

粽叶飘香 品味端午

□崔公让

端午节为每年农历五月初五。端午节又称端阳节,“端”字有“初始”的意思。因此,“端五”就是“初五”。按照历法,五月正是“午月”。因此,“端五”也就渐渐演变成了现在的“端午”。

《燕京岁时记》记载:“初五为五月单五,盖端字之转音也。”又据《荆楚岁时记》记载,因为仲夏登高,顺阳在上,五月正是仲夏,它的第一个午日正是登高顺阳天气好的日子,所以称五月初五为“端阳节”。

端午节的名称在我国所有传统节日中的叫法最多,堪称节日别名之最,比如端五节、端阳节、重五节、重午节、天中节、夏节、五月节、菖节、蒲节、龙舟节、浴兰节、屈原日、午日节、女儿节等。

由于端午节在我国人民心中影响深远,到现代仍是一个隆重的节日。我国非常重视保护非物质文化遗产。2006年5月20日,

端午节经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。2009年9月30日,在阿联酋首都阿布扎比召开的联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会会议决定:中国端午节成功入选《人类非物质文化遗产代表作名录》。

端午节的风俗有很多,诸如赛龙舟、挂菖蒲等,但人们最熟悉的还是吃粽子。历史上关于粽子的记载,最早见于汉代许慎的《说文解字》。“粽”字本作“糉”,《说文新附·米部》记载:“糉,芦叶裹米也。从米,菱声。”《集韵·送韵》曰:“糉,角黍也,或作粽。”

粽子由来已久,花样繁多。“角黍”,最早记载见西晋周处的《风土记》:“仲夏端五,方伯协极。享用角黍,龟鳞顺德。”在晋代,粽子被正式定为端午节食品。这时,包粽子的原料除糯米外,还添加中药益智仁,煮熟的粽子称为“益智粽”。

西晋时期大臣周处《风土记》记载:“俗以菰叶裹黍米……煮之,合烂熟,于五月五日至夏至啖之,一名粽,一名黍。”南北朝时期,出现杂粽,糯米中掺肉类、板栗、红枣、赤豆等,品种增多。粽子还被用作交往的礼品。

到了唐代,粽子所用的米,已“白莹如玉”,其形状出现锥形、菱形。宋朝时,已有“蜜饯粽”,即果品入粽。在元、明时期,粽子的包裹料已从菰叶变为箬叶,后来又出现用芦苇叶包的粽子,附加料已出现豆沙、猪肉、松子仁、红枣等,品种更加丰富多样。

端午节,我国大多数地区都有赛龙舟、吃粽子的习俗。传说屈原投江以后,当地百姓非常悲痛,纷纷划船奋力营救,从此有了赛龙舟的习俗。又说人们将食物投进江中,以祭奠屈原,多被蛟龙所食。后来经过演化,便生成了现在粽子的样子。

由于端午节是我国传统的

重要节日,自然历代也少不了有优秀的诗词留在文坛之中。

比如:明朝汤显祖的《午日处州禁竞渡》曰:“独写菖蒲竹叶杯,蓬城芳草踏初回。情知不向瓯江死,舟楫何劳吊屈来。”

唐代李隆基的《端午》曰:“端午临中夏,时清日复长。盐梅已佐鼎,曲蘖且传觞。事古人留迹,年深缕积长。当轩知槿茂,向水觉芦香。亿兆同归寿,群公共保昌。忠贞如不替,贻厥后昆芳。”

南宋陆游的《乙卯重五诗》曰:“重五山村好,榴花忽已繁。粽包分两髻,艾束著危冠。旧俗方储药,羸躯亦点丹。日斜吾事毕,一笑向杯盘。”



宋朝苏轼的《浣溪沙·端午》曰:“轻汗微微透碧纨,明朝端午浴芳兰。流香涨满满晴川。彩线轻缠红玉臂,小符斜挂绿云鬟,佳人相见一千年。”

宋朝欧阳修的《渔家傲》曰:“五月榴花妖艳烘,绿杨带雨垂垂重。五色新丝缠角粽,金盘送,生绡画扇盘双凤。正是浴兰时节动,菖蒲酒美清尊共。叶里黄鹂时一弄,犹翥翥,等闲惊破纱窗梦。”

(作者系全国名中医)

■养生堂

成语“乐极生悲”与中医养生智慧

□徐百鸿

成语是汉语的精华,蕴含着深刻的哲理和人生智慧。在中医养生的视角下,许多成语都透露出情志养生的奥秘。

情志即情绪的变化,被认为是影响人体健康的关键因素之一。在中医理论中,有“七情”之说,包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,它们与人体的五脏六腑紧密相连。情绪的异常波动,会直接影响脏腑的功能,进而影响身体健康。今天,让我们以“乐极生悲”为例,探讨如何在生活中调畅情志,达到养生保健的目的。

