

谈四时养生之冬季养生

孙相如,何清湖

(湖南中医药大学,长沙 410208)

摘要: 冬季养生是四季养生的收官之作,也是又一个四时养生开始之前的奠基工作。文章旨在通过介绍一些简便易行的冬季养生方法,并围绕饮食起居继续进行季节性的养生指导,为广大读者及各位同道提供尽量生动翔实的冬季养生方法,为四季养生系列画上圆满句号。

关键词: 养生;冬季;方法;饮食起居

Discussion on the health preservation in winter in four seasons

SUN Xiang-ru, HE Qing-hu

(Hunan University of Chinese Medicine, Changsha 410208, China)

Abstract: As the end of health preservation in four seasons, the health preservation in winter could also lay the foundation for the other seasons of next year. Some easy health preservation methods in winter based on diet and daily life were introduced in this paper. The health preservation methods in winter are offered as many as possible, which can provide a conclusion for health preservation in four seasons.

Key words: Health preservation; Winter; Methods; Diet and daily life

冬季是一年中最为寒冷的季节,历时6个节气,包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒,约从公历年底的11月上旬开始直到来年的2月上旬截止。将近3个月左右的寒冷气候考验着人体身心的耐受能力。古人机智的利用这寒冷的时节进行身体养护,作为一整年四时养生的收尾之功并为来年的身体健康打下基础。从公历11月7日左右的立冬开始,标志着冬季的正式来临,养生从起居、饮食、固护内脏的侧重、运动等方面也应当由此开始进行逐步调整,开启冬季养生模式,这是一整年顺应四时、天人合一的进行养生保健工作的收官之作,不仅能够使人尽量舒服的安度寒冬,同时也为来年养生保健创造坚实的身心条件。

冬季养“藏”,久有渊源

关于冬季养生最为古老且为历代医家视为规范的文献记载来源于《黄帝内经》的《素问·四气调神大论》:“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少”。描绘了冬季3个月的气候特点,并从起居、情志等方面提出了冬季养生的要旨,概括其为“养藏之道”,通过长期的临床观察还总结出违背冬季养生原

则易损伤肾藏,到来年春季很有可能产生病变,据此该篇还提出了“逆冬气则少阴不藏,肾气独沉”的观点,强调了顺应冬季气候特点进行养生对于维护肾藏功能的重要性。

历代医家关于冬季养生的录述甚多,值得一提的是药王孙思邈的著述《摄养论》,该论是药王《千金方》以外的著作,而今仅见部分散篇,其中却创造性的将四时养生的内容具体到月份以便指导操作,如“十月心、肺气弱,肾气强盛。宜减辛苦,以养肾脏;无伤筋骨,勿泄皮肤;勿妄针灸,以其血涩,津液不行;勿食生椒,损人血脉;勿食生薤,以增痰水;勿食熊、猪肉、莼菜,衰人颜色。十一月肾脏正王,心、肺衰微。宜增苦味绝咸,补理肺、胃;勿灸腹背,勿暴温暖,慎避贼邪之风,犯之令人面肿,腰脊强痛;勿食猪肉,伤人神魂;勿食螺蚌蟹鳖,损人元气,长尸虫;勿食经夏醋,发头风,成水病;勿食生菜,令人心痛。十二月土当王,水气不行;宜减甘增苦,补心助肺,调理肾脏;勿冒霜露,勿泄津液及汗;勿食葵,化为水病。勿食薤,多发痼疾;勿食鼈鳖。正月肾气受病,肺脏气微。宜减咸酸增辛味,助肾补肺,安养胃气;勿冒冰冻,勿极温暖,早起夜卧,以缓形神;勿食生葱,损人津血;勿食生蓼,必为痼病,面起游风;勿食蜚

