

养生堂

元宵节的习俗及养生方法

□朱琳

农历正月十五是元宵节,又称为上元节、春灯节,是中国汉族民俗传统节日。文帝时,下令将正月十五定为元宵节。民间有赏花灯、吃汤圆、猜灯谜的风俗。作为节日的传统美食,元宵和汤圆虽然制作工艺不同,但都以糯米为主要原料制成,软糯香甜,备受人们喜爱。

元宵由糯米制成,或实心,或带馅。起初,人们把这种食物叫浮圆子,后来又叫汤圆或汤圆,这些名称与汤圆字音相近,取团圆之意,象征全家人团团圆圆,和睦幸福,人们也以此怀念离别的亲人,寄托了对未来生活的美好愿望。

元宵的馅料有咸和甜两种,咸味的主要是肉馅;而甜味的以黑芝麻、豆沙、花生、核桃为主,可汤煮、油炸、蒸食,有团圆美满之意。无论哪种制作方法,都要在馅料里加很多动物油,可想而知,这样的美味其实是典型的高碳水化合物、高脂肪和高糖食物,有糖尿病、高血压病和高血脂的人不宜多食。而且糯米中的淀粉绝大部分是支链淀粉,食用后血糖升高的幅度较大,对糖尿病患者控制血糖不利。现在有一些新型的水果元宵、素菜元宵等,倒是适合这类人群食用。

中医认为,黑芝麻性平,味甘,具有滋养肝肾、生津润肠、润肤护发、益气养血的功效,可治腰膝酸软、便秘。红豆性平,味甘,具有理气、通经的功效,能活血排脓、解毒消滞。花生性平,味甘,具有润肠、和胃、补脾的功效,可治燥咳等。核桃性平、味甘,具有润肺益肾、补血养神的功效,能养颜、健脑、乌发,治疗肾气不足。糯米性温,味甘,具有补中益气、健脾止泻、止虚汗的功效,适用于脾胃虚寒所致的反胃、食欲减少、泄泻、出汗、气短无力等,尤其适合冬季食用。

北方元宵多为甜馅,有白糖、豆沙、芝麻、山楂等,南方的则甜、咸、荤、素皆有。元宵的外皮以糯米粉为食材。糯米含有较多淀粉,黏性高,不易消化,肠胃功能不好的人、老年人、儿童在食用的时候要特别注意,以免造成消化不良或吞咽困难。另外,吃元宵要当心“烫口”造成不必要的伤害。患有胃溃疡、

十二指肠溃疡的人,最好不要吃太甜的食物,以免引起胃酸分泌增加,加重对溃疡面的刺激。《伤寒论》中记载,当人大病初愈,或者病刚刚好的时候,应该“忌生冷黏滑”,因此,患者不宜多吃元宵。

元宵节除了吃元宵,很多民俗活动也为这个节日增添了几分喜庆与祥和。

吃元宵。正月十五吃元宵,元宵作为食品,在我国由来已久。宋代,民间即流行一种元宵吃的新奇食品。这种食品,最早叫浮圆子,后称元宵,生意人还美其名曰元宝。

闹花灯。元宵节,民间有挂灯、打灯、观灯等习俗,故也称灯节。闹花灯是元宵节传统节日习俗,始于西汉,兴盛于隋唐。隋唐以后,历代灯火之风盛行,并沿袭传于后世。

猜灯谜。猜灯谜又称打灯谜,是中国独有的、富有民族风格的一种传统民俗文娱乐活动形式,是从古代就开始流传的元宵节特色活动。

舞狮子。舞狮子是中国优秀的民间艺术,每逢元宵佳节或集会庆典,民间都以舞狮来助兴。这一习俗起源于三国时期,南北朝时开始流行,至今已有1000多年的历史。

划旱船。划旱船也称跑旱船,就是在陆地上模仿船行动作,表演跑旱船的大多是姑娘。旱船不是真船,多用两片薄板,锯成船形,以竹木扎成,再蒙以彩布,套系在姑娘的腰间。

元宵节,乍暖还寒,人们仍要注意保暖。元宵节吃元宵,除了寓意喜庆合家团圆团圆,还有御寒、补脾胃、益肺气的养生功效。元宵虽然好吃,但是不易消化,吃元宵要注意以下几点。

