饺子里的“年味”

□崔公让

饺子是中国人发明的一种有利于健康的美食。在我国，吃饺子已有数千年的历史，民谚有“初一饺子初二面，初三合子围锅转”等。“合子”也是一种饺子，平时是烙熟吃，而初三是煮熟吃。正月初五叫“破五”，也吃饺子。实际上，中国人最讲究、最看重的是除夕夜这顿饺子（也叫“年夜饭”），这是祖祖辈辈血脉里传承下来的文化基因，全家人其乐融融地在一起吃饺子，表达来年财源茂盛、平安吉祥、幸福健康、人丁兴旺等美好期望。

饺子在漫长的发展过程中，名目繁多，古时有“牢丸”“扁食”“粉角”等名称。唐代，称饺子为汤中“牢丸”；元代，称饺子为“时罗角儿”；明末，称饺子为“粉角”；清朝，称饺子为“扁食”。现在，北方和南方对饺子的称谓也不相同：北方人叫“饺子”，南方不少地区叫“馄饨”。

饺子起源于何时很难考证，早在2000多年前西汉戴圣编纂的《礼记》记载：“稻米二、肉一，合以为饵，煎之。”到了三国时期，在《广雅》一书中，虽然提到这种食品，名曰“角子”，但是饺子究竟源自什么时期，众说纷纭，既缺乏较为准确翔实的史料记载，也缺少言之有理的科学阐释。

传说，饺子源自“医圣”张仲景“冬至舍药”。张仲景终生以“进则救世，退则救民，不能为良相，亦当为良医”为信念。张仲景任长沙太守时，理政不忘行医，为百姓诊病施药。他见白河两岸的乡亲们饥寒交迫、骨瘦如柴，不少人的耳朵被冻伤溃烂，心不能忍，辞官归乡为民行医。冬天刚到，他让弟子在南阳东关搭棚支锅，把羊肉和祛寒的中药材一锅同煮，熟后捞出切碎，用面皮包成耳朵状煮成“祛寒娇耳汤”。患者喝完这碗汤后周身血液上涌，两耳发热，寒气顿消，很快治好了溃烂的耳朵。

相传唐太宗李世民喜食丸子又怕油腻，命令厨师在肉中加一些蔬菜，结果炸、氽都不能成型，厨师灵机一动，用面皮包住水煮，唐太宗吃时问此为何物，厨师答曰用面皮包的丸子，这样做牢固，叫“牢丸”。不料，唐太宗大喜，连称“这好！这好！”从此，“牢丸”成为重大节庆的标志性食品。

1972年，考古学家在新疆吐鲁番阿斯塔那的唐墓里，发现了随葬的一只木碗里有十几枚“形如偃月”的食品，经专家鉴定确认为唐朝的“牢丸”，酷似今天的饺子。由此可见，距今1000多年的唐朝，饺子已传到西域地区。千百年来，饺子作为贺岁食品，受到人们喜爱，相沿成习，流传至今。

我国地域广阔，民族众多，虽然都吃饺子，但是因风俗不同，其内涵也有差异。清初河北《肃宁县志》记载：“元旦子时盛馔同享，各食扁食，名角子，取更岁交子之意。”

在苏州和杭州，虽然除夕夜吃蛋饺和胖头鱼，但是鱼只吃中间留头尾，蕴涵元宝和有头有尾，以及一年到头家事旺盛；在云南昆明，除夕夜吃大豆制成的“饵块”，可以炒、烤、煮成甜咸味，祝愿新的一年五谷丰登；在黑龙江、吉林、辽宁，除夕夜吃酸菜大肉馅儿的饺子，意思是“酸宝”（拴宝）；在陕西，将饺子和面条掺在一起煮，叫作“金丝穿元宝”；在山东，除夕夜全家人坐在一起包饺子，必须吃素饺子，意求新年素素净净、平平安安。

结婚也有吃饺子的风俗。在豫北的农村地区，姑娘出嫁前一天的晚上，由娘家的女性家属包100个小饺子作为陪嫁，俗称“带饭”。饺子在第二天随着嫁妆送到婆家，作为新娘在婆家吃的第一顿饭。饺子必须由新娘的婆婆亲自下厨做好，端给新娘吃。

由于饺子是由面皮与馅儿组成，含有碳水化合物、蛋白质和脂肪等成分，符合人体营养的需要。饺子皮薄馅儿嫩，味道鲜美，形状独特，故而人们百食不厌。

饺子馅儿的种类繁多。肉馅儿的饺子，肉、菜比例要适当。一般来说，饺子馅儿的肉与菜比例为1∶1或1∶0.5为宜。虽然饺子大体相同，但是不同的饺子馅儿有着不同的文化内涵。

