡觉。

国内外现在视油脂如恶魔，各种食品都标明不含脂肪。人体又不是试管，你灌进去什么就有什么。你不喂脂肪，他一样会合成脂肪。所以与摄入相比，提高人体脏腑的功能才是主要的。

正确认识了脂肪之后，针对脂肪肝、高血脂等现代病，又该如何应对呢？

大家都刷过油腻腻的碗，知道如果用冷水去刷很难刷干净，所以想把油腻的锅碗瓢盆洗干净，第一是要用热水，第二必须加洗涤剂。我们在古代没有发明肥皂、香皂之前，洗涤这种油腻污垢是用“胰子”，也就是动物的胰腺。这说明胰腺对转化油脂，也就是说把体内的油脂化成精髓，填充骨髓或化成精血、津液，是一个重要的中转站。一旦这个中转站失去了它的作用，人就会出现过度的肥胖和血脂增高，甚至这些脂肪堆在肝脏里面，形成所谓的脂肪肝。所以，我们要注意保证自己胰腺功能的正常。

肥胖的人适当吃一些发酵食品，比如说酱豆腐、臭豆腐、纳豆、酱等，它们经过微生物发酵以后，可以帮助转化一些过剩的营养。

胰腺在中医理论里面属于中焦，焦是烧烤，很热的这么一个脏器，所以我们建议这些患有高血脂和脂肪肝的病人，除了少摄入油腻的东西以外，还要注意保持自己体液和血液的温度，特别是胃肠的温度，就好像我们要用热水洗油腻的东西一样。尤其是要保持小肠的温度，小肠这个地方有很多酶，胰腺分泌的消化酶也在这里工作，如果小肠的温度低了，它就不工作了，油腻就除不掉。

膏肓

病入膏肓是国人耳熟能详的一句成语，大意是说人快死了，不可救药了。可是具体膏肓是什么？在哪里？知道的人就不多了。

我们就从病入膏肓的故事说起。这个故事发生在战国时期，晋景公信佞臣、听谗言，无辜杀了忠臣赵盾的后代赵同、赵括全族。这就是后来闻名世界的悲剧《赵氏孤儿》的原型。两年后，晋景公梦见一厉鬼，披散的头发一直垂地，捶胸顿足，厉声骂道：“你杀我子孙，不仁不义。我已向天帝诉冤！”说罢，厉鬼毁坏大门和正门而入，就向景公招扑过来，景公大惧，往内宫奔逃，厉鬼又破户追入内室，景公甚感恐怖，呼叫而醒。

从此，景公的病一天比一天沉重，于是就遣人往秦国求医，秦桓公派遣医缓来晋治病。秦医未到，景公梦见两个童子，其中一个童子说：“医缓是高明的大夫，他来治病，恐怕会伤害到我们，我们躲避到什么地方才安全呢？”另外一个童子回答说：“我们躲避在肓之上，膏之下，虽有良医，能把我们怎样呢？”医缓来到给景公诊病后说：“这病已经不可治了，病在肓之上，膏之下，不可用灸攻，用针也达不到，药力又不能到达，不可得治了。”景公叹道：

“唉！太医诊病和我梦境相符，真是神医！”于是厚礼送医缓回秦国。

这就是病入膏肓的故事。膏肓是包裹保护心脏的脂膜，也就是心包。心包是心的宫城，代心受邪，所以病入膏肓就是病邪侵入到了人体最后一道防线，艾灸火攻、针刺、服药都达不到，也就是无可救药了。

膏、肓和前文说的脂的含义是一样的，都是油。人身上的油，液体、半固体的叫做膏或者肓，坚硬的固体就被称作脂肪。我们常说的搜刮民脂民膏，这里的脂和膏说的也就是油水。

膏肓源于饮食，依赖三焦元气所化，成液入骨髓，骨髓、脑髓就是渗入骨内颅内的膏。没有渗入骨内的分成两种，包裹覆盖脏器的白色的叫做膏，皮下黄色的叫做肓。我们吃螃蟹的时候习惯于把公螃蟹体内白色的精脂叫做蟹膏，把母螃蟹的卵黄叫做蟹黄，是一样的道理。具体分析，肓算是半成品，质地柔软，在皮下，相对较浅。膏的质地相对坚硬，包裹脏器，位置较深。如何把肓转化成膏进而营养骨髓是我们面临的问题。

将膏肓转化成营养骨髓是上佳之选，相反，强行抽脂、节食则会残害自身。

现代人以瘦为美，不惜节食、抽脂，其实这是残害自身，引邪入膏肓的典型行为。人之所以要长脂肪，一则为了贮存能量，二则为了保温取暖。当人的脏器寒冷的时候，不由得会吸收合成脂肪，形成膏肓来包裹覆盖脏器。可是当人一意孤行，拒绝摄入或武断吸出脂肪的时候，就是暴露心脏和其他重要脏器于外，招灾惹祸。我曾经在电视上看见过令人作呕的吸脂手术，看见黄色的油脂滚滚而出的时候，不禁为这些人感到惋惜。貌似轻巧的剥离，带来的会是更深的伤害。果不其然，现代西方医学家发现，做过吸脂手术的人，多数会反弹；少数没有反弹的，大多陷入深深的抑郁之中，甚至以自杀结束生命。

有人节食、抽脂，还有人丰胸隆乳，她们不惜在胸膛埋异物。其实女性在 21 岁智齿生长之前，身体发育到达极限之前，通过艾灸气海，通调冲脉，增加营养，改变穿高跟鞋的习惯，改含胸为挺胸的姿势，都能促进乳房的发育。过了这个年龄，就别再折腾身体，通过改善气质、提高修养、培育神韵，一样可以妩媚动人，何必伤身劳神呢？

节食、抽脂、丰胸都会残害身体，女性在 21 岁智齿生长之前，通过艾灸气海，通调冲脉，增加营养，改变穿高跟鞋的习惯，改变不良姿势，都能促进乳房的发育。

消化

有的人说自己喝凉水都长肉，有的人能吃能喝可身体却在消瘦，这些都和“消化”有关。怎么理解消化这个词？消化不好还会出现什么问题呢？

消发音同小，是削减、减小的意思，表示有形的物体体积的减少，也用于描述无形的物质、能量、时间的减少。比如大块的肉、成条的面、成颗粒的米、硬脆的蔬菜水果经过我们的口腔咀嚼、胃的研磨形成了乳糜，这就是消的过程。所以说人体最重要的负责消的器官就是口腔和胃。

我们做饭，切割刮削，目的就是帮助“消”食物，我们建议大家细嚼慢咽，不要喝冰水吃冰块，不要吃生冷坚硬的食物目的也在于此。年轻健康的时候，胃气足，蠕动有力，狼吞虎咽、大块吃肉、半生不熟、吃雪嚼冰都没问题。可是这么作践自己的话，以后就会落下病根，慢慢地胃就蠕动慢了，甚至吃点东西就感觉饱胀硌硬，反复嗝气打嗝都是腐朽发酵的味道，这就是消的功能出现了障碍。

总体来说，消表示的是量变，同一种物质的量减、消到了极处就是消失、消散、消亡、消灭。但是根据物质不灭、能量守恒的原理，这种量变导致了质变，化也就应运而生了。大块的猪肉消磨得再小，它还是猪肉。而化的意

思就是转化，是质的变化。

当食物经过胃的研磨、消解、搅拌以后，被送到了小肠。小肠又称赤肠，为酶的工作提供了足够合适的温度，使得化的工作得以顺利进行。食物经过酶的作用重新组合变成人的组织的时候，这个过程就被称作化了，这就是吃猪肉长人肉了。

作为催化剂的酶对于温度非常敏感，所以小肠不热的人就会对一些生性寒凉的食物过敏，比如牛奶、鸡蛋、海鲜等等。现代医学说这是患者体内缺什么酶。其实患者什么都不缺，就是因为小肠温度不够，酶不工作了，不能完成转化的过程。

消是量变，化是质变，二者通力协作人们才会健康；一旦有一方不合作，人体就会出现问題。

有的病人吃不了多少，却呕心沥血，日夜操劳，处在虚性亢奋状态，比如诸葛亮、雍正皇帝、李贺之类。他们属于能化不能消的人，只不过化的都是自身的精血，用来提前透支生命罢了。

有人倒是能吃能喝，但是身体在逐渐消瘦，体力在下降，尿量却在增多，如糖尿病人。著名的老将廉颇，到了老年饭量仍然很大，但是一顿饭的工夫就拉了三回屎，其特点就是能消不能化，不能把摄入的营养转化成自身的组织和能量。

还有人也是能吃，倒也不过多拉屎撒尿，就是不停地长肉长脂肪。这也属于能消不能化，问题出在少阳三焦、胆的功能衰弱，无法把有形的物质转化成能量。

喝冰水、吃冰块不能直接补充体液。需要胃把低于体温的水加热，然后由小肠化解，否则水无法转换成体液。

在这里我特别要讲讲对于水的消化，千万别以为，喝冰水、吃冰块就能直接补充体液。如果没有胃把冰块消成水，没有胃把低于体温的水加热到一定程度，没有小肠化解水的分子链，泌别清浊，没有膀胱的储藏津液，气化蒸腾，水是变不成人的津液的。那些水要么穿肠而过，要么蓄积中毒。喝得多尿得多，越喝越干燥、喝冷水也长肉的例子不胜枚举。

所以我历来反对不分青红皂白，早晨起来先灌自己两杯水的说教。我从来都是反对不分轻重缓急先吊个瓶子输液的，且不说水和水不一样，起码医生或护士应该把要输的液体温度加热到和人体体温相当。

寒食节

寒食节是我国民间的一个传统节日，一般是在冬至后的 105 天，也就是在清明节的前一两天。现在山西大部分地区在清明节的前一天过寒食节，也有少数地方是在清明节的前两天过寒食节，叫小寒食。

寒食节的起源是在远古时期，人类对火有一种特别的敬畏。他们的生活离不开火，而火又同时会给人们带来一些灾难，所以每到春天的时候，各家祭祀用的火都要熄灭一次，然后再燃起新火，称为改火，在改火的时候要举行隆重的祭祖活动。这种熄灭火和改火的中间的一天，就成了后来禁火禁烟的节，成为一个祭祀的节日。祭祀用的这些牺牲，就是牛羊猪等，还有一些其他的食品，作为祭祀的供品摆在那里，一般都是熟食，但是都放凉了。当然，所祭祀的神不可能去吃这些食物，在祭祀活动结束后，人们分而食之，所以这就变成了吃寒食和冷食的起源。人们经常说“慎终追远”，人们在吃这些寒食、不动烟火的时候，怀念、追忆自己逝去的先人和祖先。一般说来人在吃寒食的时候，心情也有些悲凉，杜甫在诗中写道：“残杯与冷炙，处处皆悲辛。”正好印证了这种心情。

一年 365 天，中国人的习惯只是在这么一两天吃寒食，其他的时间都是吃热食。大家都知道，人类区别于动物

的最大一个特点就是人类知道火，知道用火。中国人的烹饪把火用到了极致，根据食材的不同，选择不同的烹饪方法。我们中国的汉字里边都保留了很多用火的特点，带火字边的汉字都与用火有关，比如我们说的烧、烤、炙、炮，不同的字代表不同的意思。比如说我们说的炙，它上面是一个肉字，下面是个火字，就是把肉放在火上利用火苗和火的辐射去把东西弄熟了；所谓炮就是把食物包裹起来隔火去把它做熟。

人们用火以后，把不好消化的食物变得好消化，节省了人的很多元气。你想，如果把一个生冷的东西放到自己热乎乎的胃里，就得先把它温热了，然后再把它磨碎，再送到小肠里面去消化。而把东西做熟了以后，就节省了自己的元气。节省下来的元气就可以充分利用去发展和增强人的智慧。

那大概有人要问了：我们平常是不是不能吃凉菜，或者吃一些生冷的食物呢？大家记住，如果不喝酒的话，在古代一般人是不吃凉菜的。可是现代喝着冷饮就着凉菜吃的人比比皆是。我们也会吃生鱼片或吃一些生食，这是因为鱼肉比较鲜美、比较嫩，做熟了以后就破坏了它鲜美的味道，但是吃这种菜的时候，我们一般都用一些很热性的作料配合一起吃，比如说芥末、紫苏和生姜，或者是大根（也就是萝卜丝）去反佐它。否则的话，光吃生鱼片，会导致消化不良，有些人甚至还会出现“上吐下泻”，还有人会出现一些过敏，身上起荨麻疹，这就是我们说的为什么建议大家要吃熟食、吃热食的原因。

凉菜又叫下酒菜，吃它的目的是为了反佐和平衡酒的热毒。

食用长期低温保存的食品对人体伤害很大，有了冰箱，等于人们天天在过寒食节，天天促进自己产生悲凉的心情。建议少吃剩菜剩饭，多吃新鲜食品，现吃现做、热热乎乎最好。

现在家家都有冰箱，但是大家想一想，我们的冰箱里边放了什么？一般的家庭都是放剩菜剩饭。有的人工作很忙，一下放一周的蔬菜或熟食或其他的食材。懒惰的人需要冰箱，冰镇饮料、啤酒，低温保存食品。但是大家要注意，食用长期低温保存的食品对人体伤害很大，有了冰箱，等于人们天天在过寒食节，天天促进自己产生悲凉的心情。所以我还是建议大家少吃剩菜剩饭，多吃新鲜食品，现吃现做、热热乎乎最好。

清明

“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂”，后人读这首诗的时候也会有哀思之情油然而生。然而，哀的情绪过度对身心无益。下面，徐堂主就来说说如何认识、化解哀和怨。

清明节是人们踏青扫墓，追忆怀念逝去的亲友，寄托哀思的时候。国家恢复传统，把清明节列为法定假日，也正是顺应、恢复了这个优良的传统。

生老病死是自然规律，在缅怀死者的时候，正常的人难免会产生哀伤、悲痛的情感。只要这种情感能得到正常的表达和流露，很快就会平复。但是我们也看到，有些人悲哀过度，长期沉浸在不良情绪中不能自拔，并且还会感染影响其他的人。

所谓哀，就是欲爱而不能，心有余而力不足。在自然规律面前，人是软弱无力的，谁能扭转乾坤起死回生呢？如果非要明知不可为而为之，只能徒然耗伤自己的心气心血，直到心如死灰。常言道哀莫大于心死，指的就是这种状态。所以节哀顺变才是理性健康的心态和作为。

对于总是处于哀的状态的人，他们需要的是被关爱被治疗。中医所用的艾灸疗法，最适合这种哀伤、哀痛、悲哀的人。艾灸释放出的如同母爱般的温暖和气味，能够温补鼓舞人的气血，远比其他治疗的效果要好。“灸”的上面

是久，意思就是长久的温暖才能透达人的内心。

黯然神伤的人、失魂落魄的人艾灸的穴位最好选择任脉的神阙穴，也就是肚脐，艾灸的时间应该长一些。

怨就是在所愿不得、所欲不遂以后出现的失望、不满的情绪。把这种不满情绪表达出来就是责怪、谴责、抱怨、埋怨，长期不满的积累称为积怨。中国古代诗词有一派被称为闺怨诗，都是抒发居家妇女的情欲得不到满足的感情和情绪，代表作就是王昌龄《闺怨》：“闺中少妇不知愁，春日凝妆上翠楼。忽见陌头杨柳色，悔教夫婿觅封侯。”诗中说得很明白，为了让丈夫外出博取功名，导致自己在春日中落寞孤单。

怨的反义词是恩，也就是别人做了充分满足自己心愿的事。心愿的愿说白了是人的理想，而理想能否变成现实，又取决于很多条件。心愿是因，客观条件具备是缘，因缘结合才会有果。可惜很多人都在真诚地发心许愿，却不去顺应自然规律，积极创造条件去结缘。更何况客观规律往往不以人的意志为转移，所以不称心、不如意的事情常常会发生，等不如意的结果出现了，有怨天尤人的，也有自怨自艾的。

人生天地间，被父母抚养成人以后就当独立自主、自食其力，能从精神、物质上满足自己的需要，对别人的帮助应该本着有则更好、没有也无妨的态度，这样期望值降下来，失望就少一些，怨也就无从谈起了。所以《黄帝内经》推崇的境界就是“以恬淡为务，以自得为功”。恬淡就是心平气和，不是*焚身；自得就是能自我满足。这样对别人的压迫、强求也会少一些，无论亲人、朋友、同事与你相处也就轻松舒服一些。

古人推崇“以恬淡为务，以自得为功”。恬淡就是心平气和，不是*焚身；自得就是能自我满足。这样对别人的压迫、强求也会少一些，无论亲人、朋友、同事与你相处也就轻松舒服一些。

老子所谓理想的“鸡犬相闻，老死不相往来”的生活毕竟是不现实的。人是群居社会性的动物，注定要与别人发生各种关系，进行物质、能量、信息的交换。有所付出就有所期待，有需求，也就会有不满。善于调节这种关系，就能化解怨恨，走向圆满。

从中医诊断来讲，怨和哀一样都是虚证，应当用补法。急则治标的话，化解怨的方法就是去尽量满足人的欲望，虚则补之。但是有的怨是源于心火、*过亢，与现实反差过大，从缓则治本考虑，还是应该降格以求，不要过于攀比、贪婪为好。

膏粱

现代社会人们的生活水平提高了，鸡鸭鱼肉、精米白面天天都能吃到。然而，正是这样的饮食结构导致人们消化功能减弱，造成了脂肪堆积，这罪魁祸首就是“膏粱”。

这里的膏是指白色固体和半固体的动物油脂。牛奶也属于膏的一种，纯牛奶放置沉淀一会儿，上面就会浮现一层黄油，牛奶煮开了，上面也会有一层黄油皮。

粱指精米、细粮。细粮品种本身的粗纤维含量低，淀粉、蛋白质含量较高。经过精加工，脱去了皮壳、糠麸，磨细过筛，进一步去粗取精，剩下的就更加甘甜、黏腻，口感、色泽都好。

膏粱就是富贵的代名词，泛指饮食精美，整天吃大鱼大肉、精米细面。

改革开放之前，买什么东西都得凭票供应，普通人家几乎见不到荤腥和油水。所以买肉的时候，大家都要求卖肉的师傅割点儿肥的，回去炼点油出来，好让清汤寡水的饭菜里面见点油花。20多年前我上大学的时候，食堂饭菜质量低劣，自己也舍不得买肉菜吃，放假回家的时候，馋得我恨不得喝油。大学同学里面有几位从西北内蒙古来的，

从小没断过肉吃，他们的身体素质明显就比一般同学好。饭菜里面没有油水的日子实在难过，同时也导致消化油脂的功能下降，用进废退嘛，所以现在人们饮食改善，油脂摄入相对充足以后，消化功能难以适应，造成了脂肪堆积。

现在人们生活水平提高了，以前过年才能吃上的饭现在天天可以吃了。人们开始挑肥拣瘦，吃饭动辄七大盘八大碗鸡鸭鱼肉，为了刺激食欲味觉，大量使用辛香、麻辣、鲜咸的调料，比如味精、辣椒、花椒甚至大烟壳，达到了膏粱厚味的水平。

人们吃鸡鸭鱼肉、精米白面还不够。吃馒头、面包唯恐不白、不筋道，闹得商贩们除了给小麦一层层剥皮以外，还添加漂白增白剂，蒸出的馒头还要用硫黄熏白。

正所谓“物极必反”、“泰极否来”，结果富贵病来了。膏粱厚味吃多了，脸上长痘痘，口舌生溃疡，身上长疮，咽喉动辄脓肿，前列腺肥大增生，小便淋漓涩痛，包括糖尿病的并发症多发的痼疽。高血脂、高血糖、脂肪肝，其实都是精美饮食加上热性佐料的刺激惹的祸。

目前，饮食问题造成的富贵病已经变成了一个社会问题。出现这个社会问题的原因，首先在于盲目和西方人攀比，不顾人种、饮食习惯的差异，过于剧烈地改变饮食结构。只顾摄入营养，不顾消化能力。其次就是在广告的洗脑误导下，崇洋媚外的中国人放弃喝开水、热茶，开始喝冷饮、冰镇啤酒，更加削弱了消化功能。另外就是忽视了饮食的均衡、搭配。蒙古人祖祖辈辈吃肉喝酒，也没有什么蔬菜水果，但是离不开砖茶清热解毒，消食化积。我们改变了传统的饮食结构，但是喝的还是传统的绿茶、花茶、乌龙，除了提神利尿，根本解决不了饮食积滞的问题。

现在城市里逐渐觉醒的人们开始摒弃大鱼大肉，有的开始吃素，有的开始吃粗粮，有的开始吃野菜，其实这就是自然的回归。

糠是五谷的皮壳，作用正好跟胚乳、胚芽的性质相反相成，如果我们能一起食用，就不会出现积痰生火的病证。另外糙米是活的，有生命力的。糙米浸在水中给予适当的温度、空气，数日后就会发芽，而将精米浸入水中只会腐烂。

所以说膏粱之家应该吃糠咽菜，把剩下的肥肉精米送给那些整天吃糠咽菜的穷苦人家。这样所有人的身体也就好了，天下也就和谐平衡了。

糟糠

古时有“糟糠之妻”的说法，糟糠到底是指什么？众所周知，膏粱的反义词就是糟糠。

糟是陈年的粮食。粮食存放久了，里面的淀粉、蛋白质逐渐氧化脱水，营养价值就小了，口感也差了。现在北京还有一些地名跟粮食有关，比如东直门内海运仓附近还有禄米仓、南新仓等胡同，都是明清贮藏南方漕运来粮食的所在。后来拆迁的时候还挖出来不少碳化的粮食。历朝历代，家家户户都要积谷防饥。为了让粮食储存的时间长久一些，古代贮藏稻米大多带壳。但是无论怎样，富裕人家有能力年年吃新米，贫苦人家吃糠咽菜，能吃上粮食就算幸运，哪顾得上陈不陈、糟不糟呢！

陈年谷米，中医称之为陈仓米。中医认为，陈仓米的热性、能量不足，反倒适合那些脾胃极度虚弱的人服食，特别是大吐、大下、大汗以后，脱水伤阴的人，用陈仓米煎汤慢慢治疗效果最好。

粮食被鼠咬虫蛀，特别是被微生物腐蚀以后出现霉变腐烂，就变糟了。我们常说的糟糕、糟心、糟蹋等等都源于此。古人善于变害为利，根据微生物的习性，让粮食发酵，酿造出我们需要的酒、醋、酱，这些经过发酵的粮食

也被称为糟。南方的美食醪糟就是把糯米煮熟，放入酒曲保温发酵以后做成的，吃起来醇香甘甜，再煮上几个汤圆在里面，更是黏滑爽利。

酒糟经过反复发酵、过滤、榨取以后就变成了渣滓，就是我们常说的粕。

中医就有化腐朽为神奇、变糟粕为药饵的例子。有一味常用的中药神曲就是面粉加上药物发酵以后烘干制成，经常和山楂、麦芽一起来配伍使用治疗饮食积滞。人们常吃的酱豆腐、臭豆腐也有类似作用，厨子们都知道想解肥肉油腻，就用腐乳来炖。

再来说说糠。糠是粮食剥下的外壳或者表皮。富裕人家食不厌精，吃的是精米精面，唯恐不白不精。贫苦人家粮食不够吃，就连壳带米一同磨面吃，有的是把剥下的谷壳也就是糠磨碎了留着，等着青黄不接的时候再掺到米面里面。

我们知道饮食过于精细会出现问题，但是糟糠也不一定就等于健康。

其实无论高粱还是糟糠，都是饮食偏颇，时间长了就会以食物的偏性影响人体的平衡，导致疾病。比如说吃不上荤腥肉食的穷人容易得夜盲症。中医根据肝开窍于目的理论，采取以肝补肝的方法，用动物的肝脏来治夜盲症，效果很好。现代医学已经证明，夜盲症是因为身体缺乏维生素 A 引起的，动物肝脏里含有很多这种维生素，所以能治这种病。

天生万物，本无精华糟粕之分，如何取舍就看人的智慧了。

唐代伟大的医学家孙思邈发现富裕人常常得脚气病，病人身体浮肿，肌肉萎缩疼痛，腿脚痿软无力，他就用米糠和麦麸来治疗。现代医学研究证明，脚气病原因在于人体缺乏维生素 B1，而引起维生素 B1 缺乏的主要原因就是长期食用研磨过分精细的精米精面。精米精面在加工时都去掉了米皮米胚，而维生素 B1 恰恰在这些部分含量最多。由于摄入不足，再加上维生素 B1 极易被高温破坏，富人饮食的油炸、烹煎又加重了维生素 B1 的流失。

饥饿

现代人越来越重视健康，特别关注饮食的营养成分、烹调方法等等，但这些都是身外之物，最重要的还是饮食的主体。谁在吃？在什么时候吃？吃饭的心情如何？特别是吃东西的时候自己饥不饥？饿不饿？

饥和饿有区别吗？不饥不饿的时候该不该吃东西呢？

饥的一个意思是五谷不熟、收成不好；另外一个意思就是吃食不足、不够，胃肠空虚。所谓饥肠辘辘，说的就是胃肠里面没有食物，空腔在蠕动，发出肠鸣的声音。

导致饥的原因一个是摄入食物的质量不够。比如光喝水灌个水饱，吃瓜果撑得肚儿圆都没用，一泡尿就没了。或者光吃碳水化合物或纤维含量高的大米、玉米、蔬菜等食物也是不耐饥的。只有摄入植物蛋白、植物油脂含量较高的食物，胃的排空时间才相对会延长，食物经过消化吸收以后所提供的能量才会充足。

导致饥的另一个原因就是消化功能过强。六腑以通为用，胃肠蠕动，虚实更迭，饥饱交替是常态。而病态的情况之一就是胃火旺盛，消解排空能力过亢，出现消谷善饥的症状。这些症状常常出现在今天的糖尿病、甲状腺功能亢进、焦虑、躁狂症病人中。

再看饥饿的饿。饿字从我，描述的是一种主观感觉，也就是想进食、吃东西的欲望。后来也被引申为好奇心、求知欲，甚至*。主观感觉属心，频繁的过于强烈的饿的感觉是心火亢盛，而不觉得饿的状态则属于心气不足。

饥饿有着本质的区别，因为饥描述的是客观存在，也就是田里或者肚子里没有粮食。而饿描述的是主观感觉。饥者未必饿，饿者未必饥。

饥不欲食也就是饥而不饿，是在厌食症、抑郁症、慢性萎缩性胃炎病人中经常出现的症状。病人由于摄入不足，或者消解过亢出现了胃肠空虚无食、身体消瘦，却又根本不想吃东西。这种病人往往还伴有消极、悲观、厌世的情绪，甚至有自残、自杀的倾向。根本病机就在于心气不足。治疗应该采用补火生土的办法，补益心气，恢复食欲。

不饥不饿是现代社会小孩子的通病，由于喂养不当，这些患儿的胃肠总是相对满实，口臭、腹胀、不放屁却噎气、便秘，很难有饥的状态，而且不感觉饿，有的出现挑食、厌食。有的父母不分青红皂白，一味强迫、引诱孩子进食，要么把孩子喂得像小肥猪，要么导致孩子多动、狂躁。

