正月十五话元宵

□崔公让

农历正月十五吃元宵，在我国已有3000余年的历史。元宵节又称为上元节、春灯节，是中国汉族民俗传统节日。正月，古人称其为“宵”，十五日是一年中第一个月圆之夜，所以称正月十五为元宵节。元宵燃灯的习俗起源于道教的“三元说”：正月十五为上元节，七月十五为中元节，十月十五为下元节。主管上、中、下三元的分别为天、地、人三官，天官喜乐，故上元节要燃灯。

元宵节的节期与节俗活动，是随历史的发展而延长、扩展的。就节期长短而言，汉代仅1天，到唐代已为3天，宋代则长达5天，明代更是自初八点灯，一直到正月十七的夜里才落灯，整整10天。与春节相接，白昼为市，热闹非凡，夜间燃灯，蔚为壮观。特别是那精巧、多彩的灯火，更使其成为春节期间娱乐活动的高潮。至清代，又增加了舞龙、舞狮、跑旱船、踩高跷、扭秧歌等“百戏”内容，只是节期缩短为四五天。中国幅员辽阔，历史悠久，所以关于元宵节的习俗在全国各地也不尽相同，其中吃元宵、赏花灯、舞龙、舞狮子等是元宵节几项重要的民间习俗。

古往今来有关元宵的传说很多，诸如与汉武帝宠臣东方朔有关的故事。东方朔风趣而善良，冬天某日去御花园赏梅，遇一宫女欲投井。东方朔搭救宫女后，问明原委，得知宫女名叫元宵，因进宫后长久不能见到亲人而思念，遂起轻生念头。东方朔同情她并答应帮忙。东方朔摆摊占卜，所有人问卦结果都是“正月十六火焚身”，长安城里人心惶惶。汉武帝向东方朔请教。东方朔说：“长安在劫，火焚帝阙，十五天火，焰红宵夜。”汉武帝心中大惊，请足智多谋的东方朔献策。东方朔假装想了一想，说：“听说火神君最爱吃汤圆，宫中的元宵不是经常给你做汤圆吗？十五晚上可让元宵做好汤圆，万岁焚香上供，传令京都家家都做汤圆，一齐敬奉火神君。再传谕臣民一起在十五晚上挂灯，满城点鞭炮、放烟花，好像满城大火，这样就可以瞒过玉帝了。此外，通知城外百姓，十五晚上进城观灯，混杂在人群中消灾解难。”汉武帝听后十分高兴，就传旨按照东方朔的办法去做。

到了正月十五，长安城里张灯结彩，游人熙来攘往，非常热闹。宫女元宵的父母也带着元宵的妹妹进城观灯。当他们看到写有“元宵”字样的大宫灯时，惊喜地高喊：“元宵！元宵！”元宵听到喊声，终于和家里的亲人团聚了。

如此热闹了一夜，长安城果然平安无事。汉武帝大喜，便下令以后每到正月十五都做汤圆供火神君，照样全城挂灯放烟花。因为元宵做的汤圆最好，所以这天叫作元宵节。

袁世凯与元宵。传说，袁世凯篡夺了辛亥革命成果后，一心想复辟登基当皇帝，又怕人们反对，终日提心吊胆。一天，他听到街上卖元宵的人拉长了嗓子在喊：“元——宵。”他觉得元宵两字谐音“袁消”，有袁世凯被消灭之嫌，遂联想到自己的命运。于是在1913年元宵节前，他下令禁止称元宵，只能称汤圆或粉果。然而，元宵两字并没有因他的意志而取消，老百姓不买他的账，照样在民间流传。

元宵节玩龙灯、猜灯谜等民族传统在国内各民族之间有差异，但正月十五吃元宵是雷同的。

元宵作为食品，在中国由来已久。宋代，民间即流行一种元宵节吃的新奇食品。这种食品，最早叫浮元子，后称元宵，生意人还美其名曰元宝。古时元宵价格比较贵，有一首诗说：“贵客钩帘看御街，市中珍品一时来。帘前花架无路行，不得金钱不肯回。”

