

芝麻芳香冠百谷

□段振离

传说中的“仙家食品”

芝麻又称胡麻、脂麻、巨胜等，是胡麻科植物芝麻的种子。在我国古代传说中，芝麻是“仙家食品”。明代医药学家李时珍说：“古以胡麻为仙药，而近世罕用，或者未必有此神验，但久服有益而已耶。”就是说吃芝麻不见得能长命百岁，但对身体大有裨益。

北宋文学家苏东坡对医学也有较深的研究，他曾说，凡患了痔疮，应该戒酒，清淡饮食，同时将九蒸之芝麻、去皮之茯苓和少许白蜜为敷食之，“日久气力不衰，而百病自去，痔渐退。此乃长生要诀。”《本草纲目》中也记载：“服之百日，能除一切痼疾，一年身面光泽不饥，二年白发返黑，三年齿落更生，四年入水不濡，五年火不燥，六年走奔马……久服长生。”对芝麻的评价是很高的。

南朝齐梁时期医学家陶弘景说：“胡麻，八谷之中惟此为良。淳黑者名曰巨胜，巨者大也，是为大胜。”明朝著名科学家宋应星所著《天工开物》中记载：“今胡麻味美而功高，即以冠百谷不为过。”可见，历代学者对芝麻评价之高。

丰富的营养

芝麻有黑白之分，榨油以白者为胜，药用以黑者为良。无论是白芝麻或黑芝麻，营养都十分丰富。以白芝麻为例，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、硫胺素、核黄素、烟酸、维生素E、钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、铜、磷、硒等。

芝麻是优质油料作物，榨出的油是香油。香油的脂肪酸组成是以油酸和亚油酸为主，占脂肪酸总量的80%以上，二者均为不饱和脂肪酸。芝麻中也含有较多维生素E，每100克白芝麻含维生素E达38.28毫克，每100克黑芝麻含维生素E达50.40毫克。芝麻中还含有芝麻酚、不饱和脂肪酸等，芝麻酚是力量较强的抗氧化物质，是十分珍贵的。

抗氧化物质是良好的自由基清除剂。研究结果证明，与自由基相关的疾病有上百种，其中包括对人类威胁最大的心脑血管疾病和癌症，还有糖尿病、肺气肿、白内障和各种炎症，甚至艾滋病都有自由基参与和参与的证据。抗氧化物质能够有效清除自由基，的确是难能可贵的。芝麻含有较多的抗氧化物质，所以受到人们的青睐。

芝麻含钙丰富，每100克白芝麻含钙620毫克，每100克黑芝麻含钙780毫克，超过以含钙量大而著称的大豆、豆腐，更超过蚕豆、绿豆、豌豆、红小豆等。芝麻另一个突出的特点是含铁丰富，每100克白芝麻含铁14.1毫克，每100克黑芝麻含铁22.7毫克，这个含量也超过大豆、豆腐、绿豆、豌豆、红小豆等，甚至超过以含铁量大而著称的菠菜。

这样看来，芝麻是“五高”（高蛋白、高亚油酸、高抗氧化剂、高钙、高铁）食品，加之芳香宜人，口感甚好，因此深受人们的喜爱。

芝麻的吃法很多，可以洗净生吃、炒熟吃、擀碎加盐制成芝麻盐等，还可以制作糕点、元宵、月饼等。芝麻还可以加工成芝麻酱，榨出的香油更是家庭必备之品。

珍贵的药用价值

药用的芝麻主要是黑芝麻。黑芝麻表面为黑色，在放大镜下可见细小的疣状突起，富有油性，嚼之有清香味，以个大、色黑、饱满、无杂质者为佳。

中医认为，黑芝麻味甘、性平，入肝肾二经，是理想的滋补保健佳品，历代食疗书多用之。《神农本草经》将其列为上品药：“主伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填脑髓，久服轻身不老。”

黑芝麻是滋补强壮剂，具有补血、养发、生津、通乳、润肠等功效，适用于身体虚弱、头发早白、贫血萎黄、津液不足、大便燥结、头昏耳鸣等患者。因芝麻含脂肪甚多，故能润肠通便，特别是对肠液减少引起的便秘，单独应用即可有效。

