

# “大雪”节气话养生

□郑玉平

2019年12月7日,是中国传统农历二十四节气中的第21个节气——“大雪”。由于地理环境各异,人们冬季进补的食物是不同的,下面来看看每个地区是怎样进补的。

“大雪”节气常在每年12月7日前后到来,此时我国黄河流域一带渐有积雪,北方则呈现万里雪飘的迷人景观。一层厚厚而疏松的积雪,像给小麦盖上的棉被。雪中所含的氮化合物比雨水多4倍,积雪慢慢融化后渗入土中,能增加土壤中的氮素,且易被农作物吸收利用。雪水温度低,能冻死地表越冬的害虫,也给农业生产带来好处。

北方的冬天,外面飘着雪花,刮着烈风,屋内火锅咕咚、热气奔腾;外面行人匆匆,屋内好友高谈阔论、把酒言欢。置身屋内,让人觉得格外温馨;置身屋外,不由得想起卖火柴的小女孩儿,好生凄凉。

**雪天注意“十防”**  
瑞雪漫天飞舞,给人们带来心情愉悦的同时,也会给健康带来潜在的伤害。雪天要注意“十防”。

**一防跌倒**“下雪天,防滑、防跌、防撞对老年人来说最重要。”建议老年人下雪天最好不要出门。

**二防中风**对于血管弹性差的人,气温急剧变化会带来血压波动,引发中风。寒冷可使人的交感神经兴奋、血液中的儿茶酚胺增多,导致全身血管收缩。同时,气温较低时,人体排汗减少,血容量相对增多,这些都可使血压升高,诱发脑出血。因此,首先要重视高血压病、冠心病、糖尿病、动脉硬化等原发疾病的治疗;其次注意发现中风先兆,如突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等。

**三防心脏病**隆冬季节与冬末春初为急性心肌梗死的发病高峰期,其原因除了气温偏低刺激人体交感神经,引起血管收缩外,还与寒冷能增加血中纤维蛋白原含量,血液黏稠度增高,易导致血栓形成而阻塞冠状血管有关。此外,发生病变的冠状动脉对冷刺激特别敏感,遇冷收缩,甚至使血管闭塞,导致心肌缺血缺氧,诱发心绞痛,重者发生心肌梗死。因此,老年人应重视防寒保暖,根据

天气变化随时增添衣服,被褥,以预防寒冷侵袭;还要定期进行心血管系统体检,在医生指导下选用溶栓、降脂、扩血管和防心肌缺血、缺氧药物。

**四防消化道溃疡**由于寒冷刺激,神经系统兴奋性增高,支配内脏的自主神经处于紧张状态,在副交感神经的反射作用下,致使胃肠调节功能发生紊乱,胃酸分泌增多,进而刺激胃黏膜或溃疡面,使胃产生痉挛性收缩,造成胃自身缺血、缺氧,从而引起胃病复发。因此,要注意胃的保暖和饮食调养,日常膳食应以温软、素淡、易消化为宜,做到少食多餐,定时定量,忌食生冷,戒烟戒酒,还可选服一些温胃暖脾的中成药。

**五防呼吸道疾病**预防感冒、咳嗽、肺炎等。

**六防一氧化碳中毒**利用煤气洗澡或用煤炉取暖,都可能引起一氧化碳中毒。

**七防虚脱**长时间用热水洗澡,很容易发生虚脱而晕倒。此时应让虚脱者平卧,并口服温盐水。

**八防晨练病**天气寒冷时,一

些人坚持早上锻炼,因身体未适应露天环境,很容易发生心慌、胸闷或低血糖反应。

**九防烫伤**用热水袋给老年人或婴儿取暖,他们对温度不敏感,很容易发生烫伤。

**十防不当御寒方式**不要门窗紧闭不通风,钻进被窝蒙头睡觉等。

冬季,我国南方大部分地区平均气温多在8摄氏度~9摄氏度,不太冷,不下雪,可以穿着薄薄的连衣裙去逛街;或者虽然是寒冬季,只需穿着衬衣和外套,裤子稍厚即可。不像北方,秋衣秋裤、毛衣毛裤、棉衣棉裤、围巾、手套等冬日必备品。这段时间南方昼夜温差大,而且“大雪”节气,华南降水多在15毫米以下,华南西部不足5毫米,已是“冬干”时期。

