中秋节的起源与饮食注意事项

□崔公让

农历八月十五是中秋节，属于我国传统节日，古时称为仲秋。因为这一天月亮很圆，象征团圆，又称为团圆节。中秋节自古便有祭月、赏月、吃月饼、看花灯、赏桂花、饮桂花酒等习俗。

制图：李歌

“中秋”一词，始见于《周礼》。一年有四季，每季又分孟、仲、季3个部分。因此，秋季的第2个月叫“仲秋”。到唐朝初期，中秋节才成为固定的节日。《新唐书·卷十五·志第五·礼乐五》记载“其中春、中秋释奠于文宣王、武成王”，及“开元十九年，始置太公尚父庙，以留侯张良配。中春、中秋上戊祭之，牲、乐之制如文”。

据史书记载，古代帝王祭月的日期为农历八月十五，时日恰逢三秋之半，故名中秋节。中秋节的盛行始于宋朝，至明清时，已成为我国的主要节日之一。中秋节由古代祭月慢慢演变而来。

我国是以农耕为主的国家，崇尚自然，重视天人合一。自然界中的主要元素，都是古人崇拜的对象。据史书记载，早在周朝，古代帝王就有春分祭日、夏至祭地、秋分祭月、冬至祭天的习俗，其祭祀的场所称为日坛、地坛、月坛、天坛，分别设在东、南、西、北4个方向。北京的月坛就是明清皇帝祭月的地方。《礼记》记载：“天子春朝日，秋夕月。朝日之朝，夕月之夕。”这里的“夕月之夕”，指的正是夜晚祭祀月亮。这种风俗不仅为皇室及王公贵族所奉行，随着社会的发展，还逐渐影响到民间。

由于有祭月的习俗，自然就产了对美丽月光的欣赏。因有赏月活动，严肃的祭祀活动变成了轻松的娱乐活动。古人识月，呼作白玉盘。又疑瑶台镜，飞在青云端。仙人垂两足，桂树何团团。白兔捣药成，问言与谁餐？蟾蜍蚀圆影，大明夜已残。羿昔落九乌，天人清且安。阴精此沦惑，去去不足观。忧来其如何，凄怆摧心肝。”宋代诗人苏轼《水调歌头·明月几时有》：“明月几时有？把酒问青天。不知天上宫阙，今夕是何年。我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。起舞弄清影，何似在人间。转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。”

中秋节赏月约始于魏晋时期。到了唐代，赏月颇为盛行，许多诗人都留有咏月的诗句。宋代时，赏月已成为民俗节日，正式定为中秋节。

相传，古代齐国丑女无盐，幼年时曾虔诚拜月，长大后以超群品德入宫，但未被齐王宠幸。某年八月十五，齐王在月光下见到她，觉得她美丽出众，后立她为皇后，中秋拜月由此而来。

月中嫦娥，以美貌著称，故少女拜月，愿“貌似嫦娥，面如皓月”。月光明媚、月亮神秘，在我国古代神话中也产生了诸多有关月亮的故事，最具有代表性的莫过于“嫦娥奔月”。嫦娥是射日英雄后羿之妻，王母娘娘感后羿射日之功，赠其不死仙药。后羿部下蓬蒙，趁后羿外出狩猎时，手持宝剑闯入后院，威逼嫦娥交出仙药，嫦娥危急中将仙药吞下。服下仙药的嫦娥，身子渐渐飘离地面，心想该去哪里呢？嫦娥抬头看见皎洁的月光，决定向那轮圆月奔去。

由于月色如银，古代诗人给我们留下了许多诗词。比如，唐代诗人李朴《中秋》：“皓魄当空宝镜升，云间仙籁寂无声。平分秋色一轮满，长伴云衢千里明。狡兔空从弦外落，妖蟆休向眼前生。灵槎拟约同携手，更待银河彻底清。”唐代诗人李白《古朗月行》：“小时不识月，呼作白玉盘。又疑瑶台镜，飞在青云端。仙人垂两足，桂树何团团。白兔捣药成，问言与谁餐？蟾蜍蚀圆影，大明夜已残。羿昔落九乌，天人清且安。阴精此沦惑，去去不足观。忧来其如何，凄怆摧心肝。”宋代诗人苏轼《水调歌头·明月几时有》：“明月几时有？把酒问青天。不知天上宫阙，今夕是何年。我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。起舞弄清影，何似在人间。转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。”