元宵又叫汤圆，以白糖、玫瑰、芝麻、豆沙、黄桂、核桃仁、果仁、枣泥等为馅，用糯米粉包成圆形，可荤可素，风味各异。可汤煮、油炸、蒸食，有团圆美满之意。陕西的汤圆不是包的，而是在糯米粉中“滚”成的，或煮或油炸，热热火火，团团圆圆。同时，还要吃些应节食物，南北朝时在米粥或豆粥里浇上肉加汤汁。但这项食品主要用来祭祀，还谈不上是节日食品。

到了唐朝，郑望之的《膳夫录》记载了“汴中节食，上元油锤”。油锤的制法，据《太平广记》引《卢氏杂说》中一则“尚食令”的记载，类似后代的炸元宵。也有人美其名曰“油画明珠”。唐朝的元宵节食是面蚕。王仁裕的《开元天宝遗事》记载：“每岁上元，都人造面蚕的习俗到宋代仍有遗留，但不同的应节食品则较唐朝更为丰。”吕原明的《岁时杂记》记载：“京人以绿豆粉为科斗羹，煮糯为丸，糖为臛，谓之圆子盐豉。捻头杂肉煮汤，谓之盐豉汤，又如人日造蚕，皆上元节食也。”

到南宋时，就有所谓“乳糖圆子”的出现，这应该就是汤圆的前身了。

到了明朝，人们就以元宵来称呼这种糯米团子。刘若愚的《酌中志》记载了元宵的制作方法：“其制法，用糯米细面，内用核桃仁、白糖、玫瑰为馅，洒水滚成，如核桃大，即江南所称汤圆也。”清朝康熙年间，御膳房特制的“八宝元宵”，是闻名朝野的美味，马思远是当时北京城内制作元宵的高手。符曾的《上元竹枝词》记载：“桂花香馅裹胡桃，江米如珠井水淘。见说马家滴粉好，试灯风里卖元宵。”

一碗元宵，中国人吃了上千年，吃到现在更是花样繁多。元宵的制作日见精致，就面皮而言，有江米面、黏高粱面、黄米面和苞谷面，还有双色、三色汤圆。元宵馅料的内容更是甜咸荤素、应有尽有，甜的有桂花白糖、山楂白糖、什锦、豆沙、芝麻、花生、绿豆、枣泥、玫瑰、木糖醇等；咸的有猪油肉馅等；素的有芥、蒜、韭、姜组成的五辛元宵，有表示勤劳、长久、向上的意思。

元宵虽好，人们在食用时应注意以下几点

五不宜

早晨空腹不宜吃元宵 晨间空腹时胃肠道功能最弱，元宵的外皮基本是糯米做的，黏性高，不易消化。早餐吃元宵很容易出现消化不良，导致泛酸、烧心等不良反应。元宵的主要成分为碳水化合物、脂肪和蛋白质，缺乏矿物质及维生素等。因此，早晨空腹不易吃元宵。

儿童不宜多吃元宵 儿童胃肠道功能发育尚不完全，不易多吃黏性高、热量大、不易消化的元宵。

老年人不宜多吃元宵 老年人消化功能减退，易胃酸过多。因此，老年人不易多吃元宵。

糖尿病患者不宜吃元宵 糯米是元宵的主要原料，元宵内又有大量的单糖物质，这些高糖原、高热量物质极易快速升高血糖。因此，糖尿病患者不易吃元宵。

高血脂患者不宜多吃元宵 元宵属高脂、高热能、高糖食品，这类食品对高血脂患者不利。因此，高血脂患者不易多吃元宵。

五注意

米酒元宵补血养胃 糯米作为一味中药味甘性温，入脾肾肺经，具有温胃健脾、益气止泻、生津止汗的作用。米酒有健脾开胃、舒筋活血、祛湿消痰、补血养颜、延年益寿的功能，适合中老年人和体弱者饮用。米酒元宵是我国民间一道历史悠久的小吃，做法就是将米酒兑水烧开，然后放入元宵，待元宵浮起后，加入少量桂花即可。米酒元宵清香爽口，有酒味但不浓烈，还可以在水沸时打入蛋花，营养口味更好。米酒元宵对萎缩性胃炎和消化不良患者有促进胃液分泌，增加食欲，帮助消化的作用；对慢性关节炎患者可活血通络止痛；对大病初愈、身体虚弱、贫血、手术恢复期的患者，可起到辅助治疗的作用。