“乐极生悲”这一成语,源自古代对人生百态的深刻洞察。《史记·滑稽列传》记载:“夫乐太甚则哀,哀太甚则乐。”这个成语形象地描绘了过度喜悦可能带来的负面后果。中医认为,喜与心相对应,适度喜悦能够使心气舒畅,气血和调,有益于身体健康。然而,过度喜悦则会导致心气涣散、精神不集中,轻者可能出现心悸、失眠等症状,重者甚至可能引发心脏疾病。

孔子倡导“乐而不淫,哀而不伤”的中庸之道,正是中医情志养

生的精髓。保持情绪的平衡稳定,是维护身体健康的关键。

那么,如何在日常生活中做到情志养生,避免“乐极生悲”呢?节制法 主张调和、节制情感,防止情绪过激。《吕氏春秋》记载:“欲有情,情有序。圣人修节以止欲,故不过行其情也。”这意味着我们应该学会控制自己的情绪,避免因过度喜悦或悲伤而伤害身体。

疏泄法 当不良情绪积聚时,应该找到合适的方式进行宣泄,如与朋友交谈、写日记或进行户

外运动等,以恢复心理平衡。

转移法 通过改变环境或转移注意力,来调节不良情绪。例如,当感到愤怒或悲伤时,可以尝试欣赏音乐、进行艺术创作或参与体育活动,转移情绪焦点。

情志相胜法 根据情志之间的相互制约关系,用一种情绪来调节另一种情绪。例如,当感到过度喜悦时,可以适当引入一些平静或轻微的忧虑来平衡情绪。

药物养生法 在中医的指导下,适当使用一些能够调节情绪

的中药,如合欢花、远志等,帮助情志恢复平衡。

总之,“乐极生悲”这个成语深刻地提醒我们,在追求快乐的同时,要把握好度,避免情绪过度波动。中医养生智慧告诉我们,情志调养是身心健康的重要组成部分。遵循“乐而不淫,哀而不伤”的原则,并结合上述情志养生方法,我们可以更好地管理自己的情绪,享受更加和谐、健康的生活。

(作者供职于河南省濮阳市中医医院)

■药食同源

木瓜,为蔷薇科植物贴梗海棠的成熟果实,作药名始载于《名医别录》。我们所说的木瓜有两大类,一类是蔷薇科木瓜属植物木瓜,是原产于我国温带的木本植物,果实可供食用、药用,花朵可供观赏,《诗经》中“投我以木瓜,报之以琼琚”所提到的木瓜即为本品,因产于安徽宣城(古称宣州)者为佳,故称其为“宣木瓜”。另一类是热带水果番木瓜科木瓜,其原产于热带美洲,后传入我国,因为外形与我国木瓜相似,所以叫“番木瓜”。

相传,安徽广德人顾安中到府应考,患脚气水肿,不能行走,只好乘船回家。在船上,他将两脚放在一个麻袋上。下船时,顾安中发现肿胀减轻,甚为惊奇。顾安中问船家袋中装的是何物?船家答野木瓜。顾安中回家后,将野木瓜切成片盛于袋中,每天把脚搁在上面。不久,脚气水肿痊愈。

性味功效

木瓜味酸,性温,入肝经、脾经,具有平肝和胃、祛湿舒筋等功效。木瓜含有木瓜多糖、有机酸、

餐桌上的中药之二十八

木瓜

□刘婉歌

果胶、黄酮、蛋白酶等活性成分,可以增强机体免疫力,缓解胃肠道痉挛,祛风除湿、延缓衰老,抑菌等。木瓜蛋白酶,可以分解脂肪、消化蛋白质,有利于人体对食物的消化和吸收,故有健脾消食之功。木瓜味酸,入肝经,能舒筋通络,常用于治疗呕吐、腹痛转筋、泄泻、脚气湿痹、膝挛足痿等。另外,木瓜可刺激女性黄体激素的分泌,促进乳腺发育,其中的凝乳酶有通乳的功效,可用于缺乳的产妇。

药食养生

产妇乳汁缺少——木瓜鱼尾汤

材料:鲜木瓜50克,草鱼尾

200克,食盐、姜片、食用油适量。

做法:木瓜去核、去皮、切成块,备用;起锅烧油,放入姜片,煎香鱼尾,备用;将木瓜放入另一个锅内,加入适量清水煮沸;将煎香的鱼尾倒入木瓜汤中用小火煲30分钟左右,放入食盐调味即可。

用法:喝汤吃鱼。

功效:补脾健胃、通经下乳。草鱼尾味甘,性温,入肝经、胃经,能补脾益气、暖胃和中,配以木瓜煲汤,则有通乳健胃之功效,适合产后气血亏虚、食欲不振、乳汁不足的产妇食用。