藏之物, 减折人寿; 勿食虎豹狸肉, 令人神魂不安”。因为按农历计时, 该论的冬季养生时限约始于农历十月份而止于正月, 相对来说更为细致的依据时令变化和脏腑盛衰进行了饮食宜忌和起居调理的指导, 有较为重要的借鉴意义。

以肾为本, 养精蓄锐

中医学认为: 肾含真阴真阳, 五脏之阴非肾阴不能滋, 五脏之阳非肾阳不能养; 肾阴为生长发育的基本物质, 肾阳则是活动的基本动力; 肾阴是肾阳的物质基础, 肾阳是肾阴的功能表现。因此肾脏的养护牵涉五脏六腑及一身的阴阳平衡。《素问·六节脏象论》曰: “肾者, 主蛰, 封藏之本, 精之处也; 其华在发, 其充在骨, 为阴中之少阴, 通于冬气”。而中医学藏象理论认为: 五行中肾属水, 而冬应水, 故而肾与冬季气候相应。也因此冬季, 最易受到外界气候刺激影响且机能敏感的脏器为肾, 而恰恰在此时也是保养肾藏、养精蓄锐的最好时机。

肾有“藏精”(贮藏人体发育和生殖的物质和动力)、“纳气”(辅助呼吸系统工作、维持呼吸深度)、“主水液”(调节人体内部的水液代谢)以及“主骨、生髓、通于脑”、“开窍于耳及二阴”的功能, 因此, 冬季养肾的基本原则就是设法维护肾的以上属性功能。冬季的寒冷天气对人体生理产生一定影响: 寒冷气候促使尿的pH值上升, 尿中的氯、钠、尿素等化学物质排泄减少; 且寒冷促进肝细胞的呼吸, 使肝脏中酶的活力增高; 同时寒冷降低了喉、气管、肺黏膜的通透性, 使毛细血管收缩; 而且冬季血红蛋白值相对高于夏季, 淋巴细胞也较高, 冬季白蛋白相对低于夏季, 血沉较低, 冬季血压的舒张压也较高。总的来说, 冬季为了维持体内正常代谢和体温恒定, 肾脏的代谢负担相对较重, 因此养肾健肾才能有效抵御寒冬的刺激。

除了饮食、起居等方面可以侧重肾的养护, 中医学还有许多健护肾藏的简便之法, 如: 一者仙家16锭金: “一吸便提, 气归脐; 一提便咽, 水火相见”(《修身要旨》), 此法在工作休闲之余, 随时可做; 先用舌抵上腭, 待津液满口即咽下, 随后以鼻吸气, 用意导气送津液至小腹处(脐下丹田穴), 略存一存, 谓之一吸。随后肛门轻轻收缩, 如忍便状, 使气随肛门的提力, 一点点从脐下上升到脐部, 再转到肾区, 一直沿脊骨上升到后脑, 然后呼出, 谓之一呼。再重复“咽、吸、闭、提、呼”着重于内脏自我运动, 使肾精充盈, 肾气旺盛, 即古人所言的“气归脐, 寿与天齐”; 二者“吹”字练肾法: 源自陶弘景的《养性延命

录》, 为古代静气功之一的“六字诀”, 即嘘(舒肝)、呵(安心)、呼(醒脾)、嘻(清肺)、吹(固肾)、唏(清三焦烦热), 做法是摈弃杂念, 口呼鼻吸, 呼气时配合默念“吹”字声, 要求声音低沉有力。明代《遵生八笺》云: “治肾脏吐纳用吹法, 以鼻渐长引气, 以口吹之。肾病, 用大吹30遍, 细吹10遍, 能除肾家一切冷气、腰疼、膝冷沉重、久立不得、阳道衰弱、耳内虫鸣及口内生疮, 更有烦热, 悉能去之。数数吹去, 相继勿绝”; 三者鼻下按摩法: 以食、中、无名指(指尖向上)紧贴在鼻子的下方, 左右移动压揉、肾功能不好的人, 会感到压揉时有疼痛或麻痹感。每次10分钟, 事后会普遍感到腰部轻松, 足下有力, 因为这个部位正好相当于第1颈椎高度, 鼻下方受到的刺激波可以平行地传至第1颈椎, 脊椎神经受到刺激后, 使支撑背部的起立肌松弛, 从而缓和了腰肾部的紧张和疼痛, 也是可以随时操作的简便方法。