中秋节的习俗很多，但全国各地的共性莫过于吃月饼。月饼象征团圆，是中秋节祭月和拜土地公的必备祭品。中秋节吃月饼的习俗，最初起源于唐朝军队祝捷食品。唐高祖年间，大将军李靖征讨突厥靠月饼隐蔽的传话得胜，八月十五凯旋。此后，吃月饼成为每年中秋节的习俗。

月饼真正成为美食是由元朝末年流传下来的。元朝末年，颍州刘福通及各地百姓纷纷揭竿起义，闹得元顺帝心神不宁。朝廷一边派兵镇压起义军，一边派密探到各家各户进行控制。这些密探都是穷凶极恶的歹徒，不仅没收百姓的兵器，连切菜刀都得由他们保存。百姓打算团结起来，却苦于没办法传递消息。后来，刘伯温想出一条计策，到处散布流言，说有瘟疫流行，除非家家户户都在中秋节买月饼吃，才能避免。百姓买月饼回到家中，发觉里面藏着纸条，上面写着约定起义的信号。于是，众人纷纷起义。中秋节吃月饼的习俗，就是这样流传下来的。

月饼的种类繁多，因各地的习俗不同，又有不同口味的月饼。月饼分为广式、苏式和本地产等。广式月饼，馅料以火腿、枣泥、椰蓉为主；苏式月饼质量不逊于广式月饼，馅料有五仁、椒盐等，价格较便宜。

月饼发展到今日，品种更加繁多，口味因地各异。按产地分类，有京式月饼、广式月饼、苏式月饼、台式月饼、滇式月饼、港式月饼、潮式月饼等；按口味分类，有甜味、咸味、甜咸味、麻辣味等；按馅料分类，有五仁、豆沙、冰糖、黑芝麻、火腿等；按饼皮分类，有浆皮、混糖皮、酥皮等。

人们在购买月饼时，需要注意一些事项。一看外观，看月饼是否大小均匀、周正饱满。广式月饼表面呈浅棕色，标有厂名和馅料名称。无论何种月饼，都要不生不糊，不跑糖不露馅儿。二闻气味。新鲜的月饼，散发一种月饼特有的香味，由于原料不同，香味各异。如果使用劣质原料制作或存放时间较长的月饼，则会闻到一股异味。三是品尝。比如，一般广式月饼是薄皮大馅、口味纯正、口感绵软，馅料以莲蓉、椰蓉、蛋黄、水果和肉类为主，甜咸适度。

月饼虽然好吃，但是不宜多吃。因为不论何种月饼，都属于高热量食品。特别是幼儿、老年人、体弱多病者，更不宜多吃月饼。以下疾病患者吃月饼时，更应谨慎。

糖尿病患者 因月饼含糖量高，糖尿病患者吃得过多，会使血糖急剧升高，使病情加重。即使是所谓的无糖月饼，制月饼所用的面粉、果脯、干果、油脂等，仍属高热量、高糖分食品，对于糖尿病患者控制血糖是不利的。

