



■ 节气养生

小暑节气话养生

□ 吴军营

《月令七十二候集解》中记载：“六月节……暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹小也。”小暑虽然不是一年中最为炎热的时候，但是紧接着就是一年中最为炎热的节气大暑，民间有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。由于出汗多，消耗大，再加之劳累，人们更不能忽略对身体的养护。

起居养生

小暑节气昼长夜短，天气炎热，动则汗流浹背，人们常感到精力不济，疲倦乏力。故在这个暑热逼人的节气里，宜遵循“少动多静”的养生原则，避免剧烈运动使人大汗淋漓，以免阳气外泄太过而伤阳。

夏季在五脏中应心，汗出太过可使心阳暴脱，故三伏天是全年中发生运动猝死最高的季节。

此外，作息应有规律，要保证充足的睡眠，睡好子午觉。所谓子午觉，就是每天于子时和午时按时入睡，其主要原则是“子时大睡，午时小憩”。“子时”是人体经气“合阴”的时候，有利于养阴，23时以前入睡，效果最好；“午时”是人体经气“合阳”的时候，有利于养阳，午觉只需要在午时(11时~13时)休息30分钟即可，此时阳气最盛，休息一下加点“油”，下午工作效率更高。

饮食养生

小暑时节天热雨水多，人们能量消耗大，出汗多，在饮食上既要清暑祛湿，又要注意健脾益胃。因此，小暑时节一

定要注意饮食卫生，饮食以清淡、富有营养为主；可以多喝粥、汤等易消化的食物，少吃冷、硬等难消化的食物。在解暑热的同时，要避免寒凉过度，勿过量食用凉茶和生冷之物。

莲藕梗米粥

配料：莲藕300克，梗米150克，百合20克，白糖或冰糖适量。

做法：先将莲藕洗净切薄片，把莲藕和洗净的梗米加适量水，同煮为粥，出锅前放入白糖或冰糖即可。

功效：清热凉血，解暑养胃，健脾养阴。

黄鳝山药汤

配料：胡萝卜50克~100克，怀山药100克~150克，黄鳝1条~3条。

做法：黄鳝宰杀洗净后切成小段，锅中加水烧开，放入怀山药、胡萝卜焯烫过凉水，再放入黄鳝焯烫洗净过凉水。炒锅倒油爆香葱姜，倒入黄鳝段翻炒，加入料酒炒香。把黄鳝段倒入砂锅中加适量开水煮5分钟，然后加入怀山药和胡萝卜，加盖继续煮10分钟。最后加入盐、香醋、鸡精，淋入香油即可。

功效：补中益气，健脾补肾，祛风活络。

薄荷翠衣清凉饮

药材：薄荷3克~6克，菊花3克~6克，西瓜翠衣100克~120克，饮用水500毫升，蜂蜜或冰糖10克。

做法：将薄荷、菊花用饮用水浸泡10分钟~20分钟，然后煮沸，再加入西瓜翠衣，30分钟后过滤出西瓜翠衣，最后加入蜂蜜或冰糖，即可饮用。

功效：清热生津，解暑，清利头目，养气阴。

适宜人群：烦躁口渴、咽干不适、容易疲劳、气虚自汗等。

不适宜人群：寒湿体质者。

穴位保健

中腕穴：属奇经八脉之任脉，主治的疾病有消化系统疾病，如腹胀、腹泻、腹痛、腹鸣、呕吐、便秘、黄疸等，对一般胃病、食欲不振、目眩、耳鸣、精力不济、神经衰弱等也有效。

足三里穴：在小腿前外侧，犊鼻穴下3寸(同身寸)，犊鼻穴与解溪穴连线上，能燥化脾湿、健脾和胃、扶正培元、通经活络、升降气机等。

足三里穴属于足阳明胃经，作用范围很广，包括循环系统、消化系统、呼吸系统等，主要治疗胃痛、呕吐、腹胀、泄泻、便秘、下肢痹痛。每次按揉或敲打足三里穴3分钟~5分钟，有通调百病的效果，尤其是脾胃方面的问题，如胃痛、腹胀等。

天枢穴：小暑时节，由于天热，人们比较贪凉，或食冷饮，或饮食不规律，或饮食不洁，常导致腹泻，这时针灸穴位便体现了优势。

天枢穴是一个升清降浊的穴位，在肚脐旁2寸处，为胃经要穴，也是大肠经的募穴，是阳明脉气所发之处，具有健脾和胃、调通肠腑的功效，主要治疗胃痛、腹胀、便秘、消化不良、恶心、呕吐等，每次按摩或艾灸天枢穴5分钟~10分钟，可以加快肠蠕动，通腑泄热。