芹菜馅儿，即“勤财”之意，故为“勤财饺”。勤者，即勤奋、勤劳，源源不断，谓之“勤财”。吃芹菜馅儿的饺子，表达对源源不断的物质财富的祈福，以及对勤劳、务实的祝福。

韭菜馅儿，即“久财”之意，故为“久财饺”。久者，即时间长、久远，谓之“久财”。吃韭菜馅儿的饺子，表达祈福长久的物质财富，祝愿人们长久健康、快乐、幸福。

白菜馅儿，即“百财”之意，故为“百财饺”。百者，量词，即百种、百样之意，谓之“百财”。吃白菜馅儿的饺子，表达对百样之财的祈福，或对新婚燕尔白头偕老的美好祝愿。

香菇馅儿，即“鼓财”之意，故为“鼓财饺”。鼓者，即凸出，香菇的形状如同向上的箭头，有向上之意，谓之“鼓财”。吃香菇馅儿的饺子，表达希望晚辈出人头地的美好祝愿。

煮饺子也有绝招儿。俗话说：“煮饺子先煮皮，后煮馅。盖锅盖煮馅，敞锅盖煮皮。”水煮沸后，打开锅盖，放入饺子；饺子随滚水不停地搅动，均匀地传递热量；饺子皮熟了，再盖上锅盖煮饺子馅儿，蒸气和沸水将热量传递给饺子馅儿，不用多久饺子馅儿就煮熟了。采用该方法煮出来的饺子，面皮不容易破，汤色也清，既不粘牙又好吃。

人们还可以将水煮沸后放入适量食盐，待食盐溶解后把饺子放入锅里，再盖上锅盖，不用翻动，直到煮熟。这样煮出的饺子，既不粘皮也不粘锅，剩在锅中的饺子也不会发生粘连。

（作者系全国名中医）

春风送暖入屠苏

□段振离

饮屠苏酒是传统民俗

春节是中华民族的传统节日，炎黄子孙在世界各地隆重庆祝，一时将欢乐传遍全世界。此时此刻，美酒佳肴是不可或缺的。

关于酒，王安石的《元日》曰：“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。”可见在古代，屠苏酒是春节的必备之物。

《红楼梦》第五十三回：宁国府除夕祭宗祠，荣国府元宵开夜宴，详细描述了宁荣二府过年的豪华生活，展示了官宦之家欢度节日的场景。这些场景有贴对联、放鞭炮、点蜡烛、挂彩灯、祭宗祠、开夜宴、行酒令、尝果品、品茶点、吃元宵、看大戏，以及散压岁钱和金银锞子、喝合欢汤、饮屠苏酒……这是曹雪芹给我们保留的珍贵历史画卷。《红楼梦》不仅有文学价值，还有史学价值。饮屠苏酒，成为除夕不可缺少的内容。

南北朝梁宗懔撰写的《荆楚岁时记》也记载：“长幼悉正衣冠，依次拜贺……进屠苏酒。”

屠苏酒的来历

为什么会有这种风俗呢？原来饮屠苏酒，是防病治病的需要。“屠”者，是屠绝鬼气；“苏”者，是苏醒人魂。据说“元日”早上喝此酒，可保一年不生病，因此称这种酒为屠苏酒。

关于屠苏酒的起源，普遍认为与东汉末年的名医华佗有关。晋代著名的炼丹家和医药学家葛洪的《肘后备急方》记载：“此华佗法，武帝有方验中；屠苏酒法，令人不病瘟疫。”华佗非常重视疾病的预防，曾向曹操奉献防病健身的屠苏酒，是在情理之中。明代医药学家李时珍的《本草纲目》记载：“屠苏酒……此华佗方也。”因此，屠苏酒应该是起源于东汉末年。

还有人认为屠苏是一种植物的名字。明代科学家、文字学家方以智的《通雅·植物》记载：“屠苏，阔叶草也。”有人注解，说屠苏就是菝葜（一种植物药）的别名。

笔者认为，还是葛洪和李时珍对屠苏酒的说法比较真实可靠，即“屠绝鬼气，苏醒人魂”，是一种药酒，能够防治疾病。

饮屠苏酒的规矩

饮屠苏酒的顺序也很有趣。我们在酒席上饮酒，一般都是让辈数最高、最年长的人先喝，以示尊敬；依次而行，辈份最低的、最年幼的人最后喝。可是饮屠苏酒的顺序恰恰相反，最年幼的人最先喝，最年长的人最后喝，叫作“春节全家饮屠苏，先让幼者后为长者。”有诗为证，北宋诗人苏辙的《除日》：“年年最后饮屠苏，不觉年来七十余。”苏轼在《除夜野宿常州城外》也写道：“但把穷愁博长健，不辞最后饮屠苏。”写这些诗的时候，他们都已是老年人，所以最后喝。