还有的成年人胃气不足，食少、纳呆、不饥。这种人由于胃的痉挛、萎缩、宿食不消导致胃的容量相对减小，总是处在无法排空的满实状态。

俗话说“若要小儿安，三分饥与寒”。不是说要饿着孩子，而是说总是吃七八分饱，保持胃肠消化排空能力。

不饥而饿是现在肥胖病人的常见症状，吃得很多很饱，肠肥脑满却总是感觉饿，食欲旺盛。病机在于心火过亢，治疗上需要用黄连、栀子泻心汤系列的药物。

饮食有节

其实吃什么不重要，怎么吃很重要。在《黄帝内经》中，黄帝的老师告诫黄帝说：古代的人能活到百岁，而动作不衰，原因之一就是饮食有节。那么什么叫饮食有节呢？

节有三个方面的意思：

第一，就是根据节气、季节的变化去吃喝。中医讲要顺应自然，不要违逆自然，特别强调吃应季、应节的食物，同时也是当地出产的食物。所以春天来了，万物生发，草木变绿，开始发芽，长出嫩叶嫩芽，这时候我们吃的就是要以新鲜的、青绿色的蔬菜为主。这些蔬菜有生发之气，能促进肝胆之气的生发，正好去消化秋冬积攒下来的秋膘，舒展冬天闭藏的精血。而到夏天火热的时候呢，应该吃一些滋补自己体液的食物，因为夏天出汗比较多，可适当地增加一些咸味；到了秋天，各种水果都下来了，季节比较干燥，我们应该吃一些酸甜的、补充体液的、缓解干燥的食物；到了冬天要吃一些肉，滋补一下自己的精血。从喝的来讲，春天可以喝一些鼓舞气血运行的，有利于肝胆之气生发的，如酸辣汤，或喝点小酒；而到秋天，可以喝一些果汁；夏天喝一点盐水；冬天可以煲一点浓汤。

第二，就是说吃喝一定要讲节奏。我们经常说饭要一口一口地吃，水要一口一口地喝，因为胃肠的蠕动是一个更虚更实的过程。所以我们吃饭，一定要给胃肠留有余地，让胃肠蠕动的力量战胜食物的容量，这样有利于它的消和化。但是现在很多人吃饭是趁着一种心火，欲望特别强烈，嘴里嚼着东西，筷子已经伸到盘子里夹上，眼睛还瞟着锅里，所以狼吞虎咽。这还不可怕，关键是他不停地吞、不停地咽，这样的话，胃肠突然就被充满了食物和饮料，失去了弹性和蠕动的节律，很容易出现食积和饱胀。

胃肠都是平滑肌，它的蠕动有自己的节奏，食物或者饮料进去以后，它变得饱满，然后逐渐排空，往下顺，顺到小肠，然后到大肠，它有一种波浪形起伏的节奏。

最后一点，饮食有节就是吃饭要有节制。我们经常说吃饭要吃到七八分饱，所谓饱，就是把胃肠填充的程度。我们为什么不把它一下子填到十分饱呢？像很多人吃自助餐能吃到嗓子眼那儿。中医讲六腑以通为用，六腑为阳，

传化物而不藏，也就是说，它是个过路的财神，把东西接进来，很快地再传导出去。你这么吃得满满的，就失去了它自己的那种蠕动和消化的功能。

所谓节制就是要抑制一下自己本能的欲望，人跟动物的区别就在这里，人比动物能活得健康长寿、幸福快乐的原因在于人有一种理性。这种理性在饮食上就表现在渴了再喝，喝要喝热水，每次喝三口，这叫品，这样喝水的人是有品味的。吃饭不管多好吃的东西，要看时间、地点、场合，早晨吃好，中午吃饱，晚上少吃，即便吃饱，也只是吃到七八分饱。说到七八分饱，健康人有个标志，到那时会打个饱嗝，不健康的人，塞得满满的，胃肠不蠕动，也打不出嗝来。还有人是喝冷饮，喝完冷饮以后打个嗝，我告诉你，这种嗝是假的，那是溶解在冷饮里面的二氧化碳变成气体冒出来。除了不会促进胃肠蠕动，这个过程还会带走很多热量，降低胃的温度，导致胃失去饥饱的感觉和蠕动的活力。

食饮有节就是根据节气、季节的变化去吃喝；吃喝一定要讲节奏；吃饭有节制，吃到七八分饱。

闭经

现代社会有一个时尚的审美标准，那就是以瘦为美。许多人不管自己究竟是胖是瘦，一律喊着“减肥”的口号，却不知盲目减肥也有后遗症。下面先说说女性盲目减肥的后果——闭经。

所谓闭经就是以前已经有月经来潮，减肥以后，月经的周期慢慢变长，有时候两个月甚至三个月才来，有的人干脆不来了。

与闭经同时出现的是减肥以后身体的消瘦，特别是脂肪的含量减低，比如皮下脂肪、臀部脂肪、腹部脂肪的消减，有的人还伴有头发的干枯和脱落，皮肤枯燥，失去润泽感。此外还有一个最重要的症状就是津液的减少，主要表现为咽干、口干、鼻干，有些少女或者少妇还伴有*的干涩。我们都知道这些器官里面分泌的黏液有两个作用，一个是滋润作用，滋润眼球，滋润口腔、舌头，滋润*黏膜等；第二个是保护作用，保护这些薄弱的黏膜不受外面的细菌、病毒的侵害。可是这些减肥的人呢，通过不进食那些补益精血的五谷和肉类，或者通过粗暴的发汗、吐泻、排尿伤害自己的肾精和体液，身体就没有足够的津液去敷布到全身，去润泽自己的皮肤和黏膜。所以，闭经的女性首先会出现*干涩，接踵而至的是*内的感染。这就是黏液失去了应有的保护作用。已婚女性还会出现性生活的困难、疼痛甚至出血。

中医并不是立即用活血化瘀药去治疗闭经，我们认为减肥出现津液减少，进而出现闭经是身体的一种自我保护性反应。人在精血不足、自身难保的情况下，就把自己生育的功能暂时关闭掉，以保持他自体的存活。

治疗闭经，首先需要恢复进食，然后服用滋补肺阴药物，进而服用补益肾精、补养肝血的药物。

所以，我们治疗闭经，首先一点就是恢复进食，要帮助她恢复自己的食欲，因为很多人通过减肥伤精、伤气、伤神，到最后七情六欲都没有了。另外通过慢慢恢复进食，特别是五谷，来恢复肠胃的功能。当这些功能逐渐恢复以后，再同时或者之后服用一些滋补肺阴的药物，帮助患者生津润燥，减轻干燥和毛发脱落的症状，经常用的药物有桑甚、麦门冬、沙参。进而再服用补益肾精的药物，促进体液的生成，如熟地黄、枸杞子、菟丝子、紫河车等。有时候我们还会用到胶类的动物药，鹿角胶、黄明胶、龟板胶、阿胶等等，慢慢地去滋补，滋补的时机我们一般选择在秋冬。这样的话，病人的体重会慢慢增加，脸色会逐渐变得红润，由焦黄、枯干、萎靡的状态开始变白、变红，变得有光泽，皮下脂肪也会慢慢增加，恢复在自己的年龄段应有的气色。这样治疗的话，病人的*缺乏的问题也会得

到改善，*干燥不适感也会相应减轻，最后会出现正常的白带分泌，这样就说明精血在逐渐恢复。在此基础上，我们再用一些补养肝血的药物，当归、红花、川芎之类，帮助她慢慢恢复肝的藏血和放血的功能。这个恢复月经的过程大约需要半年到一年的时间。

眩晕

很多人在减肥过程中出现了眩晕，前来就诊的时候，我一般都要仔细询问，您是眩还是晕？还是两个都有？很多病人也搞不清楚，难道眩晕还有区别吗？

眩的本意就是眼前发黑，视物不清。眩字是目字旁，代表眼睛。另外一边是玄，玄是虚无、黑色的意思。目眩还有另外一种程度较轻的表现，就是眼前总是有黑色的小阴影飞舞，西医称之为飞蚊症或玻璃体浑浊，除了补碘没有什么好的治疗方法。而中医把这种类似阴云蔽日的症状也称之为眼花或者目眩。

由于复合词经常一起使用，近义词渐渐就变成了同义词，逐渐混淆视听。比如眩与晕经常同时出现，导致人们忘记眩的本意，并逐步曲解歪曲，把眩当成了晕。但是治疗的时候，我们还是要分清楚。

这种眼前发黑的症状常常发生在因为过度饥饿，从而导致低血压、低血糖的病人中，大多因为气血不足，不能上济于目而产生。更为严重的眩，比如暂时失明的症状，是因为精气不足，心神失养，以至于视而不见。

《黄帝内经》认为“髓海不足，则脑转耳鸣，胫酸眩冒，目无所视”。意思是说脑髓空虚不足，类似于今天所说的脑萎缩的人，经常会觉得头晕耳鸣，小腿发酸，眼前发黑，就像被蒙蔽住了一样，什么也看不见。冒的意思是遮盖、蒙蔽，描述眼前发黑的程度。

中医讲肝开窍于目，“诸风掉眩，皆属于肝”。掉是摇摆旋转的意思，多由于肝风内动；而眩是视物不清的意思，多由于肝血不足导致。

减肥过度的人很多是精血漏掉了，出现盗汗，晚上一睡觉就出汗；有些人是用了过度的泻下药、利尿药，把自己的精血津液漏掉了；还有的人小便浑浊或者出现漂浮的东西。所以治疗这种眩的病人，第一找到漏洞，通过药物把肾的漏洞补好；另外碰到飞蚊症的患者，还要用一些化痰祛湿的药。总之，人的体液津液出现浑浊的时候一定要分清别浊，把阴寒的东西化掉。

上车上船之前服用浓姜汤，或者在肚脐上敷贴生姜，按压内关穴，都是预防和治疗晕车晕船的好方法。

晕与眩有一定的内在联系，比如头晕带动眼球后面的神经血管紧张拘挛，病人先会出现视物不清，接着就不能睁眼，一睁眼就旋转起来。晕的本意是太阳、月亮周围的光环，后来泛指环绕运动、波动。作为自我感觉的症状而言就是起伏不定、旋转，古人形容为如坐舟车之上。西医解释为与小脑共济失调以及内耳迷路水肿有关。中医认为晕是心神不定的一种表现，以实证居多。这种情况需要祛除扰心之邪，多是痰涎水饮。

祛除痰涎、水饮的方法最简单的就是呕吐。其实人在晕的时候，不由自主地就会呕吐，这是本能。胃中痰涎吐干净了，晕的感觉也就消失了。另外还有个办法就是提前消化，上车上船之前服用浓姜汤，或者在肚脐上敷贴生姜，按压内关穴，都是预防和治疗晕车晕船的好方法。至于减肥的人出现这种情况，主要是因为吃了过多的寒气过重的蔬菜水果，我们一定要多用一些温化痰饮的热药，把胃里面的湿气和痰饮化掉，这样减肥导致的晕才能化掉。

厌食症

在忙于减肥的人群中，有一部分人虽然达到了瘦身的目的，却患上了厌食症，更加痛苦。

现在由减肥引发的成人的厌食症，又叫神经性厌食症越来越多了。不少国外著名的影星、模特、乐手等等由于减肥把自己搞得形销骨立。问题在于当

别人看到他们瘦成皮包骨头，纷纷表示同情的时候，这些人还不以为然，仍沉浸在这种自虐的*之中。事实上，由减肥导致的厌食症，最终多会演变成为深度的抑郁症。

为什么会出现厌食症呢？首先，不少人减肥并不是因为肥胖，而是由于自卑感，甚至还有一些自我厌恶感。也就是说在减肥之前，这些人已经有了心理上的问题，缺乏自我认同，缺乏自尊。

再看减肥方法。很多人首先是少进食，或者干脆不吃主食和肉食，整天就是黄瓜、西红柿，吃到最后就是“面有菜色”。

五谷是养人的精血、精气的，摄入不足怎么会产生精气神呢？

除了不吃以外呢，他们采取的方法还很野蛮、很暴力！有的是催吐，有的用泻药，还有用发汗剂、利尿剂。大家看看，我们讲的肾精，就是人的体液，他们用的这些方法，无一不是在流失自己的精，也就是人体的津液。没有精哪有气？没有气哪有神？所以到最后呢，这些人都会快速瘦下来，但是他减下去的不是自己的糟粕、没用的东西，而是把自己最宝贵的东西流失了。

这里面我特别要提到的是催吐的方法，很多女孩子，正处在青春期或者二十几岁发育的时期，她们也馋，也想吃，忍受不住食物的诱惑，所以采取一种方法就是先吃进去，然后再抠嗓子，再吐出来。她们天真而愚蠢地以为，这样既满足了食欲，又不会长胖。

其实这种反复强制催吐的方式，是非常伤害身心的，我说伤的不光是身，还有心。首先表现在她以后胃的消化功能会很差，经常会出现贲门弛缓、食物反流现象。另外一个伤的是心，我们讲咽喉在中医里面是心和心包开窍的门户，我们经常说一句话叫“呕心沥血”，你老这么呕吐的话，开始伤的是胃，到最后就伤的是心，伤到了自己的心气和心血。如果把心血、心气伤没的话，人最后就变得没有食欲了。胃肠是空的，肌肉都萎缩了，身体消瘦，但他还是不想吃，为什么不想吃？没心火，没火苗，没有欲望。

减肥减出厌食症，这其实是在摧残自己，因此不要把减肥当时尚，盲目去减体重。如果已经出现了厌食的症状，还要从心理上来治疗。

厌食症说白了其实是一个心理问题，是一个神志问题，从根儿上治的话呢，应该去调节她的内心。首先要解开她的心结，心有千千结，这些人总有自己想不开、想不通的地方，有些人认为自己最丑陋，有些人总是在看别人的眼色来决定自己是否高兴、是否欢乐，这些心结都是立足于外界、身外的。所以我们要帮助消除其自卑感，通过艾灸或者针刺的方法，打通分布在心和任脉、督脉上的那些结滞，把它舒展开，中医叫开痞散结，这个痞就是上下不通的意思。开痞散结以后，我们大概就要用一些谷物或者补益心气的药物，帮助他慢慢恢复食欲，同时用一些容易消化吸收的，比如说粥类、米汤类慢慢给他喂食，一点一点帮他恢复心气，在食欲和消化能力逐渐恢复以后，我们再用一些补益精血的药物帮助他慢慢恢复身心健康。

小儿厌食症

成人减肥不当会出现厌食症，孩子如果饮食不当也会患上厌食症。本应该精力旺盛的孩子为什么会厌食？有哪些简单易行的方法可以帮助缓解症状呢？

小儿厌食症表现为偏食、挑食，只吃肉不吃菜，喜欢吃的没完没了，不爱吃的一点儿也不碰。还有的则表现为异食癖，抠墙皮、挖土块、吃鼻涕，严重的就是拒食。中医将这些现象都称为小儿疳积。病儿四肢枯瘦、细脖子挑着个大脑袋，肚子隆起，青筋暴露，唇红口臭，大便干结如兔子屎，拉出来敲得马桶当当响。

不用问，这些现代社会的小难民都是由于父母、爷爷奶奶、姥姥姥爷喂养不当造成的。本来拒食、挑食是出于人体自我保护的本能，可怜的是这些孩子还在被引诱、强迫进食，先伤胃，后伤心，搞得成年以后一个个都留下心灵创伤，不是抑郁就是躁狂。

小儿厌食症，问题还出在“吃”上，预防的方法就是注意日常饮食。而孩子一旦出现了厌食症，可以试试下面的办法。

焦三仙就是把山楂、麦芽、神曲炒焦了入药。

首先是原汤化原食，这里的汤我是借用比喻一下，确切地说是原“炭”化原食。回忆一下孩子吃什么撑着了，就把那个东西烧成灰炭，煎汤喝下去。千万别直接吞服焦炭，那样会把孩子的嗓子搞成唐老鸭。实在回忆不起来吃什么伤着了，就去中药店买焦三仙各 10 克，煎汤服用。如果不愿意服药，就把面包、馒头烤得焦黄，给孩子吃，饭焦锅巴也可以。

捏脊是最有效的绿色环保治疗方法，没有毒副作用，就是有点儿疼，孩子不容易接受。方法是让孩子趴下，父母用热手（不热的话搓热、泡热了也行）从下往上，从屁股蛋沿着脊柱，掀起皮肤（皮和皮下脂肪）一点点往上走，直到脖子，反复三次，任孩子鬼哭狼嚎也别心疼。每三天做一次。这种疗法其实是刺激五脏六腑的背俞穴，通阳气，提高脏腑功能。不仅能改善消化功能，还能提高睡眠质量。很多疳积的小儿都有晚上磨牙、蹬被子的毛病，捏脊能一并治愈。

治疗小儿厌食症：原汤化原食；捏脊改善消化功能。

对于厌食加上多动、咬指甲、口臭或反复发作口腔溃疡或扁桃体反复感染、大便燥结的患儿，必须上清心火，下通大肠。这样的患儿，就需要看医生，父母就不要给乱吃药了。

暴食症

在电影《瘦身男女》中，女主角遭受了失恋的刺激后暴饮暴食，从窈窕淑女变成了超级肥妹。这就是暴食症的典型表现。现实生活中，这样的例子也不少见。

暴食症和厌食症相反，病人出现了不可抑制的食欲和亢奋的心情。这个人会不停地吃，嘴里一点也不能闲着，吃到自己撑了、吐了，吐完之后还要吃。当然了，这么吃下去，患者的体重也会暴长。这种食欲的亢奋甚至不知饥饱的状态，也是一种病态。

患有暴食症的人起初都是非常的情绪化，什么叫情绪化呢？很多人有个习惯，在生气以后需要发泄，有些人生气以后是摔盘子砸碗，有些人是出去疯狂购物，但是大多数人，特别是女孩子，在生气以后，气血上涌的时候，她想的是怎么能够抑制、压抑自己这种上涌奔腾的气血，所以她选择的一个办法就是吃东西往下压，于是越生气越吃，越吃越生气，形成了恶性循环。我讲过肝气是往上冲的，而胃气是往下降的，很多人在年轻的时候，胃肠功能好，还能把这个肝气肝火压下去。到后来就形成一种相持状态，最后压不下去，吃完了以后就借着一股劲吐出来了。还有人老压抑的结果就是“我咽不下去这口气”。咽下去以后这口气就在体内形成一种结，有些人表现为乳腺的增生，

有些人表现为身体里面会长出一种囊肿、结节。所以我们说这种暴食症首先是来源于情绪的变化和对情绪的不正确处理。

相比情绪的变化，感情的创伤要更深入，伤害也更为严重。很多人在感觉到失意或者无助的时候，就会想要寻求一种安全感。碰到这种不安全或是感觉到危险的时候，动物的本能第一个是跑，第二个就是进食，进食就是想增加能量，应对危机。所以很多人就是在这种不开心、不高兴的情况下进食，还有人选择甜食，说吃巧克力能治疗失恋。这种不开心不如意通过进食暂时缓解，长此以往就给人造成一种习惯，越不如意越吃，越吃越不如意，就形成了慢性的、恶性的循环。

除此之外，吃冷饮的习惯也会导致暴食症。患有暴食症的人事实上是不知饥饱，因为这些人往往会养成一种吃冷食、吃冷饮的习惯，把自己的胃麻痹掉了。所以胃可以无限地被撑、被胀，但是他感觉不到疼痛。

这些人表现的是“饱而饿”，也就是说吃得很饱，但是心里没有得到满足，所以这种饿其实是一种假象，不是食物上的缺乏，而是精神、感情上的一种匮乏。

要想治好这种食欲上的过分亢进，需要从精神、心理上进行调整。

我们要用关爱而不是斥责去化解他。因为这种患暴食症的人其实都是处于一种“爱无能”或者“爱无力”而需要爱的心理状态。治疗的办法我们首先就是用补益心气、心血的方法，然后让他去把那种心火，对物质或者是对一种关系、情感的欲望渐渐平复下来。另外要通过消食化积的方法，把他以前吃进去的过多的食物形成的那种食积、痰饮和瘀血化解掉。特别是很多人出现暴食症的原因是什么？他吃进去的东西很多不能转化成他所需要的气血，就跟喝水一样，喝了很多的水，但是转化不成他的体液，所以他还觉得渴，道理是一样的。我们需要提高他的消和化的功能。

所以我们给这种暴食症的患者一个建议，首先要改变自己不良的生活习惯，在情绪和情感剧烈变化的时候，最好不要吃东西，等这个情绪情感平复以后进食。另外，要培养自爱和自我爱抚的习惯，不要用吃来惩罚自己。

谷雨

谷雨是春天的最后一个节气，这时候不再是春雨贵如油的时候，而是春雨潇潇，大大有利于谷类农作物的生长。

关于谷雨还有一个掌故，与仓颉和汉字有关。仓颉，本姓侯冈，名颉，号史皇氏，陕西省渭南市白水县阳武村人，为轩辕黄帝左史官。在远古时代，没有文字，先民结绳记事，但绳结多了容易相似，搞不好就记混了。仓颉根据日月星辰的运行轨迹、龟甲的纹路形状、鸟兽足印等，在谷雨节气这一天顿悟而创造了汉字，惊天地、泣鬼神，结果“天雨粟，鬼夜哭”。也就是说天上忽然下起了谷子的雨，这就是“谷雨”节气的来历。

所以谷雨这个节气和汉字有着不解的渊源。今天我就来说说汉字，以及写字和养生的关系。

总结汉字的造字方法，有以下四种：

象形：用文字的线条或笔画，把要表达物体的外形特征具体地勾画出来。例如“月”字像一弯明月的形状，“龟”字像一只龟的侧面形状，“鱼”是一尾有鱼头、鱼身、鱼尾的游鱼，草字头就是两束草，“门”字就是左右两扇门的形状。而“日”字就像一个圆形，中间有一点，很像我们在直视太阳时所看到的形态。象形字来自于古代的图画文字，但是图画性质减弱，象征性质增强，它是一种最原始的造字方法。

指事：含有绘画中较抽象的东西。例如“刃”字是在“刀”的锋利处加上一点，以作标示；“凶”字则是在陷阱

处加上交叉符号；“上”、“下”二字则是在主体“一”的上方或下方画上标示符号；“三”则由三横来表示。这些字的勾画，都有较抽象的部分。

形声：形声字由两部分组成——形旁和声旁。形旁是指示字的意思或类属，声旁则表示字的相同或相近发音。例如“樱”字，形旁是“木”，表示它是一种树木，声旁是“婴”，表示它的发音与“婴”字一样；“齿”字的下方是形旁，画出了牙齿的形状，上方的“止”是声旁，表示这个字的相近读音。

会意：会意字由两个或多个独体字组成，以所组成的字形或字义合并起来，表达此字的意思。例如“酒”字，以酿酒的瓦瓶“酉”和液体“水”合起来，表达字义；“解”字的剖拆字义，是以用“刀”把“牛”和“角”分开来字达；“鸣”指鸟的叫声，于是用“口”和“鸟”组成；还有我们中医的医字，整个是人受伤以后，被医生麻醉抢救手术的一个图形组合和会意。

汉字的发生发展经历了符号、甲骨文、金文、小篆、隶书、楷书、行书以及繁体和简体的变化，但是万变不离其宗，起到了帮助人类传神达意的作用，是由形象到抽象，以及由抽象到形象的重要媒介。

很多老年人在退休以后，开始学习书法，每天花费一定的时间练习书法，非常有利于修身养性，能够延年益寿。相反我们很多年轻人现在整天离不开电脑，打字速度倒是挺快，只是机械地上下敲打，等到书写的时候，往往出现提笔忘字，别说写毛笔字了，即便是写硬笔字，也是狗爬爬字，难看得很。

书写汉字不仅是工作生活的需要，而且也是怡情悦性、保障身心健康的重要手段。

笔迹字体反映着一个人的情绪和性格，同样通过练习书法，改变字迹笔体也能潜移默化改变性格和情绪。特别是用毛笔写字的时候，需要全神贯注、凝心静气，用气不用力，这样才能用软毛笔写出字的力道和劲道，高手还能力透纸背。这无异于一场气功、静坐的练习。很多书法家长寿的奥秘也就在这里，所以我劝大家在电脑时代还是别忘了动笔写字。

春茶

绿茶

喜欢喝茶的人都知道，绿茶讲究明前茶、雨前茶。明前茶、雨前茶是我国江南茶区按照节气对不同阶段春茶的称呼。顾名思义，“明前茶”是清明节前采制的茶叶，“雨前茶”是清明后谷雨前采制的茶叶。明前茶细嫩品质好，雨前茶品质也不错，而谷雨立夏前的茶叶一般较粗老，品质就相对差一些了。在“惊蛰”和“春分”节气，早发品种茶就开始萌芽了，这样的话，“清明”前就可采茶。明前茶由于伴随着春天地气的生发而萌芽，又蕴含了整个冬季闭藏和积蓄的精华，所以得天地之灵气，生命力是最旺盛的，这就是从中医角度来分析明前茶珍贵的原因。再加上清明前气温普遍较低，发芽数量有限，生长速度较慢，产量很低，物以稀为贵，明前茶就愈发贵重了。

乾隆皇帝下江南，在杭州观看龙井茶采制时，曾作《观采茶作歌》，诗云“火前嫩、火后老，惟有骑火品最好”，就是指“清明”前一日采制的龙井茶品质最好，过早采制太嫩，过迟太老。这个火就是指寒食节，也叫禁火节，其实和清明就差一两天。

雨前茶虽不及明前茶那么细嫩，但由于这时气温回升，天地的生发之气更盛，芽叶生长相对较快，因此雨前茶往往滋味鲜浓而且耐泡。明代许次纾在《茶疏》中谈到采茶时节时说：“清明太早，立夏太迟，谷雨前后，其时适中。”这对江浙一带普通的炒青绿茶来说，清明后、谷雨前，确实是最适宜的采制春茶的季节。

除了江浙的西湖龙井和洞庭碧螺春，产于其他省份的绿茶，比如庐山云雾、太平猴魁等，由于海拔较高，天候条件各有不同，采茶时间一般在谷雨后至立夏间。无论是明前茶还是雨前茶，由于芽叶都比较细嫩，泡茶时水温不宜过高，一般 85 度左右即可，有些茶毫较多，条形更细嫩的茶还需要上投法，就是先注水，再投茶，以免破坏茶的鲜爽的感觉。

茶圣陆羽在《茶经》中第一句话就说：“茶者，南方之嘉木也。”我们说一方水土养一方人，茶树既然是南方的树木，就更适合在燥热的南方饮用。而在北方，我们喝茶就尽量要选择发酵茶或者半发酵茶来喝了。《茶经》中说的茶之为用，味至寒，通过发酵这道加工工序，就可以大大减低茶的寒性。

说到绿茶的好处，可能大家都知道绿茶能减肥、解暑、降血脂、降血压等等。绿茶固然有这些作用，但是要根据自身体质和季节选择适合自己的茶来喝，这才是我们追求的健康之道。

现在很多成功人士，不管自己是什么体质，每天早上一起床先喝一杯上好的绿茶，认为这才是品质生活，却不知这里面也有隐患。这些人中就包括一些脾胃虚寒的人，他们甚至喝到拉肚子，喝出胃病来都不知道怎么回事。从另一个角度讲，上午是阳气生发的时间，大清早就拿性质阴寒的绿茶来打压上升的阳气，也是不利于健康的。

乌龙茶

乌龙茶属于半发酵茶，通过部分发酵来适当降低茶的寒性。乌龙茶根据产地的不同分为闽南乌龙、闽北乌龙、广东乌龙和台湾乌龙。闽南乌龙的代表茶品是铁观音，主要产于福建安溪，以独有的“兰花香、观音韵”名扬天下。铁观音的发酵程度大约为 30% 左右，但是随着现代加工工艺的改良，铁观音的发酵程度降低，也就是说它的寒性依然很大。大家在饮用的时候，要根据自身体质来选择。

