

养生堂

“冬至”节气话养生

□郑玉平

2019年12月22日,是中国农历二十四节气中的第22个节气——“冬至”。“冬至”是一个很重要的节日,它的由来和历法有着直接的关系。此时,“冬至”的到来,是阴气盛极而衰、阳气开始萌芽的时候,“冬至”这一天的白天是一年中最短的一天,太阳几乎直射在南回归线上。过了“冬至”后,随着太阳直射的北移,北半球白天的时间渐渐长起来。俗话说,吃了“冬至”饭,一天长一线。早在汉代就把“冬至”作为官定节日,文武百官皆可放假一天。在我国台湾则有“冬至”过大年的说法,他们把这一天看得与过年一样重要。家家户户搓汤圆,而且把“冬至”的汤圆分成红、白两种。按老辈人的说法:不吃金丸(红汤圆)、银丸(白汤圆),不长一岁。

我国大部分地区习惯自“冬至”起“数九”,每九天为一个小节,共分为九九八十一天。民间流传着一首歌谣:一九、二九不出手,三九、四九冰上走,五九、六九沿河看柳,七九河开,八九燕来,九九加一九,耕牛遍地走。这首歌谣反映出不同时间的季节变化,也表现出我国劳动人民的智慧。三九是天气最冷、地面积蓄热量最少的日子,所以也有“冷在三九”的说法。在我国长江流域更有天虽寒,独有蜡梅来争妍的迷人景观。

“冬至”后要注意身体,尤其是中年人,若不注意保养身体,会影响身心健康。《黄帝内经·灵枢·天年》记载:“人生……三十岁,五脏大定,肌肉坚固,血脉盛满,故好步;四十岁,五脏六腑十二经脉,皆大盛以平定,腠理始疏,荣华颓落,发颇斑白,平盛不摇,故好坐;五十岁,肝气始衰,肝叶始薄,胆汁始减,目始不明。”寥寥数语概括了中年人的生理、心理特点,又指出人到中年是生命历程的转折点,生命活动开始由盛转衰。《景岳全书·中兴论》记载:“人于中年左右,当大为修理一番,则再振根基,尚余强半。”说的是,人到中年若能科学养生,调理得当,可以保证旺盛的精力,防止早衰,达到延年益寿的目的。

中药传说



资料图片

罗汉果是一味名贵药材,既可提神生津,又可预防呼吸道感染,常年服用,能延年益寿。罗汉果汁还可以用于烹饪,清香可口,被人们誉为“神仙果”。关于罗汉果的由来,还有一个美丽的传说呢!

相传古时候,在广西有一个瑶族寨子,有位姓罗的樵夫,父亲早逝,与母亲相依为命。

中年人养生的关键

一、静神少虑 养生的重点是要养心。1.精神豁达乐观,不为琐事劳神,不要强求名利,患得患失。2.注意合理用脑,有意识地发展心智,培养良好的性格,寻找事业上的精神支柱。3.学会欣赏别人的优点,工作、学习之余多听音乐,会给你带来无穷的欢乐。4.注意仪容仪表,在不同的场合装束要得体,心态年轻化,以振奋精神,增添生活乐趣。

二、劳逸勿过

《备急千金要方·道林养性》记载:“养性之道,常欲小劳,但莫大疲及强所

不能堪耳。”1.避免长期“超负荷运转”,防止过度劳累,积劳成疾。2.根据自身情况,调整生活节律,建立新的生活秩序。3.利用各种机会进行适当运动。有句谚语“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”,说明冬季锻炼的重要性。三、节制保精 《养性延命录》记载:“壮而声色有节者,强而寿。”1.欲不可纵。要根据自身实际情况节制房事,不可因房事不节、劳倦内伤、损伤肾气。肾为先天之本,肾精充足,五脏六腑皆旺,抗病能力强,身体健壮

则人能长寿。反之,肾精匮乏,则五脏虚衰,多病早夭。《泰定养生主论》记载:“三十者,八日一施泄;四十者,十六日一施泄,其人弱者,更宜慎之;年五十者,二十日一施泄……能保持始终者,祛疾延年,老当益壮。”这说明严格而有规律地过性生活,是健康长寿的必要保证。2.养血固精。唐代医学家孙思邈以“男子贵在清心寡欲以养其精,女子应平心定志以养其血”,也就是男子以精为主,女子以血为用,来说明节制保精的重要性;而东汉医家张仲景则以“凡寡欲而得之男女,贵而寿,多欲而得之男女,浊而夭”阐述了节欲保精不但有利健康,而且是优生优育的首要保证。

