

■ 养生堂

食疗预防春季温病

□毛德西

2020年3月20日,是中国农历二十四节气中的第4个节气——春分。

春分是春季90天的中分点,这一天南半球与北半球昼夜相等,所以叫春分。春分之后,太阳直射位置向北偏移,北半球昼长夜短,我国大部分地区越冬作物进入春季生长阶段。这个时期的平均气温为10摄氏度,雨量较少,而蒸发量增多,因此有“十年九春旱”之说。

春分时节,传染病多发。为了保护我们自己的身体健康,要注意环境卫生。环境卫生包括公共场所卫生、室内卫生,特别是那些不起眼的角落,更应该清扫干净。家里要保持干净和空气流通,餐具要每天清洗,餐前最好用开水将碗筷冲洗一下。厨房、卫生间是重点清洁区,要保持通风,及时排除秽浊之气。

春分时节,阳气从地而上升,人的肝气应之。肝气的开发与舒张有利于气血的运行。中医认为,“动则生阳静生阴”,因此,到户外活动(如散步、慢跑、打太极拳等)可以助阳养肝,增强体质,预防气血的瘀滞。

随着春季到来,天气逐渐变暖,春季温病(如流行性脑膜炎、流行性感冒、百日咳、风疹、麻疹、流行性腮腺炎等)也流行起来。这里介绍几款非药物性的食疗方,供大家参考使用。

葱豉汤

葱白3根,豆豉10克。加两杯冷水用小火慢煮,煎至剩一杯药液时关火,待稍凉后服用。预防并治疗风寒感冒。

参苏饮

党参15克,紫苏叶15克,生姜3片,大枣3枚(切),水煎服。主治风寒感冒初期。

萝卜葱白饮

白萝卜5片,葱白3根。水煎,去渣当茶饮,早晚各1次。预防流行性感冒、百日咳。

绿豆白菜汤

绿豆60克,白菜心3个。先将绿豆煮熟,再加入白菜心,煮熟,喝汤吃绿豆、白菜心。预防流行性腮腺炎。

小儿水痘方

芦根9克,桑叶5克,蝉蜕3克,薄荷1克,淡豆豉5克,栀子2克,金银花6克,连翘6克,紫花地丁6克。水煎服。适用于3岁以下儿童,症见水痘初期,发热,微痒。若水痘周围紫红,可酌加板蓝根、蒲公英、生地黄等。

(作者为全国名中医)

春季如何增强免疫力

□董鹏飞 李伯群

一场突如其来的新冠肺炎疫情,让我们深深体会到免疫的重要性,也就是我们说的正气的重要性。

那么,如何增强免疫力呢?中医常说“正气存内,邪不可干”,免疫力就是中医所说的正气,只要身体里面正气充足,外邪自然无法侵入。

中医认为,人体与自然界为统一的整体。春季,万物萌动,生机勃勃。春季与人对应的脏腑为肝,肝主升发,主疏泄,有梳理条达气机的作用,人们也就需要顺应气候和环境的变化,从而改变具体的生活方式和习惯,使机体与自然界协调统一。

早起活动 舒展阳气

春季的作息,讲究早睡早起,在太阳出来的时候,就该起来活动,才能让阳气得到舒展。慢走、跳广场舞、拍手掌、搓经络、做手指操等,都可以舒展筋骨,使气血畅通。

动则生阳,运动了,气血流通了,阳气随之可以得到舒展,流转周身,则邪不可干。而运动带动阳气活跃,身体出汗之时,是肌肤毛孔开泄之际,邪气随汗而祛,但应注意防寒保暖。

广步于庭 升发阳气

久视伤血,久坐伤气,久坐伤肉。新冠肺炎疫情防控期间,大部分人响应号召待在家里,足不出户,居家不动,长时间在家看电视、玩手机、玩电脑等,容易耗伤气血,以致阳气不足,不能运行周身,免疫力下降。

古人提倡广步于庭,使阳气运行全身。这提醒我们,应到人少的地方晒晒太阳。要知道,明媚的阳光堪比

治病良药,可以杀菌消毒,让人心情舒畅。

我们可以在家里的阳台上或者到空旷的地方晒太阳,舒展筋骨,但不要到人群密集或空气不流通的地方去晒太阳。要多晒背部,因为背部有统领人体阳气的督脉,晒背部可以很好地刺激这条经络的阳气运行,升发阳气,运行周身,使经络气血调畅,增强免疫力。