情志养生

心为五脏六腑之首，有“心动则五脏六腑皆摇”之说。小暑时节，天气炎热，人们容易烦躁不安，爱发困，精神不佳。因此，更应养护好心脏。

中医认为，平心静气，可以舒缓紧张的情绪，使心情舒畅、气血和缓，既有助于心脏机能的旺盛，又符合“春夏养阳”的原则。

夏季养生应以心静为主，心静自然凉。心态平和，谨防情绪中暑，少动多静，保持心境清宁。

预防保健

小暑时节，人们可晚睡早起，中午应尽量减少户外活动；白天出门最好打伞、戴帽子；避免过度劳累，保证充足的休息和睡眠；室内要有良好的通风；积极治疗各种原发病，提高抵抗力，减少因中暑诱发的疾病。

中医认为，夏属火，通心，人容易烦躁不安，出现疲劳、胸闷、睡眠不佳、头痛、心悸等症；而从现代医学角度解释，人体温度过高，容易引起内分泌改变和心态不稳定，让人感到烦躁不安、思维紊乱、易怒，甚至行为失常等，表现为失眠、健忘、情绪低落、食欲不振等。

夏季是最适合养心的季节，规律的作息可以安定情绪。如果失眠，可以在仰卧或侧卧时，放松全身肌肉，配合呼吸吐纳，保持良好情绪，以人静养心养肝。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

杏林撷萃

华佗是东汉末年著名的医学家，被后人称为“外科圣手”“外科鼻祖”。华佗少时曾在外游学，行医足迹遍及安徽、河南、山东、江苏等地，钻研医术而不求仕途。华佗医术全面，尤其擅长外科，精于手术，并精通内科、妇科、儿科等。

据史书记载，早年在外出游历的华佗，积累了丰富的医理医术。在乱世中，华佗不分贵贱，为各个阶层的人治病，大家感念于华佗的救死扶伤，对他以礼待之。

在东汉末年，皇权和官僚地主阶层的残酷压榨与剥削，以及农民起义和军阀割据势力的连年征战，加之自然灾害，饿殍遍野，瘟疫横行，人命危浅，朝不保夕，老百姓生活在水深火热之中。曹操有两首诗“白骨露于野，千里无鸡鸣”，应该就是那时候的真实写照。

为了争权夺利，各地不断发动战争，让很多无辜的人成了牺牲品。在那个生灵涂炭的乱世，华佗行走江湖治病救人，行医足迹遍及大半个中国。

华佗医德高尚，医术精湛，流传在民间起死回生、妙手回春的故事很多，但他的许多医术都没有流传下来，如今流传下来的有大家熟知的五禽戏，以及用来做外科手术用的麻沸散。特别是他发明的麻沸散，在世界上前所未有；还有他发明的五禽戏，也是医学上重大的发明创造。

《三国演义》第七十八回，说的是曹操在洛阳，自埋葬关公后，每夜合眼便见关公，甚为惊惧。有一夜，在睡梦中见一人披发仗剑，身穿皂衣，仗剑砍他，于是大叫一声，头痛疼痛不可忍，便患下了头风之疾。急传令遍求良医治疗，但是均无效果。

后来，华佗推荐名医华佗：“大王知有神医华佗否？”曹操说：“即江东医周泰者乎？”华佗说：“是也。”曹操说：“虽闻其名，未知其术。”于是，华佗便将华佗的医术说了一番，其医术之妙，世所罕有。但有患者，或用药，或用针，或用灸，随手而愈。若患五脏六腑之疾，药不能效者，以麻沸汤(麻沸散)饮之，令患者如醉死，却用尖刀剖开其腹，以药汤洗其脏腑，患者略无疼痛。洗毕，然后以药线缝口，用药敷之；或一月，或二十日，即平复矣；其神妙如此！

曹操差人星夜请华佗入内，令诊脉视疾。华佗诊脉视疾之后，对曹操说：“大王头痛病，因患风而起。病根在脑袋中，风涎不能出。”这里的涎，应是痰涎。曹操的头病，属于风痰头痛。

中医认为，痰分为有形和无形。有形之痰是咯得出来，可看见的痰；或咯不出来，但能听到的痰，如痰阻气道，喘鸣可闻。而在脑袋里的痰，看不见，听不到，那为什么说有痰呢？一是根据症状推测，痰在脑中，阻滞经络，不通则痛；再诊舌脉，舌苔厚腻，脉滑或弦，也是痰湿症状。二是用祛痰化痰的药(如半夏、陈皮等)治疗有效。曹操头中的痰涎，是无形之痰。对于无形之痰，中医常规治疗是用药物祛痰化痰。