此外, 因为人体衰老与寿命的长短在很大程度上决定于肾气的强弱, 而肾气强弱与肾精的贮藏又息息相关。《黄帝内经》指出: “精者, 生之本也”。《寿世保元》也说: “精乃肾之主, 冬季养生, 应节制性生活, 不能恣其情欲, 伤其肾精”。由此可知, 冬天宜养精气, 也需要对性生活有节制, 秉承封藏之道而有益长寿。

食宜温补, 小酌为佳

冬季可以说是人体进补的最佳时机, 营养物质的吸收不仅迅速, 且不会散失太快, 因此进食的补物不仅能够贮藏体内, 且效能也会被最大化利用。适合冬令的补品很多, 但须注意选用时应当依据自身情况对证施补, 且最好能够坚持整个冬季。

相对于其他季节, 冬季人们会感到食欲比较旺盛, 此时脾胃的吸收消化功能也较好, 饮食内容中可以适当加入高热、高营养、味浓色重、补益力强的食物, 如羊肉、牛肉、鸡肉等动物类食品, 对于阳虚寒盛之人尤为有益。经典药食汤方“当归生姜羊肉汤”正是食饮之时, 能够起到温肾助阳、补气养血之效而助人安然过冬。对于身体本身有疾患的人们来说, 进补就要谨慎, 需遵守医嘱择取食物, 如糖尿病患者可以生晒参、人参等作为补品, 而避免甘草等含糖较高的药食; 有血脂过高、动脉硬化等疾病的患者, 就应避免如甲鱼、阿胶、牛鞭等高蛋白、高脂肪、高糖分的药食, 食之加重病情、越补越糟。

冬季进补的宗旨在《千金月令》曾有记载: “(十二月)是月可补药, 不可饵大热之药, 且早食, 宜进宿熟之肉”。说明冬季是进补时令, 但依然要避

免进食大辛大热之品,以温补为佳,进食补品宜在一天中较早的时候完成以便消化吸收,且肉食要尽量烹制至熟烂,避免食用生冷干硬的食物。据此冬令进补可以从以下几个方面选择:一是植物性滋补品,如温性参类、山药、白术、菟丝子、核桃仁、龙眼肉、黑豆、当归等;二是动物性滋补品,如羊肉、牛肉、甲鱼、鹿茸、蛤蚧、海参、黄鳝、虾等,以鱼虾之类最为补益;三是可以适量小酌酒水,《千金方》曾载:“冬三月宜服药酒一、二杯,立春则止。终身长乐,百病不生”。酒性温,味辛而苦甘,有温通血脉、宣散药力、温中祛寒、振奋阳气之效,冬令适当少量饮用龟蛇酒、三蛇酒等一类药酒确有裨益,饮酒后快速的血液流动还能有效冲刷血管壁,从而防止血栓形成,在一定程度上能降低胆固醇,达到保护心脏的作用。

冬季养神,静谧为主

寒冬腊月,朔风凛冽,阳气潜藏,阴气盛极,草木凋零,自然界的万物伏藏,以冬眠状态养精蓄锐,为来年春天的生机勃勃做准备。人体的阴阳消长代谢也处于相对缓慢的水平,因此,冬季养神也应着眼于“藏”,如上文所述:“使志若伏若匿,若有私意,若已有得”指在冬季要保持精神宁静、安谧,尽量控制个人精神活动,最好能做到情绪含蓄而不外露,就好像把个人的隐私秘而不宣,又如得到渴望之珍品那样满足。其实际意义就在于:冬季人们要尽量隐藏心绪思维,喜怒不形于外。