老年人养生的关键

老年人的生理变化是怎样的呢?《黄帝内经·灵枢·天年》记载:“六十岁,心气始衰,苦忧悲,血气懈惰,故好卧;七十岁,脾气虚,皮肤枯;八十岁,肺气衰,魄离,故言善误……”这种脏腑、气血、精神等生理机能的自然衰退也会影响心理,表现出常有的孤独垂暮、忧郁多疑、烦躁易怒等心态,正是这种生理、心理上的稳定性、自控性降低,使老年朋友更容易发生疾病且不易康复。因此,保健养生方面应提倡精神摄养、饮食调养为主,顺时奉养、起居护养、药物相助为辅的方法。

一、精神摄养(知足谦和,老而不怠)

保持“谦和辞让,敬人持己”“知足不辱,知止不殆”的心态,即处世要豁达宽宏、谦让和善,生活知足无嗜欲,做到人老心不老,热爱生活,保持自信,勤于用脑。宋代医家陈直在《寿亲养老新书》中载诗一首:“自身有病自心知,身病还将心自医,心境静时身亦静,心还是病生时”。诗中告诫人们,只有自身心理保健,才可杜绝情志疾病。

二、饮食调养(审慎调食)

1.饮食宜多样。五谷、水果、肉类、

蔬菜合理搭配,适当选用高钙食品。2.饮食宜清淡。针对老年人脾胃虚弱的弱点,不宜吃浓油、油腻和过咸食品。用现代营养学观点来说,老年人的饮食应“三多三少”,即蛋白质、维生素、纤维素多,糖类、脂肪、盐少。3.饮食宜温熟软。老年人阳气日衰,脾胃温恶冷,故宜食温熟之品保护脾胃。由于年老齿松脱落,咀嚼困难,故宜食熟软之品。4.饮食宜少。尊年之人,不可顿饱,但频频与食,使脾胃易化,谷气长存”。主张老年人少量多餐,以保证所需营养而不伤脾胃。

三、顺时奉养(顺四时而适寒暑)

告诫老年人要“依四时摄养之方,顺五行休王之气,恭怡奉亲,慎无懈怠”。也就是说,天地、四时、万物对人的生命活动都会有影响,要想在自然界中求得自身平衡,首先要顺应自然规律,顺应四时天气变化,懂得“人最善者,莫若常欲乐生”。只有这样才能老当益壮,益寿延年。

四、起居护养(起居有常,不要劳作)

“起居有常,养其神也,不妄劳作,

养其精也”,老年人若能合理安排起居作息,就能保养神气,劳逸适度可养其肾精。尽量做到“行不疾步,目不极视,耳不极听,坐不过久,卧不极疲”。

五、药物相助(固先天之本,护后天之气)

健康长寿的重要条件,是先天禀赋的强盛和后天营养的充足。老年人机体功能减退,除进行其他方面的调养外,有些药物可以帮助其强身健身。药物养生应以固先天之本,护后天之气为主。所谓先天之本,即肾为先天之本,生命之根。肾气充盛,机体代谢能力强,人的衰老速度缓慢;所谓后天之气,指脾胃为后天之气,又是气血生化之源,机体生命活动所需的营养物质都靠脾胃供给。因此,老年人的药物养生应以固脾、肾为重点。用药原则应遵循多补少泻;药宜平和,药量宜小;注重脾肾,兼顾五脏;分类论补,调整阴阳;掌握时令,观察规律;多以丸散膏丹,少用水煎汤剂;药食并举,因势利导。如此用药,方能补偏救弊,防病延年。

(作者供职于山东省惠民县胡集镇郑家村卫生室)

罗汉果

□李爱军

有一年秋天,母亲患了风寒,整天咳嗽,痛苦异常,家中又一贫如洗,没钱请郎中诊治。樵夫就上山砍柴卖钱,为母亲求医问药。

一天早上,樵夫上山砍柴,他在一片密林中闻到了一阵沁人心脾的水果香味,环顾四周,看见不远处长着一团团青藤,青藤上结满了不知名的圆形野果。又饿又累的樵夫心中一喜,三步并作两步走上前去,摘下一个,狼吞虎咽地吃了起来。这野果清甜可口,清凉宜人,他吃后饥渴顿消。樵夫欣喜万分,便摘了很多带回家中,给患病的母亲当水果吃。樵夫的

母亲吃了这种野果,觉得清凉润喉,神清气爽,连续吃了一个多月后,咳嗽病竟然不治而愈了。母子二人喜不自胜,逢人便说这种野果的神奇功能,还采摘了很多野果,带回家中晒干备用;每当遇上患有咳嗽的穷人时,便免费送给他们,叫他们煎水饮用。

后来,有位郎中行医路过此地,听说了这件事,便到樵夫家询问。郎中在樵夫的带领下上山采集了一些野果带回去研究,发现这种野果性味甘凉,有清肺止咳、化痰平喘、利咽润喉和润肠通便的功效。于是,这种野果被广泛应用于民间。