下面介绍几个方剂，以供参考：

若有头发早白、早脱症状，可取黑芝麻、何首乌各等份，研末，炼蜜为丸，每次服用3克~6克，每日3次；或者黑芝麻九蒸九晒，研末，炼蜜为丸，每次服用3克~6克，每日3次。

若有大便下血症状，可取黑芝麻500克，红糖500克，将芝麻炒焦与红糖拌匀，随意食之。

若有干性咳嗽（无痰或痰量甚少的咳嗽）症状，可取黑芝麻120克，白糖30克，炒食之。

（作者系河南中医药大学教授）

清明节气话养生

□吕沛宛 于金融

清明，是二十四节气之一，春季的第五个节气。清明兼具自然与人文两大内涵，既是二十四节气之一，也是传统祭祖节日。清明时节阳光明媚、草木萌动、百花盛开，自然界呈现一派生机勃勃的景象。《月令七十二候集解》中记载：“一候桐始华；二候田鼠化为鹤；三候虹始见。”意思是说在第一个5天的时候，梧桐花开始盛开；在第二个5天的时候田鼠因为为烈日之气渐盛而躲回洞穴；在第三个5天的时候，彩虹出现，彩虹为阴阳交合之气，日穿雨影，则“虹见”。那么，清明节气，我们该如何养生呢？

起居养生

清明时节，阳气超过阴气，开始占据上风，春之木气达到最盛，所以清明节气天气多变，昼夜温差大，且天空时晴、时雨。俗话说：“二月、八月乱穿衣。”人们要依据天气变化适当增减衣物，不可骤然脱衣，外出时应准备一件可以随时穿脱的外套，这样可以有效预防感冒。

另外，在我国北方，气温迅速升高，昼夜温差较大，且多风干燥。这种天气会影响人体呼吸系统的防御功能，使人体免疫力下降，容易感染各种致病微生物，导致多种流行性传染病的发生，包括现在的甲流（甲型流感）、麻疹、风疹、水痘、流行性腮腺炎等，中医将这些称为“春瘟”。因此，清明时节我们应采取必要措施，预防“春瘟”。

预防此类疾病的具体方法是：居室注意通风，尽量少去人员密集的公共场所；勤洗手，戴口罩；少吃油炸食物；少吃虾、羊肉等热性食物；适当进行锻炼，增强自身抵抗力。

春季也是过敏性疾病的高发期，尤其是清明节气前后。清明时节百花齐放，空气中花粉增多，容易引发过敏性鼻炎、哮喘等。

因此，对花粉及植

物过敏者尽量不要去公园等植物较多的地方，若一定要外出，也应戴好口罩，减少与花粉接触；出行时应选择合适的时间，中午和下午是空气中花粉浓度较高的时间，此时应尽量避开外出。

饮食养生

春季与肝脏相应，此时人体内的肝气处于极其旺盛状态。肝气生发太过容易对脾胃产生不良影响，影响食物的正常消化和吸收。肝属木，木生火，火为心。在此节气中，心火过于旺盛，易造成情绪失调及气血运行不畅。因此，避免补肝过度是清明时节养生的重点。

在饮食方面，人们要多摄入新鲜蔬菜、水果，并且清淡饮食，可以多吃莴笋、韭菜、芹菜、白菜、萝卜、菠菜、芹菜、山药、苹果、荸荠等。清代医学家叶天士所著《临证指南医案》记载：“女子以肝为本。”女性可多食用枸杞子、大枣、豆制品、动物血、银耳等食物，以养肝血。

另外，有慢性疾病者要忌口，少食发物。发物指易动风生痰、发毒助火助邪之品，容易诱发某些疾病（尤其是宿疾）。

清明时节，人体阳气向外疏发，内外阴阳平衡不稳定，气血运行波动较大，稍不注意，就会

发生心血管系统疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病等。人们此时若过多摄入了不适合自己体质的食物，则会导致病情加重。另外，体寒者不要食用螃蟹、蚌肉等寒性食品，体热者慎食鱼、虾、飞禽类和热性肉类。