油炸元宵热量太高 虽然油炸元宵色泽金黄、香脆可口，但油炸高温会破坏元宵的营养素，降低元宵的温补作用。元宵本来油脂含量过高，油炸后热量更高，食用后更易导致肥胖。此外，油炸元宵还会产生一些对人体健康不利的致癌物质，若有胆囊、胰腺疾病的患者，食用油炸的元宵很可能会使疾病复发。

吃元宵时要喝汤 糯米粉中含有较多的水溶性维生素，如维生素B_1、维生素B_2等，这些维生素对人体健康非常重要。元宵在煮制过程中，有一部分溶于汤中。维生素B_1能促进人体乙酰胆碱的合成，从而保证胃肠蠕动和消化腺的分泌功能，否则会直接影响人体的正常消化、吸收和利用。因此，原汤化原食，吃元宵时要将元宵汤同时喝下才有利于健康。

元宵最好趁热吃 元宵柔软，要吃得慢一点儿，避免烫伤，也要避免油脂过多难以消化。吃元宵的时候要细细地嚼，以免胃里不舒服；元宵放凉后，皮硬不易消化。因此，元宵要趁热吃。

不要迷信无糖产品 无糖元宵并非真的无糖，很多糖尿病患者对无糖元宵感兴趣，觉得没有糖就可以放心吃了。其实，元宵中的糯米粉可使血糖升高，糯米粉含糖指数与白糖相差无几，哪怕没有加糖，吃元宵也一样不利于控制血糖，再加上元宵又是高热量食品。因此，糖尿病患者食用元宵时要谨慎。

（作者为全国名老中医）

■读名著 品中医

『百花之精』是蜂蜜

□胡献国

《三国演义》第二十一回“曹操煮酒论英雄，关公赚城斩车胄”中写道：“时当盛暑，粮食尽绝，只剩麦三十斛，分派军士。家人无食，多有饿死者。术嫌饭粗，不能下咽，乃命庖人取蜜水止渴。”这里的蜜水是用蜂蜜加水制成，且蜂蜜既为食物，又为药物。蜂蜜营养丰富，有食用和药用价值。

蜂蜜是蜜蜂用采集的花蜜酿成的黏稠液体，黄白色，有甜味，主要成分是果糖和葡萄糖。蜂蜜又名石蜜、食蜜、白蜜、蜜糖、蜂糖。因蜂蜜乃蜜蜂吸取百花之精髓而成，故又称为“百花之精”。

中医认为，蜂蜜性味甘平，入肺、脾、大肠经，有补中益气、缓急止痛、润肺止咳、润肠通便、解毒疗疮之功效。《神农本草经》言其“益气补中，止痛、解毒，除众病，和百药，久服强志”。《名医别录》言其“养脾气，除心烦”。《本草纲目》对其药用功效概括最为明了，认为其“和营卫，润脏腑，通三焦，调脾胃……入药之功有五：清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也。生则性凉，故能清热；熟则性温，故能补中；甘而和平，故能解毒；柔而濡泽，故能润燥；缓可以去急，故能止心腹、肌肉、疮疡之痛；和可以致中，故能调和百药而与甘草同功”。