说起大红袍，可能大家都有耳闻，大红袍就是闽北乌龙的代表茶品。闽北乌龙主要产于福建北部武夷山地区，很多茶树甚至生长于高岩峭壁之上，岩顶终年有甘泉细流滋润茶树，所以闽北乌龙天赋不凡。武夷山区的茶又被称为岩茶，发酵程度一般在 40% 左右。武夷岩茶的制作非常复杂，除了发酵还有焙火。焙火就是把茶置于炭火之上，小火慢炖，而且要多次重复。通过焙火，不但增加茶的香气，而且也可以大大消减茶的寒性。武夷山独特的生态环境造就了岩茶“岩骨花香”的品质，茶汤岩韵明显，香气浓郁持久，滋味醇厚。清代袁枚在《随园食单·茶酒单》中就详细记载了武夷岩茶的品饮方法，说三杯之后，令人释躁平矜，怡情悦性。好岩茶需要沸水急冲，而且不怕闷泡，有理气、消食、化积的功效，适合腹部胀满、消化不良的人来饮用。岩茶的劲力比较刚猛，所以切忌空腹饮用，以免引起低血糖反应。

广东乌龙是四大乌龙中较为古老和优秀的品种，以潮安县凤凰山区的最为有名，由于单株采收、单株制作，广东乌龙又被称为凤凰单枞。大家熟知的直接体现中国茶道精神的潮汕功夫茶，冲泡的就是凤凰单枞，它的发酵程度一般在 40% 左右。凤凰单枞茶具有天然花香，口感甘爽，回味滑润，种类繁多，常见的有蜜兰香、黄枝香、芝兰香、柚花香等等。凤凰单枞自然的香气有打开心胸、令人心旷神怡的功效。鉴于它自身的生发开散的特点，凤凰单枞更适合在上午饮用。单枞所含的香味物质以高沸点的居多，所以冲泡时要用滚水，且要快速出汤，时间长了就容易把茶的涩味泡出来了。

台湾乌龙向来以加工工艺精良而著称，常见的有冻顶乌龙、文山包种、东方美人，及大禹岭、梨山茶等等。由于产量不高，且价格较贵，寻常百姓不易喝到。但是可贵的是，台湾保存了传统的加工工艺，一般发酵程度能达到

42%，其中东方美人的发酵程度更是达到 70%左右，所以适合饮用的人群自然也就多一些。

找到适合自己体质的茶，还要讲究喝茶的方法，首先喝茶要心静，其次不要贪多。

找到了适合自己体质的茶，还要讲究喝茶的方法，首先喝茶要心静，其次不要贪多。焦躁不安时，茶只是解渴的饮料而已；只有静下心来，才能体会到好茶带来的身心方面的双重享受。辛弃疾曾说过，“物无美恶，过则为灾”，茶再好，也要饮用适度。几杯热茶下肚，喝到满口生津，后背微微汗出，两腋习习清风，就表示喝好了，喝透了。

红茶

大家都知道秋天绿叶会变红，在北京人们都会去香山赏红叶。其实红茶的制作原理与绿叶变色有些类似，只不过是通过人为的影响，使春天的绿叶提前出现变化。西方人称红茶为 **blacktea**。红茶是一种全发酵的茶，它的制作相当讲究，分为四个步骤。首先，要以适宜制作本品的茶树新芽叶为原料经萎凋,就是把鲜叶经过一段时间失水，使一定硬脆的梗叶变成萎蔫凋谢状况的过程，不仅可以使叶片柔软，韧性增强，还能使青草味消失。这一点和绿茶杀青不同，红茶的制造特点是不经高温破坏酶的活性，而是任其自动缓慢氧化。第二步要揉捻，要让茶叶在揉捻过程中成形并增进色香味浓度，同时，在这个过程中，叶细胞被破坏之后反而便于在酶的作用下进行必要的氧化，利于发酵的顺利进行。第三步是发酵，叶色由绿变红，形成红茶红叶红汤的品质特点。红茶发酵适度，嫩叶色泽红匀，老叶红里泛青，青草气消失，具有熟果香。最后一道工序是干燥，将发酵好的茶坯，采用高温烘焙，迅速蒸发水分。

茶经过发酵，对胃有刺激作用的茶多酚发生了酶促氧化反应，含量减少 90%以上，所以红茶不但不会对胃肠有刺激，而且还能促进食物的消化，增加食欲，有养胃的作用。通过发酵，产生了茶红素和茶黄素等新成分，茶汤变得明亮艳丽，茶的香气也大大增加。

根据红茶形状来分，可以把红茶分为叶茶、碎茶和末茶。如果根据产地和品种主要有以下几种：

小种红茶：常见的是正山小种，由于在加工过程中有一道烟熏干燥的程序，所以正山小种茶汤带有松烟香气，中正雅致，滋味圆融甜润，似桂圆汤。

祁门红茶是工夫红茶里面最有名的，产于安徽省祁门县，条索紧秀，色泽乌黑泛灰光，俗称“宝光”，内质香气浓郁高长，似蜜糖香，又蕴藏有兰花香，汤色红艳，滋味醇厚，回味隽永。祁门红茶品质超群，被誉为“群芳最”，这与祁门地区的自然生态环境条件优越是分不开的。由于是全发酵茶，祁红的尾韵略带酸味，很多人喜欢加入糖或者奶调配饮用，这些都属于合理的搭配。

近年来，其他的功夫红茶也逐渐兴起，并为大家所接受。例如产于云南的滇红等等。市面上常见的立顿红茶是采用斯里兰卡的锡兰红茶加工而成，属于红碎茶。

不要用茶水送服药物；服药前后 1 小时内不要饮茶。人参、西洋参等补品不宜和茶一起食用。

这里还要纠正一个误区，新茶并非越新越好，喝法不当容易伤肠胃。由于新茶刚采摘回来，存放时间短，含有较多的未经氧化的物质，这些物质对健康人群并没有多少影响，但对胃肠功能差，尤其本身就有慢性胃肠道炎症的病人来说，就会刺激胃肠黏膜，原本胃肠功能较差的人更容易诱发胃病。因此新茶不宜多喝。正确方法是放置半个月以后才用。此外，新茶中还含有较多的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物质，这些物质还会使人的中枢神经系统兴奋，有神经衰弱、心脑血管病的患者应适量饮用，而且不宜在睡前或空腹时饮用，饭后也不要立即喝茶。

黑茶

黑茶是我国特有的茶类，属于后发酵茶，是利用微生物发酵的。黑茶一般原料较粗老，制造过程中往往堆积发酵时间较长，所以叶色油黑或黑褐，故称黑茶。黑茶是藏族、蒙古族和维吾尔族等兄弟民族日常生活中必不可少的饮品。主要品种有湖南黑茶、湖北老青茶、四川边茶、广西六堡散茶、云南普洱茶等。其中云南普洱茶如今已经是蜚声海内外，被誉为“可以喝的古董”。

湖南黑茶主要集中在安化生产，茶叶条索卷折成泥鳅状，色泽油黑，汤色橙黄，叶底黄褐，香味醇厚，具有松烟香。湖北老青茶产于蒲圻、咸宁等县，以老青茶为原料，蒸压成砖形的成品称“老青砖”，主销内蒙古自治区。

四川边茶分南路边茶和西路边茶两类。广西黑茶最著名的是六堡茶，因产于苍梧县六堡乡而得名，现在已有 200 多年的生产历史。六堡茶制成毛茶后再加工时需潮水沤堆，蒸压装篓，堆放陈化，存放越久，品质越佳，老茶具有特殊的槟榔香气。六堡茶在晾置陈化后，茶中便可见到有许多金黄色的“金花”，这是有益品质的黄霉菌，它能分泌淀粉酶和氧化酶。六堡茶汤具有红、浓、醇、陈的特点。

有人把普洱茶叫做再加工茶，因为普洱有生普和熟普之分。也有人把熟普称为黑茶。熟普是用滇晒青毛茶经潮水沤堆发酵后干燥而制成，颜色也是黑褐色。这种普洱散茶条索肥壮，香味醇浓，带有特殊的陈香。以这种普洱散茶为原料，可蒸压成不同形状的紧压茶——饼茶、沱茶、砖茶等。

黑茶有助消化、解油腻、顺肠胃的功效，陈年云南普洱茶被誉为“可以喝的古董”。

黑茶有助消化、解油腻、顺肠胃的功效，我国西北少数民族人民的食物结构是牛、羊肉和奶酪，所以他们是“宁可一日无食，不可一日无茶”。离了茶，肉食民族就该胃腹胀满，消化不良，口舌生疮了。现在很多人通过喝黑茶来减肥，也是比较有效果的。另外，我国民间还有利用老黑茶治疗腹胀、痢疾的传统。紧压茶在冲泡之前必须撬散，否则用开水冲泡难以浸出茶汁。茶具的选用当为粗犷古朴的陶制茶具，这样才更能凸显黑茶的厚重和沉稳。有些地方在饮用紧压茶时，先将砖茶捣碎然后放在锅或壶内烹煮。在烹煮过程中，还要不断搅拌，以使茶汁充分浸出。同时在烹煮时，大多加有佐料，采取调饮方式饮用。

初尝黑茶，往往难以入口，但是有些人就偏偏喜欢黑茶独特的浓醇风味。由于普洱茶近年来的大行其道，不光价格飞涨，同时也出现了很多假冒伪劣茶。有些人为了谋利，用极端的手法把新茶“速成做旧”，甚至把茶放到猪圈去发酵。所以，我们在喝黑茶时，一定要辨别真伪，免得喝茶喝出病来。黑茶有陈香，但是“陈”并不意味着是发霉。有些人在普洱中喝出霉味甚至农药“六六粉”的味道，还以为是正常的，这就颇有些迂腐和愚蠢了。

梦境与健康

你是否曾因梦境的离奇而百思不得其解？你是否了解不同的梦境还对应不同的脏腑问题？

肝梦

春天是肝气生发的季节，首先说说梦境与肝病的关系。

中医五行中，肝对应木，木曰曲直，木的特点是能屈能伸。肝有问题的人，往往会梦到树木，但是根据病情的寒热虚实，梦中的树跟树也不一样。

如果梦到树木着了火，或者梦到特别郁郁葱葱的森林，这属于肝的实证、热证。首先说说实证是什么，张手就要打，抬手就要踹，这是实证，比如大家熟悉的《红楼梦》里的王熙凤就是典型的肝实证的表现。她待人狠毒，尖酸刻薄，寡恩薄义，这个就是肝火太旺。

还有很多人会梦见自己在树林里面走，而且一直在转悠，走不出来，这就是肝的虚证。也有些人梦到的是稀稀拉拉几棵树，而且不是青葱翠绿的感觉；肝气更虚的人还可能会梦见在草地上，不是树而是草。

和实证相反，虚证呢，就是把自己的怒气强压在心里，不发作出来。我们都看过电影《林则徐》，本来他看到贪官非常愤怒，但是抬头看到“制怒”二字，又把怒气强压下去。这就是儒家的思想，古代的士大夫要压抑自己的情绪，这其实是不健康的。

如果我们生气了，把它发泄出来就好了。可是在现实生活中，有很多好人把别人的感觉放在第一位，他宁可委屈自己，万事委曲求全。这样做的结果是什么呢？我们常说咽不下这口气，肝气压着点，就咽下这口气了。委曲求全，委屈的都是肝。但是这种开始是一口气，没有形状，它是个能量，也是个念头，时间长了以后，它就会变成无中生有，再加上身体里面其他的废物，就开始出个小瘤子、小块、肝内血管瘤，或者是女性的卵巢囊肿、乳腺增生等等，甚至最后得了肝癌。这就变成了肝的实寒证。这些人都是脸色瘀青、铁青，大家一看就知道是肝病的脸。

《黄帝内经》里明确记载，“肝气虚，则梦见菌香生草，得其时则梦伏树下不敢起”。意思是说一个人肝气先虚，就是好像国家没有了防线，下一步敌人就进来了。所以一旦虚了，后边就长出很多阴寒的东西。大家看蘑菇长在什么地方？阴冷、潮湿、见不得阳光的地方，所以肝实寒证的人的梦境一般就是那种潮湿的森林里面，朽木上面长满蘑菇。

我们常说肝胆相照，中医讲肝胆是互为表里的，肝虚的人相应的胆子也小，而且优柔寡断。我们常说“酒壮怂人胆”，胆小怕事的人喝酒以后，肝的气血全上来了，胆子也就变大了。所以，对于优柔寡断的人，我们建议多吃一点辛辣的东西，可以鼓舞肝胆之气；相反那些脾气火爆的人，可以适当多吃一些酸味的收敛的食物。

最后教大家一个疏肝理气的方法，按摩太冲穴，太冲穴的位置就在脚背上，沿大脚趾和二脚趾中间往上。如果肝火大，你就逆着它，按照从脚腕到脚趾的方向往下捋；如果有火发不出来，事事拿不定主意，你就顺着它，按照从脚趾到脚腕的方向往上捋。另外，我们在前面讲过开胸顺气的方法，大家不妨结合起来，一定会有不错的效果。

心梦

心火旺的人要在饮食中适当增加苦味的东西，临床上常用的黄连泻心汤，用的就是黄连的苦寒来平抑心火。

中医五行理论中心属于火，讲到这里大家可能就会说了，心有问题的人会梦到火。回答不错，但是并不尽然，我有一个心脏病患者，心梗、冠心病，她每次只要梦到水，梦到在水里边游，第二天或者第三天准犯心脏病。这就是我们讲的物极必反，水克火，心气虚到一定程度，梦到的是相反的，这就是不祥之兆。

还是用中医的虚实寒热来分析，心气也有过虚和过旺之分。

“登高而歌，弃衣而走”，爬到很高的地方唱歌，然后*衣服裸奔，这就是心火太旺了。这种人的表现是几天几夜不睡，还不得困。这些人做梦不是梦见火，就是梦见飞。他们一伸舌头往往都很红，扁桃体经常肿大，还老爱发烧。

讲完了心火旺，再来说说心气虚。心气虚的人一般表现为干什么都没兴趣，对什么都不太热心，甚至觉得活着索然无味，吃东西没食欲，出去玩没意思，就整天在家里待着。我们熟知的黛玉葬花，是心气极度虚弱的表现。大好春天，阳光明媚，万物生发，草长莺飞，这都是让人兴奋、让人高兴的事情，可黛玉却悲悲戚戚地葬花，可见心气严重不足。这些人往往会梦到一些可怜的事情，还有些人会经常梦到已经逝去的老人或者亲友，甚至能从梦中哭

醒过来，这种人的心气虚更严重，到了哀的程度。古人云：哀莫大于心死。待到心如死灰，就发展到抑郁症了。

对于这些心气虚的表现我们可以通过艾灸神门的方法，也可以通过食疗的办法，就是吃些血肉有情之品。另外，心之母是肝，通过补肝，也能起到补心气的作用，也就是说可以适当吃些辛辣的东西。你看我们的毛主席就是爱吃红烧肉还爱吃辣椒。

还有一种心虚表现为虚火，打个比方，锅里的水已经熬干了，但是底下的火还着着。不是真正的火大，而是水少相对显得火大了。这样的人通常表现为已经很困了，但是躺在床上却睡不着，这是现在很多人的通病。这些人会梦到火，梦到锅里没水，吱吱冒烟，还有的会梦到自己光脚走在烧红的铁板上。这种情况就需要往锅里加水，要补一补心血了，这味补品很常见，就是人尽皆知的东阿阿胶。

最后说说心寒齿冷的人。所谓心寒齿冷就是阴寒负面的能量积聚到一定的程度，进而变成了恨。这些人话语恶毒，虐杀动物，还会在夜里磨牙。他们的梦境都是掉到特别肮脏的地方出不来。这些人往往已经达到极度抑郁的状态了，需要扎针、放血来系统治疗。

最后，教大家一个自我关爱的小方法，心气虚的人不妨一试。这就是前面提到过的艾灸神门。神门穴位于手少阴心经，在腕部，掌腕横纹尺侧端，这儿有个小动脉搏动，就离它很近。点燃一根清艾条，对准神门穴，让这种类似冬日暖阳的热力慢慢透进去。有的人甚至能灸到涕泪交流，心里积压的委屈、不满、不痛快就随之发泄出来了。另外，艾灸结束一定要注意安全，一定要把艾条插入水中彻底熄灭。

脾梦

脾在五行里面对应的是土。土爱稼穡，就是生长出庄稼和粮食，来供我们吃饭的。脾对应的情绪是思，除此之外，还有一个字叫想，思和想都会在梦境中表现出来。脾对应的颜色是黄色，你看我们吃的小米、黄米都是黄色。

很多人如果梦境中出现了反复的思虑，老梦见黄色，梦见土，梦见盖房子、拆房子，这些都跟脾胃消化吸收有关。我接触到有些患者的梦境，有道路中断的，也有地面开裂的。“地势坤，君子以厚德载物”，地应该是很稳定的状态。可是梦境中突然出现路断了、裂了，就说明地不厚了，地不厚就是指消化和吸收的功能差了。我的一个患者还梦见土坯房塌了，结果一做胃镜，发现胃溃疡，甚至有些糜烂性胃炎。

脾胃功能不好，我们还是要从虚实两方面来看。脾虚分为气虚和阴虚。气虚的人表现是吃了东西消化不了，或者是酒肉穿肠过，能消化吸收不了，顽固不化，吃什么拉什么。所以，这种脾虚的人一般都特别瘦弱。人在没有能量补充摄入的时候，他就会产生一种不安全感。所以这些人还表现出担心，担心了这个担心那个，担心了老公，然后担心孩子，整天就是考虑负面，想着将来老有点什么坏事。这就是我们说的忧愁的忧。

针对这种情况，养脾胃最好的办法，就是滋味要薄。什么意思呢？本身消化吸收功能不好的人，最忌讳上来就吃大鱼大肉。你看，大病初愈的人，就是脾胃刚刚恢复的人，他想吃什么？是小米粥。另外，要忌生冷、忌硬的东西。然后，用粥慢慢把胃气，就是土给培厚起来。我们常说的厚道厚道，脾胃就是要厚。

我们说五谷为养，养的就是我们这个脾胃，而粥就是最养脾胃的。

脾胃虚除了气虚以外，还有一种叫阴虚，就是*不足。这种人通常表现为嘴干，没唾液。嘴干，但是喝水却不解渴，甚至有的人嘴干，也不想喝水。或者吃饭的时候，吃一口饭需要同时喝一口茶，得往下送。

我们胃的表面有一层黏液来保护胃壁，如果*不足，黏膜就变薄，萎缩性胃炎就是胃的黏液几乎都干了。这样一

来，胃酸慢慢就把胃壁腐蚀了，这就是胃溃疡。这些人到晚上他做梦就找水喝，四处找水，没有水，然后渴醒。这时候怎么办，喝水又不解渴。我教大家一个办法，可以把荸荠削好了，然后去嚼，嚼完以后把渣子吐掉。荸荠的水滋养胃的*的效果特别好。

刚才说的是虚证，那么脾胃功能不好还有一种情况，就是脾实，实证。吸收的阴寒太多，还有就是消化功能太强。糖尿病人消谷善饥，这就是脾实的一种表现。这些人晚上做梦就不停地找东西吃，吃了还想吃。还有的做梦找东西老找不着，这种情绪就是虑，所谓虑就是急切地期待有一件事要发生。我们说吃饭要细嚼慢咽，其实就是给胃的节奏和蠕动留一个空间，而这种脾气大胃火大的人，就是一股脑要吃。

临床上我们用一些凉性的、微苦的药物，比如银柴胡、胡黄连来治疗这种脾胃火大的患者。另外我再教大家一个按揉三阴交穴位的方法来疏泄脾胃的火。三阴交在内踝向上，我们用四个指头往上一比，就在胫骨的边上。三阴交是三条阴性的经络交汇的地方，揉三阴交就能泻掉脾胃的火，口臭自然也就缓解了。但是要注意，怀孕的女性不要揉，刺激这个穴容易堕胎。

肺梦

肺在五行中属金，开窍于鼻。五味中对应的是辛，七情对应的首先是一个悲，其次是愁，颜色对应的是白。所以如果梦境中有这些因素出现，就可能是肺有问题。

悲字上边是一个非，飞两个鸟，还是背靠背的。背向而飞，就是分离了，所以这个悲描写的就是分离的情感。有些人做梦老是不是跟亲人分手了，就是跟自己心爱的对象分手了，要么就看到断裂、开裂的东西，或者梦到一些砍砍杀杀的事情，有的人就在梦里面哭醒。按中医的寒热虚实来分析的话，这些都可能是肺虚的表现，并且是阴血不足的虚证。

比如《红楼梦》里的林黛玉，她得的肺病就是属于那种阴血不足的虚证。表现在哪里呢？一到秋天看落叶飘飘，树叶枯萎、凋谢，她就发自内心产生一种悲凉的感觉。这种人，白天是哭哭啼啼，悲悲凄凄，到晚上不容易入睡，老干咳，没有痰，咳得睡不着。即便是睡着了，也会做一些分离的梦。

有个专门治这种病的方子，名字起得也特别有意思，叫“百合固金汤”，固是加固的固，金就是肺。就是说你这么咯血，你这么肺病，我给你把它保护起来，稳固住，让它病好了。还有就是山药，学名叫薯蓣，它是白色的，味道酸甜，生吃或者熬粥吃，补肺效果也特别好。

中药里面有一些，是针对这种悲离，就是肺阴不足的人。我们用合欢花、合欢皮，还有个特有名的中药，就是百合花。

除了阴血不足的虚证，还有一种常见的是肺虚是气虚。肺气虚的人首先说话气短，另外他睡觉的时候有个特点，必须得高枕，或者把上半身垫起来，这样才能睡，要不然他喘不上来气。这些人首先他喘，睡不着，另外，他睡着以后老做什么梦？就是心有余而力不足，就在那儿愁得不行。

我们经常说的补肺气的药就是黄芪，人们都知道黄芪是提高免疫力，补气的，其实黄芪真正的作用是补脾和肺的气的。吃完黄芪，好多人就觉得我这口气能下去了。还有一种叫山茱萸。山茱萸味道有点酸，这种酸的味道，能让你把这个气吸得深一点，所以有时候我们看这人气短得快绝了，就是快有出气没进气的时候，赶紧炖一点黄芪、山茱萸。

刚才说的虚证表现出来是干咳，咳不出东西；而实证呢，他一咳嗽，整个楼道都能听见。关于做磨刀杀人的梦，虚证的人是容易被人追杀，而且是被人拿着刀光闪闪的凶器追杀；而实证的人都是去砍杀别人，或者跟人砍杀过程当中，他占上风。这就是肺气过足，或者肺火过大的人，这些人都是白天咳得比较厉害。

老是咳嗽也伤害自己，像这种情况下，我们就用一些止咳、镇咳的药。我们中医还有个方子叫*汤，这里面有石膏、知母、甘草、粳米。生石膏是白色的，入肺，能清肺热，好多人这么燥、这么咳的话，喝点这个*汤，让肺凉一凉、镇一镇，就平静了。

实证还有种情况，就是肺的阴寒太重了。这种人会经常梦见死去的人，或者自己被人杀。而且这种人的痰或者肺里面已经产生一些积液，或者有些人得支气管扩张，有那种脓血，还有人得了肺的肿瘤，他就有一种压迫感，所以这种人还梦见什么？就是被石头，或者是其他的什么东西压着。如果出现这种情况，我们建议去做个胸透，提前预防一些有形占位性病变。

肾梦

肾在五行里面属水，开窍于耳，对应的颜色是黑色，对应的情绪是恐。所以如果梦到有关水的梦，或者在梦中要不就从楼上掉下来，要么就被人追杀了，或者是很害怕的那种梦，或者是梦到黑的颜色，黑漆漆的，伸手不见五指等等，都跟肾有关。

有些人做梦会梦见水熬干了，自己在沙漠中迷路、火上烤、火上走等等，这就是肾阴虚的表现。常见的肾阴虚还表现在晚上睡着了就出汗，一醒来汗就停了。更年期的女性，白天烘热，哗一下就热起来了，到晚上以后，手心和脚心烫得不行，都想往墙上贴。肾阴虚的人表现出来还有个特点，就是干燥，眼睛干、鼻子干，唾液也没有，体液都干枯了，还有女性的*分泌的黏液也没有。所以这些人特别容易产生那种感染和瘙痒的感觉。治疗这种病中医都得用滋阴的方法。有一味常用的中药叫地髓，土地的地，骨髓的髓。其实它就是地黄，有填精益髓的作用。还有一个药也特别好，叫地骨皮，就是我们平常吃的枸杞的根皮。另外病到很严重的时候，我们有个方子叫“大补阴煎”。用的主要是猪脊髓一条，再配合上黄柏、知母等一些中药来起到滋阴的效果。

有的成年人可能有时候会做性梦，梦见入夜以后来个美女，然后云雨一番，遗精了，天天如此或者一周就有两三次。这也是肾虚的表现，是肾阳虚。阳气不足的另外一个表现就是早泄，或者憋不住尿，甚至一咳嗽尿就出来了。肾阳虚的人首先就是怕冷，太阳底下待着还打哆嗦，然后还裹得严严实实，别人不冷他怕冷。另外一个表现就是腰直不起来，这种人走路都得佝偻着腰。阳气再不足呢，就开始耳鸣，先鸣后聋，然后耳朵就开始背了。小孩有时候也会出现肾阳虚，他会梦见找厕所，找很久，然后尿，一尿是尿床了。

肾气虚了我们就要用补肾气的药给它补住，我们有一个非常好的中药，叫益智仁。把益智仁磨成粉，就给它装在胶囊里或直接吞服，可以让肾变得有力量。

还有一种人做的梦很有意思，他做梦划船，划着划着说是没水了，然后他下来推这个船。还有人梦着梦着就看见这湖水就干了，然后石头就出来了。还有人就梦见下冰雹。这就不是肾虚了，而是肾阴实，就是有了不该有的东西，比如肾结石、膀胱结石、前列腺肥大，或肾的囊肿、肾的癌症等等。很多人就是因为老吃补肾药吃出了肾结石。治疗这种人就要把这个阴寒的东西给它要么手术切掉，要么超声波碎掉，要么用我们中药给它把那个石头化掉，然后让它排出来。中药里面有一味药叫鸡内金，可以把它晒干了磨成粉服用。

还有一种梦境，梦见在水中行船，翻船落水，惊恐窒息，这属于另外一种肾实的表现，就是肾火，这种人还可能会尿血。这和现在很多人吃壮阳药有关系。还有人就是因为吃东西吃得不合适，产生过敏。你看肾是主水的，吃很多海里面的东西，它都有直接或者间接补肾的作用，但是如果您补大发了，就会引起过敏。比如虾是发物，虾一过敏很多人就会出现血尿，还有人吃螃蟹过敏。现在有过敏性紫癜，还有紫癜肾。这种人除了要忌口以外，还可以吃一些甘寒利尿的食物和药物，比如西瓜、芦根、白茅根、玉米须等等，都有效果。

补肾过度可能导致吃虾蟹过敏，这时可以吃些甘寒利尿的食物和药物，比如西瓜、芦根、白茅根、玉米须等。

无厌于日

《黄帝内经》讲的夏天的长养的另一个原则——无厌于日，就是不要过分讨厌太阳。冬天的时候，大家都是喜欢冬日暖阳，喜欢晒晒太阳，不喜欢阴寒、晦暗的天气。可是，到了夏天，太阳就不那么招人喜欢了，人们都喜欢躲在屋子里吹空调。即便出门，也打个伞，爱美的女士还要涂上防晒霜，骑自行车的女性还戴一个长袖来保护自己的皮肤，防止被晒黑。就像我们不建议冬天去冬泳一样，夏天我们也反对暴晒。暴晒一个是容易灼伤皮肤，造成脱皮，过分地晒太阳也是皮肤癌的诱因。这些都可以理解，但是凡事有度，不要太过。如果夏天不热，还叫夏天吗？