早餐不宜吃元宵

元宵属于高热量、高糖分的食品,还含有油脂,但却缺乏营养素,除了热量和

糖外并没有太多其他营养。这样的食品不适合当早餐吃,除了缺乏营养外,还因为人早起时胃肠道功能弱,而元宵外皮部分多是糯米,黏性高,不易消化。因此,早餐吃元宵很容易消化不良,出现泛酸、烧心等情况。

元宵不宜多吃

除了早餐不适合吃元宵外,也别把元宵当正餐。早饭后9时、10时或下午加餐的时候吃点元宵还可以,但每次吃一二两(50克~100克)就够了。吃元宵的同时,不能再吃其他含糖高的食品,还要减少其他主食的摄入。一般来说,吃3个元宵就要减去25克主食。夜宵如果和睡觉的时间离得比较近,也别吃元宵,否则如前面所说,这类食品不好消化,会加重胃肠道负担,最好吃过元宵后活动两小时以上再睡觉。

吃元宵别忘了喝汤

元宵经水煮后,不少营养成分(如微量元素、营养素)溶在汤里,因此吃元宵别忘了喝汤。喝汤可以促进消化吸收,即民间常说的“原汤化原食”。喝汤时要注意,不要在汤里加糖。如果吃咸元宵,可以在汤里放些小虾米或蔬菜,补充营养,不要再放油脂或调味料。

吃元宵防烫伤

吃元宵还要注意不能太烫,也不能大口大口地吃,否则很可能烫伤口腔和食管的黏膜。医学研究证实,食物灼伤很可能引起食管癌、胃癌等相关疾病。吃元宵时,可分为小块食用,细细咀嚼有利于消化。家长在儿童哭泣和跑闹的时候,不要喂食元宵。

一旦发生意外,可用双手抱住孩子腹部,有节奏向上、向内推压,直至其排出,如果情况严重,要尽快到医院救治。由于热元宵柔软润滑,非常有口感,很多

人喜欢吃刚出锅的热元宵,这样更容易烫伤。因为元宵馅料较之外皮更热,一旦将元宵囫圇入口咬破时,馅料可能烫伤口腔黏膜和食道。有的人吃元宵时一被烫就很快把元宵咽下去,这种习惯危害更大。

元宵不宜与肉类或酸性食物同食

由于元宵的馅料多以糖及果料为主,再加上在制作过程中加入不少的植物油或动物油,含有很高的热量。在吃元宵的时候,可以适当吃一些维生素含量相对丰富的水果、蔬菜等来均衡营养,一些酸性食物和肉类则不适合与元宵同吃。

古时候,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。”

元宵一开始多被称为汤圆,因为它开锅之后漂在水上,煞是好看,让人联想到一轮明月挂在天空。天上明月,碗里汤圆,家家户户团团圆圆,象征着团圆吉利。因此,吃元宵表达的是人们喜爱阖家团圆的美意。

元宵节吃汤圆,除了寓意喜庆合家团圆团圆,还有御寒、补脾胃、益肺气的养生功效。汤圆的材料主要是糯米,《本草纲目》中指出,糯米是补脾胃、益肺气的谷。冬季最冷是三九,目前虽然已过,但天气乍暖还寒,寒冷天气最容易受损的就是胃气。古人在正月十五闹元宵时用糯米材料制作汤圆,除了糯米有黏性,下锅不会散开外,还因糯米具有御寒的特性。

元宵节时吃汤圆,温暖脾胃,气息就会变得相当顺畅,周身发热,起到御寒的作用,尤其适用于脾胃虚寒者。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