腰膝疼痛——木瓜汤

材料:鲜木瓜50克,羊肉250

克,鹰嘴豆100克,草果5颗。

做法:木瓜洗净,切成片,备用;羊肉洗净,切成块,备用;鹰嘴豆捣碎、去皮,备用;将羊肉和草果加入2000毫升清水煮30分钟,再放入鹰嘴豆、木瓜稍煮片刻。

用法:随餐食用。

功效:健脾祛湿、舒筋活络。木瓜,可以舒筋活络、化湿和胃、祛湿除痹。羊肉性温,善补气血,是优质的蛋白质来源,有助于机体组织修复。草果味辛,性热,能燥湿散寒。鹰嘴豆,善健脾固肾。本品可用于治疗脱腹胀痛、口中黏腻、食欲减退、暖气泛酸、恶心呕吐、倦怠嗜睡

等症状,也可用于治疗腰膝关节酸重疼痛和脚气水肿。

食积——青木瓜汁

材料:青木瓜1个。

做法:青木瓜洗净,去皮、去籽,切成块,加入适量清水打成汁。

用法:将打好的木瓜汁过滤后饮用。

功效:健脾消积、消食和胃。本方的青木瓜是番木瓜的未成熟果实,味甘,性微寒。青木瓜富含多种营养物质,其中木瓜蛋白酶具有消炎、止痛、利胆,以及促进胰液分泌等功效,可以保护胃黏膜,促进胃肠道对食物的消化和吸收。因此,青木瓜汁主要用于胃热型慢性胃炎、胃溃疡等引起的胃脘痞满胀痛、消化不良等辅助食疗。

注意事项

孕妇不能吃木瓜,因为木瓜会引起子宫收缩。

小便不利患者食用木瓜,会加重病情。

过敏体质者,谨慎食用木瓜。

(作者供职于河南省漯河市郾城区中医院)

■杏林撷萃

在河南省修武县的云台山茱萸峰,有一个天然的石洞,名为“药王洞”。洞口面向东南,宽11米,高10米,深30米。洞内有3尊石像,其中一尊右手执药丸,左手屈于胸前,为药王孙思邈像。另有金代泰和七年李天佑撰写的《孙真人石像碑记》。洞顶有天然形成的石臼,相传为孙思邈捣药所用。关于“药王洞”,还有一则神奇的传说。

传说为了著作《千金方》,孙思邈云游四海,采集中药。一天,孙思邈来到云台山茱萸峰附近。忽然,乌云滚滚,电闪雷鸣,虎啸声声、震撼山岳,孙

茱萸峰“药王洞”的传说

□黄新生

思邈慌忙到一块大石头下面躲避。须臾,风停雨住,孙思邈拿起虎撑向深山走去,他发现一条黑龙和一只白虎躺在地上,奄奄一息。

原来,黑龙乃真武大帝驾前大将,为真武大帝看家护院、镇守山林;白虎乃武财神赵公明坐骑,奉赵公明之命,运送万石黄金,前往东海龙王处交

割。黑龙以为白虎前来占山,白虎以为黑龙前来夺宝,遂相争斗,两败俱伤。白虎筋骨俱断,黑龙逆鳞被伤。

孙思邈来到近前,仔细观察两个神兽的病情。孙思邈用虎撑作夹板固定,涂以“黑玉续断膏”,白虎立刻痊愈;外虎敷贴之饵,内用长托之剂,黑龙顿时无恙。为感谢孙思邈的救命

之恩,黑龙将自己居住的洞府命名“药王洞”,供孙思邈居住;白虎许以凡拿虎撑之人,虎族皆不伤害。

在“药王洞”住下后,孙思邈白天采集中药,辨别药性,晚上向黑龙学习导引养生之道。孙思邈根据向黑龙所学,作《存神炼气铭》一篇,至今流传,为中医养生之宝典。由于深得黑

龙导引养生之道,孙思邈身轻体健,活到101岁,无疾而终。

在“药王洞”洞口有红豆杉一株,枝繁叶茂,四季常青,树干近合抱粗,为华北红豆杉之最。树龄逾1400年,相传是孙思邈亲手所栽。

红豆杉在古代又名赤松柏、紫松柏,以枝叶入药,名为紫杉。紫杉味淡,性平,归肾经,具有利尿消肿的功效,用于肾炎水肿、小便不利、糖尿病、癌症的治疗。紫杉有毒,大量使用会对免疫系统、消化系统造成损害。

(作者供职于河南省武陟县卫生健康委)

■读名著 品中医

《红楼梦》第三十四回“情中情因情感妹妹 错里错以错劝哥哥”中写道:宝玉挨打后,要喝酸梅汤。袭人只拿那糖腌的玫瑰卤子,给宝玉吃了小半碗。酸梅汤是用乌梅制作的汤,有养阴生津的功效,为夏日解暑佳饮。