夏天的这种热其实是有利于动植物的生长和发育的。春天是开花的季节，夏天就是孕育果实的季节。人怀孕叫“孕”，植物结出果实，叫做“秀”。如果夏天不热，这种孕育果实的过程就很难完成，就会出现到了秋天没有收获，就叫华而不实、秀而不穗。所以，农民最怕的就是夏天出现这种连阴天，阳光照射不够。

人也是一样，我们人体的阳气，也就是我们所谓的活动力，都来源于太阳。所以，夏天呢，我们还是建议大家，选择适当的时机，选择适当的时间，去接受阳光的普照和恩赐。

大家做艾灸也好，服用一些壮阳的药物也好，其实都不如晒晒太阳这样来得自然，来得方便。

晒太阳的方法，我们建议大家把头遮住，晒晒后背，这样可以鼓舞和振奋人体内的阳气，把自己体内阴寒的邪气驱除出去。所以，很多人晒太阳以后会打喷嚏，流出清水一样的鼻涕，有人还会流眼泪，其实这都是在排出阴寒凝滞的东西。还有人晒太阳会觉得腹内发热，肚子里咕咕响，这都是推动人体气血运行的结果。现代医学研究表明，晒太阳可以促进人体对维生素D的吸收、对脂肪的代谢，这都说明晒太阳是有益的。

现代社会出现的最大问题，其实就是空调使用的问题。夏天本来应该是热烈、奔放，使皮肤开泄、出汗的季节，但是，我们现在做了一些人为的蠢事，就是为了避暑，把屋子里的空调开得很大，温度降得很低。在香港、日本的一些城市，很多人为了保持正装工作的形象，都把办公室的温度弄到很低，这其实就是人为造成的一种不自然的状态。本来夏天应该要阳气外散、外越的这种状态被冰镇了。所以，很多人在夏天毛汗孔开放的时候，被冰冷的空调一吹，就造成了所谓的空调病。我们知道，冬天人的毛汗孔、腠理是闭藏的，所以即便受点凉，也不会太深入，而夏天这么一弄，就容易邪气深入。还有人晚上睡不着，喜欢开着风扇或者空调睡，这也是非常不健康、不自然的。中医讲的“虚邪贼风”，这时候就会乘虚而入，所以有些人会出现落枕、面瘫，甚至一些老年人会出现中风，都是在夏天皮肤开泄的情况下，受寒、受风、受湿引起的。

夏天要尽量少用空调。

非要用空调时，不要把温度调得太低，

既有利于环保节能，又有利于身心健康。

睡子午觉

我们经常说春天要养生，春天是生发的时候，要慢慢培养起这种生发之气；到了夏天，这种生发之气就变成热烈的生长的状态。所以，夏天要养长。

《黄帝内经》告诉大家，夏三月的时候，作息时间应该由冬天的晚睡晚起、春天的早睡早起，变成晚睡早起。道理很简单，因为日出的时间早了，日落的时间晚了，昼长夜短。人的气血也从潜伏在体内，完成了生发，宣泄到了体表，人也不会觉得太困太倦，有些兴奋，健康人是与太阳同步的。所谓早起，是在天亮五六点钟的时候起来，所谓晚睡，就是在晚上十点到十一点之间，但是睡再晚也不能超过十一点。

夏天的作息

夏天的作息，除了晚睡早起以外，另外还要强调一个要睡午觉。大家都知道中医强调睡子午觉。所谓睡子觉，就是一定要在子时之前入睡，子时就是半夜 11 点至 1 点；而午觉，就是指中午 11 点到 1 点，要睡个觉。在秋冬，或者在春天，这个午觉可以不睡，因为人们还是睡得早，起得比较晚。而到夏天呢，必须要强调睡午觉，原因很简单，因为我们起得早。比如说，早上六点就起来，折腾到中午的时候，再突破这个极限，人就受不了了。所以，夏天很容易出现人在午饭以后，就觉得困，想睡，这时候你有两个选择，一个是强打精神，强撑着，克服这个困劲儿。结果中午倒是没睡，可是整个下午却处在浑浑噩噩之中。另外，就是顺其自然，小憩一会儿。究竟哪个更有益于身心健康呢？午饭后午睡，睡一小觉，对养护身心健康是非常必要的。

中医认为，中午十二点对应的是心，是心神工作的时间，这时候，如果你放下这些体力或者脑力工作，让自己的气血再重新流回体内去照顾自己的内心，就不至于太劳心、太伤心。

事实证明，午睡醒来以后，以充沛的精力重新投入到工作中去，不仅能使下午的工作效率提高，还能预防冠心病的发生。在地中海沿岸各国，从历史和传统上就有午睡的习惯，他们的心脏病发病率就低于其他的北欧北美这些国家。特别是那些晚间睡眠不足的人，如果能在午睡中适当补充，非常有利于身心健康。

中医强调一个观点就是中正平和，不走极端。也就是快到极限的时候人要有意识地刹车、减缓，避免乐极生悲。子夜和正午的时候都是阴阳各自发展到极限的时候，这时候如果你能安静休息，照顾自己的话，就能让人的气血顺利地度过这个坎，否则，长期处于过劳、过累的状态，不仅劳心、劳神，甚至会伤身殒命。遗憾的是，我们现代都市生活，为了工作方便，只顾数量不顾质量，中午不休息，造就了一大批都市亚健康的过劳人。

关于午睡，我们强调这么几点，一是午睡时间不宜过长，一般十一点到一点之间，半小时到一小时；另外，尽可能平卧，不要趴着或者歪着囚在那儿很不舒服地睡；还有，在吃完饭以后，感觉到困的时候，再稍微躺一会儿，不要刚吃完饭，饭还在嗓子眼那儿就立即去睡，这样的话，容易影响到脾胃的消化。

夏天除了晚睡早起以外，最好睡午觉；注意午睡时间不宜过长，吃完饭不要立刻睡，否则影响脾胃消化。

出汗

夏天正常的情况下是人的阳气蒸腾在表，能够使自己的腠理和毛孔开放，人会出汗。我们应该顺应人体阳气走向体表的趋势，出几场透汗，尽情地把自己一些浊的东西排出体外，有利于我们的身心健康。如果你藏着、捂着、掖着，就会导致该收敛的时候不收敛，该宣泄的时候不宣泄，时间长了就会落下病根。

但是由于夏天空气中湿度比较大，人有时候会感觉到比较闷，出汗不畅，这时候人会觉得特别不舒服，会有时

候一天不停地洗澡、冲凉，这样做其实是有悖于自然之道。

建议大家还是要记住那句古训“心静自然凉”，其实健康的人是能够调和、调节人体的温度的。所谓调和，就是当外界冷的时候他会增温，外界热的时候他会制冷。所以健康的人到冬天的时候你一摸他的身体，会觉得很暖，到夏天的时候，他的皮肤却是凉凉的，这就是说他的这种阴阳平衡的功能在发挥作用。

夏天真正制冷的其实就是我们讲的肾水的功能，肾主水，水克火，能够让人把那种浮躁、火烧火燎的情绪或者体温给平复下来。肾的这个水就是我们讲的身体的体液，它充斥在我们身体的不同部位，在眼睛变成泪，在口腔内变成唾液，在鼻腔内是鼻涕和痰饮。所以当一个人的肾精充足，也就是肾水充沛的时候，即便是夏天也能够自动调节自己的温度，保持一种平衡。

我们现在有很多人都在透支着自己的身体，夏天拼命吃冷饮。其实往往是他们身体已经缺乏足够的水，就像一堆干柴，外面一点火就着。着了以后人就会出现很多焦渴、烦躁、不安、不定、不宁的表现。这种燥就像油着火一样，不能拿水去扑灭它，而应该用相应的隔绝氧气的泡沫，或者是专门的化学制剂去灭火。所以，在夏天这种焦躁的情况下，你无论怎么喝冷饮、吃冰棍都平复、缓解不了那种焦躁的状态。

在这种情况下，我们建议夏天焦躁出汗的人，应该学会自我慢慢调控情绪。调控不了，就应该用一些药物、食材，比如绿茶，辛香味苦，性寒，能够清心火，开畅毛孔，解表透汗，平复焦躁，使人平静下来。所以在烦闷焦躁、汗又出不来的情况下，冲一杯绿茶喝，一口一口地品，慢慢地把它咽下去，这时候首先会出现舌下生津，腋下习习生风，出点汗，顿时就会觉到一股清凉的感觉发自内心地出来了。

如果喝绿茶还不管用的话，我建议大家喝一点苦丁茶，另外，莲子芯很苦，也是一个不错的选择，能够清心火、润燥、生津。

还有一些人是另外一种情况，他出汗比较黏，甚至有颜色。中医讲小肠的功能叫“泌别清浊”，能够将喝进去的饮料的精华吸收，把污浊排出去。小肠的功能出现了异常，就会出现清浊不分，体液污浊的现象。心肠比较冷的人，容易出现这种状况，这些人要注意夏天睡觉的时候对肚子的保暖。

还有一些人出汗是因为身体比较虚，古代人比武，谁先出汗谁就输了，说明出汗的人往往是气弱、气虚的人。这些人稍微干点体力活，或者稍微动一下脑子，就会觉得身上发热，就会出汗，一出汗呢就更没劲了。这种人我们一般用补气的方法，帮助他固摄自己的精气，因为出汗太多也会漏掉自己的精。一般建议他们用黄芪、山药炖粥去喝。

夏季饮食（1）

冬天人的阳气收敛到了体内，肠胃功能会变得比其他季节要强一些，所以，吃进去的一些高营养的东西能够相对容易地得到消化和吸收。而到春天呢，人的阳气会逐渐从内脏躯干往四肢末梢走，阳气开始生发；到了夏天更是这样，毛孔腠理开放，表皮会出汗，这时候相对来讲五脏六腑的气血会相对不足一些。所以，到了夏天，人的胃口变得不是太好，老百姓称之为“苦夏”，或“疰夏”。

明白了这个道理，在夏天外面很热，自己感觉很焦渴的时候，更要注意饮食的温度和性质。也就是说，越到夏天，我们越应该少吃生冷的、性质寒凉的东西。听起来似乎是矛盾的，烈日炎炎、骄阳似火，温度这么高，我们为什么不灌一瓶冰镇的饮料喝呢？其实大家都有这个经验，当你特别渴的时候，究竟是喝冷饮解渴，还是喝一杯开水

或喝一杯茶解渴？

真正解渴的叫生津止渴，就是当你把饮料或者汤，或者吃的食物中的水分转化成你自己的体液，也就是津液的时候，你才会感觉到不渴；如果喝进了水，转化不成你的津液，你会越喝越渴。所以，夏天喝冷饮，只是图一时之快，满足了口腹之欲，其实根本不解渴。当人年轻的时候，消化能力强，火力壮，能把吃进去的那些寒凉的食物转化成自己的津液。但是，很多人都是在年轻的时候不注意，落下病，到中年以后开始犯病，最后得不偿失。所以，到夏天一定要养成喝热茶、不吃冷饮的习惯。

少喝冷饮，真正解渴的叫“生津止渴”。少吃性质寒凉的食物，可以把姜作为夏季常备食品。

夏天还要注意饮食生冷的问题，夏天人的肠胃的气血能量不太够，所以，尤其要注意少吃一些温度低的、性质寒凉的食物。老百姓讲“冬吃萝卜夏吃姜，不用大夫开药方”，所以，夏天一定要把姜作为一种常吃的和常备的食品和药品。到海边旅游经常会吃海鲜，海鲜这类水生的东西都是高蛋白的食物，你要消它、化它，化成你身体需要的氨基酸，需要消耗很大的能量。所以，很多人吃海鲜会拉肚子，上吐下泻，还有一种人是不吐也不泻，把这种阴寒的东西留在体内，形成了身体的过敏原，导致过敏。这时候，建议大家一个是少吃，一个是要熟吃，第三就是要伴着姜吃，或者吃完以后感觉到不舒服，就熬一些姜汤喝。

另外，建议大家外出旅游尤其到海边的话，吃海鲜的时候，要随身带着我们的中药，叫藿香正气水。藿香正气水就是用一些辛温的、芳香的、能够化寒化湿的中药，比如说藿香、佩兰、苍术、白芷等用酒精提炼而成。喝起来辛辣得很，但是这种辛辣正好能唤醒脾胃、胃肠的消化功能。很多人说，现在工艺改良了，我可以用藿香正气片或者软胶囊，我个人认为，那些制剂并不能很好地发挥这些中药的功效，还是难喝的藿香正气水功效更好。当然，如果出现了高烧、咽喉肿痛，藿香正气水还是要谨慎使用，应该先用一些清热解毒的药，比如仁丹把毒解了，再去温暖肠胃。

外出旅行，水土不服，要注意带上药，藿香正气水是首选药物。

还要提醒一下：夏天出汗多，喝饮料时注意加点盐。

若有爱在外

春天对应人体的肝胆。而夏天对应的是我们的心和心包，还有他们相表里的六腑中的三焦和小肠。夏天是心阳热烈的季节，相对于的情感就是人会变得容易喜，容易乐，容易兴奋，不容易出现负面的阴寒的情绪。所以《黄帝内经》上讲，夏天要顺应它的成长、拔节的这么一个趋势，要“使志无怒”，不要压抑自己，要“若有爱在外”，尽情地流露、表达自己的爱心和爱意。春天是发情的季节，所谓情呢是青涩的，刚刚萌动的那种情感，到了夏天就让它表露出来，是一种热烈的爱。人的任何情感和情绪都有它的物质基础，爱也是一种能力。

夏季饮食（2）

很多人是处于一种爱无能的状态。所谓爱无能，是“心有余而力不足”，其实这用一个字来表达就是哀。

这种爱无能的状态就是自己心气不足，这些人即便到了夏天，外面的天气很热，植物都在茂盛地生长，其他人的情绪很好，但是他却提不起精神，热乎不起来。这种情况下，我们就要用一些补益心气的方法，慢慢帮助他恢复自己的心气，心气恢复了人才会显得有情有义、有血有肉。有些老年人在年岁大了以后会出现一种消极厌世、不愿见人的状态，甚至会有一些人自暴自弃。这种人心率也比较慢，一般人会出现心率低于每分钟 40 次的这种情况，还

有些人会被医生建议要去装起搏器。这种情况由中医来看也是属于心的阳气不足，需要振奋鼓舞。我们建议这些人在饮食当中可以适当增加一些咸的味道，吃一些血肉有情之品，另外要用一些中医的补益心气、心血的药物，比如说鹿角胶、阿胶，还有适当情况下我们会用到鹿茸，甚至会用到硫磺等等这些药。另外心气不足的人，还会表现在大便排泄的困难。健康的人心气足，可以把糟粕排出去，不健康的人会被糟粕封闭阻滞。心气虚，首先推动不了气血，甚至会被阴寒、污浊的东西把自己毒死、憋死。

这种补益心气的方法我们都是建议在五谷为养的基础上，吃一些血肉有情之品。

我们说夏天应当“若有爱在外”，不过这也有方式方法的问题，当你流露自己对别人的一片爱意的时候，要选择适当的时间、地点、场合，也要分清对谁。当我们流露自己的关爱的时候其实是敞开自己的心扉，让自己处于不设防的状态，因此如果所遇非人，而被人家反咬一口，这时候就会对自己的心气和心神伤害很大。在被别人伤害以后，特别是被朋友、亲人伤害以后呢，要学会自我疗伤。中医讲“恬淡虚无”，这个恬呢，意思就是一种自我平衡、自我抚慰、自我疗伤的能力。有个成语叫“恬不知耻”，其实这个恬和那个舔伤口的舔有同根同源、异曲同工的效果。“人在江湖飘，谁能不挨刀”，挨刀以后呢不是说就敞着伤口在那淌血，也不是说要长起一道疤，把自己封闭起来，再也不见人。要学会“恬”，要学会疗伤，总结经验教训，伤好了再继续奋斗。

给大家推荐一个适合夏天，针对没有什么欲望、热烈不起来的人的一种粥，叫肉苁蓉粥。这个肉苁蓉是生长在沙漠里面的一种植物，一般我们到药店把它买来洗干净，每次用 30 克把它和小米、白米煮在一起熬粥，稍微加一点盐，一起来服用。它不仅能够提高人的心气，另外还有非常好的润肠、通便的作用。

将 30 克肉苁蓉和小米、白米一起熬粥，

稍加一点盐，制成肉苁蓉粥，

可以补心气、润肠、通便。

夏天化湿

夏季气候明显的一个特点就是高温和高湿，温度很高，空气中的湿气也很大。同时空气缺乏流动，没有风，所以就形成了一种桑拿天，又闷、又热、又潮、又湿。这就成为外界气候变化导致人体发病的原因之一，也就是中医所说的“六淫”之一。

中医把湿气致病分为内湿和外湿，所谓外湿就是外界环境的潮湿对人体造成的影响，内湿就是由于饮食不当所造成的人体消化功能受到伤害，进而形成的湿浊和痰邪。这里我们主要讲讲夏天外界环境潮湿对人体造成的影响。

首先，湿是水汽，是阴邪。阴邪就容易伤害到人体的阳气，它和寒气是一类的。外面的湿气伤害到人体的阳气以后，就像乌云遮蔽了日月，造成了人的不明不白、不清不白的这么一种症状表现。所以中医把它叫“蒙蔽清窍”，清是清爽、清楚的清，窍就是我们说的七窍。湿气是一种阴寒重浊的东西，在夏天由于受到阳气的蒸腾，本来属于地位卑微、低下的这种湿气被蒸腾了起来，通过人体向外开放的孔窍，伤害到人体，所以人就会出现一些相关的症状。比如说有人会出现头目不清楚，昏昏沉沉的，病人会说“我的头上好像裹了一层东西”，中医称之为“头重如裹”。另外他的眼睛老是会觉得“眵目糊”比较多，发黏，睁不开，即便睁开了，也总是觉得看东西不清楚。鼻子总是黏黏糊糊，流着很多鼻涕，总是洗不干净。而嘴里总是发黏，有人还会夹杂一些其他的味道，发苦、发涩或发甜。还有人觉得就是耳朵听不清楚声音，既不是耳鸣也不是耳聋，就是听不清楚。

其次，湿气侵入人体，它会恢复到它阴寒的本质，表现为重浊、黏腻。人体分泌的一些体液本来是很清澈的，但是受了湿气的侵害以后，特别是伤害到小肠的“泌别清浊”的功能以后，就会出现这种污浊、黏腻的东西。有人说我嗓子里有痰，但是总是黏的，咳不出来。有人会小便出现浑浊，甚至小便尿完了，会觉得发黏，还有人大便的时候总是拉不干净、不爽，拉出来的大便特别黏，冲马桶都冲不干净，还得去刷。还有人表现出来就是出黏汗，甚至会粘衣服。

另外一个趋势就是湿气往下走、下流，有些人就会出现烂脚丫子、脚气等等。

湿邪致病的最后一个特点，就是缠绵难愈，中医形容它“如油入面”。就像把面和油裹在一起以后，摘不干净，分不清楚。很多人得了这种夹杂着湿邪的疾病以后，治疗周期比较长，不像受风受寒了，吃点药，发点汗，头天难受，第二天就好了。而感受湿邪以后这种病程就比较长，比较难以治愈。

湿邪导致疾病是一个比较难解决的事，就像革命队伍里混入了奸细，需要一个一个地把它辨别清楚，把它清除出去。所以从“上工治未病”的角度来讲，我们还是以预防为主，在潮湿闷热的季节，要注意对空气湿度的把握，比如说我们要注意通风，另外可以在家里多备一些能吸收湿气、潮气的东西，比如说木炭、草木灰、生石灰等，随时更换，这样有助于防湿。

湿邪致病较难根除，要以预防为主。

在潮湿闷热的季节，注意室内通风，

可以多备防湿物品，如木炭、草木灰等。

漫话风湿

很多人一到天气变化的时候，就会感觉到自己的关节隐隐作痛，这些人像天气预报员一样，能准确地预报出降温、刮风、下雨。这里面的原因是什么呢？这是因为他的体内已经感受了风、寒、湿气，家里有内鬼，才能招来外贼，外面有风吹草动，有风的变化、湿的变化，或者有寒气的侵袭，体内就会有感应。

风和湿是两个概念，我说过风为百病之长，风就像小偷强盗一样，它先把你的门户推开，带领其他的邪气侵犯到人体。特别是在夏天，因为人体的阳气顺应季节的变化，蒸腾到了体表，人体的腠理和毛汗孔是开放的，当你门户大开的时候，最容易受到外邪的侵害。所以，很多人受风、受寒并不是在冬天，因为秋天和冬天，人本能地收缩自己的防线，穿一些厚的衣服。相反，正是在夏天，人们衣着单薄的时候，吹空调或者开车兜风，或者是开冰箱拿东西，在这时候容易受到外邪的侵袭。

风湿我们分为两种，一个叫风寒湿，还有一个叫风湿热，一个是夹杂了寒邪，一个是夹杂了热邪，它们表现的症状不一样。感受风寒湿气的人，容易在自己的关节处形成肿痛，但是你摸上去，局部却是发凉的；感受风湿热的人，他会出现红、肿、热、疼。这里我主要介绍风寒湿导致的关节痹痛。

湿邪重浊黏腻，在气血流通不畅的地方，形成结滞，湿气最容易在人体的关节处形成凝滞。凝滞以后，阻碍了人体的阳气。我们说湿邪容易伤到阳气，影响阳气的通过，所以它在局部会形成冷、痛，甚至一种麻痹的症状，导致人体的关节活动受限，当关节屈伸的时候，容易加重疼痛。如果在风、寒、湿邪气里面风邪又比较大，可能还会出现游走性的关节疼痛，就是在大小关节附近，一会儿这儿，一会儿那儿，不定时、不定处地出现这种痛。如果寒气比较重，会形成固定不移的剧痛。

所谓关，是难过的关卡，节，就是气血停顿、分割的地方。

湿气的凝滞会造成人体的体液循环出现障碍，在局部的关节处还会肿。寒湿的肿是阴阴的、不温不火的那种，不红、不热。这些风寒湿造成的关节的肿痛，中医称为痹症，是风寒湿三气的共同作用伤害到了人体。

中医治疗风湿，一般除内服药外，还用一些藤类的外洗药物

如海风藤、络石藤等，再加一些祛风、散寒、除湿的药

煎汤后浸泡脚腕、手腕及关节处。

针对这种情况，落实到中医的治疗上，就是要用一些祛风、除湿，还有温阳、散寒的方法，把侵袭到关节的邪气给它赶到体外。我们一般用一些辛温的药物，因为风伤到了筋，湿伤到了肌肉，而寒伤到了骨，所以，层次不太一样。一般除了内服药以外，还要用一些外洗的药物。内服的药物，我在这里不做详细介绍了，因为有一些毒性比较大。外洗的主要有一些藤类的药物，藤类的药物比较柔软，比较有弹性，类似于我们人体的筋，比如海风藤、络石藤、鸡血藤，加上一些祛风、散寒、除湿的药物，比如说怀牛膝、透骨草。这些药我们一般煎汤用来浸泡脚腕、手腕还有关节处。

湿热病

湿热病又叫湿温，也就是说人受了热邪以后又夹着湿气，这种病就比较复杂。

如果是光受热邪的话，我们管它叫温病。温是阳邪，它从上面侵犯人体，首先侵犯的是人体的肺，人会出现咳嗽、嗓子干、发烧，还有皮肤干痒这些症状。进一步，它会侵犯人体的心包，会出现咽喉肿痛、发热加剧，还有抽搐的症状。最后它会侵犯到人的最后一道防线，就是心，入了血分，在高烧的同时还会出现神昏、谵语，还有出血，身上皮下会出现斑点。

如果受热邪的同时夹杂着湿气，就会出现一种比较复杂的，甚至是一些矛盾的症状，比如说，一般的发烧，不论是受寒，还是受热，我们微微用点发汗的药，出完汗以后热就会退掉。但是这种感受湿温的人，它有一个明显的特点，就是汗出不解，汗出以后，它照样还是那么烧，而且一般在午后烧得比较高。另外一个特点叫做身热不扬，就是摸上去体温不高，但是多摸一会儿就会感觉很烫很热，从内渗透出来。

湿温病的特点是有明显的消化道的症状，这些人表现为食欲不振，口中黏腻不爽，觉得口渴却不想喝水，舌苔特别厚腻，另外就是闻到油烟的味道总是觉得恶心、想吐。他老是觉得肌肉酸痛，胸口和心口窝还觉得堵塞沉闷，而且病势缠绵，病程比较长。进一步发展，这些人还会出现一些出血的症状，比如说会出现惊厥、便血，还有会出现胁下，特别是左边的相对于脾的部位就会出现痞块、硬块，身上还可能出现玫瑰疹，有的人身上还会出现白色的水疱。

湿温病一般好发于夏季，而且以青壮年和儿童居多。治疗它比较困难，比如说我们感觉到它是一种热证，要用一些凉的药的话，就会伤害到他脾胃的运化功能，导致湿气更重。如果治疗湿气，用一些热性的药物，辛温的、芳香的话，又会加重热性的症状，所以比较棘手。

要在夏天预防湿热病，就要照顾脾胃的阳气，

不要吃冷饮，或寒性过重的海鲜类食物。

中医治疗湿温病，一般用一些苦温燥湿、芳香化湿、淡渗利湿的药物，抽丝剥茧，慢慢地解开这种胶着、黏腻

的状态，分清别浊，各归其位。

我们经常用的一个方子叫“三仁汤”，里面用到了杏仁、白蔻仁和薏苡仁。薏苡仁有非常好的渗湿利湿的效果。而白蔻仁就是白豆蔻的种子，非常香，炖肉的时候可以放一些，它能够唤醒被湿邪蒙蔽的呆滞的脾胃的功能，让它恢复蠕动，特别是小肠，让它恢复起泌别清浊的功效，起到芳香化湿的作用。此外在这个方子中还用到了滑石和通草，它能够把停滞在我们体内的污浊的液体从小便排出去，起到利湿的效果。还用到了竹叶和半夏，竹叶能清心火，清解侵犯到心包经和心经的毒热，半夏能够把凝滞在胸口窝处的寒痰、黏液给它化掉，叫做燥湿化痰。

煎煮三仁汤的水我们要用“甘澜水”，所谓甘澜水就是“活水”。一般古代取这个水就是把水放到木盆里面搅，用木勺去反复舀动，使它充满生机和活力，最后达到水走如珠，让水变成一颗颗小珠子。

用甘澜水煎药，能起到分清化浊、泌别清浊的作用，最终达到湿去热清的效果。

湿疹

北方人习惯了清爽、干燥的气候和环境，所以北方人初到南方，就会很难适应南方的这种夏天是潮湿闷热，而冬天又是潮湿寒冷的气候。尽管在南方的冬天温度不是很低，因为空气中湿度比较大，就有一种浸透骨髓的湿冷的感觉。

所以无论是在古代还是现代，北方人到南方因为水土不服而闹出很多疾病，小则影响个人，大到影响整体。比如说在三国的时候，赤壁之战，曹操统帅大军征伐东吴，其实在火烧赤壁之前，曹军中大半的北方兵士就因为不习惯南方的水土、气候，纷纷病倒，甚至还造成了瘟疫的流行，还未征战，先折损了很多兵士，这也是曹操兵败的原因之一。

在中越自卫反击战的时候，解放军战士坚守在边境线上的“猫耳洞”里边，非常潮湿闷热，结果就造成了很多战士出现了湿疹。

湿性的特点是阴寒，往下走，容易在人的足部出现脚气，还容易在人体的*，也就是男性的生殖器附近，出现湿疹，严重会渗出黄水，瘙痒难耐，挠破以后造成大面积的疮疡，很多人就会脱皮。实在是影响人的身心健康，也影响部队的战斗力。

