

## 冬至三候



冬至节气,最早始见于《尚书·尧典》,称其为“日短”。古人将冬至分为三候:“一候蚯蚓结;二候麋角解;三候水泉动。”在古人描写冬至的词句中间,传承的是满满的本草文化智慧。

“一候蚯蚓结”是指蚯蚓蜷缩着身体进入休眠状态。《神农本草经疏》中有“蚯蚓,得土中阴水之气,故其味咸寒无毒”的记载,因为蚯蚓得土中阴水之气,所以有阴曲阳伸的性质。冬至之时,阴气十分强盛,泥土中的蚯蚓就会蜷缩着身体。现代研究表明,蚯蚓在低于 5 摄氏度时,就会进入休眠状态。

蚯蚓的别称为地龙,性寒,味咸,归肝、脾、膀胱经,有清热、通络、平喘的作用,可治疗惊痫、头痛、偏瘫、风湿痹痛等病。《本草纲目》记载:“蚯蚓,性寒而下行,性寒故能解诸热疾,下行故能利小便,治足疾而通经络也。”现代研究证明,蚯蚓含有蚯蚓素、蚯蚓解热碱等,具有抗凝溶栓、抗心律失常、降压、提高免疫力、抗癌等作用,可治疗高血压病、脂肪肝、鼻咽癌等疾病。

“二候麋角解”是指每年冬至前后,麋鹿的角自然脱落。麋鹿是鹿科动物中的古老物种,比牛大,毛呈淡褐色,雄的有角,其角像鹿、头像马、蹄像牛、尾像驴,俗称“四不像”。幼鹿麋鹿出生 3 个月 后,长出嫩角,称为“茸”,以后则逐步骨化变成角,每年冬至前后,麋鹿角自然脱落。对于麋鹿角在冬至前后脱落的原因,《神农本草经疏》中有“麋属阴,好游泽畔,其角冬至解者,阳长则阴消也”的记载,麋鹿属于阴,麋鹿角性温属阳,到冬至就会自然脱落。

麋鹿角表面呈浅黄白色,是一种名贵中药材,性温,味甘,归肾经,具有温肾壮阳、填精补髓、强筋骨的作用,可治疗肾阳不足、腰膝酸软等病证。《名医别录》中有麋鹿角“主痹,止血,益气力”的记载;《食疗本草》中有麋鹿角“补虚劳,填髓。常服之,令人赤白如花,益阳道”的记载。现代研究证明,麋鹿角含有多种氨基酸、维生素及微量

元素,具有提高免疫功能、抗疲劳、抗衰老等多种功效。

“三候水泉动”是指泉水开始暗暗流动。冬至时节,千里冰封,怎么说泉水流动呢?这和中医辨证有关。《易经》中有“天一生水,地六成之”的说法。水乃天一之阳所生,冬至一阳初生,所以泉水也开始暗暗流动。冬至是一年之中的阴极之至,子时是一天之中的阴极之至,用冬至子时东阿县(山东省聊城市)的井水炼制的阿胶,方能称得上地道阿胶,滋阴效果最为良好。“选用冬至子时东阿井水与纯黑驴皮,并用金锅银铲及桑柴之火,历九天九夜九十九道工序而成的九朝贡胶,滋阴效果最佳”。这是阿胶炼制的不传之秘,东阿县地处泰山山脉与太行山脉之间,濒临黄河,形成了相对独立的水文地质单元。冬至子时,黄河流域地下水中含的钙离子会发生截然不同的变化,用此水炼制阿胶利于清除杂质,对于提升阿胶的质量和功效可起到关键作用。

阿胶性平,味甘,归肝、肺、肾经,具有补血止血、滋阴润肺的作用,可治疗血虚眩晕、吐血、便血等病证。现代研究证明,阿胶是一类明胶蛋白,水解可产生多种氨基酸,并含有 20 种有益于人体的微量元素。阿胶具有促进造血功能、抗辐射等功效,可作为肺结核咯血、溃疡性结肠炎等病的辅助治疗。

无独有偶,同样具有补阴作用的女贞子,也是在冬至这一天采摘药效最好。《医方集解》中记载了一种具有补腰膝、壮筋骨、强阴肾、乌鬓发的方药,名叫二至丸,这种方药,必须用冬至日采摘的女贞子和夏至日采摘的旱莲草作为药物,故名二至丸。

“晚来天欲雪,能饮一杯无。”(出自唐代诗人白居易的《问刘十九》)冬至时节,吃饺子,喝一杯饺子酒,品一品博大精深的中医药文化,体会一下冬至节气中蕴含的本草智慧,也是人生的一件乐事。