读书时间

因机缘巧合,大学时才开始接触中医,中医经典语言多为古文,晦涩难懂,好在还有老师的填鸭式教育,才对一些概念不那么陌生了,至于到底搞懂了多少,自己也不清楚。毕业后开始规培,又捡起了依旧觉得很难懂的中医经典《黄帝内经》。《黄帝内经》是中国现存最早的医学古籍,不可不读,古语说:“书读百遍,其义自见。”古人诚不欺我也,如此,我对《黄帝内经》这本经典有了一些感悟。

随着现代科技的发展,从内脏器官骨骼,甚至细胞基因相关的疾病都能通过机器检测出来,古人没有这些仪器,就运用望、闻、问、切,拯救了众多人命,其中最难的是切诊,要运用自己的指下感觉,这个就很难把控,虽然系统地学习过中医诊断学,还是觉得指下不明了,心中更是着急。随着跟师学习越来越多,又重新读了《黄帝内经》,醍醐灌顶,对脉诊有了一点儿了解。

《黄帝内经》介绍了不同的诊法,“故人有三部,部有三候,以决死生,以处百病,以调虚实,而除邪疾”,是三部九候候法;“夫子言察阴阳所在而调之,《论》言人迎与寸口相应,若引绳小大齐等,命曰平”,是人迎寸口对比诊法;“尺内两傍则季肋也,尺外以候肾,尺里以候腹。中附上,左外以候肝,内以候膈;右外以候胃,内以候脾。上附上,右外以候肺,内以候胸中;左外以候心,内以候膻中。前以候前,后以候后。上竟上者,胸喉中事也;下竟下者,少腹腰膝股胫足中事也”,是尺肤诊法;“胃之大络,名曰虚里,贯膈络肺,出于左乳下,其动应衣,脉宗气也”,是虚里诊法;“妇人手少阴脉动甚者,妊子也”,是手少阴诊法;还有现在常用的独取寸口法,最早描述也是在《黄帝内经》,如“胃者,水谷之海,六腑之大源也。五味入口,藏于胃,以养五脏,气口亦太阴也,是以五脏六腑之气味,皆出于胃,变见于气口。故五气入鼻,藏于心肺,心肺有病,而鼻为之不利也。凡治病必察其上下,适其脉候,观其志意与其病能”。由此知道了寸口诊脉的原理就是诊察胃气的盛衰,虽然对于寸口脉分位未做详细阐述,但是归纳了疾病寸口脉的各种表现,如“寸口之脉中手短者,曰头痛”,这对临床诊断具有很重要的指导意义。

《黄帝内经》云:“善诊者,察色按脉,先别阴阳。”阴阳从哪里看出来呢,除了从脉象上看,还要结合望、闻、问,一个患者刚走进诊室,你还没说话,他先中气十足地说自己肚子疼,还没摸脉,就知道这应该是个阳证,再看舌,舌质红,苔黄腻,一摸脉数,便能确定这是个阳证,因此,经常会说四诊合参,缺一不可,通过望、闻、问、切,互相佐证,确定阴阳。

如同西医学中只有知道正常的生理状态,才能知道病理状态,这个道理是相通的,只有知道平人脉,才能辨别出病脉。《黄帝内经》如何定义平人脉,“人一呼脉再动,人一吸脉亦再动,呼吸定息脉五动,润以太息,命曰平人”,诊脉时,根据自己一呼一吸,正常脉应该是4次~5次,这个是有前提的,前提是诊脉者不病,正常人的呼吸是12次~20次/分,脉搏为60次~100次/分,要与之相符。因为成书那个时代没有时钟,古人就靠呼吸作为标准,还是很聪明的。“从阴阳始,始之有经,从五行生,生之有度,四时为宜”,如同心率率在波动,脉象也是在变化的,四时脉也不同,春脉如弦,其气来软弱轻虚而滑,端直以长;夏脉如钩,其气来盛去衰;秋脉如浮,其气来轻虚以浮,来急去散;冬脉如沉,其气来沉以搏。什么时间切脉也是有讲究的,《黄帝内经》云:“诊法常以平旦”,平旦就是清晨,这个时候人阴气未动,阳气未散,饮食未进,经脉未盛,络脉调匀,气血未乱,故可辨别出与平脉不同的病脉。