**养生“七宜”**  
一宜保暖 冬属阴,以固护阴精为本,宜少泄津液。故冬“去寒就温”,预防寒冷侵袭是必要的。但不可暴暖,尤忌厚衣重裘,向火醉酒,烘烤腹背,暴暖大汗。  
二宜健脚 必须经常保持脚的清静干燥,袜子勤洗勤换,每天

坚持用温热水洗脚,同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行30分钟以上,活动双脚。此外,选一双舒适、暖和轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。

**三宜多饮**冬日虽排汗排尿减少,但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养,以保证正常的新陈代谢。冬季一般每天补水2000毫升~3000毫升。

**四宜调神**冬季易使人身心处于低落状态。改变情绪低落的最佳方法就是活动,如慢跑、跳舞、滑冰、打球等,都是消除冬季烦闷、保养精神的良药。

**五宜通风**冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍,应常开门窗通风换气,以健脑提神。

**六宜粥养**冬季饮食忌黏硬生冷。营养专家提醒,晨起服热粥,晚餐宜节食,以养胃气。羊肉粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等最适宜。

**七宜早睡**冬季阳气肃杀,夜间尤甚,要早睡早起。早睡以养阳气,迟起以固阴精。  
(作者供职于山东省惠民县胡集镇董家村村卫生室)

# 山药莲子排骨汤挡风寒

本报记者 朱晓娟

我国古代将“大雪”节气分为三候:“一候鹖鴠不鸣;二候虎始交;三候荔挺出。”意思是说,到“大雪”节气时,因天气寒冷,寒号鸟也不再鸣叫了;由于此时是阴气最盛的时期,正所谓盛极而衰,阳气已有所萌动,所以老虎开始求偶;荔挺(兰草的一种)也感到阳气的萌动而抽出新芽。此时,我国黄河流域一带渐有积雪,北方则呈现万里雪飘的迷人景观。那么,“大雪”时节,我们该如何养生呢?

河南省中医院肝胆脾胃科副主任医师王宇亮说:“‘大雪’之后,天寒地冻,阴寒极盛,万物封藏,积蓄能量,以等待来年春发夏长,人体此时也应顺应自然变化,保养精力。因此,在冬季养生中一宜保暖,二宜泡脚,三宜调心神,四宜食养。”

冬季养食忌黏硬生冷,忌过于温热刺激,不可过食牛肉、羊肉、辣椒、肉桂、茴香等辛温发汗之品,以免过汗伤阳。王宇亮说,冬季养生宜温补为佳,健脾益肾,涵养气血,此时最适宜山药莲子排骨汤,组成如下:

**山药**  
性味:甘,平。  
归经:入脾、肺、肾经。  
功效:益气养阴,补脾肺肾,涩精止带。  
主治:脾虚食少,久泻不止,肺虚喘咳,肾虚遗精,带下,尿频,虚热消渴。  
**莲子**  
性味:甘、涩,平。  
归经:入脾、肾、心经。  
功效:补脾止泻,益肾涩精,养心安神,止带。  
主治:脾虚久泻,大便溏泄,心烦失眠,腰酸乏力,男子遗精,妇人赤白带下。

**黄芪**  
性味:甘,微温。  
归经:入脾、肺经。  
功效:补气升阳,益卫固表,利水消肿,生津养血,行滞通痹,托毒排脓,敛疮生肌。  
主治:面色萎黄,脾虚气陷,食少便溏,气虚乏力,咳嗽气短,表虚自汗,内热消渴,半身不遂,痲痹麻木,疮疡痍疽久溃不敛。