胆囊炎、胆石症患者 不宜多吃月饼，重则可以引起疾病发作。摄入过多的月饼，可能导致患者急性胰腺炎发作。该病发病急，少数患者可能有生命危险。

高血压病、心脏病患者 由于月饼含糖分、油脂相对较高，患者吃后会引起血脂增高、血流减慢、血小板凝集增强、血压升高，容易形成血栓，加重心脏缺血，诱发心肌梗死。

胃十二指肠溃疡患者 吃月饼会促使胃酸大量分泌，强烈而持续地刺激溃疡面，使患者病情加重，诱发胃穿孔、胃出血，严重时甚至有生命危险。

（作者为全国名中医）

■节气养生

白露时节话养生

□师莹莹

白露是二十四节气中的第十五个节气，《月令七十二候集解》记载：“水土湿气凝而为露，秋属金，金色白，白者露之色，而气始寒也。”“八月节……阴气渐重，露凝而白也。”白露时节，气温下降，空气中的水汽遇冷会凝结成洁白的露珠。古人将白露分为三候：“一候鸿雁来，二候玄鸟归，三候群鸟养羞。”白露节气后，暑气渐消，天气转凉，鸿雁和燕子等候鸟开始南飞避寒，各种鸟类感知到肃杀之气，纷纷储食以备过冬。白露节气的到来，标志着炎热的夏季已过，凉爽的秋季已经到来。此时，人们要顺应白露节气特点，调整饮食和生活方式，以维持身体健康。

起居养生

白露是一年中昼夜温差较大的一个节气。古语云：“白露勿露身，早晚要叮咛。”意思是说白露过后，温度下降速度逐渐加快，昼夜温差较大，不能再将身体暴露在冷空气中，需要及时添加衣物。

白露时节，一要加强腹部保暖。人们宜换上长袖上衣和长裤，慎穿露脐装，晚上睡觉时更不可贪凉，应盖好被子，以免寒邪侵袭身体。二要注意脚部保暖。白露节气后阴寒之气渐增，人们应穿棉袜，不穿凉鞋，睡前用热水泡脚，能起到暖身助眠的效果。三要注意养阳暖背。平素怕冷者可以多晒太阳，用阳光的温热来补充阳气，夜间不宜铺凉席，谨防寒邪侵袭身体。此外，《黄帝内经·素问·四气调神大论》提出“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”的观点。白露时节，人们应早睡早起，避免熬夜。早睡，可以调养人体中的阳气；早起，可以使肺气得以舒展，防止收敛太多。

饮食养生

白露时节，燥气渐盛，肺喜润恶燥，人体易受到燥邪的侵袭。人们容易出现口干、唇干、鼻干、咽干、大便干结、皮肤干燥等症状。由于秋燥是通过肺体现出来的。因此，饮食养生以生津润肺为主。

首先，人们应选择清淡、易消化的食物。早晨喝粥，能防秋燥，如银耳粥、莲子粥、芝麻粥、玉米粥等。其次，人们应多吃滋阴润燥的食物，还可以选择宣肺化痰、滋阴益气类中药，如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等，对缓解秋燥多有良效。除了上述药物之外，梨、山竹、葡萄等水果，也可以润燥生津。芝麻、蜂蜜、枇杷、西红柿、百合、乌梅等柔润食物，具有益胃养肺、生津润燥的功效。最后，人们要注意暖脾胃，减少苦寒食物的摄入量。孙思邈《摄养论》曰：“八月，心脏气微，肺金用事。减苦增辛，助筋补血，以养心肝脾胃。”人们应适当吃一些辛味食物，如韭菜、香菜、米酒等；少吃苦味食物，如苦瓜、莴笋等。增加辛味食物的摄入量，可以助肝气，使肝木免受肺金克制。人们还要摄入充足的水分，以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

此外，白露时节虽然是吃海鲜（如螃蟹等）的好时候，但是大多数海鲜性凉，不适宜多吃，以免脾胃受寒，诱发胃肠道疾病。特别是体质容易过敏的人，要慎食海鲜。

情志养生

“自古逢秋悲寂寥”，白露时节，草木树叶渐有凋零之象，人受自然界影响，容易产生凄凉、苦闷、垂暮之感等“悲秋”情绪。因此，人们要尽量保持心情愉悦、心平气和，让情绪处于安定平静的状态，切忌大起大落。

在秋季，宜收不宜散。人们应收敛神气，多做自己喜欢做的事；多与朋友交流，可以让不良情绪得到缓解。人们可以尝试参加集体活动，如登山、秋游等，让自己身心愉悦。如果心情抑郁不畅，人们还可以按摩太冲穴。太冲穴又称“撒气穴”，位于足背侧第一、第二趾跖骨连接部位中。按摩太冲穴，有助于消除抑郁，改善不良情绪。