## 冬至时节闲话饺

“二龙争战决雌雄,赤壁楼船扫地空。烈火张天照云海,周瑜于此破曹公。”(唐代诗人李白的《赤壁歌送别》)建安十三年冬至,在猎猎的东南风中,一场大火,决定了赤壁之战的结果,改变了当时的政治格局。“凯风自南,用成焚如之势。天实为之,岂人事哉?”史学家裴松之如此为曹操的失败辩护。那一场东南风,才是决定战争结果的关键因素。

经常刮西北风的隆冬时节,怎么突然刮起了东南风呢?《三国演义》的作者罗贯中借曹操之口,道出了缘由,“冬至一阳生,来复之时,安得无东南风?何足为怪!”冬至为阴极而生阳,所以会出现代表阳气的东南风,这里包含的是中医智慧。其实,节气变化带来的不止是东南风,还有疫气。当时,曹操的军营里流行疫气,以致战斗力有所下降,这是曹操战败的主要原因。曹操可能不知道,名医张仲景发明了一种专门在冬至时节预防疫气的食物,名叫饺子。

传说,饺子是张仲景在长沙当太守时发明的。如果张仲景真的当过长沙太守,估计这时也早已卸任,饺子也早已发明出来了。那么,张仲景在建安十三年 的冬至干什么呢?应该是吃了一大碗热气腾腾的饺子,然后,喝少许开胃、消食的酸汤,静下心来,专心致志地写《伤寒杂病论》。这一年,张仲景 58 岁,正是医术精湛的时候。从《伤寒杂病论》的序言中可以看出,大约是建安八九年的时候,张仲景开始收集材料,着手编写《伤寒杂病论》。可惜的是,吃饱了饺子的张仲景,并没有把饺子这一发明写进该书中。30 年后,魏人张揖撰写的《广雅》中,记载了一种形状像月牙、名为“馄饨”的食品,这种食品和饺子形状基本类似,可以认为是饺子。

今天,由于大棚蔬菜的发展和交通的便利,我们在冬至可以吃到多种馅料的饺子。那么,古人在冬至吃的饺子是什么馅的呢?答案是萝卜羊肉馅。古代的冬季可供食用的蔬菜,主要是

萝卜、白菜,白菜的水分太大,不适合作为馅料,萝卜才是最佳的选择;对于可供选择的肉类,主要是羊肉,味美而价廉。看来,这普通的萝卜、羊肉,却是冬至养生的最佳补品。

冬至时节,天气寒冷,由于寒邪侵袭,毛孔闭塞,就容易生“内火”。白萝卜可清火、降气、消食,非常适合在这个节气里食用,所以就有“冬吃萝卜夏吃姜,不找医生开药方”的说法。萝卜性平微寒,具有清热解暑、化痰止咳的作用。李时珍在《本草纲目》中说萝卜能“大下气、消谷和中、祛邪热气”。羊肉具有补虚损、益气血的功效,是冬季食补的代表。中医认为,羊肉性温,味甘,归肺、肾经,具有补虚益气、温中暖下的作用。《名医别录》中有羊肉“虚劳寒冷、补中益气、安心止惊”的记载。羊肉和萝卜搭配,不仅能补中益气,提高人体的免疫力,还可以预防皮肤干燥、皲裂等病。

饺子和酸汤,从来都是绝配。传统的酸汤由茺荩、葱花、姜末、醋等食材构成。茺荩又名香菜,性味辛、温,归肺、脾、肝经,有发表透疹、消食开胃、止痛解毒的作用,可治疗风寒感冒、头痛、牙痛等病证。冬季的葱花,大部分都是葱白,葱白性温,味辛,归肺、胃经,具有解毒等作用,可治疗感冒风寒、阴寒腹痛等病。生姜性味辛、温,归肺、脾、肾经,具有解表散寒、化痰止咳的作用,可治疗外感风寒之鼻塞、咳嗽痰多等病,并能解半夏、天南星、鱼蟹之毒。食醋对肺炎链球菌、流感病毒等致病微生物均有抑制和杀灭作用。原来,传统的酸汤,不但可以消食,而且是预防和治疗感冒的良药。

在历史上,流感曾经在欧洲大地“肆虐”,造成人口锐减。在中国,流感的威力要小得多,常常在不知不觉中过去。许多人将这种现象归结为中国人对感冒病毒有更强的抵抗力。冬至时节,也正是疫气流行、流感高发的时候,您是否想过,正是我们的传统美食饺子和酸汤,帮助我们战胜了疫气和流感病毒的侵袭。

# 冬至里的本草智慧

编者按:冬至是我国农历中一个重要的节气,也是中华民族的一个传统节日。冬至、小寒、大寒是一年中最冷的时期,患有心脏病和高血压病的人常会病情加重,所以这些患者要提高警惕,及时采取防寒、保暖措施。