头风是中医病名，指头痛经久不愈，时发时止，甚至一触即发的疾病。头风的病因是由于风寒或风热侵袭，痰涎风火，郁遏头部经络，使气血壅滞所致，表现为头痛经常反复发作，病势一般较剧，痛连眉梢、眼睛，目昏不能睁开。有的还伴有鼻流鼻涕、恶心、眩晕、耳鸣、头部麻木等。

头为元神所居，“诸阳之会”“清阳之府”，又为髓海所在之处，五脏精华之血、六腑清阳之气皆上注于头。头痛是全身病理变化的局部反应，中医提倡治疗头痛，应当从整体出发，全面分析，辨证施治，而不是头痛医头，脚痛医脚。

从现代医学角度来看，可以引起反复发作的慢性头痛的疾病有很多，有颅内疾病、颅外疾病等。中医所讲的头风，是一种反复发作的慢性头痛，它只是某种疾病的一个症状，而不是一个独立的疾病。

(作者供职于河南省中西医结合医院)

医说曹操的头风之疾

□ 张大明

丽的莲花湖因这场大战而枯竭了，所有的莲花都渐渐地凋谢了，而疲惫不堪的莲花仙子也奄奄一息，她对百姓说：“我不行了，我死了以后，把我身上的莲子全部留下来，埋在莲花湖中，让这里飘满花香，让这里的人民充满希望。”只见莲花仙子站在湖中，伸出双手，一股热量散发出来，大地万物都能感受她的温暖，此时一粒粒晶莹剔透的莲子从空中飘落下来，投入大地的怀抱，深深埋在这黝黑的土地之中，而美丽的莲花仙子却再也回不来了。

莲子为睡莲科植物莲的干燥成熟种子，秋季果实成熟时采收莲房，取出果实，除去果皮，干燥。

莲子性平，味甘、涩，归脾经、肾经、心经，具有补脾止泻、止带、益肾涩精、养心安神的功效，常用于脾虚泄泻、带下、遗精、心悸失眠。

(作者供职于周口市中医院)

莲 子

□ 曲永红

你们都听着，从现在开始，都要服从于我。”

百姓早就痛恨这条蛟龙，便拿起武器同他搏斗，可是百姓哪里是他的对手。看着百姓不断倒下，莲花仙子看在眼里，痛在心里，她穿上自己心爱的粉红色长裙，手拿家中祖传的双锋宝剑，冲出湖面与蛟龙展开了一场生死搏斗。

这是一场前所未有的大战，莲花仙子与蛟龙激战了很长时间，天地万物都在感受着正义与邪恶的斗争与较量。

就在最后关头，莲花仙子再次手持双锋宝剑挥出耀眼光环，顿时，天地间一道光亮从莲花湖里升起，深深地刺向蛟龙的眼睛。说时迟，那时快，莲花仙子一次又一次地使出全身力气，一个腾身冲向蛟龙，用锋利无比的宝剑刺穿了他的喉咙，疼痛难忍的蛟龙翻腾着身子撞断了莲花湖南岸的高山，逃回渤海里一命呜呼了。后来，人们发现那座山的形状像两个车轮，就起名车轱辘山。

东方升起了一轮红日，万物复苏，而美

中药传说

很久以前，在渤海与黄海交界处有个地方叫普兰店。普兰店东边有一片水乡，水乡深处，有一片莲花怒放的地方叫莲花湖，莲花湖里住着美丽善良的莲花仙子。在莲花仙子的呵护下，当地百姓过着祥和和美满的生活。可是，这些朴实善良的百姓没有想到，这里将发生一场惊天动地的劫难。

渤海里住着一只凶狠、丑陋的蛟龙，他听说莲花湖里住着美丽动人的莲花仙子，带领这里的百姓过着安逸的生活，就决定占领这个地方，霸占莲花仙子，让当地的百姓服从他，为他效力。

一个阳光明媚的早晨，莲花湖畔的百姓像往常一样在这里耕耘、织布、养蚕、狩猎，突然间，西南方向空中乌云密布，狂风骤起，风沙翻滚，渤海里一股黑色龙卷风向着莲花湖席卷而来，蛟龙露出狰狞凶狠的面孔，大吼大叫地说：“我要在这里称王，我要娶莲花仙子为妻。

读书时间

重视中医养生理念 以食养为先

——读清代田绵准《援生四书》有感

□ 徐宏伟

田绵准是中国历史上知名的养生学家，他的养生思想在吸收前人经验的基础上多有创新和发展，其学术思想主要体现在《援生四书》当中。《援生四书》是一本气功、导引、按摩、养生修性常识汇编的养生类书籍，该书以天人合一的思想为主导，从饮食、生活起居、情志、为人处世等不同角度论述养生、防老、治病的理论及方法，强调精神调摄，要求养生的人要宁思摄神、清心寡欲。