研究发现，蜂蜜中所含的果糖和葡萄糖是牛奶的17倍，氨基酸含量是牛肉、鸡肉的4～6倍。此外，蜂蜜还含有少量蔗糖、麦芽糖、糊精、树胶及含氮化合物、有机酸、挥发油、色素、酵母、酶类、无机盐、维生素和微量元素等。有的外科医生给腹部肌肤完全坏死的患者在疮口上用蜂蜜涂敷，数天后疮口即见愈合，他们用此法已经治愈了300多名外伤患者，包括车祸及严重烧伤患者。其机理是蜂蜜中的激素、维生素、微量元素等，能使伤口慢慢愈合。蜂蜜含有一种酶，可产生抑制细菌活动的氧化水，抑制制造龋齿的细菌生长，减少酸类物质的数量，阻止细菌产生破坏珐琅质的葡聚糖，蜂蜜还能治疗牙周病。一日三餐中只要加入一点蜂蜜就可以避免体内脂肪积聚，还可以把体内多余的废物排出体外。此外，蜂蜜对白内障、结膜炎、皮肤病、口腔病等也有治疗作用。

（作者供职于湖北省远安县中医院）

本版图片为资料图片

征 稿

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《中医学说》《杏林撷萃》等栏目期待您来稿！

联系电话：(0371)85966391

联系人：杨小玉

投稿邮箱：54322357@qq.com

寻找中医药博物馆

□杏林新枝

有事要到北京去一趟。去之前，我想：一定要到北京的中医药博物馆学习学习，增长见识。经过上网查询，我找到了3家中医药博物馆，分别是北京中医药大学中医药博物馆、中国医史博物馆、北京御生堂中医药博物馆。北京之行的时间安排得非常紧凑，我只有三四个小时的时间，这天又恰巧是星期二。北京中医药大学中医药博物馆星期二闭馆，又听说中国医史博物馆不对外开放，我只能去北京御生堂中医药博物馆。

听说北京御生堂中医药博物馆离我居住的地方并不远，从附近的朱辛庄乘坐871路公交车，只需要十几站就到了。为了赶时间，我中午随便吃了点饭，12点半，便顶着烈日出发了。当我兴冲冲地赶到朱辛庄公交车站时才发现，这里根本没有871路公交车，车站在朱辛庄新区。询问后，我急忙向朱辛庄新区站赶去。

步行了20多分钟，我终于赶到朱辛庄新区站。搭上公交车，我欣赏着窗外的景致，心里美滋滋地想着，只要到王府公寓站下车，就能看到仰慕已久的北京御生堂中医药博物馆了。这时，我看到路北出现了一座仿古建筑，上面写着王府学校，公交车正在语音播报“王府温馨公寓站到了……”我瞬间想到，应该下车了，北京御生堂中医药博物馆可能就在这里，因为在网上查到的资料显示，北京御生堂中医药博物馆是一座宫殿式建筑，而王府学校正好是仿古建筑，北京御生堂中医药博物馆可能在学校内，王府温馨公寓站可能就是王府公寓站的全称。可是，我下车后才发现，根本找不到北京御生堂中医药博物馆。经过询问才知道，这里离王府公寓站还有两站路程。

既然不太远，我就决定走路过去。我走到王府公寓站时，发现路南是一片即将动工的工地，路北是王府公寓社区，里面全是西式小别墅，应该是一个高档居民社区，附近也没有发现北京御生堂中医药博物馆的牌子，前方是北京王府中西医结合医院。我想，或许北京御生堂中医药博物馆就在这个医院里面或者附近吧。

我走到北京王府中西医结合医院门口时，仍旧没有发现北京御生堂中医药博物馆的牌子。于是，我开始向路人打听北京御生堂中医药博物馆的位置。令我遗憾的是，问了十几个人，居然都不清楚。这时，炎热、劳累、无奈一起涌上心头。正当我感觉无助时，一位热心的小伙子用手机在网上查询后告诉我，北京御生堂中医药博物馆就在王府公寓社区里面。原来，我已经走过了。

来到王府公寓门口，小区保安礼貌地拦住我，问我是干什么的。我说参观北京御生堂中医药博物馆，他便放行了。顺着小区大门往里走了几十米，我便看见了“北京御生堂中医药博物馆”的牌子，牌子是淡金色的，在强烈的阳光映衬下，不太显眼。北京御生堂中医药博物馆是一幢洁白的4层小楼，欧式建筑，与想象中的宫廷建筑大相径庭。博物馆门前冷落，少有游人。