中医学强调“神藏于内”具有积极意义,尤其是在人们心绪、意识随着竞争激烈而日益激动的今天,更有其重要价值,正如《黄帝内经》里所说的“精神内守,病安从来”,“静则神藏,躁则消亡”。由此可见,不仅冬季要做到精神安静,神要藏于内,即使春、夏、秋三季也需要藏神,只是有程度差异^[1]。

冬季精神调养除要做到“藏神”外,还要防止因季节气候刺激导致的情感失调。现代医学气象学家的研究表明,人的心理、生理与外界自然环境的变化是息息相关的,季节性情感失调是因为寒冷的气候作用于人体所致。其发生机制为:寒冷使机体的新陈代谢和生理功能处于抑制和降低状态,体内调节物质代谢的环磷酸腺苷、环磷酸鸟苷的含量减少,核糖核酸和脱氧核糖核酸的合成代谢减慢,脑垂体、肾上腺皮质功能亦受到明显的抑制,使得血液循环变慢,脑部供血不足,植物性神经功能发生紊乱,因而出现精神萎靡、注意力不集中等一系列症候。其预防措施有三:一是延长光照时间。因为冬季光照时间短,是情绪抑郁的重要原因。研究发现,当黑夜来临时,人

体大脑松果体的激素分泌增强,能影响人的情绪,而光照可抑制此激素的分泌;二是加强体育锻炼。因为通过体育锻炼调整机体的植物神经功能,减轻因植物神经功能失调而引起的紧张、激惹、焦虑、抑制等状态;三是要多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果,以及富含维生素B1、B2的豆类、乳类、花生、动物内脏等。因为若B族维生素缺乏,可影响大脑的功能和情绪。

早睡晚起,避寒就温

在生活起居方面,四季的生活起居都要有规律,寒冬尤重保持睡眠充足、作息规律、生活有度,尤其是老人,最好能坚持早睡、晚起,以太阳出来后起床为益,恰如《寿亲养老新书》所云:“唯早睡晚起,以避霜威”;且宜多开展力所能及而可持久坚持的体育活动。这不但能增强与人体免疫有关的肾气功能,提高抗病力,还因肾主纳气,能助肺呼吸,从而预防多种慢性呼吸系统疾病。

在穿衣盖被上,遵循避寒就温原则,以暖、软为佳,但又不宜过暖。《保生要录·论衣服门》指出:

“冬月棉衣莫令甚厚,寒则频添重数,如此则令人不骤寒骤热也”。在一定程度上保证了人体对寒冬基本的适应能力,达御寒防病的目的;但如果过贪厚热暴暖,积热于内,迫汗外泄,反易感寒受凉。或造成阴虚火旺,或引发宿疾。居处宜保暖恒温,冷风不宜直入。冬季外出一定要做好防寒保暖工作,运动宜以室内为佳。户外活动时不能衣着过于单薄,更不宜在户外逗留过久,且尤其注意避免汗出过多,以微微有汗便可,绝不可于冬令之时汗出而当风。

多事之冬,谨防“心病”

寒冬时节,养肾之余,也不要忘记护心,因为这一季节是冠心病等心脑血管疾病诱发或加重几率最大的时节,也是心肌梗死的高发时期,可谓名副其实的“多事之冬”。而中医先贤也在著述中提醒过冬日谨防“心病”,如明代高濂所撰《遵生八笺·四时调摄笺》中指出:“冬日肾水味成,恐水克火,故宜养心”。

避免冠心病加重或心梗发作,首当其冲是避免诱发原因,如避寒就温、以防感冒,减少活动、避免过劳,调畅情志、谨防激动等,有效尽量的避开了诱发原因,可以保证心脑血管疾病减少了至少一半以上的发作可能性;其次,还应当注重夜间的保健,急性心梗发病率夜间明显高于白天,晚上7点到凌晨2点的发病人数占到了全天的40%,这就需要人们注意避免昼夜温差变化带来的刺激以及晚餐过饱饮食带来的危害,同时密切关注患者晚间的身心动态;第三