调养脾胃 升发阳气

春季肝气当令,肝气旺,而酸可入肝,故食酸可充养肝气。春季肝气本身就较为旺盛,唐代名医孙思邈说:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”如果在饮食上过于食酸,则“味过于酸,肝气以津,脾气乃绝”,因肝为木,脾为土,肝木克伐脾土,故过于食酸可损伤脾胃。脾为后天之本,气血生化之源,若脾气伤,则气血自然亏虚,免疫力下降。

因此,春季饮食应注意少食酸味,可适当多食甘味之品,因甘入脾,可健

脾胃,这样肝气以津,脾胃乃濡,身体自然也就处于健康的状态,正气充沛。

保持心情舒畅

《黄帝内经·素问·四气调神大论》记载:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣……生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚。此春气之应,养生之道也。”春季气机升发,因此,我们需要顺应气机,切忌逆之。

中医认为,春季在五行中属木,肝属木,春季朝气蓬勃,故在春季肝气最为旺盛。而肝为刚脏,主疏泄,肝气最喜抑郁,因此在春季调畅气机是非常重要的。要保持微笑、保持愉悦的心情,则肝的疏泄功能就正常,气血调和,肝气顺达,心情舒畅。

春回大地,万物生长,阳春三月,欣欣向荣,自然使人心情舒畅。我们应顺应季节,早睡早起,天气好时出去晒晒太阳,适当运动,配合艾灸,拍经络,饮食调养,鼓舞和补养人体的阳气,从而增强自身免疫力,可使内邪无

以生,外邪不可干,既可养生,又可减少疾病的困扰和侵袭。

下面,我们为大家推荐两款春季养生粥。

枸杞桑葚粥

材料:枸杞子10克,桑葚10克,山药10克,大枣5枚,大米100克。

做法:先将山药、大枣、大米等熬制成粥;然后加入枸杞子、桑葚,煮5分钟,即可食用。每天都可服用,建议早上服用。

功效:健脾益肾,补气养血。

茵陈清热粥

材料:鲜茵陈若干,糯米适量。

做法:鲜茵陈洗净,浸泡10分钟,大米煮至七成熟时,将茵陈切碎放入,再一起煮熟。吃之前,可加少许蜂蜜调味。

功效:清热利胆,保护肝脏。还可以消炎、降压、降脂,祛除肝胆湿热引起的皮肤瘙痒。(作者供职于郑州大学第二附属医院)

春季如何养生

□胡本先

一年之计在于春。春季是一个生机盎然、万物更新的季节,也是人体生理机能新陈代谢最活跃的季节。

中医养生认为,春季养生要注重四原则:养阳气,重养肝,防风湿,多活动。具体以五宜为主。

身体宜暖

春季天气忽冷忽热,变化较大。不要减衣过快,以防外邪侵袭引发疾病。俗话说:“春捂秋冻,百病不生。”尤其是老年人应注意防寒保暖,多捂几天,以逐渐适应天气的变化。

说起春捂,也是有讲究的,这是顺应阳气升发养生的需要,也是预防疾病的自我保健良方。春捂得法,将会减少发病的机会。春捂的方法,可归纳为以下几点:

把握时机:春捂的最佳时机,是在冷空气到来前24小时~48小时,预防在先,未雨绸缪。

把握气温:15摄氏度是春捂的临界温度。研究表明,对多数老年人或体弱多病而需要春捂者来说,15摄氏度可以视为捂与不捂的临界温度。当气温持续在15摄氏度以上且相对稳定时,就可以不捂了。

注意温差:昼夜温差大于8摄氏度是捂的信号。春季天气变化无常,前一天还是春风和煦,春暖花开,第二天则可能寒潮涌动,让你回味冬日的肃杀。因此,面对“孩儿脸”似的春季,要根据天气变化增减衣服。

持续时间:7天~14天恰到好处。为了捂而穿的衣衫,随着气温的回升总要减下来,而减得太快,会出现“乍脱棉衣冻成病”。医学家发现,加衣御寒后,即使此后气温回升了,也得再捂7天左右,体弱、高龄者得捂14天以上身体才能适应。