**排骨**  
性味:甘,温。  
归经:入脾、肾经。  
功效:健脾益气,补肾强骨,益精补血。此外,排骨中含有骨胶原、钙、磷等元素,增强骨髓的造血能力,加强抵抗力。  
主治:体虚乏力,畏寒身冷,腰酸肢困,消瘦纳呆。  
**做法**  
一、将山药洗净切块,黄芪、莲子洗净,排骨洗净切小块待用。  
二、汤煲中加入1000毫升清水,放入山药、黄芪、莲子、排骨,用武火煮开。  
三、再调至文火煲2小时,放盐调味即可。  
王宇亮说,冬季应以宁静为本,遇事做到含而不露、秘而不宣,让心情处于恬淡宁静的状态,正确调摄情志,保养精力。

厨房中药奇艺堂  
奇艺堂 健康调养每一餐  
联系电话: 0371-58615152

遗失声明  
河南医学高等专科学校陈晓霞护士执业证书正本(编号:豫字第073093)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

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》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿!  
联系电话:(0371)85966391  
联系人:杨小玉  
投稿邮箱:54322357@qq.com

## 读名著 品中医

# 刮骨疗毒说乌头

□庄小艳

乌头类药物,既是毒药,也是上好补药,甚至号称保命治法和回阳救逆第一要药。乌头类药材经过炮制与正确的煎煮,是可以转化为起死回生的良药补药的。

乌头是一种含有大毒的中草药,主根称乌头,侧根称附子。在民间,很多人都知道用乌头炖肉,有很好的壮阳补益作用,但用法不当,可致人中毒死亡。因此,含有乌头类的药方,配伍必有能缓和其毒性的甘草、生姜、防风、黄芪等。蜂蜜、萝卜和绿豆等也有解乌头之毒的作用,但效果缓慢。

古时冷兵器时代,箭头带毒是为了增强对敌人的杀伤力,但并不大规模广泛使用,因为提取毒药并不容易,代价太大。又因为战斗的不确定性和毒品的挥发性以及存放方法等问题,只有在对付重要人物时,才会使用毒箭。一般的箭头因为有倒钩和倒刺,被射中的人根本无力回天,即使箭上无毒,杀伤力已经足够。倘若中了毒箭,基本上没有活命的希望。小说里关羽刮骨疗毒泰然自若的描述,只能是作者刻意美化关羽的英雄人物形象而已,古人写文章喜欢夸张。真实的中毒症状应是浑身冷汗、神志不清、四肢麻木、天旋地转,处于生不如死的极端痛苦中。

现代人如果中乌头之毒,基本上都是用药不当产生的后果,西医主要以吸氧、肌肉注射阿托品、静脉滴注利多卡因等方法解毒;中医常用以毒攻毒法解毒,用乌头之毒攻乌头之毒,其中机理就是引火归原,导龙归海,使火毒下行,潜阳归肾。

乌头虽有剧毒,但在祛风除湿和温经散寒以及消肿止痛方面有奇效,治疗类风湿骨痛、关节疼痛以及头风头痛效果明显,还有很好的麻醉功效,是必不可少的一味中草药。在医生指导下谨慎使用,注意用法用量和煎煮方法,乌头其实是宝不是祸。  
(作者供职于孟津县中医院)

## 中药传说

提起辛夷,也许大家都会觉得陌生,不过说起玉兰,可能许多人就很熟悉了。在城市的道路两旁,甚至一些人家的庭院里,经常会生长着各种各样的玉兰。许多人可能不知道,美丽的玉兰除了可以作为观赏植物之外,其中有些品种还是一味治疗鼻病效果显著的良药。

辛夷有一个很特别的地方就是先开花,然后再长叶子,这样的植物一般被称为“先花后叶”。每当冬末春初,辛夷花蕾就会在不经意之间悄悄地挂上枝头,花蕾呈长卵形,一头尖,外表面被灰绿色茸毛,神似一个个毛笔头,因此,辛夷还有一个别名叫“毛笔头”。每年3月、4月,辛夷不畏霜寒,在周围一片瑟瑟中绽放满树白色、粉色或紫红色的花朵,迎风摇曳,宛若天女散花,清香阵阵,异常惊艳。白居易的《题灵隐寺红辛夷花》诗赞曰:“紫粉笔含尖火焰,红胭脂染小莲花。芳情乡思知多少,恼得山