湿性的特点是阴寒、往下走，易在足部出现脚气或在生殖器附近出现湿疹。有个最简单的治疗方法叫晒裆，就是等到潮湿阴雨天气过去后，在太阳底下晒。

很多人不在南方，但是也会出现，因为体内积聚了过多的水汽，会*瘙痒、出汗，甚至有湿疹和溃烂。怎么办呢？最简单的方法叫晒裆，就是等到潮湿阴雨的天气过去以后，太阳出来的时候，在太阳底下晒。还可以用一些草药煎煮以后清洗或外敷，或内服一些草药，从内而外地去提高自己化湿除湿的能力。

我给大家推荐几种治疗湿疹、脚气、阴囊潮湿的草药。首先是蛇床子。

蛇床子这味中药性温热，有着非常好的利湿祛湿的效果。它为什么叫蛇床子呢？因为蛇是一种变温动物，身体非常凉，它睡觉的时候喜欢找一个温暖的地方，老是在一种草的上面趴着睡觉。这种草叫“蛇床草”，它结的籽，我们叫“蛇床子”。

蛇床子、苍术、黄柏、生薏苡仁打碎，包起来水煎、浸洗，治疗湿疹、脚气。

我们可以就用单味的蛇床子，也可以加上其他的中药，比如加上苍术、黄柏，再加上生薏苡仁。苍术、黄柏这

两味药加生薏苡仁，我们叫“三妙散”，三妙就是说用了以后有非常奇妙的治疗湿气湿疹的效果。加上蛇床子，有时候还可以加点川牛膝，叫“四妙散”。这几味药我们把它打碎，特别是蛇床子，一定要把它研细、打碎，包起来煮水，去清洗、浸泡自己有湿疹、脚气的部位。要注意不要用温度太高的水，以免加重病情。

从内服的角度来讲，我们可以用一些芳香化湿的药物，去祛除体内的湿气，这里面我还是向大家推荐“藿香正气水”，如果症状比较轻的话，大家可以买一个叫“二妙丸”的药物内服，同样可以起到清利湿气的效果。

艾草

过端午节的时候，我国有挂艾草的传统习俗，有的地方把艾草做成人形挂起来，叫悬挂艾人；有的把艾草做成老虎的形状，叫戴艾虎；有把艾叶泡上酒，喝艾酒；还有用艾草点燃了熏，有的地方就用艾草搓成长绳，作为驱避蚊蝇的一个手段。艾草本身有芳香的味道，含有非常丰富的挥发油，鲜艾草还有一种药香，芳香辟秽，如果戴在身上也能驱避湿气和瘴气，这是我们古代的一个习俗。因为端午节以后，天气逐渐变得炎热，蚊蝇开始滋生，五毒渐出。所以古人称五月为“恶月”或者“百毒月”。

端午节其实是一个讲究卫生，防病保健的节日。而用艾草做艾灸也是我们古代预防疾病、预防瘟疫的有效手段。

采艾草一定要在它枝叶茂盛但是还没有开花的时候，所以五月端午采的艾草是最合时令。采了艾草以后，一般把它悬挂起来，晾干备用。另外我们也在五月端午采艾草之后用石杵把它捣碎，然后剪去粗大的枝和梗，留下细软的艾绒，用来制造我们针灸中“灸”用的那个艾卷、艾条。

在我国，各地都有艾草的生长，但是最地道的艾草应该是湖北蕲州出产的。当地有“家有三年艾，郎中不用来”的谚语。而李时珍的老家就是在湖北蕲州，他说艾叶“以蕲州者为胜，用充方物，天下重之，谓之蕲艾”。用蕲艾，而且是五月端午采的蕲艾，点着以后的穿透力特别强。

另外，在广州越秀山下出产一种红脚艾，制成艾绒，它的灸疗效果也非常好。在古代有一位女医生叫鲍姑，是著名的中医和道家学者葛洪的夫人。她陪伴葛洪在广东罗浮山炼丹、采药行医的时候，使用越秀山下采的红脚艾为广大的百姓灸身上的赘疣。所谓赘疣就是瘰子、痣，还有包括我们现在说的“鸡眼”，用这种艾叶灸的方法治疗效果特别好，尤其是在五月端午的时候灸，这种赘疣就能全部脱落。所以鲍姑被广大劳动人民群众喜爱，现在在广东越秀路三阳宫里面还有纪念她的殿和塑像。

如果受了风寒，出现感冒咳嗽症状

还可以用艾叶煎汤洗脚或者用艾叶加葱姜一起煎汤温服，出汗后可治愈疾病。

艾叶的更普遍的应用，是用它来煎汤煮水外洗。另外比如说一旦受了风寒，人出现了感冒咳嗽的症状，就用艾叶煎汤洗脚，或者用艾叶加上点葱姜，一起来煎汤温服，出汗了就能治愈疾病。

另外我们还把艾绒加上棉花，一起制成兜肚、药枕和药垫子，特别对老年人的丹田气弱，或者是妇女痛经、腹痛导致的腹泻都有很好的治疗效果。

艾叶，除了有辛散、芳香的气味，艾灸产生的热还能够与人体的气产生共鸣、共振，起到非常好的通经活络的效果。

熟艾叶配合其他药物内服，有很好的温通气血、驱逐寒湿作用，还有安胎效果。《伤寒论》中常用的“胶艾四物汤”，就是用在妇女产后、出血不止的时候。里面有阿胶和艾叶，配合生地等其他的药物。

另外，还有一种药物，大家也熟知，叫“艾附暖宫丸”，里面就有艾叶和香附一起使用，治疗人体的寒证，特别是妇女的小肚子冰凉、不能怀孕等等这些疾病。

菖蒲

古人夜读，常在油灯下放置一盆菖蒲，原因就是菖蒲具有吸附空气中微尘的功能，可免灯烟熏眼之苦。

过端午节除了挂艾草以外，还挂的一种药用植物叫做菖蒲，主要生长在湿地、水边。因为它的叶子的形状像一把利剑，民间管它叫水剑，可以斩邪鬼，这就属于心理治疗的作用了。所以一到端午节，人们把菖蒲悬挂起来，芳香避邪。

菖蒲是我国传统文化中可防疫驱邪的灵草，与兰花、水仙、*并称为“花草四雅”。菖蒲剑叶盈绿，端庄秀丽，还是室内盆栽观赏的佳品。用菖蒲制作的盆景，既富诗意，又有抗污染作用。

菖蒲生长在水湿、阴寒地方，有出淤泥而不染的天性，用菖蒲的根茎制成一种中药，服用以后能够帮助人把粘在消化道和呼吸道里面的痰涎、痰浊很痛快地排出体外。

端午节悬挂的菖蒲，其实叫做水菖蒲，它是天南星科植物水菖蒲的干燥根茎。性温，味苦，气味浓烈，煎煮服用能化痰开窍，健脾利湿。

外用芳香辟邪是用水菖蒲，而口服清理人体内部污浊环境我们经常用另外两种菖蒲，品种来源不同，效果也有差别。一种是节菖蒲，也叫九节菖蒲，它是毛茛科植物阿尔泰银莲花的干燥根茎。性温、味辛微酸而麻舌。能够开窍化痰，醒脾安神。第二种是石菖蒲，是天南星科植物石菖蒲的干燥根茎。性温，味辛、苦，能够化湿开胃，醒神益智。它是我们常用的一种理气化痰开窍的药物，能够把人体的湿毒和痰饮排出体外。民间经常说的痰迷心窍，也就是人突然陷入了一种癫狂状态，不省人事，胡言乱语的时候，我们就用这些化痰开窍的药物帮助他恢复神志。

菖蒲酒酒香醇厚、药香协调，使人不厌，辣不呛喉，饮后神气清爽。

另外，在五月端午的时候，古人还有喝菖蒲酒的风俗。菖蒲酒是用九节菖蒲泡的，过端午节的时候人们都知道喝雄黄酒，但别忘了，常喝的还有艾酒和菖蒲酒。菖蒲酒是一种配制酒，色橙黄微翠绿，清亮透明，酒香醇厚，药香协调，而不失中草药之天然特色，入口甜香，甜而不腻，使人不厌，醇和爽口，辣不呛喉，饮后令人神清气爽。酒度为45度，糖度为12度。菖蒲酒之所以珍贵，主要在于九节菖蒲生长在海拔1994米高的历山之巔，素有“无志者难以求取”之说，采集仅限于农历“小满”前后十天左右的时间。过早菖蒲浆不足，质差；过迟，蒲苗枯萎，难寻。酿造菖蒲酒的水是历山脚下舜王泉水。据说，此泉是舜王亲手开凿的。舜王泉水为矿泉水，常饮能医治诸病，延年益寿。

五毒（1）

端午节还有一个习俗就是除五毒。在立夏以后，气候逐渐炎热，大地湿润，有利于有毒动物的滋生和繁衍，容易对人体造成伤害，所以，端午节要预防五毒。

这五毒是什么呢？蛇、蝎、蜈蚣以及壁虎和蟾蜍。其中，壁虎本身是没有毒的，但是它出没无常，容易让人误解。端午节的传统，有时候在屋中贴五毒的图，用红纸印上五毒的图形，然后在每张图上面粘上五根针，含义就是五毒被刺死，不能再横行了。还有的把五毒做成剪纸，贴在门、窗、墙、炕上，或者缠在孩子的手臂上，意思也是一样的，就是驱毒、辟邪。

中医善于化害为利，化腐朽为神奇，尤其善于以毒攻毒。我们端午节避的这五种有毒的动物其实都是中医常用的动物药。

1 蝎子

蝎子，中医的处方名叫全蝎或全虫，也就是头尾足俱全的蝎子。大家都知道蝎子是用自己的尾巴蜇人，一般雌性的蝎子蜇人排毒的量比雄性的蝎子要大，里面含有神经毒素，会让人产生局部的肿胀疼痛，严重的还会导致身体瘫软、心律不齐，甚至还会产生呼吸衰竭。尤其是儿童对蝎子毒特别敏感，所以被蝎子蜇了有时还需要用抗蝎毒的血清来治疗。

中医用蝎毒来治疗人体的一些疾病。一般在春末到秋初的时候捕捉蝎子，除去身体上的泥沙，然后放进盐水中煮熟，之后放到阴凉处干燥，这味药就叫全虫或者全蝎。首先，它能够开通人的经络血脉，治疗人体受了一些外在的风邪，外在的风邪侵入到人体很深的程度。在表面的话，我们可以用一些草木药，比如麻黄、细辛，把风邪散出去，如果入了淋巴系统、血液系统或者到了关节系统就会造成比较严重的后果，人就表现为面瘫或者肌肉收缩没有力量，还有人表现为子宫脱垂或者胃和肾脏的下垂。这都是受风以后产生的麻和痹的现象，我们用全蝎正好以毒攻毒，把风邪逐出体外，使人体的筋骨和肌肉恢复正常。

蝎子本为五毒之首，而中医却擅长化害为利、以毒攻毒。全蝎入药能够开通经络血脉、消除阴寒结滞。

第二，蝎毒有散结的作用，就是把人体凝滞的阴寒结滞，比如脂肪瘤或者其他良性的肿瘤，包括淋巴的结节把它散开，特别是对那些淋巴出现的结核、结节、溃烂也有很好的效果。在古代，受伤以后引起的破伤风会让人出现高烧、抽搐甚至昏迷，必要的时候也要用到全蝎以及一些息风、镇痉的药物去治疗。

使用全蝎的时候需要注意不要用水煮，而是研末吞服。

我们现在还用它来治疗严重的偏头痛，还有关节的疼痛，以及中风的后遗症。

2 蜈蚣

蝎子是用尾巴蜇人，而蜈蚣是用自己的嘴咬人，被蜈蚣咬伤以后，它的毒腺会分泌出毒液，顺着它的腭牙注入人的皮下，一般会在局部出现红肿疼痛。有一些比较毒的蜈蚣还会导致人体出现淋巴管的炎症和局部的组织坏死，如果蜈蚣的毒素侵入血液中，人就会出现头疼、发烧、眩晕、恶心、呕吐，甚至神志的错乱、谵语、抽搐、昏迷等等症状。

被蜈蚣咬伤后，要用碱性肥皂水清洗伤口，局部冷湿敷；也可采鲜鱼腥草和蒲公英，捣烂外敷，并及时到医院救治。

被蜈蚣咬伤后就要赶紧找点碱性的肥皂水来清洗伤口，在局部用冷湿敷，也可以就地采一些鲜的鱼腥草和蒲公英，把它们捣烂外敷。同时也应该及时到医院去救治。要预防蜈蚣的咬伤，就要在野外行走或者游玩的时候注意自己的衣着、鞋袜的穿戴和保护，避免去蜈蚣经常活动的地方。蜈蚣是昼伏而夜出，喜欢生长在阴冷、潮湿、陈旧、荒芜、有缝隙的地方。

五毒（2）

中医善于“以毒攻毒”，采集野生的蜈蚣，或者现在也有人工饲养的蜈蚣，在春夏捕捉，用两头尖尖的竹片固定插到它的头尾两部，把它绷紧，然后晒干了用，也可以用开水把它烫过了用。

中医使用蜈蚣治疗的疾病和全蝎有些类似，可以驱除人体深部的一些邪气，比如说人出现了面瘫、抽搐、半身不遂等等。蜈蚣腿脚多，尤其善于祛除下肢关节的风寒、风湿痹痛。对中老年人出现腰膝酸软无力、屈伸不利、疼痛难忍等症状效果最好。

蜈蚣的力量还能深入到骨骼，比如说人得了骨髓炎以后，出现了骨质的破坏或者是坏死，中医称之为“附骨疽”，我们一般用蜈蚣研成碎末，然后装到胶囊里面吞服，慢慢就能使坏死的骨头分离、剥脱，还能促进新骨的生长。如果有瘰管，往里面放上蜈蚣研成的细末，能够促进瘰管的愈合以及新骨新肉的生长。

现在，蜈蚣被大量用在治疗癌症和肿瘤上面，充分发挥它以毒攻毒的效果。针对不同的癌症，我们用蜈蚣配上其他的药物，比如针对食道癌、胃癌配伍鹅不食草、荸荠、鸡内金，治疗肺癌，配伍鱼腥草、冬瓜仁、生石膏等，治疗膀胱癌配伍白茅根、滑石、通草等等。除了能抑制肿瘤的生长、扩散以外，蜈蚣还发挥了很好的止痛效果。

另外，我们老说“以毒攻毒”，当你被毒蛇咬了以后，能解除蛇毒的最好的药其实就是蜈蚣。这也是天地造化、一物降一物。

最后强调一点，怀孕的妇女一定要忌服蜈蚣，因为蜈蚣有非常好的通经活血的效果，很容易造成流产和堕胎。

蜈蚣入药可用于治疗面瘫、抽搐、半身不遂等；还被大量用于治疗癌症和肿瘤，既能抑制肿瘤生长，还有止痛效果。

3 蛇

蛇同样是生活在阴暗潮湿的地方，不得已的时候，它也会攻击人畜。一些有毒的蛇，它的毒液往往含有血液循环毒素和神经毒素。一旦被咬伤，轻的会造成患处局部的疼痛、发热、肿胀甚至坏死；经过一段时间，蛇毒通过淋巴系统或者血液系统扩散，就会引起高烧、抽搐、战栗、心律不齐或者心动过速甚至呼吸困难、视物不清、昏迷，以至于心衰、呼吸衰竭而死亡。

唐代文学家柳宗元曾写过一篇《捕蛇者说》，里面提到一种剧毒的黑底白花蛇，把这种蛇晾干，制成药饵，可以用来治愈大风、挛腕、痿、痹等疾病；还可以去除坏死的肌肉，杀死人体内的寄生虫。当然，柳宗元提到的这种蛇是比较少见的。中医常用的是乌梢蛇、蕲蛇，还有小的白花蛇。这些蛇入药或者打成粉，有很好的祛风、祛寒、除湿的效果，我们用来治疗普通的草木药物达不到或者效果不好的风寒湿病。

在当代，提取蛇毒，经过离心、低温、冷冻、真空、干燥，来治成蛇毒粉，有很强的溶解血栓的作用，可以用来治疗脑血栓、冠心病、心梗等等。

中医用蛇来入药并不是直接用的蛇毒，而是用蛇蜕，就是蛇每年褪下的蛇皮。这个蛇蜕和另外一种昆虫——蝉蜕下来的蝉蜕一样，对很多皮肤病有很好的治疗效果。

蛇的全身都是宝，蛇毒、蛇蜕、蛇胆、蛇肉都可入药。将乌梢蛇烧成灰以后研成细末，用油拌后调涂可以治疗青春痘。

蛇的全身都是宝，除了刚才说的蛇毒、蛇蜕，蛇胆也是大家比较熟悉的中药。蛇胆味苦、辛凉，有比较好的清热解毒的作用。特别在心火亢奋的人出现眼屎特别多、眼睛红肿、视物不清的情况下，可以用蛇胆来起到清心火、解毒的效果。另外，中医将蛇经过特殊程序加工以后，用来泡药酒。酒精对于蛋白质的溶解作用要比水好，通过这种喝酒的方法来服药，效果才更好。但是，蛇一定要经过制作加工才能泡酒。

另外，我们还用蛇毒和蛇肉来治疗一些过敏性疾病。所谓过敏性疾患就是对外界的尘土、螨虫、花粉过敏，其根源就在于体内潜伏有外来的风邪或者湿邪。特别是当人的消化功能不好的时候，容易把一些未经很好分解消化的异体蛋白吸入体内，从而形成过敏原，造成俗称的鬼风疙瘩，比如荨麻疹，产生皮肤的麻木不仁。可以用蛇肉研末吞服，煎汤或者泡酒，起到祛风除疹的效果。

南方很多地方有“夏天吃蛇肉，一年不长疮”的说法，蛇本身对皮肤病有很好的治疗效果。另外，我们还用蛇来治疗现在常见的青春痘，有时还可以外用，比如把乌梢蛇烧灰以后研成细末，拌上一些油来调涂，这都是很好的治疗方法。

自汗

夏天人们出汗也渐渐多了，平时就有出汗问题的人，表现出来的症状会更加突出，所以，我们来谈一谈汗出异常的问题。

我们讲过，汗是人体的津液，津来源于肾精，是体液之一。并不是说你喝了水就会出汗，而是你把喝进去的水先经过转化以后变成人体的津液，输布在体表，经过毛汗孔排出，这才叫汗。所以，《黄帝内经》讲“汗出溱溱，是谓津”。

正常的汗应该是清澈透明的，不黏不腻，无色。而不正常的出汗有几种可能：一种可能就是漏，也就是我们讲的漏精。古代武林高手比武，并不是要打到你死我活才能分出高下、胜负，一般的，谁的气息先乱了，谁先开始喘，或者谁先见汗了，这人就输了。意思是什么呢？如果人的阳气足的话，他对体表固摄得严实，津液不容易外漏；气相对弱的人，就容易出汗；而气特别弱的人，就是不活动，在那儿坐着也滋滋冒汗，这种情况我们称之为自汗，也就是说没有诱因就在那儿出汗。

出现自汗最常见的原因是感受了风寒、风湿、风热之邪。

自汗的人说明他的门户是开放的，所谓“篱牢犬不入”，可是家里的篱笆没扎紧，除了外面的犬进来以外，自家的东西也会流失。出现自汗最常见的原因就是受了风邪，感受了风寒、风湿、风热之邪，但又没有完全彻底的好，也就是邪风还在人的体内。我们讲过，“风为百病之长”，它善于洞穿人的门户，然后带着其他的邪气进来，如果风邪不从人体彻底清除的话，人的门户就总是洞开的，就表现出来动辄出汗，或者不动也出汗。

《伤寒杂病论》中提到，行走在我们血液里面的气，我们叫营气，固摄在体表的叫做卫气，保卫的卫。如果一个人的卫气失去了防守，邪气就会乘虚而入，使得我们体内的津液外泄。而我们用的调和营卫的著名的方子就叫桂枝汤，又叫小阳旦汤，它主要的功效还是发散，也就是把深入到人体的风邪、寒邪散出来，不是关门打狗，而是开门逐寇，把敌人赶走，这样人体的门户自然就关上了。这桂枝汤相当于我们平常喝的酸辣汤，它里面的桂枝、生姜都是辛辣的，而白芍是酸寒收敛的，里面还加了甜的甘草和大枣，喝起来口感比较好。喝完以后最好再喝一碗热粥，以助药力，微微出点汗，不要让自己变得大汗淋漓，然后盖好被子，不要见风。这就是我们治疗常见的外邪引起的自汗的方法。

可用“桂枝汤”来治疗外邪引起的自汗。其中有桂枝、生姜、白芍、甘草、大枣等。喝下之后最好再喝一碗热粥以助药力，微微出汗，不要见风。

另外一种就是外邪驱走了，但是还是出现自汗，同时这些人还表现为懒散、说话无力的状态，而且风吹草动经

常会引起身体的不适。这种情况下，我们说敌人虽然被赶走了，但是自己的防卫体系还没有完全恢复，也就是邪气已去而正气未复，这时候就需要用一些补益的药。所谓补，就是把漏洞补上，把皮肤的腠理和汗毛孔收紧；所谓益，就是在体内增强正气。这种补益的药就是要补先天的元气和肺气，也就是卫气的主要成分。

还有一种更为严重的，就是气虚到了极点，除了自汗以外，稍微活动还伴有低烧，一活动就出汗，然后低烧，休息以后能够好转，这就是阳气虚弱到了极点。治疗这种情况，我们一般用些丸药，丸者缓也，缓慢地滋补，让他慢慢恢复自己的正气。这就用到了我们经常用的补中益气丸。

补中益气丸治疗阳气虚弱到极点的动辄汗出和低热。

盗汗

人在清醒的情况下出汗，我们称之为自汗，而当人入睡以后出汗，醒了以后汗就停了，这种现象我们称之为盗汗。这种汗像小偷一样，趁你熟睡、不注意的时候来了，等你醒了，它就走了，这种活动有点鬼鬼祟祟的状态。

现在中医知识比较普及了，一说起盗汗，大家就知道，说明身体虚弱到了一定的程度，比自汗要严重。在晚上出汗，说明已经伤到了人的阴血，一般是伤到了人的肾精。很多得了肺病或者是其他的一些结核病的患者会出现盗汗现象。

还有一种情况就是常见的女性在更年期出现的白天轰热、出汗，到晚上手心、脚心、心口窝五心发烫，并且伴有出汗。这说明肾的*到更年期以后虚弱到一定程度，*又被虚火撩拨起来，不停地泄露，进一步加重了自己的问题。

所以，针对这种阴虚的，特别是肾阴虚的盗汗的情况，同时伴有口、鼻或者女性*干燥这种津液不足的情况，我们一般采取滋补肾阴的方法，采取首先要补，补他的漏洞，肾精的漏洞，第二要滋，就是往锅里面加水。

中医治疗这种肾阴虚的盗汗有很多方法，首先我们选用的药物就是大家熟知的生地黄，或者经过加工以后的熟地黄。以它为主制成的六味地黄丸，是滋补肾阴的著名方药。如果六味地黄丸滋补的效力不是很理想，我们可以往里面加药，比如说伴有性的冲动和亢奋的，也就是中医讲的相火过旺的，欲望过强的，我们可以选用知柏地黄丸，里面加了知母和黄柏，增强了它的滋阴、润燥、清心火、除烦的功能。如果伴有鼻腔干燥、出血，并且有一点咳嗽症状的，我们可以选用麦味地黄丸，它在六味地黄丸的基础上加上了麦冬和五味子。还有一种情况，我们讲的伴有眼睛干涩与视物昏花的，可以用杞菊地黄丸，里面加了枸杞子和*。

另外，还有一味药滋补肾阴的效果比较好，它用的不是枸杞子，而是枸杞子树的根皮，这个根皮叫地骨皮。听它的名字，大地、骨头、皮，这是一味非常好的滋补肾阴的药物。我们一般用单味药煎汤代茶饮，能够起到很好的滋阴、敛汗的效果。

治疗因肾阴虚导致的盗汗，中医有一个食疗方叫“大补阴煎”。

将猪脊髓加上知母、黄柏蒸熟，让病人食用，可以滋阴、敛汗。盗汗的原因很多，需要辨别病因，对症治疗。

如果这些草木药物满足不了需要，达不到滋阴、敛汗的效果，中医还有一个食疗的方子叫大补阴煎。我们用猪脊髓一条，加上知母、黄柏，蒸熟让病人食用。猪的性质寒，入肾，脊髓又是猪身上最寒凉、最能补肾、补精的这一部分。这就是我们讲的滋补肾阴、治疗盗汗的几个不同的层次和方法。但是大家要注意，盗汗的原因不见得就是阴虚，还有其他的原因也会引起盗汗。比如青壮年或者过度肥胖的人，晚上睡觉会出现痰阻气道而呼吸暂停。呼吸暂停期间会长期处于一种憋气状态甚至心跳骤停，当他醒来，会发现自己大汗淋漓。这种汗也叫盗汗，但绝对不是

阴虚导致的。这种人急则治标的话，应该戴一个辅助呼吸的器械，缓则治本的话，应该清沥存在呼吸道内的痰浊和瘀血，让他呼吸通畅了，消除憋气的症状，才能从根本上解除他的盗汗。

小儿盗汗

小儿盗汗为什么单独提出来呢？因为小孩子的出汗异常的发病机理跟大人还是有所不同的。成年人以肾阴不足的阴虚盗汗为常见，而小孩子则以消化系统的问题导致的盗汗为常见。

小孩子是纯阳之体，新陈代谢比较旺盛，白天活动多，到晚上也困得早、睡得也早。身体健康的孩子睡觉比较安稳，不折腾，不会出现反复翻身、拧麻花、趴着睡，或者磨牙等等症状。而身体出现异常的孩子，会以盗汗为主要病理特征。很多小孩子睡觉以后，出汗在上半夜为主，这些孩子往往不容易入睡，即使睡着了也不安稳。按中医的观点就是食火太大，饭吃得太饱，食材的性质又太热造成的。同时还有一个表现就是手脚心很烫，嘴里还有异味，嗓子经常红肿，扁桃体经常肿大。中医的观点，我们认为他有了食积，导致了消化和吸收都出现了障碍。现代医学检查往往是血钙偏低，而家长一听血钙偏低容易引起小儿的佝偻病，所以，马上就开始给孩子吃各种钙片补钙。

中医认为，小儿盗汗的同时如有手脚心发烫、口臭、嗓子红肿等，

是由于食积导致了消化吸收障碍。

此时不应乱吃钙片，而要消食化积，

必要时可以将炒神曲、炒大麦芽、炒山楂放在一起煮水服用。

其实这是一种简单粗暴的思维，就是把人体当成试管了，一缺钙就慢慢加钙，就跟往田里施肥一样。就没有想过，他的食物中并不缺钙，问题不是出在外面，而是他本身的消化吸收功能出了障碍。人还会有一种转化的功能，或者自己生产合成的功能，这个功能被伤害了，所以，在这种本来就出现食欲不振的情况下，再给吃不好消化吸收的钙片，往往会加重疾病。

所以，中医的理论来讲，碰到这种儿童出现的盗汗，我们往往从消食化积的角度入手，比如说控制孩子的饮食节奏和数量。心火旺的孩子吃饭速度也比较快，狼吞虎咽，还有的孩子是偏爱肉食，不愿意吃蔬菜，而蔬菜正是疏通、疏导人的消化功能的。必要的时候，对于嘴唇比较红、舌苔比较厚、口气比较重的孩子，我们要在他们的饮食中加入去心火的药，有时候会用到黄连，有时候会用到连翘。家长可以去药店买一些炒神曲、炒大麦芽和炒山楂一块儿给孩子煮水消食。如果胃肠蠕动起来，消化吸收的功能恢复了，自然手心发烫、盗汗的问题就会解除。