我走上前去，用手轻轻地推右边的玻璃门，并没有推动，然后又用手推左边的玻璃门，也没有推动。这时，通过玻璃门，我看见一位大爷向我走来。大爷隔着门问我：“干什么的？”我恭敬地回答：“参观博物馆。”大爷说：“参观博物馆需要预约。”我问：“怎么预约？”大爷回答：“给我们负责人打电话。”我没有预约，只好打道回府。

回去的公交车上，我忽然想起宋代诗人叶绍翁的《游园不值》：“应怜屐齿印苍苔，小扣柴扉久不开。春色满园关不住，一枝红杏出墙来。”虽然我没能进入中医药博物馆，但隔着博物馆的玻璃门，我已经看见了大厅里面的扁鹊塑像，他正慈祥地看着我。

健康管理师火热报名进行中……

健康管理师河南培训中心——郑州市元康职业培训学校

郑州市元康职业培训学校是河南省率先进行健康管理师培训的专业学校，前身是1993年郑州市教委批准成立的郑州市营养学校，权威的师资团队由国内高校、医院、疾控中心、健康管理行业资深专家组成，拥有完善的培训体系。

健康管理师是慢性病防控、医疗改革“三师共管”(即专科医生、全科医生、健康管理师)中不可或缺的核心部分。

健康管理师职业资格证书由国家卫生健康委员会颁发，是从事健康管理、健康促进等相关工作人员技术水平的证明。

从2018年开始，已经有4批(次)2000多名学员参加郑州市元康职业培训学校举办的健康管理师培训班。他们分别于2018年4月、6月、9月和11月参加国家卫生健康委员会组织的卫生行业职业资格鉴定统一考试，大部分学员能顺利通过考试。

报名对象：医院、疾控中心、体检中心、社区卫生服务中心、慢性病中心医护人员，全科医生，大中小学校医等。

学习形式：网络学习+集中面授。

报名时间：即时报名，循环学习，早考试，早拿到证书。

学校地址：郑州市中原区嵩山路222号天龙大厦

联系电话：(0371)67956112
13613804918张老师
13849196168史校长
15936216203曲老师

扫码关注

河南健康管理师培训中心
给您更多精彩内容

广告

郑州松恩生物科技有限公司

郑州松恩生物科技有限公司第四代治疗鼻炎技术，是纯中药疗法，具有不痛苦、操作简单的特点，对鼻窦炎、鼻甲肥大、慢性鼻炎等疾病可以签约治疗。该技术对过敏性鼻炎也有较好的临床效果。

寻求合作伙伴，携手打造地方品牌。

加盟松恩，使您的药店、诊所可以成功转型发展。

地址：河南省郑州市中原区陇海路与桐柏路交叉口凯旋门大厦B座2705室。

联系人：李经理 **电话：**13275972217

广告

中药外治实用技术培训班

每期时间为两天，食宿费150元，资料费50元，提前预约报名，满50人开班。

地　　点：河南省安阳市

主办单位：安阳市正本中药外治研究所

主 讲 人：伦西全(1964年出生，1984年毕业于河南中医学院。百度搜索“伦西全”可了解详情)

联系人：王红伟(0372)2588505 18623828505(微信同号)

来信来电即寄详细授课内容

广告

供：脐疗及穴位用空白胶贴

本公司提供各种规格具有良好粘贴性和透气性的胶贴，适用于贴脐疗法及穴位贴药疗法固定药物。

凡购买胶贴总金额达到200元以上者，赠送一本《偏方研究与应用》和其他中药外治资料，欢迎联系。

联系方式：(0372)2588505 18623828505(微信同号)

QQ：1352341939 **联系人：**王红伟

地址：安阳市高新区峨嵋大街火炬创业园8号楼

安阳市康尔寿健康品有限责任公司

广告

本报地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码：450046 电话区号：0371 广告发布登记证号：郑东工商广发登字第009号 照排：本报编辑部 印刷：河南日报印务中心(地址：郑州经开区第三大街168号) 定价：全年190元