饮食宜甘

春季肝气亢盛,水旺克土,可致脾

腿脚宜动

春季风和日丽,生机盎然,应多进

行户外活动,多锻炼,到山清水秀的郊外去春游,在花的世界、绿的海洋中欣赏大自然,以陶冶情操,修身养性。

机体宜补

由于春季生机旺盛,机体对营养物质的需求随之增多,特别是年老体弱、久病初愈和手术后血气大亏的人,应当多吃些滋补营养品或补药,大有好处。

旧病宜防

春季阳气升发,最易引起旧病复发或加重。尤其是心脑血管病患者、高血压患者和肝病者,在生活上更要注意,千万不可粗心大意,放松警惕。

老年人应乐观豁达,心情舒畅,顺应自然界的变化,以确保身心健康。(作者供职于陕西省岚皋县中医医院)

白扁豆莲子山药粥——健脾养胃

清明时节,天气一会儿阳光灿烂,一会儿阴雨绵绵。清明节前一两日称为寒食节,在我国有些地方还保留着清明禁火吃冷食的习惯。

此时,肝气升发,阳气在表,内在的脾胃处于阳气不足相对虚弱的状态,加之中医五行学说有木郁克土的说法,一旦肝气不能升发条达,就会克伐脾胃,出现胃胀、嗝气、泛酸等脾胃失和的症状,因此,古人有“春月少酸宜食甘”的说法。

河南省中医院肝胆脾胃科副主任医师王宇亮推荐春季温补佳品白扁豆莲子山药粥,以健脾养胃。

白扁豆莲子山药粥做法简单。白扁豆20克,山药20克,莲子15克,粳米200克,山药洗净切片,白扁豆、莲子、粳米洗净,加入清水2000毫升,大火烧开,文火煮2小时,即可食用。

白扁豆

性味:微温,甘。
归经:入脾、胃经。
功效:健脾化湿。
主治:痢疾、腹泻、腹胀、浮肿、乏力等。白扁豆花能解暑化湿,和中健脾。

山药

性味:平,甘。
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:平,甘,涩。
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。

粳米

性味:平,甘。
归经:入脾、胃经。
功效:健脾和胃,补中益气,除烦渴,止泻痢。
主治:适用于各类人群,尤适用于脾胃虚弱、食少纳呆、倦怠乏力、口干口渴、泻下痢疾者。

王宇亮提醒,身体虚弱的人可以适当加入党参、百合、大枣等中药材。春季饮食要根据个人体质进行选择,对于普通健康人群不主张大量进补。

王宇亮建议,春季万物升发条达,阳气渐盛,应养生运动相结合,户外锻炼也是一个很好的选择。

(本报记者朱晓娟整理)

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

■ 中药传说

车前草

□郑玉平

相传,尧舜禹时期,江西雨水过多,而河流因泥沙淤阻,致使连年发生水灾,使老百姓的庄稼被淹没,房屋被冲倒,无家可归。

舜帝知道后,要禹派副手伯益前往江西治水。他们采用疏导法,疏通赣江,工程进展很快,不到一年就修到了吉安一带。当年夏天,因久旱无雨,天气炎热,工人们发昏发热,小便短赤,病倒的人不计其数,影响了工程的进展。

舜帝派禹带医师前往工地诊治,仍无济于事。这急得禹和伯益将军在帐篷前来回踱步。一天,一位老大爷捧了一把草要见禹和伯益将军。禹命老大爷入帐篷,问其何事。老大爷说:“我是喂马的马夫,我观察到马群中有一些马撒的尿清澈明亮,食欲很好。而有一些马却不吃不喝,撒尿短赤而少。原来那些食欲很好的马经常吃长在马车前面的这种草。我就扯了这种草喂那些生病的马,结果第二天这些生病的马全好了。我又试

着用这种草熬制的药液给一些有病的工人喝,结果他们的病也好了。”禹和伯益听后十分高兴,于是命令手下都去扯这种草来治病。患病的士兵喝了这种草熬制的药液后,不到两天就痊愈了。

因为是在马车前面吃的这种草,所以就将这种草药命名为车前草。

车前草,为车前科植物车前或平车前的干燥或新鲜全草,又称牛舌草、车轮菜、牛遗等。车前草主要生长在山野、路旁、花圃、河边等地,根茎短缩肥厚,密生须状根,叶全部根生,全国大部分地区均产。

车前草味甘,性寒,归肝、肾、膀胱经,具有清热、利尿、祛痰、凉血、解毒的功效,主要用于治疗水肿尿少、热淋涩痛、暑湿泻痢、痰涎咳嗽、吐血衄血、痈肿疮毒等。

车前草不仅可以药用,还可以食用;肾虚不固滑精者禁用。(作者供职于山东省惠民县胡集镇那家村卫生室)

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