还要特别警惕患者身体的异常讯息,如数日或数周内乏力、胸部持续不适、症状变为频发、心绞痛而诱因不明显且服药休息均不缓解等,发现异常后如能及时施治往往可以使濒死患者转危为安,能安然过冬;第四还要注意平时予以积极地对症治疗,坚持服药,并随身带药,以备不时之需。

小结

古往今来,历代医家对于冬季养生著述甚丰,许多冬季常见病、多发病的防治已被诸多医家反复提出并不断强调。从文献中发掘这些宝贵的经验有助于我们进一步了解人体在冬季的生理、病理特性,并提前预判而实施对策。冬季养生既是结束,也是开始,是四季养生循环中不可缺少的重要环节,也是

激发身体潜能、补养身体本原的重要时机。其总体原则总结起来可以概括为:藏精养肾、温补小酌、避寒就温、护心防病,把握基本的原则进行冬季的养生定能助你在安然过冬。当然。养生的过程既有共性,也要注意个性,根据个人体质不同、病症不同,也应相应的制定不同的养生策略^[2],才能使养生更有意义,也更为保险。

参 考 文 献

- [1] 陈曦.论“治未病”的核心观念.中华中医药杂志,2009,24(6):701-703
- [2] 王崎,李英华,刘铜华,等.《黄帝内经》的体质养生思想.中华中医药杂志,2011,26(10):2199-2022

(收稿日期:2014年1月10日)

· 论 著 ·

中医药术语英译规范之民族性原则初探

刘成¹,王小芳¹,刘力力²,朱建平²,林明欣²

(¹江西中医药大学,南昌 330004; ²中国中医科学院中国医史文献研究所,北京 100700)

摘要:“民族性”是全国科学技术名词审定委员会英译规范的重要定名原则,最能体现中医药术语英译规范民族性的翻译方法为“音译法”,此法能将中医学之民族特性及文化归属鲜明呈现出来。本研究团队建议,在中医药术语英译规范研究中,宜将“音译词”作为穴名、方名、人名、地名、药名及书名的第一译名。

关键词:中医药术语;英译规范;民族性原则;音译词

基金资助:科技部2012年度科技基础性工作专项重点项目(No.2012FY130100),江西中医药大学人文社科项目(No.2012RW019)

Research on the principle of nationality for the standardization of English translation in Chinese medicine terminology

LIU Cheng¹, WANG Xiao-fang¹, LIU Li-li², ZHU Jian-ping², LIN Ming-xin²

(¹Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine, Nanchang 330004, China; ²The China Institute for History of Medicine and Medical Literature, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100700, China)

Abstract: Nationality is one of the important principles in determining terminology put forward by China National Committee for Terms in Sciences and Technologies. And transliteration method is the best way of embodying nationality while standardizing TCM terms. This method can clearly present the nationality and cultural attribution. The research group suggests that transliterated words for the terms of acupuncture points, prescriptions, persons, places, Chinese medicines and book titles should be made as the first translated terms for their standardized English terminology.

Key words: TCM terminology; Standardization of English translation; Nationality principle; Transliterated words

Fund assistance: Key Program for Special Foundation of Basic Research of the Ministry of Science and Technology of China (No.2012FY130100), Humanity and Social Sciences Project of Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine (No.2012RW019)

通讯作者:朱建平,北京市东城区东直门内南小街16号中国中医科学院大楼622室,邮编:100700,电话:010-64014411转3203

E-mail: zhujp1958@163.com

林明欣,北京市东城区东直门内南小街16号中国中医科学院大楼509室,邮编:100700,电话:010-64014411转3203

E-mail: linmingxin2007@126.com