## 冬至养生重温藏

冬至,太阳高度最低,日照时间最短,地面吸收的热量比散失的热量多。冬至之后便开始“数九”,每 9 天为一个“九”。到“三九”前后,地面积蓄的热量最少,天气也最冷,故民间有“冷在三九”的说法。

中医认为,寒为冬季的主气,有寒冷、凝结的特性,因而“冬至”的寓意为寒冷将至。故冬至养生应以保暖防寒、顾护阳气为原则。

冬季肾脏主令,要顺应肾主闭藏以及冬至后阳气萌生的自然规律。此时,人们可以适度进补,可滋养五脏、扶正固本、培育元气,以便促使体内阳气升发,增强抵抗力,进而起到预防疾病的作用。

冬至进补首先是食补。食补者应先咨询中医师,根据机体的阴阳盛衰、虚实寒热,来调理饮食。偏于阳虚者,以羊肉、鸡肉等温热食物为宜,可起到温中益气、补精填髓之功效。据《饮膳正要》记载,冬季宜服羊肉粥,有温补阳气的作用。偏阴虚者,以食鸭肉、鹅肉为好。鸭肉性寒,味甘,有滋

阴养胃、补肾消阴、化痰止咳的作用。鹅肉性味甘平、鲜嫩松软、清香不腻。李时珍在《本草纲目》中说:鹅肉可“利五脏,解五脏热,止消渴。”民间有“喝鹅汤,吃鹅肉,一年四季不咳嗽”的谚语。此外,鳖、龟也是滋阴佳品,可适量食用。

其次为药补。药补者更要分清阴阳、气血虚实,应辨证选用。属于气虚者可服用人参、黄芪等补气药,比如可用人参,每天三五克,文火煮沸二三十分钟,每天服用 1 次,连服四五天。阴虚者可服阿胶,将阿胶 250 克,放入 350 毫升黄酒中浸泡 2 天,然后加入清水 250 毫升以及适量冰糖,放入锅内隔水蒸至全部溶化,冷却后备用。每天两次,每次 1 汤匙,加开水送服。

最后是服用中成药。属于心悸、失眠者,可服天王补心丹;肾阴虚、常盗汗者,可服用六味地黄丸;心脾两虚、气血双亏、头晕纳差者,可服用人参归脾丸或十全大补丸等;阳虚四肢厥冷者,可选用鹿茸膏、金匱肾气丸等。

## 冬至饺子可“两吃”

冬至前后,人的生理功能处于低谷期,趋于潜藏、沉静之态。此时,人们不仅要注意膳食营养,还要掌握一些锻炼身体的方法,以提高耐寒能力。冬至吃饺子,是纪念医德高尚的“医圣”张仲景。当然,北方冬至吃饺子,不仅是一种纪念,还是一种冬日进补的养生饮食风俗。

把揉好的面团搓成长条,用刀切成小圆形,再用小的擀面杖擀三五下,用来包饺子的面皮就做好了。取适量提前拌好的馅料放在饺子皮上包好,就是第一种饺子了。

将饺子下进锅里后,煮不烂的关键是饺子皮,饺子养生的诀窍却在馅料里。郑州人民医院营养科副主任张晴提醒大家,想要拌好饺子的馅料,在选材和搭配方面要掌握 3 个要点:一要避免选择脂肪含量过多的食材,否则,易引起腹泻和肥胖;二要少选易生内热的食材,避免引起咽喉炎、牙龈肿痛等病;三要多搭配蔬菜,比如豆类、瓜类以及萝卜等,以此来补充多种维生素。

胡萝卜、羊肉、洋葱、牛肉等都是馅料的最佳选择;胡萝卜性温,具有调补、中和肠胃的作用;羊肉可补气养血、温中暖肾,适合气血虚、胃寒者食用;洋葱具有健胃、消食、平肝、润肠、利尿、发汗的功效;牛肉能补脾胃、益气血、强筋骨,可使人精神振奋。

单独吃饺子好像有一些单调,那么,餐后半小时,选一些水果搭配着吃,效果会更好!比如吃过猪肉馅料的水饺后,可以通过吃苹果来调理脾胃;吃了牛羊肉馅料的饺子后,可以吃一些梨或柚子,以清除内热,柚子的功效在《本草纲目》中有“柚子味甘

酸、性寒,具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾”的记载;如果不小心,吃多了水饺,可以通过吃一些猕猴桃或山楂来帮助消化。

第二种“饺子”长在大家的身上,就是耳朵。按摩耳朵具有不少保健功效,还有预防耳朵生冻疮的作用。最常用的按摩方法是拉耳垂、提耳尖和按摩耳廓。

拉耳垂:用两手的拇指、食指同时按摩耳垂,先将耳垂搓热,然后向下轻轻地拉耳垂 15~20 次,以发热、发烫为度。

提耳尖:用双手捏住双耳上部的耳轮,适度提拉耳尖,提拉的时候拇指和食指顺便对耳尖部位进行按摩,以微微发热为度。

按摩耳轮:拇指放在耳轮的内侧,其余四指放在耳轮的外侧,按摩 2~5 分钟后,再往上提耳轮,以耳部感到发热为止。



## 冬至进补说药酒

冬至时节,人们可适当喝一些药酒,因为药酒具有抗菌消炎、提神醒脑、强身健体等多种功效。将中药的有效成分浸在酒中,即成药酒。药酒具有通血脉、散诸痛、祛风湿之功效,是冬春季调理、进补的佳品。那么,怎样泡、服药酒呢?