运动养生

白露时节，是户外运动的绝佳季节。一方面，凉爽的气温使晨间散步、慢跑、骑自行车等户外活动更加舒适，可以帮助人们消除不良情绪、润肺养气。另一方面，坚持适度运动，有助于增强免疫力。人们可以选择打太极拳、打乒乓球、打羽毛球等运动方式，身体以微微出汗为度，有助于改善心肺功能，减轻压力。需要注意的是，人们不要去空气污染严重的地方，大雾天气尽量不要外出，更不能在大雾天气中运动。

预防疾病

白露之后，昼夜温差大，很可能使旧病复发或诱发新病。因此，人们应积极采取措施，预防疾病。一要预防呼吸系统疾病。在秋季，空气中的过敏原增多，加之天气变化，呼吸道黏膜的抵抗力下降，细菌、病毒乘虚而入。秋季常见疾病是呼吸道感染，如流感、急性支气管炎、肺炎等。因此，人们需要及时添加衣物，以免受凉。做好防尘防螨工作，室内要经常开窗通风，保持空气新鲜。二要预防胃肠道疾病。白露时节，人的脾胃功能尚未从夏季的虚冷状态中转变过来，人们要减少生冷食物的摄入量，尤其是脾胃虚弱、肠胃功能不好的人。人们要少吃凉拌菜，冰箱里的食物应充分加热之后再食用。三要预防心脑血管疾病。白露时节，由于昼夜温差大，血管收缩和扩张力度也会增大，容易引发急性冠状动脉综合征、脑梗死等心脑血管疾病。因此，心脑血管疾病患者要及时添加衣物。

（作者供职于郑州大学第一附属医院）

■读书时间

“诸逆冲上，皆属于火”

——读《黄帝内经》有感

□谢学倩

《黄帝内经》病机十九条，对我们在临床中治疗疾病起着十分重要的作用。“诸逆冲上，皆属于火”，火邪为致病因素，分为外感之火和内生之火。由于火、热二者性质较为相似，故容易混为一谈。

外感之火，特点有火为阳邪，其性燔灼趋上，易扰心神，易伤津耗气，易生风动血，易致疮痈；内生之火，则由于阳盛有余、阴虚阳亢、气血瘀滞而产生的火热内扰、机能亢奋的病理状态。金元时期著名医学家刘完素被称为“寒凉派”，其在火热致病方面有较深的认识。刘完素认为火热病机非常广泛，故对于风、湿、燥、寒等证，也从火热阐发，形成了以火热为中心的学术观点。唐代医学家王冰所著《重广补注黄帝内经素问》，和刘完素具有相同的看法。

明代医学家张景岳云：“火性炎上，故诸逆冲上者，皆属于火。然诸脏诸经，皆有逆气，则有阴阳虚实不同矣。其在心脾胃者，如《黄帝内经·素问·脉解》曰：‘所谓上走心为噫者，阴盛而上走于阳明，阳明络属心，故曰上走心为噫也。’有在肺者，如《黄帝内经·素问·脏气法时论》曰：‘肺苦气上逆，急食苦以泄之。’有在脾者，如《黄帝内经·灵枢·经脉》曰：‘厥气上逆则霍乱。’有在肝者，如《黄帝内经·素问·脉要精微论》曰：‘肝脉搏坚而长，色不青，当病坠若搏，因血在胁下，令人喘逆。’有在肾者，如《黄帝内经·素问·脉解》曰：‘所谓呕咳上气喘者，阴气在下，阳气在上，诸阳气浮，无所依从。’又《黄帝内经·素问·缪刺论》曰：‘邪客于足少阴之络，令人嗌痛不可内食，无故善怒，气上走贲上。’凡此者，皆诸逆冲上之病，虽诸冲上皆属于火，但阳盛者火之实，阳衰者火之虚，治分补泻，当于此详察之矣。”张景岳阐述了五脏、胃胆、大小肠等皆有上逆之症，诸逆冲上是火性炎上的原因。张景岳还提醒我们，要注意实火、虚火之别，区分补泻。