# 辛夷

僧悔出家。”  
以前,我总是搞不懂辛夷与玉兰的关系,认为玉兰就是辛夷。其实玉兰有很多品种,并不是每种玉兰都可以做中药使用。我们俗称的玉兰是一个统称,包含了木兰科玉兰属的多种植物。《中国药典》规定作为药用的辛夷来源于木兰科植物望春花、玉兰或武当玉兰3个品种,中药用其花蕾,在每年1月~3月冬末春初花未开放时,剪下上面3种玉兰未开放的花蕾,除去枝梗,阴干,就是中药里的辛夷。  
辛夷是一味治疗鼻病的良药。相传隋唐年间,一位姓秦的秀才得了一种怪病,经常头昏头痛,鼻子经常流清涕,鼻孔闭塞不通,有时只能用口呼吸。后来巧遇一位樵夫指点,秦秀才在南方

# 郑州市疾病预防控制中心 以行动维护学校周边食品安全

为了切实掌握我省部分学校周边食品安全状况,发现食品安全隐患,按照省下达方案,郑州市疾病预防控制中心对学校周边小食品(辣条)开展致病因子监测。  
食品安全重点问题治理是“不忘初心、牢记使命”主题教育中的重要内容,郑州市疾病预防控制中心站在讲政治的高度,切实增强责任感、使命感,以强烈的政治担当,坚决的斗争精神,抓紧抓好,抓出成效。郑州市疾病预

防控制中心始终坚持以人民为中心的发展思想,聚焦人民群众反映强烈的痛点、难点、焦点问题,用“四个最严”保障人民群众“舌尖上的安全”,不断增强人民群众的获得感、幸福感和安全感。  
目前,郑州市疾病预防控制中心已完成70份学校周边

辣条检验,开展了菌落总数、大肠菌群、霉菌、沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等多个检验项目,为保障学生健康饮食提供了有力的数据支撑。  
(孙丽梅)

健康视点  
协办: 郑州市疾病预防控制中心

肛肠全程无痛技术培训  
常年招生  
学痔瘘技术送鼻炎技术  
联系人:田长修 电话:13653737333  
地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科门诊

承建医用洁净工程:手术室、产房、ICU(重症监护室)、NICU(新生儿重症监护室)、供应室空气净化工程。  
承建医用防辐射、介入手术室与医用气体(氧气、负压)工程。  
资质:装饰一级,机电二级,电子智能化二级,二类医疗器械生产许可证,二类经营备案。  
河南中博医用设备有限公司  
联系人:寇经理 13283848688  
地址:郑州市高新技术开发区西三环东289号

中医外治实用技术培训班  
(面向乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生)  
根据2019年新版《乡镇卫生院服务能力评价》《社区卫生服务中心服务能力评价》加强中医药要求,特开办中医外治实用技术培训班,所传授技术简单易学,学即能用。  
培训对象:乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生。每单位限两人。培训费每人200元(含食宿费150元,资料费50元)。  
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)  
主办单位:安阳市正本中药外治研究所  
联系人:王红伟(0372)2588505 18623828505(微信同号)  
地址:河南省安阳市 来函来电即寄详细资料

药斗® 医用柜  
张家三代技艺 86年传承 全国300多家三甲医院在使用 400-788-0059  
主 中药柜、治疗柜、处置柜、配餐柜、储物柜  
营 导诊台、护士台、操作台、实验台、诊断桌

多功能红外线灸疗床  
国家专利, 艾灸专业设备  
专利号: ZL 2016 2 1384826.3  
督灸 火龙灸 周末大艾灸  
现代科技与传统中医完美结合  
大艾健康 生生不息  
河南龙菲医疗器械有限公司  
电话: 13298305907  
邮箱: 1119564171@qq.com

“防艾知识进万家”答题抢号活动开始啦!  
答题抢号  
免费专家号  
奇艺堂健康礼品  
中医骨病检测项目  
主办: 河南省卫生健康委员会