由于樵夫姓罗,郎中姓汉,后人为了缅

怀他俩的功德,便把这种不知名的野果称为罗汉果。

罗汉果为葫芦科植物罗汉果的成熟果实,主产于广西等地,秋季果实成熟时采摘,用火烘干,刷毛,生用。中医认为,罗汉果味甘,性凉,归肺、大肠经,具有清肺利咽、化痰止咳、润肠通便的功效。

罗汉果善清肺热,化痰饮,而且可利咽止痛。若治疗咳嗽、气喘,罗汉果可与百部、桑白皮等配伍;若治疗咽痛失音,罗汉果可单用泡茶饮。罗汉果甘润,可生津润肠通便,少用水煎汤剂,可配蜂蜜泡茶饮用等。

现代药理研究表明,罗汉果主要含三萜苷类、黄酮类成分山柰酚,还含有大量葡萄糖、果糖、蛋白质、维生素C、维生素E等,其水提物有较明显的镇咳、祛痰、降低血清谷丙转氨酶活性的作用,可增强机体的细胞免疫功能等,还有清热凉血、润肺、滑肠排毒、抗衰老、抗癌以及益肤美容的作用。

(作者供职于郑州广安中医院)

朱元璋与中医药的事儿

□李金钢

明代是我国传统医学发展较快、成果丰硕的重要时期之一。之所以如此,有赖于经济社会的发展以及医药事业长期积淀形成的创造性转化。此外,亦同明太祖朱元璋于顶层之上推行的厚医重药之举密切相关。

朱元璋初定天下,沿袭前朝开科取士之制,规模达至空前。许多科场失意的知识分子深受“不为良相,便为良医”这一价值观的巨大影响,纷纷由儒入医,客观上使得从医者的队伍结构、文化底蕴、医德医技有了明显的改善和提高,为医学发展奠定了基础。同时,朱元璋在医药机构设置、制度保障、医事活动等方面进一步架构完善。

洪武三年(1370年),朱元璋诏令在南京、北京两地以及各府、州、县均设立“惠民药局”,专任医官,分别行使全国、地方药局的管理职权。“惠民药局”是专门为平民治病卖药的官方机构,掌管贮备药物、调制成药。“凡军民之贫病者给之医药”,任其取用。遇有疫病流行,“惠民药局”则免费为

患者“施药救治”。后又置“太医院”“御药局”,负责皇帝医药诏令的实施,医生的征召、选任、罢黜,医官的差派,皇室医疗服务,医生的培养教育,对其他医药机构的管理等。

洪武十七年(1384年),置府、州、县医学阴阳学府并任官。朱元璋推出一系列举措,将医药纳入国家统一管理范围。洪武五年(1372年)七月,朱元璋闻知因盛夏暑累等原因而导致营中军士患病、亡故,亲谕“遣遣官具医药往视之,病甚者,官给舟车送还其家,仍沿途给医药治疗”。

洪武十七年(1384年),朱元璋颁旨:凡守卫士士“本身若有暴疾,本管官旗即放归营所,请医调治”。同年,设立养济院,收养鳏寡孤独贫病无医者,配备医官负责诊疗。

朱元璋还时常把中药材作为贵重的赏赐之物奖励给官兵。《明太祖实录》记载:“赐京卫军士胡椒五斤(古代计量单位),苏木二十斤。”“赐海运军士万三千八百余人

胡椒、苏木、铜钱有差。”“赐京卫旗军胡椒一斤。”

朱元璋将中医之道作为方略,运用于治国理政之中。洪武二十年(1387年),朱元璋与诸将论兵政曰:“国家用兵犹医之用药,蓄药以治疾,不以无疾而服药。”不可穷兵黷武,结怨启衅,否则会招致祸乱。“正犹医家以瞑眩之药,强进无病之人,纵不残躯殒命,亦伤元气故。”

历史上,曾经流传与朱元璋相关的一些中医药、祛疾攘厄之事。其一,朱元璋与“药引子”。一位叫楼类的乡下郎中被召入宫内为马皇后治病,郎中以朱元璋随身携带之玉佩做药引子,治愈了马皇后之疾病,身心不支。当他嗅到乌梅之气时,顿觉神清气爽。于是,他以乌梅配伍山楂、甘草等煮汤服用,治愈疾病。自此,“酸梅汤”便流传开来。另外,国人有“走百病”之习俗,每年正月十六晚上,妇女们成群结伴出游,