从这3位医学家的论述来看，诸逆冲上是火性炎上的原因，我们要注意辨别虚实。

在临床跟师过程中，我见过老师治疗嗳气患者。患者为年轻女性，因生气出现嗳气症状，老师辨证后加了几味清火药。当时我有点儿不明白，患者并没有明显的火热症状，为什么要用清火药呢？老师就对我们说：“诸逆冲上，皆属于火。”突然，我有一种茅塞顿开的感觉，感叹老师丰富的中医药知识，还对自己理解不深刻感到惭愧。我虽然知道这个条文，但是在临床中不会应用。因此，今后我要努力学习中医药理论知识，并在实际中加以运用。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”

（作者供职于河南中医药大学第一附属医院）

■中药传说

芍药

□张远翠 文/图

芍药性微寒，味苦、酸，归肝经、脾经，具有养血敛阴、平抑肝阳、柔肝止痛的功效，对于肝不藏血而引起的崩漏者，亦有良好的疗效。芍药原先是一种供人观赏的花卉，用于治疗疾病，还是从东汉末年医学家华佗开始的。

传说华佗治病，常用自己种植的中药材。他在房屋后面的空地上凿药池、辟药圃，种植各种中药材。华佗与弟子们一起种植中药材，并传授给弟子们种植、炮制中药的技术。

有一次，一个外乡人仰慕华佗，送给华佗一株芍药。华佗收下芍药后，将它种植在屋前。华佗有空就尝尝芍药的花、叶、枝等，均感平平常常，没有什么特殊的药性。因此，华佗一直把它当成观赏性花卉。

有一天深夜，华佗正在灯下读书，忽然听到哭声。他推开门仔细观看，只见在朦胧的月光下，有一个美丽的女子正在抽泣，似有委屈。华佗颇为诧异，便想向前去问个究竟。谁知，当华佗接近女子时，女子却忽然不见了。原先女子站的地方，就是华佗种植的那株芍药。

华佗心里想，难道它就是刚才的女子？他又看了看芍药，摇了摇头，并自言自语地说：“你全身上下无一处有药物的气味，怎能将你入药治病呢？”说罢，华佗转身回屋继续读书去了。

谁知，华佗刚刚坐下，又听见门外有女子的哭声。出去一看，还是那株芍药。一连几次，都是如此。华佗觉得奇怪，再听到女子的哭声时，他不出去观望了，而是唤醒正在酣睡的妻子，并一五一十地将刚才听到和看到的情况向妻子描述了一遍。

妻子望望门外说：“这里的一草一木，经你栽培后，都成了治病的良药。你用它们治病，救了不计其数的性命。唯有芍药，你从来没有拿它治病，可能它感到委屈了。”

华佗听后笑说：“我熟知百草，它们的性味功能，无不辨别得一清二楚，该用什么就用什么，从没有出过偏差。对于这株芍药，我已多次尝过它的花、叶、枝，确实不能入药治病，怎能说是委屈它呢？”妻子也觉得有理。

数天后，华佗的妻子突患腹痛，继而发生崩漏。华佗给她用药数次，均无良效。有一天，华佗外出治病，华佗的妻子自作主张，挖了那株芍药的根茎，洗净后煎汤喝下。不过半日，华佗的妻子腹痛已止，崩漏亦减少了大半。

华佗回来后，妻子将此事告诉他。华佗这才知道，自己确实“委屈了”芍药。后来，华佗用芍药的根茎做了很多临床试验，发现芍药的根茎不仅可以镇痛止血，还有补血调经的功效。

芍药最早见于《神农本草经》，列为中品，据考其成书于东汉末年。芍药在《神农本草经》中无赤芍、白芍之分，总称芍药。后从南朝齐、梁时医药学家陶弘景起，芍药分为赤芍、白芍两种。

（作者供职于陕西省岚皋县中医医院）

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》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您来稿！

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楼医药卫生报社编辑部