还可以把鸡内金研成粉装在胶囊里面给孩子吃，每天吃一次，每次吃三到五颗。

还有一种小孩白天活动过度容易出汗，晚上还持续出汗，有点漏的情况下。可以到药店买些桑叶，研成末，煮粥的时候放一些进去，可以起到敛汗的作用。

手心出汗

很多人脸皮薄，心理素质相对差一些，见到陌生人或者到陌生的环境就会显得局促不安、手足无措，同时还会脸红、心跳、手心出汗。这种情况，中医讲就是保护心神的心包气血比较弱，需要经历事情，慢慢历练，也需要通过从内而外的调整，提高心包的气血能量，使自己的脸皮“厚”起来。提高自己心理素质有个方法，就是要捶胸顿足，揉一揉胸口正中、两*之间的膻中穴，因为它是心包的募穴，也就是心包的气汇聚的地方，揉它相当于增加了心包的气血的流量。

心理素质差导致的手心出汗，可以通过按揉膻中穴来缓解。

人的手心出汗还有其他的原因，我曾经治疗过一个厨师，20多岁的年轻人，他手的皮色明显不同于正常人，手是肿胀的，而且发青紫，手冷，而且还在不停地出汗。详细询问原因，他经常冷水洗菜、择菜、刷锅、洗碗，两只手经常泡在冷水里，慢慢就形成了这种现象。但他除了手冷出汗以外，没有其他症状，这就是典型的受了外面的寒邪的侵袭，造成了自己知觉的麻木。这不光影响到了手的温度，还影响到气，人体的正气过不来，进而影响到血的循环，造成皮色的改变。

给他治疗很简单，就是用中医的针刺方法，以针引气，引邪外出。扎针时，我们取的穴位也很有意思，手腕上有三个属于阳的穴位：大拇指后面有个阳溪穴；在无名指后面，腕横纹上有个穴位叫阳池；在小指外侧，腕横纹处还有个穴位叫阳谷。这就是三个阳的穴位，保护手的阳气的，外受寒邪的人一般都是属阳穴位被阴寒的邪气遮蔽或者占据，所以，我们选择这三个穴位。另外，在腕横纹上两寸有个穴位叫外关，很多手脚出汗的人，外关是个分界线，外关以下冰凉，外关以上常温。外关就是把邪气关在门外，我们想把真气引下来，把寒气驱逐出去，就需要打开外关这个关口。

经过针刺后，手背上会渗出一滴滴的冷汗，手的温度逐渐回暖。经过两次针灸以后，他的手的温度和皮色都得到了改善，逐渐恢复正常。

还有一个案例是正气不足。这个人是个警察，而且是个审犯人的警察，他手心总是出汗，都能把审讯记录弄湿了。我还跟他开玩笑，我说该紧张的是犯人，你怎么也紧张？他说我不紧张，但是这个毛病就克服不了。他的手的温度是正常的，这种情况属于正气不足，特别是我们讲的心包、心气不足，没有封固住。给他针刺，我们用的穴位是内关穴，位于腕横纹上两寸，两个肌腱的中间，是心包经的第6个穴位。

内关是身心都能顾及的一个穴位，胃的不舒服能感觉到，心的不舒服也能感觉到，也能治。我们用内关穴，先封内关，然后取腕横纹上三个穴，太渊、大陵、神门，采用补法，经过两到三次治疗以后，这位警察的手心出汗就逐渐止住了。

脚汗

到过我们诊所看病的朋友都有这么一个印象，都不用脱鞋，上床检查也不用脱鞋，因为我们用一次性的单子，大家可以穿着鞋躺上去，不用担心把它弄脏了。为什么呢？很多人是汗脚，一脱鞋，整个这个诊室就没法待了。这个人一脱鞋上了床，搞得屋里的空气特别不好，与其那样，还不如不脱鞋。

洗脚时可以加些燥湿药，如苍术、土茯苓、藿香、佩兰等。

这就涉及我们经常碰到的一个汗脚的问题，或者脚特别的臭。这个脚臭容易发生在青壮年身上，很多人到老了以后是没有脚汗的，脚也不臭，但是他的脚却出现了干裂、皴裂，甚至是脚后跟都裂开。这种汗脚从中医的认识来讲，它是一种身体自我保护，排除湿气、寒邪的一个通道，所以青壮年碰到这种汗脚的情况，不要想方设法去止它，而是应该经常换鞋、换袜子，穿一些通风、透气的鞋，不要把它捂住。

但是很多人苦恼的是，就算是我经常换鞋换袜子，同样也会出现这种情况，那我应该怎么去治它？治的方法，我建议大家要因势利导，要从体内去找它的根源，如果人的体内有这种湿气、水饮、痰湿过重的话，我们帮助把他的体内的这种源头掐断了，自然就不会臭脚了。切忌用“关门打狗”的方法，用一些收敛的、止汗的特别燥的药，

把脚给弄干了。大家记住，如果邪气失去了这条通路的话，它会在身体的其他方面表现出来，汗脚止住了，但是人会出现其他的或是更严重的问题。我见过的很多病人是，买那种治汗脚的鞋垫，汗脚止住了，但是哮喘发作了，皮肤病发作，或者是转成了阴囊裆下出现潮湿、黏汗。

所以治疗汗脚，一定不要用那种“霸道”的方法，要用“王道”的方法，要因势利导。有汗脚的人我建议少吃湿气黏腻过重的食品，比如说水果、不经烹制的蔬菜，一些黏腻的或是油腻的食品。这种食品除了带着本身的邪气以外，还会更多地消耗人体的阳气，人体的阳气不足，就像太阳被云雾遮蔽住，太阳照不到的地方、阴冷潮湿的地方，就会出现苔藓和真菌的繁殖。

所以这种有汗脚的人，应该从内采取温化寒湿、浊痰的方法，去切断它的根源。我们建议大家经常吃一些芳香化湿的食品，如果不愿吃这些食材的话，可以吃一些力量比较大的药材，比如说二妙丸、三妙丸、四妙丸，或者是买一些藿香正气片、藿香正气胶囊，最好的是藿香正气水，去化一*内的寒湿。

另外，在平时洗脚的过程中，可以加一些燥湿药，比如说苍术、土茯苓、萆薢、藿香、佩兰等。总体来讲，就是脚汗虽然是表现在肢体末端的一种症状，但是治疗上还要从根和本上去下手，去调制他脏腑的功能。另外我们建议，大家可以煮一些炒制的薏米熬的粥，对治疗这种寒湿的脚气效果是非常好的。

西瓜

西瓜不仅有很好的消暑、解渴的食用价值，而且还是一味很好的中药，中医把西瓜称为“天生*汤”。什么叫*汤呢？这是一个清热、生津、润燥的方子。它专门治疗“四大”的症状，就是大热、大渴、大汗、脉洪大。这个方子里我们用的药物有生石膏、知母和甘草、粳米。如果您身边不凑手，没有这些中药，可以用天生的*汤来治疗，其实就是去吃西瓜，吃完以后就会热退、津生、汗收，脉也能够得到平复。

西瓜是炎热夏季里上佳的消暑、解渴食物，堪称“天生*汤”。

不要吃冰镇西瓜，以免伤害胃肠功能。为防上火，还可以在西瓜上撒一点盐再吃。

很多人说吃西瓜容易上火，这种说法应该说没错，但它和我们之前说的清热、润燥的功效并不矛盾。因为西瓜本身是甘甜的，甘甜的食物有利尿的作用，所以很多人吃完西瓜就不停地小便，小便过多就会伤到津液，产生了一种阴虚火旺的症状，就是反而出现嗓子干、鼻子出血。这其实是西瓜吃多了的一种副作用。那么怎么避免这种情况呢？一个就是适当地吃西瓜，另外可以在西瓜上面微微洒点盐。因为中医认为咸能入肾，吃特别甘甜的东西容易伤肾，产生漏、尿。

吃西瓜还有一个讲究，就是千万不要吃冰镇西瓜。因为冰镇造成很重的寒气，渗透到西瓜里面，你再把这种本身寒性的西瓜吃到胃里面，就是更大地加重胃肠负担，伤害到胃肠功能，也就伤到了人体自身的阳气。这样吃西瓜开始可能伤的是胃，以后就会伤到肺，人就会出现很多过敏的症状，流稀鼻涕、打喷嚏，甚至会出现皮肤瘙痒。所以我是坚决反对夏天过度吹空调，一回到家里打开冰箱拿出冰镇西瓜就吃的这种行为。当然也有人说，西瓜在外面晒得那么热，不冰镇口感不好，其实很简单，大家可以把西瓜放在我们普通的自来水里面泡一泡，翻翻个儿，让它均匀受些凉。这种自来水的凉人体还能够接受，这样切出的西瓜本身又很水灵，又能保鲜，所以我们建议大家这样吃西瓜。

给大家再推荐一个常用中药——西瓜翠衣，就是西瓜皮。不是西瓜的外皮，是西瓜瓢和西瓜外皮中间的那部分，

绿色的瓜条。把它晒干入药煎，能起到清热解暑的效果。其实我们可以把它作为一个很好的凉菜。吃完西瓜以后，把外面那层硬的绿皮削掉，内侧红色的瓢刮干净，然后把它切成细丝，用盐杀一下，杀完以后把水挤干净。再调点醋，放点蒜，一拌，就是一道很好的爽口、解暑、清热的凉菜。大家可以试试。

荷花

盛夏时节，池塘和湖泊里的荷花都次第盛开了。荷花自古被称为花中之君子，周敦颐说过，“水陆草木之花可爱者甚蕃，余独爱莲之出淤泥而不染，濯清涟而不妖，中通外直，不蔓不枝，香远益清，亭亭净植，可远观而不可亵玩焉”。中国人喜欢荷花由来已久，这与荷花的生长环境、芳香形状都有关系，更为重要的是荷花全身都是宝，从荷叶、莲子、莲子芯以及它的根都可以作为药用。

荷叶从春天开始生长，“小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头”，到夏天长开，出现“接天莲叶无穷碧”的壮观景象。到入秋以后荷叶开始残枯，“一叶绿荷霜剪破”，还能“留得残荷听雨声”。

荷叶作为药用，主要是取其芳香化湿和淡渗利湿的功效。就是说，荷叶本身带有的清香能够帮助食物的转化，荷叶本身的甘淡能够帮助人体把体内多余的湿气排出体外。在南方有用荷叶包裹做饭的传统，这样做出来的饭带有荷叶的清香。荷叶的这种祛湿、化湿的功效现在被广泛地用在了治疗现代人普遍出现的血糖高、血脂高和肥胖症上面。

现代科学研究，荷叶中有一种碱性成分叫做荷叶碱，它能够有助于人的减肥，所以，我们可以在夏天选用最肥壮的荷叶，切成细丝，晾干收好，做荷叶粥或者泡荷叶茶喝。但是，请注意，这是对那些痰湿，偏于湿热型的人更有效果。

荷叶中的荷叶碱有助于减肥。偏湿热型体质的人可以在夏天选用最肥壮的荷叶切成细丝、晾干收好，做荷叶粥或泡荷叶茶喝，效果甚佳。

荷花结的果实叫莲子，秋天，我们经常看到有人一边剥莲蓬，一边吃莲子。莲子本身偏酸，是温性的，有收涩作用。莲子能治疗人的长期腹泻、漏气、漏精、漏血，还能帮助人收摄魂魄，有助于安眠，睡个好觉。平时我们熬粥的时候也可以加入莲子，只不过需要事先浸泡，才能熬得烂熟。讲究的人家可以用冰糖、莲子、银耳或燕窝熬成莲子羹，能起到美白皮肤、滋阴安神的作用。

莲子中间包裹的那个芯，跟莲子的性质是完全不一样的，莲子偏酸甘，而莲子芯偏苦寒，所以，莲子芯是一味很好的清泻心包和心火的药。针对那些精神、食欲亢进，睡不着觉，躁动不安，甚至会出现口臭、流鼻血的人，我们一般给他用莲子芯来泡茶喝。莲子心吃多了、服用久了，会伤害胃气，造成胃寒、胃痛、口中漾清水等问题，所以大家使用的时候一定要注意。

最后我们说说荷叶的根，就是我们常吃的藕，有个成语叫“藕断丝连”，藕内部中空，形同网眼，生活在淤泥之中，却能保持自己的洁净。藕的本性和莲子是一样的，偏酸偏寒，偏收涩，所以，我们一般它用来滋阴、润燥，大家常吃的莲藕炖排骨，可以起到滋补体液的作用。中医用的藕是藕节，也就是两节藕之间交接的那一块，一般我们不食用，把它切下来晒干，煮水服食，有非常好的收敛、凉血、止血的作用。中医用藕节治疗一些瘟病，热入营血的出血症等，效果非常好。

荸荠

荸荠，有的地方叫做马蹄。因为它的形状特别像树上结的栗子，所以有的地方也称它为“地栗”，也就是说地埋的栗子。荸荠的皮色偏紫黑，但是里面的肉色洁白，而且味道鲜美多汁，清脆可口，自古就有“地下的雪梨”之美誉，北方人称之为“南方人参”。荸荠既可以作为水果，又可以作为蔬菜，是大众喜爱的时令食品，而中医也把荸荠作为中药用。

荸荠是植物的球茎，它并不是根。现代科学认为，在荸荠里面磷的含量是各种食物里最高的，所以它能促进人体的生长发育，维持一定的生理功能，特别对骨骼和牙齿的发育有很大的好处。中医认为，荸荠是一个非常好的清热生津、凉血解毒和通便的药物。同时，它还能够帮助胃的消化，是消食除胀的良药。

在古代，荸荠是作为一个清热解毒药来用。特别针对那些古代服用了矿物药，就是那种兴奋剂，比如说“五石散”一类的矿物药中毒以后，浑身燥热，*裸奔的人，我们一般用荸荠榨成汁，帮助他消风毒，解这种丹石的毒，除胸中的实热。

嗜酒之人在酒后易出现干渴，睡觉时鼾声大作。此时可以将鲜荸荠洗净、削皮吃下，既能解酒毒，又能保护胃黏膜。

在现代，我们用荸荠来解酒毒，很多人嗜酒，喝完酒以后半夜起来就干渴，嗓子跟火上烤的锅一样。这种情况下，最好就给他准备鲜的、削好皮、洗干净的荸荠，放在他的枕边，等他渴醒以后，让他吃。这样又能解酒毒，又能保护胃黏膜。

我现在用荸荠来治疗一些慢性萎缩性胃炎的病人，这些人的胃黏膜出现了一种肠上皮样的化生，就是由于消化液或胆汁的反流，自己把自己的胃黏膜慢慢地消化掉了。慢性萎缩性胃炎的人会出现饥不欲食，即使胃肠空了也不想吃东西，口渴但是又不想喝水，稍微吃点东西就会出现饱胀，还有就是这些病人会出现一些心理症状，比如说入睡困难、早醒，还有焦虑、焦躁，甚至有一些悲观厌世的情绪。

治疗这种病，我们认为它是属于一种胃病里面的阴虚火旺证，需要滋补胃的*去保护它。一般我们用滋养胃阴的药物，比如说麦门冬、天门冬、北沙参、黄精和玉竹等。其实最好的就是用荸荠，煮熟的荸荠，让他慢慢地渴了就吃、饿了就吃。这些人不适合吃鲜荸荠，因为他们受不了它的那种寒凉。

慢性萎缩性胃炎的病人发展到后期会出现早期的胃癌或者食道癌的症状。即便出现了这种情况，如果他仍伴有上述所说的胃的阴虚火旺的这些症状，我们仍然建议他把荸荠当成饭来吃。

对那些突然出现了咽喉肿，特别是由于食火导致的咽喉肿，我们就把荸荠绞汁，让他去喝。

在古代医典中记载的荸荠的功效就是能够消磨肿瘤，所以古代留下一个方子，就是治疗食道癌，用荸荠，带皮蒸熟了，每天吃。

另外，做菜也离不开荸荠，比如说我们做馄饨的时候，在肉馅里面可以拌一点荸荠末，做狮子头的时候也放一点荸荠，这样鲜嫩带脆，黏中有甜，口感非常好，吃进去也有非常好的助消化作用。

但是注意一点，就是大家吃荸荠的时候要蒸熟或煮熟吃。需要生吃的时候，一定要把它洗干净，把皮削掉，多削点肉去。因为荸荠生长在污泥之中，洗不干净的话对身体不太好。

槐花

槐树是我们国家具有悠久栽培历史的一种植物，《天仙配》里面为董永和七仙女做媒的就是大槐树。很多人说起

自己的老家，都来自于山西洪桐大槐树下。槐树还是首都北京市的市树。

老百姓称槐树刚刚萌生的叶子为槐芽，这种槐芽有一些清香。在过去饥荒、粮食不足的时候，人们都采下来吃。一般我们把槐芽摘下来，在锅里焯一下，多少去掉其中一些苦涩，然后放些盐和其他的食物搅拌在一起吃。但是大家要记住，槐芽是一种药物，并不是食物，是药就有三分毒。这种槐芽性偏凉，另外它有收涩、收敛的性质，如果吃多了会造成颜面的浮肿。但是在那种饥荒的年代，大家顾不上这个。

到春暖花开以后，槐芽长大了变成了叶子，这时候，串串的槐花就会盛开。槐花在没开花之前它的花蕾中医称之为槐米，槐米的味道要比槐树的叶子槐芽好吃多了，做法也差不多。但是同样的，槐米性质也偏凉，吃多了能够造成人的肚子疼，但它不会让人脸出现浮肿。中医正是利用槐米的这种性质，治疗一些热性的出血，特别是表现在大肠和直肠，比如痔疮的出血和疼痛，我们就是用槐米或者是刚刚绽放的槐花去治疗。

每到阴历五月，在街道或田野或山里，槐花纷纷绽放，香气四处飘荡，于是就有了“五月槐花香”的说法。槐花开放以后香气袭人，引来蜜蜂采蜜，因此槐花也是非常好的一种蜜源。

槐花本身味道清香甘甜，也就是因为它本身性凉，所以有清热解毒的作用。它除了能治疗大肠的热性的痢疾和痔疮的出血以外，还能起到凉血和润肺的作用。比如说嗓子干，突然失音，我们就可以用槐花来治疗。另外，对一些春天肝气过于亢盛，肝火过旺的人，血压过高，甚至会出现一些脑出血的人来讲，槐花是一个最好的食材和药材，用槐花可以起到清热、凉血、泻肝火、泻肝气、镇肝火、止震颤的作用。我们一般把槐花采下来以后做汤，也可以拌菜、焖饭，还可以做槐花糕，或者包饺子。日常生活中最常见的就是槐花麦饭，在我国不少地区都有这种习惯。一般做法也很简单，就是将槐花摘下来以后洗净加入面粉拌匀，再加入一点盐和其他的调味料，拌匀以后放在笼屉中蒸熟就行了。我们上山采药的时候，就是让农家把我们采的槐花拌在面粉里面摊成槐花饼。这样吃，能够起到平抑春天生发过度、肝火过旺、气血过于亢奋的作用。但是还要强调一下，槐花性凉，脾胃虚寒的人，或者是阴虚发热、虚火的人要谨慎食用。另外，我们可以把槐花炒得焦黑，或者炒焦了以后做成槐花炭，它的止血作用就会更好。

将槐花洗净，加入面粉、少许盐和其他调味料拌匀放在笼屉中蒸熟后食用，可以平抑肝火。但槐花性凉，脾胃虚寒、阴虚发热、虚火的人要谨慎食用。

槐花开放以后结成的果实叫做槐角，槐角同样能够治疗出血症，甚至可以扩大到治疗女性月经期的大量出血和漏血，还能治疗一些其他的

吐血和衄血，对肝火导致的头痛和目赤肿痛，还有一些痈肿疮疡都有很好的治疗效果。我们常用的治疗痔疮、出血的中成药叫做地榆槐角丸，其中槐角就起到了清热、泻火、止疼的作用。

桑树

中国以丝绸闻名于世，相传早在轩辕黄帝的时代，黄帝娶西陵氏的少女嫫祖为正妃，而嫫祖就是种桑养蚕抽丝编绢的发明人，也是我们华夏文明的奠基人之一。从古到今，男耕女织，农耕桑麻，这都是我们的立国之本。

说到种桑养蚕，不能不说桑树。桑树全身都是宝，从桑叶、桑葚、桑枝、桑皮，包括桑树上寄生的植物——桑寄生，都是很好的中药。桑叶是蚕宝宝的主要食物，桑叶味道偏酸，性质偏寒，有一种黏腻之性，蚕宝宝吃了以后能吐出丝来。桑叶本身就有很好的滋阴、润肺、润燥的效果。中医在治疗一些阴虚、体液不足的干咳、燥咳的时候，经常要用到桑叶，比如桑杏汤、桑菊饮。另外，桑叶还有很好的促进毛发生长的功效。有一个著名的中成药叫桑麻

丸，就是用嫩的桑叶加上捣碎的黑芝麻，熬成稠汁，兑上白蜜，搅拌均匀，最后把桑叶的末加进去，做成丸药。早上用淡盐水送服，晚上用黄酒送服，用于治疗眼睛昏花、看不清东西，以及慢性咳嗽。另外，老年人的肠道津枯导致的便秘，有些人皮肤的干燥、粗糙，皮肤出现裂纹，鱼鳞病，包括脂溢性脱发和须发早白，这些症状都属于桑麻丸的主治范围。桑叶还入肝经，我们用它来收敛肝气和肝火，起到降压、明目、去烦、敛汗的作用。治疗女性更年期的轰热、自汗和盗汗，我们建议把桑叶洗干净，捣碎，拌在白米粥里面去吃，有很好的敛汗的效果。

每到公历的五六月份正好是桑葚成熟的季节，桑葚又叫桑果，它是桑树的果实。桑葚在成熟以前是绿色的，成熟以后变成白色和紫红色，熟透了以后就变成黑色。桑葚本身甜度很高，传统医学认为，桑葚性质酸寒，同样能够滋补肺的津液，生津止渴，润肠通便。中医认为，肺属金，金能生水，所以，它有很好的间接地滋补肾阴的效果。当我们碰到一些肺、肾*阴血不足的情况，就用桑葚作为一种很好的食材，用来辅助治疗经常出现的这种头晕目眩、耳鸣、烦躁、失眠，有些还表现为腰膝酸软、须发早白等症状。还可以治疗消渴、燥咳、虚劳、虚烦等等。现代医学研究表明，桑葚还有降低血糖、血脂，促进血细胞生长的功效，特别是桑葚里面含有的一种叫白藜芦醇的物质，能够抑制癌细胞的生长，预防血栓的形成。所以，到了五六月份，采桑葚、吃桑葚也成了一个好的应季的健身活动。中医把经过干燥以后的桑葚作为药用，中医大夫处方时可以很方便地用到它。

最后，我们说说桑枝和桑寄生。桑树的叶子和果实是酸的，但是，桑枝和桑寄生却是辛温、发散的，有通络、止疼的功效。特别能够治疗受风、受寒、受湿以后导致的关节痹痛，四肢抽搐，还有受风以后产生的肢体的瘙痒症状。桑寄生还补肝肾，止胎漏，治疗早期流产等。桑树的皮也是一味很好的中药，我们叫做桑白皮，它能够治疗咳嗽，还能起到利尿消肿的功效。

牡蛎

牡蛎又叫海蛎子，在广东又被叫做生蚝。牡蛎是一种贝壳类动物，一般生活在江河入海口的附近。

牡蛎撬下来以后牡蛎肉可以生吃，因为味道比较腥，一般人受不了，可以加一些柠檬来调味。但是，由于现在近海的污染，重金属的沉淀，这种吃法已经具有相当的危险性。所以，我们建议大家还是要熟吃牡蛎。熟吃牡蛎有种比较好的方法就是放在炭火上把它烤熟；另外，还有牡蛎煎，可以配上鸡蛋、韭菜等食物一起煎。我们还可以用牡蛎来煮汤，加一点猪肉，切成薄片，放入沸水中煮熟，另外还可以加一点海带和紫菜。

中医认为牡蛎的*有很好的食疗价值，我们说过它的气腥，味咸，是一味非常好的滋阴、补血，而且还能鼓舞人的情欲的药物，特别适用于虚劳、虚损的病患，和那些阴虚、血亏、气血不足的人。特别强调一点，在国外，也有男女青年约会之前吃牡蛎的这种风俗，他们把牡蛎称为催情剂。吃牡蛎的时候最好配一些温性的酒，黄酒或者葡萄酒，最忌讳啤酒。

牡蛎对于那些阴虚火旺的人效果会好一些，对于那些虚寒证的人效果就差一些。大家在吃牡蛎的时候一定要讲究。

中医开方子的时候会写一个生牡蛎，一般还要求先煎。这个牡蛎并不是牡蛎的肉，而是指牡蛎的壳。牡蛎壳具有重镇、潜阳、安神的效果。我们碰到那些心神外越、敏感、外界声音影响睡眠，稍有风吹草动就心慌心跳这些情况的人，就把牡蛎跟龙骨（也是一种矿物药）一起用，用来重镇、安神。另外，对那些肝阳上亢，比如像高血压，气血往上冲，出现头重脚轻，面红耳赤，但是脚下跟踩棉花一样的这种状况，我们同样用牡蛎壳来平肝、潜阳。特

别对那些面红耳赤、头晕目眩、烦躁不安，而且还伴有耳鸣的这些人，用牡蛎壳、龙骨加上龟甲、白芍一块来镇肝息风。

还有一些人是因为病了很久，比如长期发烧，自己的*不足，会出现虚风内动，动作幅度不大，力度也不强的那种抽搐症，我们还用牡蛎壳配上龟板、鳖甲、生地黄，起到息风止痉的作用。常见的还有一些人会出现我们叫痰核的郁结，痰火，出现淋巴结或者是脂肪瘤，或者身上一个疙瘩、一个疙瘩的这种情况，中医用牡蛎壳来化痰散结，配上贝母、玄参、连翘，或者加上一些活血化瘀的药物一块儿用。

把牡蛎壳放在火上煅烧以后，它的性质会发生变化，变成温补、收涩的作用，我们常常用来治疗一些漏证、脱证，比如那些漏汗的人，遗精、滑精、白带过多、尿频还有崩漏的人。还有一些胃酸过多的人，我们也用煅牡蛎来起到制酸和止痛的作用。

海虾

对虾主要产在我国黄海、渤海地区，南海也有少量的分布。由于中国北方常成对出售，所以称为对虾。对虾的营养丰富，蛋白质含量高，还含有丰富的镁元素，有助于保护心血管系统。中医认为，海水虾性质偏温，有补肾、壮阳，还有下奶的作用。

治疗产妇产后缺奶的情况，以及气血不足的虚损证时，对虾是一道非常好的食疗药材。另外，它还有补肾、固精的作用，对于阳痿、遗精、早泄有一定的治疗作用。

虽然虾的味道鲜美，但是，吃虾是有讲究的，《随息居饮食谱》说：“虾，发风动疾，生食尤甚，病人忌之。”也就是说，它能够勾起人的宿疾，就是老毛病。所以，对于很多有过敏性疾病的人，比如过敏性鼻炎、气管炎或者有皮肤病的人都不宜吃，它会成为引动人发病的媒介。吃虾的时候还忌吃含鞣酸的水果，比如葡萄、石榴、山楂、柿子等。虾里面含的蛋白容易跟鞣酸形成结石、沉淀，刺激肠胃，导致阴寒凝滞，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