“清明时节雨纷纷”，清明时节雨水较多，经常被湿雾笼罩。此时湿气萦绕，人体气机运行不畅，人们常常会感到体倦疲乏、食欲不振，甚至出现大便溏稀的情况。人们如果有湿邪困阻、湿郁气滞的症状，可适当吃辛香类食物和豆类食物，如香菜、荆芥、陈皮、大豆、扁豆等，有芳香醒脾、健脾祛湿、行气消滞的功效；同时，应少食生姜、辣椒等辛辣刺激性食物。

清明时节膳食推荐

荠菜豆腐羹
材料：荠菜75克，豆腐100克，干香菇10克，竹笋10克，胡萝卜15克，盐、香油、淀粉适量。

做法：将荠菜洗净，切末；豆腐切丁；干香菇泡发，切丁；胡萝卜、竹笋洗净，切丁，和香菇丁一起焯水；锅内加水煮沸后，放入所有材料，再次煮沸后加入盐、香油，淀粉即可。

功效：荠菜能顺应春之木属性，促进肝气生发，使肝血旺盛、养睛明目。

口蘑炒白菜
材料：白菜250克，口蘑100克，酱油、白糖、盐、鸡精、植物油适量。

做法：将白菜洗净并切成3厘米的小段，口蘑洗净并切成两半；起锅烧油，将白菜段炒至七成熟，再将口蘑、酱油、白糖、盐放入锅内，炒熟后，放入鸡精搅拌均匀即可。

功效：此菜能清热除烦、益胃气、降血脂。

茶饮养生

因清明时节多雨水，天气忽冷忽热，人体常感到湿润、四肢麻痺，所以养生除了要利水渗湿外，还要适当滋补，以养肝舒筋为主。

清明时节茶饮推荐
山药决明子荷叶饮
春季养肝，平素肝阴虚者，由于此时肝气生发，易出现阳气上亢，引起血压升高。

做法：将30克荷叶、15克决明子、60克山药大火煮沸后，小火煎30分钟，过滤留汁，早晚温服。

山药决明子荷叶饮可补益肝肾、滋润血脉、降血压。

补肾舒筋茶
若老年人肝肾不足、阴虚血弱，舌红少苔，出现步履无力、腰膝酸痛等症状，可用石斛、牛膝、

木瓜各15克，枸杞子30克，菟丝子10克，水煎服，每日1剂，具有补肝肾、舒筋脉的功效。

清肝养阴明目茶

做法：将10克枸杞子、3克菊花、20克决明子用沸水冲泡，加盖闷15分钟后即可饮用。

此茶一般可冲泡3次~5次，具有降低血脂的作用，但脾胃虚弱者勿用。

情志养生

立春之后，人体肝气随着春日渐深而愈盛，在清明之际达到最旺。此时人们如果不注重调情志，而使七情不畅，则会影响肝阳疏泄和阳气生发，导致脏腑机能紊乱。

肝火旺盛会影响血管、脑、心、肾等，导致高血压病、心脏病。患有高血压病、高血脂症和心脑血管疾病的老年人，发生中风的风险也会增加。高血压病患者要注意调整情绪，保持心情舒畅；同时，要按时服药，并避免做负重活动。

因此，清明时节，人们应学会调节自己的心态，尽量使心情舒畅，努力做到心平气和、宽以待人，保持乐观、豁达的生活态度，对身体健康非常有益。

（作者均供职于河南省中医院）

养生堂

春季怎样养肺

□陈丽华

肺脏是人体进行呼吸的重要器官，它的正常运行，保证了身体氧气的摄入量，二氧化碳的排出量，使身体对氧气的需要量得到满足，同时维持身体的酸碱平衡，防止平衡被打破后出现各种症状，甚至发展为全身疾病。春季昼夜温差较大，人们很容易感冒，而且空气中还有柳絮、花粉等致敏物质，如果被人体吸入，会出现各种呼吸道疾病。因此，春季养肺护肺是很有必要的。