材料:乌梅100克,桂花30克,白砂糖500克。做法:将乌梅洗净,与桂花、白砂糖一起放入锅中,加清水1500毫升煮沸后,小火再煮10分钟~15分钟,去渣取汁,放凉即可饮用。炎炎夏日,酷暑难耐,喝一碗酸梅汤,可凉彻心底,暑热顿消。

乌梅,又名梅子、青梅、梅实、梅肉,为蔷薇科落叶乔木植物梅的果实。初夏采收未完全成熟的绿色果实,洗净鲜用,称青梅;以盐腌制、晒干用,称白梅;以小火炕至干燥均匀,色黄褐、起皱后再烘至黑色,称乌梅。

《红楼梦》中的酸梅汤

□胡献国

中医认为,乌梅性平,味酸、涩,归肝经、脾经、肺经、大肠经,具有敛肺止咳、涩肠止泻、生津止渴、和胃安蛔等功效,适用于肺虚久咳、久泻久痢、虚热消渴、蛔虫腹痛等。《随息居饮食谱》言其“温胆生津”。《本草纲目》言其“敛肺涩肠,止久嗽泻痢”。《名医别录》言其“止下痢,好唾口干”。临床观察发现,乌梅长于生津止渴、敛肺止咳。乌梅炭长于收敛止血,常用于便血、尿血、崩漏下血等。

营养分析结果表明,乌梅含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素C,以及矿物质钙、磷、铁、钾等。此外,乌梅还含有柠檬酸、苹果酸、琥珀酸等,对痢疾杆菌、葡萄球菌、溶血性链球菌、大肠杆菌、肺炎双球菌等有抑制作用。

乌梅煎剂有抗癌的作用,可以用于食管癌、胃癌、大肠癌、宫颈癌、膀胱癌、皮肤癌、阴茎癌等疾病的辅助治疗;有抗过敏作用,可以促进肠道蠕动,能使胆囊收缩,促进胆汁分泌和排泄,可治疗肠(胆)道蛔虫病、大便秘结。

乌梅富含钾,钠含量较少,对长期服用排钾利尿药者有益。用乌梅制作的酸梅汤,可以防止夏季出汗较多而引起的低钾症状,如倦怠、乏力、嗜睡等,是清凉解暑的良品。乌梅含有多种有机酸,有改善肝脏机能的作用,还可以软化血管,推迟血管硬化,防老抗衰,益寿延年。

酸梅汤有收敛作用,故袭人不让宝玉喝,以免敛邪,而给宝玉吃有活血作用的玫瑰卤子。此外,外感咳嗽、消化性溃疡、胃酸过多、湿热泄泻者也不宜食用酸梅汤。

笔者下面介绍几个乌梅治疗方,供大家选用。

乌梅丸(中成药) 方由乌梅肉、花椒、细辛、黄连、黄柏、干姜、附子、桂枝、人参、当归组成。用法:口服,一次6克,一日1次~3次。功效:温脏安蛔,用于治疗蛔厥、久痢、厥阴头痛,以及脾胃虚弱引起的胃脘痛等。

冰霜梅苏丸(中成药) 方由薄荷叶、乌梅肉、薄荷脑等组成。用法:一次2粒,随时含化。功效:生津、止渴、祛暑,用于受暑受热、头晕心烦、口渴思饮、口燥咽干等。

春梅颗粒(乌梅冲剂) 方由乌梅、蔗糖等组成。用法:开水冲服,每次15克,每日1次~3次。功效:敛肺、涩肠、生津、安蛔,用于肺虚久咳、口干烦渴,以及胆道蛔虫症、慢性腹泻等。

复方乌梅祛暑颗粒(中成药) 方由忍冬藤、乌梅、山楂等组成。用法:开水冲服,一次10克。功效:清热祛暑,用于高温所致的心烦口渴。

绿梅止泻颗粒(中成药) 方由山楂、乌梅、绿茶、蔗糖等组成。用法:开水冲服,每次10克,每日3次。功效:消食止泻,用于腹泻、腹胀、消化不良等。

消食颗粒(中成药) 方由乌梅、山楂、神曲、蔗糖等组成。用法:开水冲服,每次14克,每日3次。功效:健胃消食,用于脾胃气滞、食积内停所致的脘腹胀满、腹泻、便溏。

乌梅粥 材料:乌梅10克,大米100克,白糖适量。做法:将乌梅洗净,放入锅中,加入适量清水,水煎取汁;放入大米煮粥,待粥熟时调入白糖,再煮一二沸即成。用法:每日1剂。功效:生津止渴、敛肺止咳、涩肠止泻等。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

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。

《读名著·品中医》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《药食同源》《杏林夜话》等栏目期待您的来稿!

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8楼医药卫生报社编辑部



本版图片由李歌制作