为什么这样呢？晋代董勋解释说：“少者得岁，故贺之；老者失岁，故罚之。”就是说，小孩儿过年增加了一岁，值得祝贺；而老年人过年，生命又减少了一岁，晚一会儿喝屠苏酒，含有祝他们长寿的意思。唐代诗人顾况的诗《岁日作》曰：“不觉老将春共至，更悲携手几人全。还将寂寞羞明镜，手把屠苏让少年。”

据记载，屠苏酒是一种药酒，其配方有以下几味药物：防风、山椒、大黄、桔梗、白术、桂心、菝葜、乌头等。屠苏酒原来是浸泡在黄酒中，到了明代中叶之后，由于白酒逐渐兴起，则浸泡在白酒中。屠苏酒也可以加热后饮用。不过，屠苏酒的温度不宜过高，煮的时间也不宜过长，因为酒很容易挥发。

孙思邈的《备急千金要方》对屠苏酒有很高的评价：“辟疫疠，令人不染瘟疫及伤寒。”分析屠苏酒的药物组成，确实有防病治病的作用。防风，能解表散寒、祛风除湿；白术，能补脾益气、燥湿利水；山椒，能温中散寒、杀虫止痛；桂心，能温中补阳、散寒止痛；桔梗，能宣肺祛痰、排脓利咽；大黄，能攻积导滞、泻火凉血；菝葜，能散瘀、解毒、利湿；乌头，能祛风止痛、温经散寒。黄酒（或白酒）不仅是溶剂，还有活血养血的功效。这些作用综合起来，具有防病健身、健脾开胃、行气活血等药理作用。因此，屠苏酒应该说是防病治病的一种药酒。

（作者系河南中医药大学教授）

中医助你平安出行

□胡献国

晕动病，即晕车病、晕船病、晕机病，是指乘坐交通工具时，人体内耳前庭平衡感受器受到过度运动刺激，前庭器官产生过量生物电信号，影响神经中枢而出现的出冷汗、恶心、呕吐、头晕等症状。节日期间，许多人借此机会外出旅行，开阔视野，对于有晕动病史的人来说，准备一些中药预防晕动病，是很有必要的。

虽然茶苯海明、甲氧氯普胺等西药对晕动病有较好的防治效果，但是可能引起嗜睡、肌肉抖动等副作用。笔者介绍几则中药方，供大家选用。

藿香正气水 由苍术、陈皮、厚朴、白芷、茯苓、大腹皮、半夏、甘草、广藿香、紫苏叶等组成。藿香正气水具有理气和胃、降逆止呕等功效。人们可以在外出前5分钟口服1支藿香正气水，也可以用消毒棉签或棉球蘸药液外贴在肚脐上，再用伤湿止痛膏固定，每日1换。除藿香正气水外，还有藿香正气液、藿香正气滴丸、藿香正气软胶囊等，均为外出旅行必备药物，不仅可以预防晕动病，还可以预防感冒、水土不服、过敏性皮肤病、腹泻等。对藿香正气水过敏者，不宜选用该药；司机，不宜选用藿香正气水，防止酒驾。

生姜 为姜的鲜根茎。中医认为，生姜有发表散寒、温中止呕、温肺止咳、和中解毒等功效。《名医别录》言其“主伤寒头痛、鼻塞、咳逆上气，止呕吐”。生姜是外出旅行防治感冒、咳嗽、晕动病的良药。人们可以在外出前嚼一片生姜，并吞服姜渣；再取一片生姜贴在肚脐上或内关穴，用伤湿止痛膏固定，每日1换，有很好的防晕动效果。

丁香 为桃金娘科植物丁香的干燥花蕾。中医认为，丁香具有温中降逆等功效。丁香温中散寒，善于降逆，为治疗胃寒呃逆的要药。《大明本草》言其“治口气，反胃”。人们外出时，可以取丁香2粒，放入口腔中咀嚼片刻，咽汁，药渣吞服，并取丁香2粒研细，贴在肚脐上或内关穴，再用伤湿止痛膏固定，每日1换。

吴茱萸 这是芸香科常绿灌木吴茱萸成熟的果实。中医认为，吴茱萸具有散寒止痛、疏肝行气、和胃止呕等功效。吴茱萸善解肝经之郁滞，常用于肝胃不和所致的呕吐、泛酸，以及脾胃虚寒所致的脘腹冷痛、泄泻等。人们外出时，可以取吴茱萸2粒，放入口腔中咀嚼片刻，咽汁，药渣吞服，并取吴茱萸2粒研细，贴在肚脐上或内关穴，再用伤湿止痛膏固定，每日1换。