先将买回的药材切碎、剪短、择净后,再用冷开水浸湿,这样既可洗去脏物,又可防止药材吸酒太多;然后取出,放在玻璃瓶或罐里,兑入白酒,应将药材全部淹没;最后,将口封严,每天摇动数次,以使药材的有效成分充分析出,浸泡半月后即可饮用。有一些贵重药材,可将酒饮完后,再浸泡几次。

药酒毕竟不同于一般的酒,除滋补性质的药酒外,应按照中医师规定的疗程和剂量服用,病愈后即可停止服用。药酒在使用剂量上较小,可根据病人对酒的耐受力,每次服 30~50 毫升。不善于饮酒者,可将药酒兑在葡萄酒、黄酒或冷开水中,按量饮用。药酒中虽然含有酒精,但是浓度不高,服用量又小,一般不会产生副作用。少量饮用药酒还可使唾液、胃液的分泌增加,有助于胃肠的消化和吸收。患有肝肾疾病、高血压病、过敏性疾病、皮肤病者,最好不要饮用药酒;即使需要饮用,应将饮用的酒按量兑入 10 倍的水,放在锅里煮一下,除去大部分酒气后再饮用。

药酒有利于人体对药物的吸收,许多患者,特别是不善于饮酒者担心醉酒,往往在晚上饮用。其实,从提高药物疗效的角度上来看,白天服用效果好。药物的排泄有一定的昼夜规律,通常情况下饮用药酒,在体内代谢的速度以早晨至中午这段时间最慢,加之肝药酶(一种存在于肝脏中的促进药物转化的生物催化剂)的活性也很高,此时血液中酒、药的浓度均很高,有利于发挥治疗作用;而在 14 时至 24 时,酒精在体内代谢的速

度最快,则血液中酒的浓度较低,对大脑的抑制作用也最弱,这是因为此时肝药酶的活性最高,同时,肾功能(肾小球滤过率、肾血流量、排泄量和尿素清除率等)的最高点在 17 时以后,故下午至晚上饮酒,在体内排泄和代谢得最快,所以药酒最好在白天服用。现介绍几则药酒方,供大家选用。

十全大补酒 当归、川芎、白芍药、熟地黄、党参、白术、茯苓、黄芪各 60 克,甘草、肉桂各 30 克,白酒 1500 毫升,泡饮,每次 30 毫升,每天 3 次。该补酒可补气血、温肾散寒,可治疗反复感冒、阳虚有寒的各种疾病,对妇女在秋冬季节出现气血虚弱、头晕心悸、月经不调等病证疗效甚佳。

乌蛇羌活酒 取 1 条乌蛇,羌活 15 克,白酒 1000 毫升。将乌蛇去皮及肠杂,切段,与羌活同入白酒中,密封、浸泡二三十天后饮用,早、晚各饮 1 小杯。该酒可祛风除湿,可治疗风湿性关节炎、四肢麻木等。

海参酒 海参 50 克,海马 1 对,枸杞子、黄精各 15 克,白酒 500 毫升。将海参泡软,洗净,同诸药共同放入酒中,密封、浸泡一周后,每天睡前饮用 1 小杯。该酒能补肾壮阳,可治疗男子肾虚阳痿等病证。

鹿茸酒 鹿茸 15 克,山药 30 克,党参、黄芪各 10 克,白酒 500 毫升。将诸药共同放入白酒中,密封、浸泡 7 天后,即可饮用,每次 1 小盅,每天 2 次。该酒能补肾助阳,可治疗肾阳不足、精气寒冷、小腹冷痛、尿频多和老年性贫血等病证。

消食保和酒 山楂、六神曲、姜半夏、茯苓、沉香曲、党参各 30 克,胡椒、花椒各 10 克,白酒 1000 毫升,蜂蜜 30 毫升。将上药择净,与白酒共同放入瓶中,加入蜂蜜,浸渍 7 天即可。每次服用 50 毫升,每天 2 次。该酒有健胃、消食的作用,可治疗胃脘冷痛、脾胃亏虚、脘腹胀满等病证。



本版图片均为资料图片

(本版文章由本报记者索晓灿、焦作市武陟县卫生计生委黄新生、湖北省远安县中医院胡献国提供)