春季阳气生发，应顺应自然变化，激发身体内的阳气，那么在人体阳气生发的同时，怎样养肺护肺呢？

养肺护肺“八法”

中医认为，肺主宣发肃降，喜润恶燥，故肺脏容易因为天气中水分的变化或者身体气体流动的方式变化等出现问题。中医养肺护肺有“八法”，即宣肺、肃肺、清肺、泻肺、温肺、润肺、补肺、敛肺。前“四法”属于祛邪，后“两法”属于扶正，而温肺、润肺既有祛邪的一面，又有扶正的一面；临床上对各法既强调细于区别，又重视数法合用。在日常生活中，养肺护肺常用下面几种方法。

宣肺 中医有“常笑宣肺”一说。大笑能使肺脏扩张，人在笑的同时，还会不自觉地进行深呼吸，清理呼吸道，使呼吸通畅。宣肺主要是让气机通畅，平常可通过大笑使肺部扩张，活动肺部，起到宣肺、养肺的作用。

清肺 主要将肺部的杂质、多余物质排出体外，保证呼吸道通畅，避免有物体阻塞呼吸道，增加呼吸难度，以及增加肺脏的压力。适度的深呼吸有助于清肺，其中有两种比较简单有效的呼吸法：腹式呼吸法，伸开双臂，尽量扩张胸部，然后用腹部呼吸，可增加肺容量；缩唇呼吸法，快速吸满一口气，呼气时像吹口哨一样慢慢吹出，目的是让空气在肺里停留的时间长一点，让肺部气体充分交换，支气管炎患者适合常做此法。

润肺 肺喜润恶燥，故应滋阴润肺，最好的办法就是在日常生活中采取食疗的方法，选用木耳、银耳、蜂蜜等有滋阴润肺作用的食物煮粥或炒菜。中医认为，“以脏补脏”，可以食用动物的肺脏进行润肺，如猪肺等。人们还应该多喝水，避免肺脏因空气干燥而受到损害。

运动养肺

扩胸运动 肺脏位于胸部，如果胸部气机不畅，则肺脏的宣降功能也会受到影响。扩胸运动不仅可以促进胸部气机流动，增加肺活量，促进肺脏健康，还可以松弛胸部的肌肉，促进肺脏的血液循环，排出体内的杂质。

呼吸锻炼 呼吸锻炼需要涉及多个肌肉、组织，如果呼吸较浅，会使吸气时肺通气量减少，使体内气体交换量减少，出现头晕等症状。因此，人们应该进行呼吸锻炼，增加各个呼吸肌肉的强度和肺通气量，保证有充足的气体进行交换，并将体内的二氧化碳等物质排出体外。人们可以通过不同体位进行深呼吸锻炼，感受自己腹部的变化，锻炼膈肌，增加肺脏的活力。

（作者供职于驻马店市中医院呼吸与危重症医学科）

中药传说

辛夷

□刘冲

相传，古代有一位姓秦的举人得了一种怪病，他经常鼻子流脓涕，腥臭难闻，不但自己被脓涕堵塞得头痛，妻子和儿女也厌恶而避之。秦举人四处求医，也用了不少方法，都不见好转，十分苦恼。他万念俱灰，甚至产生了自杀的念头。

一天，朋友来看他，见状便劝道：“蛟龙尚惜生命，以你的才华，平白死了，太不值得。老兄，天下这么大，本地医生治不好，不如去外地求医。”秦举人听后觉得很有道理，于是收拾好行李，次日便出门了。

秦举人长途跋涉，来到了夷族人居住的地方，遇见一位白发苍苍的老人。他便上前行礼，寻求指

点。老人告诉他：“不难不难，你这种病可以治，我给你说个药方，只要坚持服用，少则十天半月，多则一个月，就能治好。”秦举人听了很高兴，向老人致谢。老人指着山上一株落

叶灌木说：“采几朵那紫红色的花苞，每天早晚和鸡蛋一起煮着吃，用不了一个月就能痊愈。”后来秦举人连服十天，脓鼻涕少了大半；连服半个月，多年顽疾痊愈。

秦举人拜谢老人，临走前向老人要了一些种子，回乡后种在自己家的房前屋后。不出两年，这灌木长得越来越茂盛。遇到有鼻疾的人，秦举人就采花苞给人治病，效果甚好。当人们问他这花苞叫什么名