吃虾的时候要收拾干净，一定要把虾背上的虾线抽掉。另外很多人不爱吃虾头，其实虾头特别是虾的眼睛是最宝贵的东西，吃虾的眼睛有助于缓解吃虾带来的各种副作用。

《本草纲目》说：“凡虾之大者蒸曝去壳，食以姜醋，饌品所珍。”现在市场上也有这种经过加工的干对虾，可以直接食用，还可以煮汤时加入调味。做虾的时候一定要注意的一点是放足量的葱姜，另外吃虾的时候绝对不能喝绿茶，因为海鲜是一种阴寒凝滞的蛋白，喝绿茶配上另外一个阴寒的东西，吃完就会拉肚子。

还有一种常见的海虾是皮皮虾，学名叫做“虾蛄”，俗称虾耙子，由于肉质细嫩，味道鲜美，越来越受到大众的欢迎。食用皮皮虾一般以清蒸居多，食用的最佳时间是每年的四到六月间，这个时候，它的肉质最为饱满，膏黄也最为丰满。无论海虾还是河虾，一定要吃新鲜的。要挑选虾体完整、甲壳密集、外壳清晰鲜明、肌肉紧实、身体有弹性，并且体表干燥清洁的。至于肉质疏松、颜色泛红、闻着腥味很重的，一般是不够新鲜的虾，不宜食用。

吃虾一旦出现过敏症状，可以嚼食一些新鲜的紫苏叶或者用紫苏叶煮水代茶饮。如果出现腹痛、腹泻症状，要及时服用藿香正气水。

吃虾一旦出现过敏症状，可以嚼食一些新鲜的紫苏叶，或者用紫苏叶煮水代茶饮。如果出现腹痛、腹泻症状，那就赶紧喝点藿香正气水。去海边避暑、吃海鲜，藿香正气水是必备药之一。

鲍鱼

鲍鱼的名气比较大，很多人吃鲍鱼其实是吃一种身份、地位和感觉，山珍海味里面的鲍、参、翅、肚，它是排在第一位的。

因为第一，它量少，物以稀为贵，不可多得。

第二个原因就是它的肉质比较鲜美，营养丰富。

第三个原因就是它肉质鲜美，但是又不容易保存，需要打捞起来马上吃，过时的鲍鱼就会变得腐烂、*、发臭。鲍鱼作为一种营养丰富，蛋白质含量极高的这么一个食物来讲，一旦它变质变坏了，那个味道是很臭的。在中国古代，孔子就说过：“如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。”在历史上还有一个典故，就是秦始皇巡游全国的时候，死在路上，正好是夏天，他的尸体就腐烂了，发出恶臭。当时赵高和李斯就想了一个办法，为了掩人耳目、掩人口鼻，他们就在拉秦始皇尸体的车上装了很多鲍鱼，其实就是想用鲍鱼的臭来掩盖尸体的臭。正是因为鲍鱼的保鲜特别不容易，也增强了它的珍贵。

鲍鱼作为食品来讲，它的肉质特别细嫩，没有那种腻的感觉，本身营养丰富。而且由它做出来的汤清，味道却很浓，用它烧菜、做汤，都是妙味无穷。鲍鱼有很好的滋补作用，能够补肝、补肾，进而达到养肝明目的作用。现代医学研究，鲍鱼中含有一种仙灵素和鲍灵素 2，有比较强的抑制癌细胞的作用。

没有吃过鲍鱼的人，头一次少量地进食鲍鱼，吃完以后会产生全身发热，出现兴奋或者失眠的状态，这就是人们对异体蛋白摄入，或者这种高质量的蛋白的摄入以后的一种正常反应。如果您能够把它消掉化掉，这种蛋白质就给您提供了很高的能量。如果一次进食量大，或者是进食频率过高的话，这种鲍鱼除了会让身体产生燥热以外，还会形成一种痰浊和阴寒的物质，留在体内，会导致人产生肥胖，或加重痛风或糖尿病的发作。所以我们建议大家不吃或者是少吃。

鲍鱼的壳，中医叫做石决明。可以用来治疗高血压、头目眩晕症等。

大家吃完鲍鱼，别忘了把壳带回家洗净后煎汤来喝，就是一味很好的降压药。

撇开鲍鱼的肉不说，我们来单说一下鲍鱼的壳。鲍鱼的壳，中医叫做石决明，古代人还把它叫做“千里光”，因为它有非常好的清热平肝、滋阴潜阳的作用，而且还能让眼睛变得明亮，把眼睛上长出的翳膜给退掉，所以我们用石决明来治疗现代的很多病证，比如高血压和头目眩晕症，另外还治疗一些由高烧引发的惊厥、手足抽搐等症，也就是中医所说的肝风内动。肝风内动的原因就是人的肝火升腾过旺，我们用这种晶石的药去给他中正，达到安神的目的。

海参

海参是的山珍海味里的一种，“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，以前被认为是很奢侈的食品，现在经过人工饲养，大面积的捕捞，也成为普通百姓餐桌上的食品。

海参自身有一种酶，不太容易保存，很容易化成水，活的海参上最忌沾上头发和油。以前因为保鲜技术不成熟，大家只能吃到干的海参，吃干海参还要提前经过泡和发制，而现在可以吃到新鲜的海参了。

《本草纲目拾遗》中记载，海参能够补肾阴、益精髓，还能固涩小便，壮阳，治疗阳痿，其性温补，足抵人参，所以叫海参。海参富含胶原蛋白，胶原蛋白可以美容，所以很多人就把海参当成了滋补的佳品，甚至有人是天天要

吃海参。很多人为此还吃出病来，所以，我们今天讲一讲如何健康地食用海参。

海参是一种最阴寒的食物，就是说如果你的胃肠不够热，或者消化酶功能不够强，吃了海参很容易出现穿肠而过，不吸收，吃了直接拉出去；还有一种可能，就是你化不好它，把它化成一种半成品就吸收了，吸收进去以后，一个是作为异体蛋白而存在，形成过敏原，造成人体出现严重的过敏症状，第二个就是变成中医讲的痰饮、黏液，非常顽固地、非常阴晦地留在你的身体当中，停留在某个部位，时间长了就会形成现在所谓的脂肪瘤或者纤维瘤，中医称之为痰核。

那么，怎么用其利、避其害呢？吃海参一定要讲究节奏、时令和数量。海参再好，胶原蛋白含量再丰富，那都是它自己的事，和你能不能消化吸收它是两回事。所以，吃海参，特别是对于内陆的人来讲，不宜天天食用，要根据自己的消化能力去吃。

吃海参一定要用热性作料去反佐。鲁菜中的“葱烧海参”会用到大量的葱白，还有姜、料酒等，就是用这些佐料的辛热、温通性质去平衡海参的阴寒、不化。

另外，吃海参一定要用热性的作料去反佐它，去平衡它的阴寒的属性。大家都知道，海参最著名的是鲁菜的做法，叫葱烧海参，里面除了要放大量的葱白以外，还要放姜。这种葱烧海参呢，就是用葱白的辛热、温通的性质去平衡海参的那种阴寒、不化。做葱烧海参，里面还要加料酒，也是起到这个作用。

对于老年人由于精血不足，或者妇女由于产后气血亏虚，出现的大便干燥，可以通过适当吃海参达到润肠通便的作用。但是，同时也说明，那种本身有腹泻、痢疾的人，最好不要食用海参这种寒性的食物。

很多人会问，你不是说海参是阴寒的吗，为什么我吃了以后发热呢？老不吃海产品的人，经常会出现这种情况，少量食用，如果你把这种高蛋白的食物消化掉以后，它会变成一种能量，所以，很多人会出现这种吃了海参以后发热的情况，但这只是开始，以后再吃就不会发热了。

鱿鱼和乌贼

首先说说鱿鱼，以前，在食物匮乏的年代，大家只能吃到干鱿鱼，然后再用碱水泡发，切成鱿鱼卷，做熟了就能卷起来，这是以前的普遍做法。那会儿能吃到干鱿鱼，就已经觉得很不错了。现在随着经济的发展，沿海养殖业的发达，人们可以很容易地吃到鲜的鱿鱼了。

鱿鱼也和鲍鱼一样，虽然被称做鱼，但它并不是真正的鱼，而是生活在海洋里的软体动物。鱿鱼的营养价值很高，除了具有丰富的蛋白质以外，同时也有海洋食品中富含的钙、磷、铁以及其他微量元素。少量、适当地食用非常有益于健康，特别对于骨骼发育和造血功能非常有益。中医讲是髓生骨，髓还能造血，所以，吃鱿鱼还能治疗一些贫血症。

中医认为鱿鱼能滋补肝肾，有明目、强筋壮骨的作用。但鱿鱼阴寒，不炒熟、烤熟、做熟吃的话，会造成严重腹泻。乌贼骨是中医常用的中药，学名叫做海螵蛸，有很好的止血作用，将乌贼骨研末吞服，可以治疗胃溃疡出血、反酸和胃痛等。

中医认为鱿鱼能滋补人的肝肾，有明目的作用，还能使筋骨变得强壮。但是吃鱿鱼也有禁忌，现代医学认为，鱿鱼里面含有一种多肽的成分，如果没把它完全灭活的话，就会导致胃肠功能出现紊乱；中医则认为，鱿鱼属于阴寒的、寒凉的水产品，如果你不把它做熟的话，吃了以后就会造成严重的腹泻。所以，本身脾胃虚寒的人就应该少

吃。另外，这种高蛋白的食物，如果消化不当，很容易被吸收到体内，造成过敏和感染。所以，本身患有湿疹、过敏性鼻炎哮喘、荨麻疹的人，尤其要慎食鱿鱼。

还有跟鱿鱼长得很像的另外一种鱼，就是老百姓所称的乌贼鱼，或者叫墨斗鱼，或者直接简称为墨鱼。这个墨鱼虽然长得跟鱿鱼很像，但是它们是有区别的。首先，从形状上来讲，鱿鱼长了一个类似标枪的头，因此鱿鱼也叫枪乌贼。而乌贼鱼的外形长得比较宽。另外，当你拿手摸鱼的身体时候，鱼的身体中部有一块坚硬的、形状像船一样的硬骨头的，这个是乌贼鱼；鱿鱼没有硬骨头，体内只有一层透明的薄膜。

乌贼鱼比鱿鱼产量要大，所以，价格相对便宜。做乌贼鱼的方法大家都知道，就是用韭菜一起炒着吃。韭菜辛、热，能够平衡乌贼鱼的寒性，这种吃法对于性质阴寒的乌贼鱼来说，效果最好、最健康。

为什么叫乌贼鱼呢，就是因为它体内有个枪，在逃跑的时候，可以喷出墨汁，扰乱敌人的视线，起到保护自己的作用。所以，吃乌贼的时候，一定要把墨汁彻底清洗干净。

最后，我们来讲一讲乌贼鱼的骨头，也叫乌贼骨，是我们中医常用的一味中药，它的学名叫做海螵蛸，有很好的止血作用。乌贼骨研成末，直接撒到出血的部位，能起到止血的作用。对于胃溃疡出血、反酸和胃痛的人，研末吞服，能制酸、止痛，促进溃疡面的愈合。我们还用它来治疗由于体内瘀血导致的女性不孕症，以及月经淋漓不止的漏血等情况。配合其他的中药，还能除湿、敛疮，是中药里面用途比较广泛的一种。

乌贼骨研末，直接撒到出血的部位，能起到止血的作用。研末吞服，能制酸、止痛，促进溃疡面的愈合。还用来治疗体内瘀血导致的女性不孕症，以及月经淋漓不止的漏血等情况。

中医治上火

普通人都知道中医的阴阳平衡的治疗原则，寒者热之，热者寒之。上火的人似乎都要用寒凉的食物和药物或疗法去治疗，其实不尽然，没有那么简单。

比如说有人发烧了，蹬被子、扯衣服，口渴，想饮冰卧雪，我们是不是就给他物理降温，敷上冰袋，灌上冷饮呢？只有极少部分可以这样，而且只是暂时可以这样。大多数人这样做的话，非但起不到寒热平衡的作用，反而让病人同时感受热邪和寒邪的两种刺激，可能会加重病情，加速死亡。电视连续剧《雍正王朝》有这么一个情节，雍亲王为了推辞康熙委派给他的差事，先坐在炭火边上烘烤，然后跳到冷水中浸泡，结果当晚就高烧起来。这种先桑拿后冰水浴的方法，能激发体质特别好的人潜能，置之死地而后生，对于普通体质或本身就有宿疾的人，只能诱发加重病情。

中医治疗火邪讲究定性、定位、给出路。

所谓定性，就是认定火邪的来源和性质。我们知道普通的火可以用水来扑灭，而化学试剂着火了就不能用水，得用沙土掩埋或用泡沫覆盖隔绝空气。同样人体的火邪不能一味地用水来化解，光喝水可能会导致尿频、水液滞留等严重问题。中医擅长用寒性的药物来平衡火邪。简单举例来说喝绿茶就比光喝白水解渴，更能解除烦躁。

所谓定位，就是要搞清楚火邪凝聚侵害的主要脏腑。广义上火邪是侵犯心包和心，但是在不同的发展阶段，火邪侵害的经络脏腑会有所不同。中医治疗就要集中选择不同的药物和经络腧穴来治疗。不能大撒网、打散弹，为了不放过一个，宁可错杀三千。中药都有归经，同样是清热泻火的药物，石膏清肺火，黄连清心火，钩藤清肝火，银

柴胡清脾火，大小蓟清肾火。所以，一觉得自己上火了就随便吃下火药这都是比较盲目的。

所谓给出路，就是专门针对外感火邪说的，让它从哪里来就回到哪里去。中医的治疗方法叫做清热泻火，泻是指把火邪从大小便中排出。还有刮痧、放血疗法，直接把火邪热气从血里面排出。放血的部位，一般选在十指的末梢，快速刺破，挤出一两滴血就可以。也有选择在肘窝或委中放血的，由于是刺破静脉，出血量大，需要医生来操作。

还有发散但不是发汗疗法，叫做火郁发之，其实老百姓讲脓包熟了以后，给它挑破就没事了，热毒起来给他扎针放放血，把劲儿泻了。森林着火的时候，我们可以用水去浇灭它，同时也可以用鼓风机吹它，鼓风机吹就是把它的热劲带走，带走以后，低于它的燃点，它就着不起来了。我们用辛凉发散的药把他的郁火解开，这也是一种方法。

老百姓熟知的疗法叫清热解毒，所谓清热就是用一些凉性的药，去平衡抑制热性的毒火。解毒其实是稀释凝聚的毒火，我刚才讲了火是热的凝聚，当你把热给他打散以后，这个火就灭了。

关于火对人体的总的影响我们就说到这儿，下面我们分别讲一下各脏腑上火以后的症状以及相应的清热泻火解毒的方法。

上火的“火”指的是“热的凝聚”，将它打散后“火”就灭了。老百姓熟知的清热解毒疗法，就是用凉性的药去平衡抑制热性的毒火，中医治疗火邪，讲究定性、定位、给出路。

肝胆火

肝胆的火可能会因为饮食比较辛辣而引起，比如说老吃辣椒、喝烈酒，也可能因为情绪激动，肝火旺盛而引起。而我们今天讲的是六淫邪气里面外感的火热邪气引发的这种肝胆的火，病因和病机与七情和饮食引发的肝胆火有所不同。

这种火容易发生在春夏之交，大家都知道，春天属于木，夏天属于火，而木和火的关系又是木生火。肝胆火的表现就是很多人早上起来会觉得口苦，刷牙的时候会有干呕，虽然没有碰到咽喉，但是有干呕。之所以变得这么敏感就是因为肝胆的热气带来的这种邪火上冲，严重的刷牙的时候会有牙龈出血。这些人应该晚饭少吃油腻、避免过饱，可以辅助吃酸寒性质的药物，平复收敛肝胆火气，比如山楂丸和乌梅汤。

肝胆开窍于目，风吹眼睛容易引起眼睛痒和迎*泪，而有了毒火以后，会出现颜色的改变和形状的改变，出现肿胀，甚至出现剧烈的疼痛，有时候还会伴有结膜的*。有些人因为游泳得了红眼病，我们也把它归结为外邪所致的肝胆火。这些人可以采用火郁发之的方法，用辛凉解表的薄荷、冰片、木贼、浮萍等中药煎汤外洗熏蒸局部患处，还要忌食辛辣热性的食物。

肝胆火易在春夏之交发作，

使得很多人早上起来觉得口苦，刷牙的时候干呕，严重时还有牙龈出血。

这些人晚饭应该少吃油腻、避免过饱，

可以辅助吃酸寒性质的药物，比如山楂丸和乌梅汤。

春天肝胆火的另外一个表现就是我们常见的带状疱疹，老百姓叫做缠腰龙。得了带状疱疹以后会出现这样的症状：发病部位的皮肤出现绿豆粒大小、张力很大的丘疹、水疱，沿神经分布，集簇状排列，呈条带状。如果发生在胸部、腰部，多自脊柱的一侧斜向前下方，极少对称发病。患此病者，轻者每簇可间隔有正常皮肤，病情严重者可

融合大片的带状分布，数日后由澄清透明的水疱变为混浊的脓疱，部分可破溃形成糜烂。老年人多表现为大疱、血疱，甚至出现坏死。轻者三周左右即可自然干涸、结痂，脱落后不留瘢痕，重者病程可延长到一个月以上。老年患者常出现剧烈疼痛，影响睡眠，如果治疗不及时，在皮损消退后，仍遗留疼痛，数月不能完全消退。这是毒火没有完全发出的结果。

如果带状疱疹出现在头部、颜面，要警惕侵犯头面部神经而出现头痛、面瘫。如果眼角膜被侵犯，还可能导致失明。年龄大的、体质弱的及患有肿瘤等慢性疾病者，病情会更为严重。值得注意的是，临床上还常见一种不全型带状疱疹，病人除自觉发病部位剧烈疼痛外，水疱不出现或出现得很少，很容易被误诊。

治疗带状疱疹中医遵循这么几个原则：对于严重的带状疱疹，有疱疹的溃破、感染、流脓的必须要清热解毒泻火，因为这时候毒火已经入心，我们一般常用的方剂就是龙胆泻肝汤或者黄连解毒汤。另外一种方法就是我们讲过的火郁发之，我们常用的药就是一些清轻上扬的药，比如说薄荷、蝉蜕，或者是白僵蚕，因势利导帮助人体把毒火发散出来。还有一个方法就是治疗轻度的带状疱疹，用凉润甘缓的药物，缓解病痛，有个著名的方剂叫做瓜蒌红花甘草汤，效果很好。

最严重的肝胆火就是现在流行的甲型、乙型、丙型肝炎，容易在春夏爆发，严重的会出现黄疸、出血和神志不清等症状。

肺和大肠火

肺和大肠的火也容易在春末、夏天和秋初发生。中医认为火能克金，这种火热邪气鼓舞起来心火以后，很容易欺负他的下家，就是金，也就是伤害到人的肺和大肠。

首先，这种火邪会耗伤肺和大肠的津液。我们都知道，肺叫手太阴，有司呼吸的功能，另外一个功能就是推动全身的津液、体液的循环。当它被火热邪气伤害以后，首先出现的症状就是干燥干咳，这种火热邪气会把肺、支气管、鼻腔的黏液消耗掉，人就会出现鼻子发干、咽痒、喉痒、干咳的症状。有的人还会出现皮肤的干燥、瘙痒，以及皮肤红疹、瘢痕等，这都是火邪的伤害。

对于这种火热邪气伤害肺导致的干咳，我们有一些酸甘化阴润肺的药物，另外加上一些辛凉、发散、解表的药物。一方面滋润保护我们的肺，另外，可以泻掉这些火热邪气。辛凉发散解表的药物一般我们会用到*、桔梗、薄荷、蝉蜕，润肺的药物我们会用到桑叶、麦门冬、天门冬、沙参等等，这时候切忌用一些辛温的、燥烈的、伤阴的药物。

用白茅根煎汤煮水代茶饮用，对于预防和治疗火邪克肺引发的鼻出血有很好的效果。

火邪伤肺的另外一个表现是鼻子出血。轻度的鼻出血，其实就是因为鼻腔黏膜干燥，稍微触碰抠挖导致渗血，不久就会结成血痂。中度的鼻出血，可以用凉水拍拍脑门、塞个棉球止住。严重的鼻出血，奔流喷涌不止，而且发作频繁，就需要通过手术或药物来治疗。用白茅根煎汤煮水代茶饮用，对于预防和治疗火邪克肺引发的鼻出血有很好的效果。

火邪侵犯到大肠以后，会造成大肠津枯便秘，就像河里的水被烧干以后，船就不能行走了，病人会出现大便干燥，有的人会十多天没有大便。出口闭塞了，这种邪火就会往上冲，人就会出现夜不能寐，甚至看东西出现重影，中医称之为目不了了，睛不和。热邪再往里走，侵犯到心包和心以后，就会出现更严重的抽搐痉挛、神昏谵语这些症状，中医称之为撮空理线、循衣摸床。

治疗这种肺和大肠的火热邪气造成的津枯便秘，中医用通腹泻热的方法，也就是所谓的釜底抽薪。就是说，当我们看到锅里的水开了以后怎么办？赶紧把灶底下的柴火给抽出来，让这火降下去。这种抽薪的方法其实就像拔开塞子一样，把在体内的这种燥屎排出去，也就缓解了上面的高热危急的症状。我们经常用的方剂有大小承气汤，用量和煎煮方法都有所区别，需要在医生的指导下使用。

如果出现了津枯肠燥的情况以后，也可以用灌肠的方法，用香皂、肥皂，或者甘油灌到肛门里面，帮助那些数日甚至十数日不大便的人排出大便。这样能缓解患者的一些症状。

肺和大肠的火邪如果不加以控制的话，它会进一步发展，就会转向手厥阴心包经。所以我们不能忽视火邪在肺的阶段，应当及时治疗，御敌于城门之外。

心包和三焦火

由外感六淫邪气中的火邪导致的心火，容易发生在夏天，但是有时春末或秋初的时候也会发作。中医称之为温病，这个温是三点水的温。如果这个病出现大面积流行传染的话，我们就把它叫做瘟疫了，这个瘟是病字旁的瘟。

心包是保护心脏的门户，也就是说，突破心包以后，它就会直接伤害到人的心神，就会影响人的精神状态。火热邪气侵犯到心包以后，有什么样的症状呢？这个门户具体在哪儿呢？其实就在我们的哽嗓咽喉，也就是大家现在所熟知的扁桃体。

五脏在体表都有开窍，肾开窍于耳，肝胆开窍于目，肺开窍于鼻，脾开窍于口，唯独心开窍的地方是舌。舌没有孔，不是窍，那么心包开窍于哪儿呢？就是我们的咽喉，而扁桃体就是守卫咽喉的卫士。所以，当心包感受热邪以后，就会出现咽喉的肿和疼，严重的会出现吞咽困难，吃饭喝水都咽不下去，还有的干脆就水米不进。这种咽喉肿疼一般都会伴有高烧，这种高烧是属于喜欢吹凉风、喜欢凉快地儿，不怕冷的那种高烧。

当然现代医学对于这个症状的治疗方法是抗生素，大剂量的青霉素或者其他抗生素，实在不行就手术切除，眉毛胡子一把抓，婴儿和污水全泼出去。在古代，中医认为应该清除进入到心包的这种热毒，否则就会引起心律的紊乱，让人高烧同时伴有严重的心慌和心跳，另外，也容易患上现代医学所指的心肌炎。

中医怎么办呢？我们用内服药，就是非常厉害的苦寒、清热的药，比如说黄连、黄芩、黄柏、栀子等等大剂量的苦寒药，需要的话还可以加入牛黄、羚羊角这些有透解功能的辛凉药物。有人会问，我咽喉肿痛灌不下药怎么办？中医还有外治法，一般我们用冰硼散，吹到人的咽喉上去，这样人就会不停地流出一些痰涎，痰涎流出来以后，肿胀就会消。古代还有挑脓、刺破脓肿的办法，就是把扁桃体的脓肿挑破了，让脓排出来。排出来以后，热毒泻掉了，体温也就下来了。只不过现在的医疗环境不太认同中医的这种治疗方法，大家都做扁桃体手术去了。我个人认为，不要轻易切除自己的扁桃体，它除了生理上保护自己的心神以外，还有一种心理和精神上的保护。很多后期得了抑郁症、焦虑症、躁狂症的病人都有扁桃体切除的病史。

热毒上攻会导致扁桃体肿大，但不要轻易切除扁桃体。

它除了生理上会保护心神以外，还有一种心理和精神上的保护。

心包对应的腑是三焦，受了火热毒邪以后，容易出现的症状就是淋巴结的肿大。淋巴结一般分布在我们的下颌、腋下、大腿窝等处，这些地方突然出现了红肿热疼的感觉，很大程度上是因为淋巴结附近有了伤口、破溃或者病菌，比如有了口腔溃疡或者牙龈的感染以后，就会在下颌淋巴出现肿疼，有的泌尿生殖系统感染会容易在腹股沟附近的

淋巴结出现肿疼，这都是热毒侵害到了三焦的表现。

中医一般用一些清热解毒散结的药物来治疗，效果非常好。这些药物我们常见的有夏枯草、连翘，还有时候会用到玄参和生牡蛎、浙贝母。毒火比较重的，我们要用蝎子和蜈蚣等虫类药，以毒攻毒。

脾胃火

首先我们还要强调一下，我们这里讲的是六淫外感导致的脾胃火。

脾开窍于口，其华在唇，脾胃受了火邪首先表现在口唇干燥、脱皮，甚至有些人口唇干裂出血。其实很多人已经注意到了，这与人所处的地域环境和气候变化都有关系。南方尽管热，但是比较湿润，北方热而且还干燥，所以南方人到了北方，容易出现口唇干裂。很多人会抹唇膏来缓解，反复涂抹，但是治标不治本，只能掩盖症状。现代医学会把这种症状诊断为唇炎，也就是口唇上火，有了炎症，适当涂抹一些外用药，这样做效果也很好，但是容易复发。应该把脾胃的火热邪气驱赶走，让脾胃自身产生的津液能够滋润濡养到这个地方。

中医的治疗方法就是清除脾胃的火邪，一般我们用的药物是辛凉入脾胃的药物，比如说，秦艽、银柴胡、胡黄连，这些药物能够帮助消化掉人体的食积，另一方面能够宣散或者驱赶脾胃中的邪火。当然，我们建议本身就患有唇炎的人，一定要注意饮食清淡、凉润，不要吃过于辛热、辛辣的食物。

脾胃火的一个表现是口腔黏膜容易出现溃疡，即口疮。

这是因为心火过于亢奋，影响到脾胃，

导致食欲亢进，特别愿意吃滋味厚重的食物，造成口疮。

这种口疮应该用苦寒、清心火的药物，如黄连、栀子、茵陈等治疗。

脾胃火的另一个表现是口腔黏膜容易出现溃疡，就是口疮。导致口疮的原因有很多，如心火过于亢奋，人会出现食欲亢进，吃的东西多，而且特别愿意吃那些滋味厚重的东西，不吃不解馋。这种心火会造成脾胃的火，因为他们是母子关系。这种口疮我们应该用一些苦寒的、清心火的药物，像黄连、栀子、茵陈等等。

另外一种火，是我们吃的东西引起的胃火导致的，这种胃火也不完全是真火，它是一种吃进去的东西不消化，在胃里停滞过久，就好像把一堆东西渥堆、发酵，产生的热一样。简单说，就是食积导致的这种反复出现的口腔溃疡。这些人往往会表现为腹部比较坚硬、比较凉，而上半部分又是一副火烧火燎的样子。这种情况应该用消化食积的方法，通腹泻热，把胃里面的积滞解除了，把胃的功能恢复了，口疮也自然会痊愈。