走路、过桥、登高,祈求祛除百病、延年益寿、生活安康。朱元璋诏令开放南京城墙,便于百姓登临城头“走百病”。

朱元璋还反对愚昧尽孝,昭告百姓“有疾则谨其医药”“尝进善药”。在旌表孝行的问题上,他改以往的“一律”褒奖为“酌情”处置,并且严厉惩处毁灭人性的尽孝者。

洪武二十七年(1394年),青州日照平民江伯儿之母久病不起。他效仿“割骨疗亲”“郭巨埋儿”之举,从自己肋下割肉煮熟给母亲。江伯儿的母亲吃后仍未见好,他又到泰山求神,并许诺如神灵保佑母亲康复,将杀子祭祀。不久江母痊愈,江伯儿杀死自己3岁的儿子祭神。地方官员将此事上报朝廷,请求予以表彰。朱元璋闻之勃然大怒,曰:“父子天伦至重……今百姓乃手杀其子,绝天伦理宜亟捕治之。”遂令逮捕江伯儿,“杖百滴戍海南”,并命礼部重新详议旌表孝行事例。自此,非理性的尽孝行为被排除出旌表范围。(作者供职于西安工业大学)

常食山药红豆糕 美容养颜润肌肤

最近,在医院门诊经常会接触到一些女性患者,她们皮肤暗淡无光泽、干燥油腻,胃肠不适等。这是什么原因造成的呢? 济华中医馆中青年医师李高林认为,这是因为现在工作压力大,经常熬夜、饮食不规律导致的脾胃功能虚弱、气血生化之源所致。中医认为,脾胃为气血生化之根本,饮食不规律,经常熬夜损耗体内气血津液,导致气血津液亏虚,因而出现皮肤干燥、脸色晦暗无光泽。

李高林建议,在日常生活中,除了要减少熬夜、饮食规律,调节心情、身心舒畅外,还要多食用一些补气补血的食物,可多食用山药(尤其是河南的怀山药)、枸杞、黄精、红豆、龙眼肉、花生、大枣等,可以让气血充足,肌肤有光泽。

李高林在此推荐一款小吃——山药红豆糕,作为饭后甜点既可以养生,又满足了口腹之欲。食材用新鲜山药,根基粗壮为好。至于红豆沙,有时可以自己买红豆蒸制成豆沙,把红枣做成枣泥也可以成馅。具体做法以个人口味来定。

食材 怀山药两根,红豆小半碗,白糖10克。

做法 一、红豆用清水洗净,浸泡半天以上。二、红豆放锅里,加半锅清水,大火烧开。

三、关火,盖上锅盖,焖20多分钟。然后重复1次,煮开后再次关火,两次下来,红豆就熟了。

四、把怀山药洗净上锅蒸,上汽后10多分钟就蒸熟了,取出晾至不烫手。

五、蒸怀山药的空档,取炒锅,加入白糖。

六、把煮好的红豆放进去,添加小半碗清水。

七、锅放火上,小火慢慢煮,边煮边搅动几下,直到汤干。

八、等怀山药晾至不烫手,用手把怀山药皮剥掉。

九、把剥好的怀山药放进大碗,去皮打成山药泥,将山药泥和处理好的红豆沙混合,搓成团子放入模具,压紧;然后把装有山药泥的一面朝下,握紧模具敲打桌面,直到糕饼弹出即可。

山药 性味:甘、平。 归经:入肺、脾、肾经。 功效:补脾养胃、生津益肺。

在临床上,山药具有健脾益肾、调节血糖、补肾涩精的功效。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃的消化吸收,是一味平补脾胃的药食两用之品。

红豆 性味:平、甘、酸。 归经:入心、小肠经。 功效:健脾利水、清利湿热、润肤养颜。

在临床上,红豆具有治疗面部黑斑、痤疮的功效。红豆有良好的润肠通便、利水消肿、调节血压血脂、健美减肥的作用。

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

郑州市疾病预防控制中心 深入中牟县乡村 开展鼠类危害调查

□袁中良

为了扎实推进“不忘初心、牢记使命”主题教育,深入贯彻落实“服务地方、服务群众、服务基层”部署精神,将智慧和力量凝聚在全心全意服务人民群众健康上,铭记于心、落实于行,近日,郑州市疾病预防控制中心深入中牟县乡村,开展鼠类危害调查,以解决群众实际问题为出发点和落脚点,持续开展“三服务”活动。

冬季是灭鼠的好时机。郑州市疾病预防控制中心消杀所王志刚、师佳佳等业务人员深入中牟县乡村,开展鼠类危害调查,给村民讲解鼠类危害、习性及防治知识,现场传授捕鼠技术,包括鼠类的放置方法、鼠药的投放要求等,深受村民欢迎。本次调查走访3个村庄,受众达500余人。(作者供职于郑州市疾病预防控制中心)



协办: 郑州市疾病预防控制中心

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