字时，他想了想说：“这是从夷族人那里得来的，叫辛夷花。”

中药材辛夷，始载于《神农本草经》，为木兰科或玉兰科植物的花蕾，先花后叶，生性强健。其花蕾孕育于五月，到来年三月盛开，经历酷暑严寒，不断地积蓄力量。药用的辛夷是在二月中下旬采摘，然后炮制为药。辛夷花开时形如毛笔，花质细腻，香味清雅。

辛夷有收缩鼻黏膜，促进鼻黏膜修复的作用，是治鼻渊的专药；同时，它还有降血压及收缩子宫的作用。《神农本草经》记载：“主五脏身体寒热，头眩痛。”《本草纲目》记载：“辛夷之辛温走气而入肺，能助胃中清阳上行通于天，所以能温中治头面目鼻之病。”

紫红色的辛夷花，每年三月，春暖花开，人们带着辛夷花的“心意”，赏春赏辛夷，感受“春风也似江南早，梅与辛夷斗著花”。

（作者供职于郑州大学第一附属医院药学部）

中医如何调理痛经

□张玉红

痛经是常见的妇科疾病之一，很多女性都经历过这种痛苦。女性进入青春期后，不少人会患痛经，直到生育后，一部分女性的痛经症状才有所缓解。

痛经会带来疼痛，严重的还会发展成子宫器质性病变。因此，痛经患者一定不要轻视病情，在痛经初期做全面检查，积极接受治疗。

从西医学角度来说，痛经的发生主要是月经时子宫内膜前列腺素含量增高所致，还与情志异常、盆腔器质性疾病等因素有关，可以结合患者的症状，做相关检查。中医认为，痛经的原因主要包括“不荣则痛”“不通则痛”。精血素亏，经期冲任、胞宫失于濡养，则“不荣则痛”；或邪气内伏，经期冲任、胞宫气血运行不畅，则“不通则痛”。

近年来，中医在治疗痛经上也多有创新，大多数患者通过中

医治疗彻底解决痛经烦恼。

中医治疗痛经的主要方法有针灸、中药、艾灸及火罐疗法。

针灸 痛经主要分为实证和虚证，可进行针灸治疗。根据不同的证型选取不同的穴位，常用的穴位有关元穴、血海穴、中极穴、气海穴、三阴交穴等，针灸这些穴位能够起到疏通经络、调经止痛的作用。

中药 临床上治疗痛经常用的中成药有逍遥丸、元胡止痛片、田七痛经胶囊、痛经丸等。中药治疗痛经，以调经冲任气血为主，主要使用补益气血、疏肝理气、清热、祛湿、补益肝肾、温经散寒的药物，常用的方剂有温经汤、膈下逐瘀汤、少腹逐瘀汤等。一般在月经来潮前1周开始服用中药，坚持治疗数月，可以达到良好的效果。

艾灸 痛经患者是可以艾灸的。艾灸是中医特色疗法，具有

温经通络、散寒止痛（通过祛除体内寒邪缓解疼痛）等功效。可以选择关元穴、气海穴、神阙穴等穴位进行艾灸，能够起到很好的治疗作用。

拔火罐 拔火罐是以罐为工具，利用燃火、抽气等方式产生负压，使之吸附于体表，造成局部瘀血，可以通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒等。拔火罐尤其适合虚寒和血瘀为主的患者，宫寒、手脚冰冷的患者也可以使用。但拔火罐属于物理疗法，只是暂时性的辅助治疗。一旦发生痛经，患者容易有宫寒或妇科炎症，需要检查出具体的病因再治疗。

在日常生活中，女性在月经期应注意保暖，避免受凉，保证充足的睡眠；如果痛经情况严重，需要及时去医院就诊。

（作者供职于郑州牟州医院中医妇科）

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。

《节气养生》《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：17737160960

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

邮编：450046

地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社总编室