所谓经典,其实就是一些特别复杂的表述难以说清楚的事情,它一句话就说清楚了,之所以能够流传下来,就是因为经典的表达最直接、最简单、最直击要害。《黄帝内经》成书距今两千多年,是现存最早的医书,可以说是经典中的经典,常看常新,需要我们反复阅读,才敢说对医学有一些浅薄见解。

(作者为河南中医药大学第一附属医院2018级规培医师)

微妙在脉 不可不察

《黄帝内经》读后感

□段琦晴

中药传说

2022年是农历虎年,这里说说虎耳草。传说,从前有个县官,受皇命从四川到安徽歙县上任。当时,此地已乱成一团麻,百废待兴。到任后,他革除弊政,严惩违法,兴修水利,发展农桑,不久便赢得了好口碑。

或许是积劳成疾,或许是不水土不服,一天,县官的背上突然长出了不少红疙瘩,又痛又痒,看了不少郎中都不见好,他心里有点着急。

一天,县官来到一个小山村。刚到村口,一个老和尚喊住了他:“大人,想来您就是有位名鼎鼎的县官老爷吧?背井离乡,可要注意身体啊!”县官愣住了,老和尚接着又说:“您不知道,您背上长了不少恶疮啊!”

县官说:“大师言重了吧,那不过是一些红疙瘩而已,料无大碍。”老和尚却认真地说:“千万不能马虎,这恶疮得抓紧治。外地人不知道恶疮的厉害,拖久了会要命的。”

虎耳草

□高学瑞

县官一下子害怕了,急忙问道:“大师有什么办法吗?”

“当然有了,那要多些人手去寻找一种形状如老虎耳朵的野草,然后把野草捣烂,敷在恶疮上。”老和尚说完便扬长而去。

回到衙门后,县官没有兴师动众,只是私下叫来贴身衙役,让他帮自己找这种草。衙役访寻农户,跑遍山野,最后终于找到了这种有酷似老虎耳朵的叶片的野草。

他让衙役找来石臼,把野草捣烂如泥,敷在后背的恶疮上,敷了几次后,恶疮便被治好了。

县官很感激老和尚,也想知道草的名字,可是,他没有找到老和尚。于是,他把这种野草叫作虎耳草。

虎耳草为虎耳草科多年生草本植物,多生在林间、灌丛、田野、湿地乃至岩缝、屋顶、墙壁上,全国大部分地区均有分布,全年可采,尤以开花后采收更佳。其花以黄色、白色、粉红色为主,极具观赏性,并有石

荷叶、金钱吊芙蓉等别名。

虎耳草的药用首载于王介绘的《履巉岩本草》,这是一本南宋时期的地方性药书,多年来被当作地方草药用,也作药用,当今许多高校教材和药书也未收录,但其药效是肯定的。

虎耳草性寒,味辛、微苦,有小毒,归肺经、脾经、大肠经,具有清热解毒、除湿止痒、止咳、止痒等功效,用于治疗肺热咳嗽、肺痛吐血、荨麻疹、急性中耳炎、湿疹、疮疖、冻疮、痔疮、下肢溃疡、小儿风疹等,一般以鲜草外用为主,也可入煎剂。

著名作家沈从文的小说《边城》曾风靡一时,本书中,虎耳草作为一种意境反复出现,象征着主人公的纯洁美好和坚韧真切,给人以“香草美人”的联想。期待这香草不仅文雅好看,还能更多地造福人间。

(作者供职于辉县市中医院)