我们今天说的这种脾胃的火，与季节变化有关，而且有时候与女性的生理变化周期有关，每到来月经的时候，会定期出现口腔糜烂。这种情况其实也是一种火热邪气潜伏在脾胃里面，到了月经期来的时候，肝气一旺，肝木克伐脾土，脾土一弱，火就表现出来。治疗这种与月经有关的口腔糜烂，我们一般用升阳散火、固摄脾土的方法，用偏于芳香，偏于辛、微温的药物，帮助脾胃把这种湿气、火气散出去，就是所谓的火郁发之。所用的方剂叫做升阳益胃汤，或者用逍遥丸。

肾火

很多懂一点中医的朋友会问，肾在五行里面属水，怎么会有肾火？其实中医把任何脏腑都分为阴阳两个方面，肾本身有肾阳也有肾阴。制造人体的津液、体液输布到全身，帮助人平静、降温的功能我们叫肾阴；另一方面把这些*化开输布到身体的动力或者能量我们叫肾阳。我们知道肾阳不足的人往往会出现阳痿早泄，或者是遗精和遗尿。

那么如果肾阳过亢，我们就把它称为肾火。很多人知道，到了更年期的女性会出现烘热、出汗、手脚心发烧的这些症状，其实这都是肾火的表现。而我们今天讲的是由外来的邪气激发起人的肾的阳气和能量过于亢奋导致的疾病和症状。它最大的表现是什么？其实就是我们经常说的青春痘。

现代医学认为，青春痘跟人体到了青春期性成熟，激素水平高低和分布的部位有关系。中医认为，外来的这种火热邪气把人的肾火肾阳鼓舞起来以后，同样会引起人的肾阳，就是刺激人的生殖功能的阳气出现了亢奋，就会导致人出现痤疮。《黄帝内经》说过一句话，“劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痤”。什么意思呢，中医讲的劳有的时候特指房劳，也就是性的生理活动和心理活动。当人出现这种情绪感情，涉及性的波动以后，人会出现脸红、心跳、出汗，而当这时候又被外界的风热风寒邪气一吹，容易郁闭在皮下和肤内，出现郁结而形成痤疮。

很多老百姓管痤疮叫“骚疙瘩”，什么叫骚疙瘩呢？就是人在动心发情的时候，会在体液汗液里面分泌出自己特有的那种激素和味道，而这种味道和激素如果不得宣泄，就会郁闭在体内，形成一种红包，这种红包如果不能很快得到消除，它会出现感染，有的会变黑变紫，有的抠破以后，还会留下永久性的疤痕。那么怎么治疗这种外来邪气勾起人的肾火？我们有两个方法：第一我们要从内部制约它。我们知道土是能够克水的，也就是说人的脾胃功能如果正常的话，可以平衡和抑制肾的阳气，不让它乱动。为什么有些人会长痤疮，有些人不长呢？差别就在这，就是说这些人的脾胃功能好，那些人脾胃功能差。我们经常看到那些把自己脾胃功能伤害的人，反而会出现大面积的痤疮的爆发，有人会长在脸上，有些人还出现在后背，他们是怎么破坏自己脾胃功能的呢？无外这么几点，暴饮暴食，或过度节食，或饮食生冷。

所以治疗这种痤疮，我们首先就是要帮助人恢复它的脾胃功能，也就是恢复制约肾火的土的功能，脾胃功能一弱，就像家长管不住自己的孩子一样，孩子就在那乱跑乱跳、探头探脑，脸上就会老鼓起红包。把脾胃功能恢复以后，我们就会用一些帮助人收敛肾精，宣散外来邪热的方法，用一些比较温性的中药来治疗这种痤疮。我们治疗痤疮，切忌用苦寒伤胃的药。很多人一见痤疮就是火，然后用凉药，一吃凉药把胃伤了，结果导致痤疮此起彼伏，越治越多。所以我们建议大家，到了夏天，容易出现痤疮的季节，要喝热饮。

还有就是，有了痤疮以后，我们切忌去为了顾及自己的面子，去挤去抠去挠去刺激它，一定要通过内部的调理来达到根本上治疗的目的。

肾阳过亢被称为肾火，它最大的表现就是生青春痘。

切忌为了顾及面子，去挤、去抠、去挠、去刺激它，

要通过内部的调理来达到治疗目的。

夏天是容易出现青春痘的季节，建议大家越到热的季节，越要喝热饮。

小暑——话解暑

在外感六淫邪气——风寒暑湿燥火中，唯独暑是个复合邪气。因为夏天温度和湿度都高，所以火邪和湿邪组合起来侵害人体，就导致了中暑。我们来看看暑字，上面一个日，代表毒热的太阳当头照，下面也有一个日，代表被太阳烘烤灼热的大地，中间的土，代表脾胃消化吸收功能。所以造成暑病的原因，首先是伤害了脾胃的消化吸收功能，然后又感冒了火热邪气。

因为“暑”是复合邪气，所以它的表现也兼有火邪和湿邪的特点：首先它会出现火邪致病的高热、惊厥、抽搐、

昏迷的症状；同时也伴有湿邪致病的胸闷、纳呆、呕恶、腹泻、黏腻、污浊、缠绵胶着的症状。按说湿气是阴邪，似乎应该能平衡火热邪气，但是恰恰相反，就像人在大海中航行一样，尽管周围都是水，但是无法饮用，缓解不了焦渴。这样一来，火热邪气本身就大量消耗人体的津液，加上脾胃被湿气困厄，又无法消化吸收外界补充的水液，就像把锅放在火上干烧。所以暑病的危重程度有时候比单纯感受火邪要严重得多。

暑病既然复杂，治疗暑病就如同抽丝剥茧，要分轻重缓急，标本兼顾。

首先要给外感邪气以出路。对中暑高烧的人，切忌用冰袋冷敷，那样做的结果就是把火热邪气遏制在体内，伏邪内窜深入，到了心包和心，就会变成危重症。应该用酒精，或金银花露等酒精制剂擦洗体表，利用酒精挥发带走热量的原理宣散热毒。

治疗暑病如同抽丝剥茧，要分轻重缓急，标本兼顾。

民间有一个方剂，叫做“六一散”，是将滑石和生甘草以六比一的比例配成，

在小儿洗完澡之后涂撒，既可防止痱毒，又可以预防湿疹，价廉且疗效显著。

其次，要恢复小肠泌别清浊的功能，打开膀胱的通道，把水饮痰浊湿气排出去。这种治疗尤其适用于中暑以后尿闭、尿少、小便短赤、淋漓涩痛，但是腹中胀满，甚至有水鸣音的人。中医经常使用的方剂叫做六一散，成分也很简单，滑石和生甘草，比例六比一。方剂不仅得名于此，还有一个原因就是根据易经理论，天一生水，地六承之。这个方子能帮助化生津液。“六一散”的应用很灵活。如果兼有心烦不安的情况，可以加上少许朱砂，这叫“益元散”；如果是目赤咽痛，口舌生疮，可以加少许青黛，名为“碧玉散”；如果有轻微的发热、头痛等症状，可用鲜薄荷叶煎汤或捣汁一同服用，名为“鸡苏散”。这些方剂，都是夏季治疗暑病的良方。民间还有一种用法是以“六一散”给小儿洗完澡之后涂撒，既可防止痱毒，又可以预防湿疹，可谓价廉而疗效显著。

把湿气排出去之后，还要振奋恢复脾胃的生机和功能。大多数中暑的病人，脾胃都被阴寒湿气伤害，出现呕吐、腹泻的症状，其实这是人体自我恢复自救的表现。医生不应该粗暴制止，而是要因势利导，及时补充体液，同时用一些芳香化湿、振奋中焦阳气的药物，比如藿香正气水、十滴水等等。十滴水的作用要比藿香正气水更强烈，适用于那些除了有呕吐腹泻还伴有阴寒凝滞腹痛的人。十滴水具有健胃和祛风的作用，在临床上常用于治疗因中暑而引起的头晕、恶心、腹痛、胃肠不适、过敏瘙痒等，还可以外洗治疗小儿痱子和冻疮。

急救三宝

说到急救很少有人会想到中医和中药，事实上中药里面也有急救三宝，就是“安宫牛黄丸”、“紫雪丹”和“至宝丹”，主要治疗外感温热、火毒，它能够清热、凉血、镇痉、开窍，人们又叫它“瘟病三宝”。

但是这三个药的药性不同，主治的症状也各有侧重。比如安宫牛黄丸性质最凉，适用于高烧不退，把人烧得神智昏迷、稀里糊涂的患者。紫雪丹或者叫紫雪散，它擅长息风镇痉，专门治那些高烧烧得人出现抽风的症状，比如会出现惊厥、烦躁、抽搐，而且会胡言乱语，发出响声的患者。至宝丹对于高烧以后出现昏迷沉闷、九窍闭塞，你跟他说话他听不见，你让他喝药他嘴张不开，大小便也没有，这种不声不响的患者更适用。

综合这些特点，中医口口相传，把这个诀窍归结成了“呼呼啪啪紫雪丹，不声不响至宝丹，稀里糊涂牛黄丸”。

安宫牛黄丸这个方剂出自清代，中医认为，心在人体内像个皇帝，而心包是保护皇帝的外围的宫殿和宫城，所谓安宫是指服药以后能使心包的火热清除出去，使得我们心神得以安居其宫。现在的安宫牛黄丸因为动物保护有些

药不能用，所以它的配方就有了一些变化，原来用的天然牛黄，现在改成了人工合成的牛黄。犀角不能用，改用水牛角的浓缩粉代替。这么一改疗效比传统的制剂确实差了一些，但是还有一定的效果。而且我们现在中医中药制剂又把剂型改变，还是用安宫牛黄丸的主要成分，但它不是丸药，而是做成了口服液和注*，名字改成了清开灵，很多人用过这个药，它对于高热的退烧效果依然不错。

紫雪丹在急救三宝里历史最悠久，它是粉状，有的做成小丸药，颜色是紫色，紫色的原因是里面用了朱砂和一些性质特别凉的矿物药。里面用的药物有生石膏、含水石、滑石，在古代还用了犀角，现在用水牛角来代替。还有羚羊角、木香、沉香、玄参、生麻、甘草、丁香、朴硝、麝香等。紫雪丹最擅长的就是清热开窍，对伴有惊厥、四肢抽搐的高烧、昏迷的患者特别适用。如今很多幼儿都因为高烧，迅速引起扁桃体发炎、化脓，高烧和抽风，这时候用紫雪丹就有很好的退烧止痉的作用，所以有幼儿的家庭，不妨在医生指导下准备一些紫雪丹，在必要的时候给孩子服用。

至宝丹里面有很多名贵的药材，再加上它疗效卓著，得到它的人如获至宝，所以起了这么个名。至宝丹古方原先不仅有犀角、麝香和琥珀等名贵药材，另外还要加上金银箔各 50 片，就是把金银都打得特别薄特别碎加在中药里面。金银在中医里面都是非常好的重镇安神的药，我们是把它当药来使的。以前制这些名贵中药的时候特别强调用什么金锅银铲，其实就是把金属中的一些成分渗透到药里面，起到一些重镇安神的效果。里面还有琥珀和朱砂，它也是有镇静安神的功效。

至宝丹经常用来治疗那些经过高烧，比如说被诊断为乙型脑炎、脑脊髓膜炎，还有一些人是因为一些内伤，冠心病、心绞痛、尿毒症、中暑，还有癫痫发作，后期出现的不省人事，窍道闭塞，怎么叫都叫不醒，中医称之为痰热内蔽心包的这种病证。现在至宝丹的配方也出现了一些变化，原来犀角变成了水牛角浓缩粉，剂型也有了改变，找到原来的至宝丹比较困难，现在市面上常用的叫局方至宝丹或至宝丹散。

现在很多家庭知道安宫牛黄丸作为急救的药所以也备了一些，但是大家记住不要轻易乱用。尤其是有些人出现中风以后不问症状，不经医生指导就自行服用，觉得它能起死回生，其实这是不对的。中医讲究辨证施治，对症下药，否则的话救命的药可能就会变成毒药。我们今天介绍这急救三宝都是寒性特别大的药，如果你本身是阴寒内盛出现的脑梗，血脉不能流通，再吃上这些凉药，不仅救不了命，反而会影响自己的身体健康，甚至会丧命。

我们最好是了解一些中医的基本知识和理论，在医生指导下用药，避免铸成大错。

泄泻

夏天是容易出现“上吐下泻”症状的季节，原因在于，夏天人的阳气发散在外，对肠胃的照顾就显得比较弱。所以在夏天尤其要注意饮食卫生，讲究饮食寒热平衡，不要吃阴寒，不好消化、不好吸收的食物。老百姓讲“冬吃萝卜夏吃姜”，就是要注意肠胃的保暖，而且姜本身就有一种能止吐、止泄的食疗效果。

我们先来认识两个字，平常我们中医老说叫“泄泻”，一个是三点水，一个世界的世，以前呢，写成一个三点水，一个摇曳的曳，这两个字通假；另外一个是一个三点水加一个写字的写。这两个字有什么区别呢？

人们经常说“好汉禁不住三泡稀”，意思就是说好汉一天拉肚子三次的话，也会显得乏力、瘫软，提不起精神了。从物质层面上来看，他也就是拉了一些大便，那么人为什么会没劲儿呢？其实我们应该看到，这个人损失的不光是

一些有形的物质，还损失了无形的能量，我们就管它叫泄，平常我们说泄气了，或者说宣泄、发泄，其实说的是什么呢？无形的能量，包括人的情绪，这种情况我们叫泄。另外一种能够看到的有形的物质的流失，像水一样的流出来，这个有形能量的流失，我们管他叫泻。如果这个人既有无形能量的气的流失，又有有形物质的流失，这就叫泄泻。

第一个泄的通路不光是大肠、肛门，比如说从毛汗孔，从眼神，从口腔，从其他地方，都可以泄。比如我们说泄露天机，古人也讲“睛自目泄”，你的眼睛，你的眼神，泄露了你内心的秘密。

而泻，只能是从肛门里流出。这就是它们俩的一个区别，这也说明我们中医对疾病认识的深刻。所以治疗起来，是去补他的泄气的漏洞，还是补他流失物质的漏洞，都不大一样。

世界卫生组织向医生们推荐也都是用支持疗法，碰到腹泻的病人一定要给予服用糖盐水，希望人体通过完成排毒以后的自愈功能，来恢复到正常。

那么，对泄泻要怎么去认识呢？我们认为泄泻本身，同人的感冒发烧一样，有时候它是人体的一种自我保护反应，所以一定要询问病史。意识到这一点以后，就应该不去人为、粗暴地打断他腹泻的过程，而是给予支持和辅助疗法。不要一看到拉肚子就不分青红皂白给止吐药、止泻药或者消炎药。

另外，我们中医要来观察他是中了什么样的毒导致的腹泻。除了给糖盐水之外，还要帮助他尽快地恢复自愈功能。比如说中了一些阴寒凝滞的这种阴性的寒性的毒物以后呢，我们一般服用甘草，大家都知道甘草能解毒，它解的是寒性的毒，用甘草熬成水，可以加点糖或盐给病人服用。如果中的是热性的食物的毒，出现了腹泻，我们一般要熬绿豆汤，帮助病人恢复。对于长时间的、不停的腹泻，已经成为漏精漏气的这种慢性的腹泻，要根据病情给予一些强制性的收敛、止泻的药物，比如豆蔻、白果、山药等等一些止泻的药物，这一定要根据具体病情来定。

夏天是容易出现“上吐下泻”的季节。

如果中了寒性的毒而出现腹泻，一般用甘草熬成水，可以加点糖或盐服用；如果属于热性的如食物中毒，可以服绿豆汤。

五更泻

五更泻的特点就是具有明确的时间性，在早晨的五更（jīng），也就是现在所说的凌晨3点到5点的时候，病人就会从睡梦中醒来，冲向厕所，拉肚子，有的人还伴有腹部的一种阴寒凝滞的冷痛，腹泻以后这种情况得以缓解。平时这些人摸上去整个肚子尤其小腹冰凉，有的人还出现形体的、四肢的冰凉，平时夜尿也比较多，小便比较频，看看舌头，还会出现水滑苔或者是胖大舌。

这种病的另外一个特点就是具有持续性，病人基本上固定都是这个时间出现腹泻。这种病一般发生在中老年人身上，我们都知道正常人也会在早上起来排便，一般排便都是没有痛苦的，排出成形的便，而得了五更泻的人就不是这样。

中医把五更泻又叫做“鸡鸣泄”，五更天，也就是3点到5点，是鸡叫的时间。还有人把它叫做“肾泄”，因为很多中医认为，这种泄是因为肾阳不足，导致了命门火衰，命门之火不能温煦脾土，不能帮助脾胃腐熟水谷、消化吸收，致运化失常。五更时分正当阴气最盛而阳气未复而际，虚者愈虚，因而形成五更泻。

所以预防和治疗五更泻的基本思路，就是要温暖肾阳。中医一般用艾灸，选择的部位一般在后腰。有五更泻习

惯的人，应该在后腰上缠裹一些皮草或棉布，避免凌晨阳气虚弱，寒气入侵。

治疗五更泻，我们一般针灸后腰上的肾俞和大肠俞。肾俞是足太阳膀胱经的第 23 个穴，在第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸。大肠俞是足太阳膀胱经的第 25 个穴，在第四腰椎棘突下旁开 1.5 寸。一般用温补手法针刺，然后加上艾灸。很多数十年腹泻大便不成形的人，经过针刺和艾灸结合治疗以后，都能顺畅排出成形便。

中医还有通过内服中成药来治疗五更泻的方法，这个方剂叫做“四神丸”。中医认为在四个方向——东、南、西、北各有一个神兽，东方青龙、南方朱雀、西方*、北方玄武，四种动物同时代表四种不同的颜色，东方青绿，南方赤红，西方白色，北方黑色。四神丸就由四个药物来构成：吴茱萸，属于青色，代表温暖，代表东方；补骨脂，代表黑色，代表西方玄武；肉豆蔻，红色，代表南方；五味子，是酸温、收敛的，代表西方的肺金。当然在临床治疗的过程中，我们还要根据病人的具体情况，使用、调整四味中药的比例。

这里面唯一不用的就是甜味黄色的药物，因为中医认为脾是土，能克肾水，五更泻本身就是肾阳不足，就更不能用补脾的药物。我们也建议有五更泻的患者，少吃寒凉和甜味的食品。

情绪性腹泻

我们来讲一种由于情绪或者情感问题导致的腹泻。很多人注意到了这样一种情况，就是当人在生气或生气以后，就要出现腹痛，表现为两胁的胀痛，还会有人感到气的窜痛，这时候就会急着上厕所，上厕所以后马上就腹泻，腹泻以后疼痛就会缓解。

还有一种情况是女同志在月经前，会变得情绪急躁，脾气暴躁，经常无故发怒、发火、找茬，除了生气易怒以外，同时还会出现腹痛，同样会出现先痛后泻，泻了以后疼痛能够缓解，有的还会在月经开始的几天，月经一来就出现会连续性的腹泻。有少数病人是因为子宫后倾，月经期间子宫*压迫大肠造成的。

以上情况的大多数，中医统称之为肝脾不和导致的腹泻。我们都知道，肝是木，脾是土，肝在正常情况下制约和克伐脾土，不要让人吸收的营养成分太多、太过，让自己肥起来，胖起来，血脂、血糖高起来。但话又说回来，如果一个人的肝气、肝火太旺，过分地克伐脾土，就会导致脾的消化吸收功能特别是吸收营养的功能衰退，出现营养物质的流失，我们把这种情况叫肝乘脾，乘就是过分克伐、克制的意思。所以治疗这种疾病，问题不在脾上，而是在肝上。我们从心理上疏导，要劝别人，应该是柔和一点，不要太嚣张，不要太发火。

另外，在治疗上，我们用泻肝补脾的方法，就是调和矛盾，缓解冲突。所谓泻肝，就是让肝柔和一点。我们都知道吃辛辣的东西可以让肝气、肝血旺盛，而吃酸寒、收敛的东西可以让肝气、肝火沉潜下来，降下来，柔和起来。

中医有一个著名的方剂，叫“痛泻要方”，就是专治这种生气腹痛然后就拉肚子。这个药方里面主要用药一个是白芍，白芍是酸寒、收敛的，能够使肝变得比较柔和；还有一个叫陈皮，陈皮也有柔肝、化痰的作用；另外一个用到炒白术，炒白术苦温、燥湿、止泻；最后是用了一个佐药叫做防风，就是怕我们收敛肝气太过，“按下葫芦起了瓢”，出现另外一种情况。痛泻要方就用到这四味药，一般我们把它们磨成粉冲服，也有煎汤。容易出现这种腹痛腹泻的人，我们一般在月经来之前就给她服用。

还有一种方法，就是我们经常讲的柔和疏泄肝气的方法，就是按揉足厥阴肝经的最后一个穴叫做期门穴。期门穴的位置在第六和第七肋骨中间，相当于*正下方两肋间。我们知道生气以后或者肝区胀痛的人习惯用手或者用硬物顶着肋叉子，这其实就是自我点穴，疏泄肝气。泄掉肝气以后，就不会克伐脾土，不会产生乳房胀痛、腹痛，也就

不再有腹泻。

现代医学发现慢性溃疡性结肠炎、肠激惹综合征等疾病都与情绪变化有关，并且与长期情绪剧烈变化、情志不遂，感情伤害进而影响伤害人的免疫功能有关。中医历来倡导身心合一的治疗理念，心病要先治身，心病要调身。而且中医有经络气血理论，把人的身心完美地联系在一起。

中气下陷

长期腹泻的病人，除了会流失营养物质以外，不可忽视的一个问题就是它在默默地流失自己的能量，也就是我们中医讲的气。“人活一口气”，这个气是推动我们身体运动、运化的根本的能量。

气的流失会导致人体出现一系列的病证，最重要的一个情况就是会出现中医所称的“中气下陷”。这个中是指脾胃，就是我们的后天之本，气血生化之源。脾胃功能的削弱，中气的流失，会产生如下一些情况：

脾胃之气有一个升提的作用，能够使人的气血达到心脑，达到高处。中气下陷首先就会出现头昏、头晕，或者目眩，也就是眼前发黑，类似于现代人所说的低血压、低血糖的症状，突然站立起来就会晕倒，会眼前发花，有的还会同时伴有出虚汗、冒冷汗这些症状，当你给他一杯热水、热糖水，或者嚼一块巧克力的时候才能恢复。

第二种中气下陷的表现就是脏器功能的衰弱，人的胃肠蠕动慢了，没有力量，表现得饭量也小，吃点东西就堵得慌，下不去，很长时间以后打个嗝，还能闻到自己吃饭的味道，甚至是昨天吃的饭的味道。

第三个，也是最重要的表现是接不住，就表现在腹泻上，吃了就拉，一天腹泻几次。中气对人的身体的脏器起一个固定的作用，中气一旦弱了，人的脏器就会下垂，甚至是脱垂。主要表现在，长期腹泻的人会出现直肠或者肛门的脱落或者脱垂，肠黏膜的脱垂，这些人排便以后就会出现这些症状，还得需要人工用手把肛门复位。有人表现出来的是胃下垂，还有人表现为肾下垂，还有一些妇女表现为子宫的脱垂。

通过外科手术的办去给这些脏器复位，不是一个解决问题的根本办法。其实肛门括约肌、胃的平滑肌，这都是一些肌肉，肌肉失去了动力和弹性，才是导致这种病的根本原因。这种动力和弹性，就是我们中医讲的气。中医治疗这种中气下陷的方法就是补中益气，我们经常给病人建议小剂量频服补中益气丸。补中益气丸里面的主要成分就是黄芪和党参，这两味药色黄味甘，入脾胃，能够升举阳气，特别是黄芪具有很好的提升血压、升举脱垂脏器的作用。但是近年来，人工栽培和滥用化肥农药，黄芪的效果越来越差，所以导致我们现在用黄芪的量越来越大，以前我们一般用 30 克就有效，现在可能要用到 60 克。



长期腹泻会让人流失能量，导致中气下陷。

患者会出现头晕目眩、饭量小，甚至直肠或肛门脱垂等情况。

中医常用补中益气丸来给患者治疗，其主要成分是黄芪和党参。

这两味药色黄味甘，入脾胃，能够升举阳气。

黄芪的地道药材又叫北芪，也就是生长在黄土高原的北边，比如说在山西的浑元和内蒙一带。党参最佳的产地是在山西的长治、上党地区，皇天后土，能够培补人的中气。

已经患有这种子宫脱垂或者脏器脱垂的病人，尤其要注意饮食的寒热，少吃辛辣，多吃一些甜味的、温补的食材。中医还有一种外洗治疗脱肛的方法，用灶心土和鳖头，还有五倍子煎汤外洗，效果也很好。

阑尾炎

夏天人们容易腹痛腹泻，今天我们来讲一种常见的导致腹痛的病证，就是阑尾炎。阑尾是附着在人的盲肠上面的这么一小段肠子，长大约为 10 厘米，它的一端和盲肠相通，另一端是封闭的，是一个盲管。

以前，人们有两种错误的认识，一种是认为阑尾炎就是盲肠炎。实际上，盲肠和阑尾不是一回事，阑尾是附着在盲肠上面的。

阑尾具有丰富的淋巴组织，担负着机体细胞免疫和体液免疫两大功能，

还能分泌多种消化酶，促进大肠蠕动。

所以一出问题就切除阑尾，甚至婴儿一出生就切除阑尾是一种很愚蠢的行为。

第二种错误认识是，在很长一段时间里，现代医学认为阑尾是一种人类进化中退化的器官，没有什么生理功能，结果就流行了婴儿一出生，就捎带手儿把阑尾给切了。事实证明，不是阑尾没用，是我们的认知浅薄，它其实和人的免疫功能相关。阑尾具有丰富的淋巴组织，会参与机体的免疫反应，它担负着机体细胞免疫和体液免疫的两大功能。现代医学研究还证实，阑尾自身具有消化细胞，能够分泌一种消化酶，能促进大肠的蠕动，所以以前这种动不动就切除阑尾，是一种很愚蠢的行为。

中国古代人就认识到了阑尾，中医学认为，在古代人们茹毛饮血的时代，会吞食一些动物的毛发，阑尾具有一种分解消化动物毛发的作用。当然，随着人们饮食结构的改变，很少吃到毛发了，所以，阑尾的功能也随着退化了。

阑尾炎的主要症状，一般是突发的，转移性右下腹疼痛，位置不固定，有时候表现的是胃疼，有时候脐周疼，最后会固定在右下腹部。同时会伴有恶心呕吐，还有人会出现发烧，有的表现为腹泻，而有的则表现为大便不是很通畅。医生检查的时候，会在右下腹探查到有压痛，有的会有反跳痛，就是压迫它的时候它不疼，你把手一移开，它会很疼。

出现这种急性症状的时候，应该及时就医，拖延下去有可能出现阑尾壁组织的坏死，进而引起胃肠道的穿孔，合并成为局限性的腹膜炎，这时候人的白细胞会很快增高。单纯急性阑尾炎，可以用非手术疗法来治疗，多数人也可以治愈。特殊情况下应该及时手术，避免出现恶化。

中医治疗阑尾炎，一般采取针刺和艾灸的方法。今天给大家介绍一个穴位，这个穴位就是阑尾的反应点，它是在我们经常用到的足阳明胃经的穴位足三里的下面，上巨虚的上面，上巨虚代表大肠，而足三里代表胃，也就是在大肠和胃之间，我们按压会找到一个反应点。这个点就是阑尾的反应点，针刺以后会缓解阑尾炎的症状，消除阑尾内出现的炎症。

另外用中药的方法治疗阑尾炎，中医称之为肠痈，有个著名的方子叫做“大黄牡丹皮汤”，治疗效果很好，一般都是一剂药就能够治愈。但是一定要在医生指导下使用。

[瑞丽佳人韩版女装](#) [点击产看](#)



海量医学电子书免费送，立刻[点击订阅](#)