家庭、家教和家风，对个人的成长发挥着非常重要的作用；尤其是对个人三观塑造、品德修养、性格养成等方面，影响很大。中华民族历来重视家庭，所谓“天下之本在家”，旨在强调家庭对于国家治理、天下兴亡的重要作用。

近年来，我参观学习了不少比较有名望的家族，其家教、家风既有共性，又各有特色。巩义的李百万，在教育后代做人、经商方面，要“留有余”。出身安阳的官员马丕瑶家族，其门扇所刻马氏家训为《易经》之《家人卦》。其大意是：女主内，男主外，老幼有序。全家人都要诚信庄重，各尽其责，各尽其道，和睦相处，天下安定，充分体现了儒家教育思想。

豫东旺族，商丘田家，有明确家族记载，始于1571年，至今已具有600多年的历史，后代分布于临近商丘的豫、鲁、苏、皖四省交界地区，据2004年续谱时在谱人数已达6万余人。其家族现今仍传有1873年由田氏十七代田绵准所编著的健康养生专著《援生四书》，为其家家代代格上鲜明卫生健康特色。仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱。商丘田家的这本传家宝，到底写了

什么内容呢？

《援生四书》的作者田绵准是清代归德府商丘县(今河南省商丘市)人，医药学家。《援生四书》专注食药养生，从药用角度详解人们常用的350余种食物的性味、功用和主治等内容，是清代河南医家中医养生著作的集大成者。《援生四书》分为《延命金丹》《护身宝镜》《本草省常》《医方拾锦》4卷。这4卷的名字起得非常文化、很文艺。

《延命金丹》收录了陶弘景、孙思邈、刘完素等医学家的养生至理名言，如《孙真人养生铭》《孙真人养生歌》《刘河间养生说》等；老子、吕洞宾等道教名家的养生圭臬要义，如《老子长生说》《纯阳祖师延生歌》《纯阳祖师功行说》等；邵雍、程颢、朱熹等理学大家的养生学说理念，如《邵夫子养生歌》《程仲夫子修身说》《朱夫子百字箴》等；以及寇准、范仲淹、刘伯温等官宦的养生纲领原则，如《寇莱公六悔箴》《范文正公仁厚说》《刘伯温清心说》等，劝人积德行善，崇尚孝道，仁厚寡欲，顺势养生。《护身宝镜》主要收录了历代医药名家

著作中的经典养生论断。如第一节《养生至言》，第一段就收录了《黄帝内经·素问·上古天真论》的经典养生论述“法于阴阳、和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳……”这一段落，可谓养生论述中的经典，眼光高远，格调高雅。除了这些养生论断名言之外，还收录了道家丰富的气功练习方法，简单、易学、方便、实用，是其收录的原则。

《本草省常》融汇《证类本草》《本草纲目》《得配本草》等本草著作，收录日常食物350余种，包括水性类19种、谷性类47种、气味类26种、菜性类92种、瓜性类15种、果性类80种、禽兽类26种、鱼虫类45种，每种食物后载有食物异名、药性、食用方法、功用、主治；每类食材后附有禁忌，便于甄别选择，补养身体。这些药源本草，几乎全是日常之食材，即使是今天，我们中原一带的日常食材，绝大多数都被《援生四书》收录。作者寓药于食，是“上工治未病不治已病”思想的有力体现。这种主动养生意识，构建出一种传统文化背景下，极具中医药特色的日常健康生活方式，直至今日仍具有重要的推广价值和实用价值。

《医方拾锦》主要写祛疾健身的医方，既告诉人们中医典籍的养生原则，历代名医医贤达的祛疾心得，又教授人们通过实践，致力于达到先贤保养境界的具体操练路径和做法，是系统研究古代人们养生的重要文献和详细了解饮食养生的重要读物。

举个例子，100年前，200年前，我们虽然还处于农耕时代，但在生活上，他们很有智慧。比如，今天我们居家生活，晚上临睡时为了驱蚊子，很多人都会想到点蚊香，可难以想象，清代那个时候，就有了蚊香。原著记载：“辟蚊子，鳖甲、藜芦、苦参、川芎、芫花、楝花等分，共为细末，枣肉为丸，晒干点之。”这不就是纯中药蚊香吗？

另外，现代人为了固定发型，会用摩丝、发胶。《援生四书》里有中药摩丝和发胶的记载，纯有机、实用，而且还散发着香味；还有美容、美颜、染发、美发的方法。不妨读一读这本《援生四书》，让健康家风惠及千家万户。

(作者供职于河南省卫生健康委)

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

本版药方需要在专业医生指导下使用