我与中医

爆竹声中一岁除 春风送暖入屠苏

□庄小艳

“爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏。千门万户曈曈日,总把新桃换旧符。”宋朝王安石的这首《元日》诗,写出了古人在温暖的春风中,阖家欢饮屠苏酒的情景,令人心驰神往。

屠苏酒,古时汉族风俗于农历正月初一饮屠苏酒以避瘟疫,故又名岁酒。屠苏,顾名思义,屠是割的意思,苏是一种中草药,屠苏酒就是用割的中草药炮制的酒。

相传,屠苏酒是东汉名医华佗首创,又被张仲景、孙思邈、李时珍等诸多名家推崇改良,经民间千百年实践应用,其作用妇孺皆知,有口皆碑。

古代人们生活条件艰苦,天冷的时候没有更好的御寒物品,寒气侵入人体,威胁着人们的身体健康。历代医家经过反复研究,发现借助药酒的温补效果,能达到益气温阳、祛风散寒、避除瘟疫邪气的效果,便制作出了能防治疾病、强身健体的

屠苏酒。屠苏酒有排浊、解毒、健胃、解热、化痰、补血、止痛、安神等功效,对人体裨益甚多,是滋补保健、防病疾、驱邪避瘟的实用良方,经年流传,春节家家户户饮屠苏酒便形成了民俗。

屠苏酒选用的药材廉价、制作方法简单、功效显著,因此在民间广泛流传。《本草纲目》《备急千金要方》《景岳全书》《小品方》等医药典籍都记载有屠苏酒所用药物及制作方法,不同药典记载的配方药材略有不同,但制作出的药酒功效大同小异。

现代人们日常制作屠苏酒,一般是用厚朴、桔梗、防风、桂枝、苍术、白术、川乌、白芷、川椒、藿香、甘草等中草药泡入白酒中,再加入冰糖加热煮沸后静置、过滤、冷却,然后装入瓷坛或者玻璃器皿中贮存即可。

唐朝诗人顾况的《岁日作》,生动描述

了古代饮屠苏酒的风俗与其他酒不同。平时饮酒,一般都是按照长幼尊卑的顺序,请年长者先饮,表示尊重。但喝屠苏酒的时候,是让最年幼者先喝,然后按照年龄顺序喝,最后才轮到年龄最长者喝。这个习俗的意义是:年轻添岁,故贺之;老者减岁,故罚之。古老的习俗里,有晚辈对长辈的尊重,有长辈对晚辈的关爱和对岁月流逝的感慨。

古代物质匮乏,人们缺吃少穿,在没有其他办法防治瘟疫的情况下,人们用中草药浸泡屠苏酒驱邪避瘟。如今医学发达,人们不再沿用春节必喝屠苏酒这一习俗,但历代医家一直在屠苏酒配方的基础上精益求精,不断改良研制能更好地滋补身体、预防疾病的药酒。虽然当前各种药酒五花八门,但唐诗宋词里吟咏传唱的屠苏酒,永远在人们心目中保持着不可替代的地位。

(作者供职于洛阳市孟津区中医院)

仲景经方传承初级班招生

招生对象:各地基层中医工作者及经方爱好者。主要课程:1.《伤寒论》重点条文及经方精讲;2.六经病证并治精讲;3.常用经方60首临床应用;4.六经病证代表方重点方及条文精讲;5.国医大师经方临案鉴赏等。授课老师:国医大师孙光荣和中医世家弟子傅建宇教授,清华大学中医院杨敏教授,国家级名老中医、南阳市中医临床领军人才王心东教授等授课。学习方式:线上+线下相结合。学习模式:即日起报名,3月16日开课,学习时间3个月。每周一、周三、周五晚上固定时间线上授课,布置作业;每半月线下面授1天~2天,答疑解惑。学习待遇:学习结业发放学习证书和学分证明。学习费用:总学费600元/月×3个月=1800元(会员价)。南阳张仲景传统医药研究会 联系人:徐老师 1863735866

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)85967078 联系人:杨小玉 投稿邮箱:54322357@qq.com 邮编:450046