中成药左金丸由黄连、吴茱萸组成，外出前服用3克~6克，可以预防水土不服、呕吐、泻泄等。

（作者供职于远安县中医院）

过年别忘了养生

□王 卓

“风雨送春归，飞雪迎春到。”春节是中华民族的传统节日。中医认为，春节恰处立春时节，天气多变，机体与大自然皆处于阳气初萌、阴气仍盛之阶段。春节前后，人们需要顺应大自然的变化和人体生理变化的特点，重视养肝护肝，做到饮食有节、起居有常、劳逸适度、调和情志等，以增强机体体质，预防疾病。

饮食有节

春节期间，自然界阳气渐趋升发，人体新陈代谢亦呈现旺盛态势。秉持《黄帝内经》“春夏养阳，秋冬养阴”之理念，此时人们需要注重补充营养，以护持体内的阳气。

在饮食方面，人们应遵循“省酸增甘，以养脾气”的原则，增加甘味且富含营养食物的摄入量，以健脾扶阳。《黄帝内经·素问·脏气法时论》记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”“五谷”（稻、黍、稷、麦、菽），作为滋养人体的主食，富含碳水化合物与蛋白质，是维持身体健康的根本；“五畜”（牛、犬、羊、猪、鸡），能够补益五脏精气；“五果”（枣、李、杏、栗、桃），可以辅助补充营养；“五菜”（葵、韭、藿、薤、葱，也泛指各种蔬菜），具有协同充养之功效。各类食物合理搭配，确保人体必需的营养，对身体健康大有裨益。

倘若能做到“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命”，即实现饮食营养均衡，骨骼便能保持正位，筋骨得以柔软，气血可顺畅流通，肌肤会更加致密，筋骨与元气达到精良状态，从而享有天赋之寿命。反之，“饮食自倍，肠胃乃伤”，这表明暴饮暴食会损伤肠胃。饮食失节是致病的重要因素。

起居有常

“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭……此春气之应，养生之道也。”中医认为，立春之后，自然界呈现出一派生机盎然之象，人们应当顺应自然界生机勃发的景象，保持适当晚睡早起的作息规律，以保持精神愉悦、胸怀豁达，顺应春季时令特点。

从中医学角度来看，不规律的起居作息，如熬夜、过度贪睡等，会打乱正常的作息节律，干扰人体气血运行，破坏阴阳平衡，从而导致五脏六腑的功能出现紊乱。长期保持无规律的起居生活，会使身体处于亚健康状态，为一些慢性病的发生埋下隐患。

民间有“春捂秋冻”的说法。中医认为，从冬季转入初春，气温波动较大，此时人体阳气开始向外宣发，腠理也随着春季到来逐渐变得疏松，人体容易受到寒邪侵袭。若过早减少冬衣，一旦气温降低，人体难以迅速适应，抵抗力随之下降，病菌便会乘虚而入，引发各类呼吸系统疾病。

劳逸适度

生命在于运动。立春之后，气温逐渐升高，人们应加强体育锻炼，逐步增加户外活动时长，以舒展筋骨，促进血液循环，增强抵抗力。人们可以选择散步、慢跑、快走、太极拳、保健操、八段锦等强度适中的运动方式。当然，运动需要遵循适度原则，做到动静结合，避免剧烈运动。

中医认为，“五劳所伤：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”。久视则劳于精气而伤血，久卧则阳气不伸而伤气，久坐则血脉灌输不畅而伤肉，久立则劳于肾及腰、膝等而伤骨，久行则劳于筋脉而伤筋。

调畅情志

提升自我心理调适能力，保持良好的心境，凡事适度，此乃情志养生之关键所在。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，作为人体正常的情志活动，需要维持在一定范围之内。中医认为，“恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，即保持心态平和、没有忧思杂念，正气与元气便能顺从调和；体内正气充沛，则疾病无从发生，从而达到健康长寿之目的。

然而，若情志过激，便会出现“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”之状况，导致人体阴阳失调、气血失和、脏腑功能紊乱，最终引发疾病。因此，人们只有避免过度的情志波动，维持情绪稳定、乐观之状态，才能实现气血调和、精神饱满、精力充沛，增强抵抗力，预防疾病。

养肝护肝

中医认为，肝在五行理论中属木，与春季相应。肝喜条达而恶抑郁，藏血，主疏泄，以通为顺。立春之后，自然界万物复苏，阳气渐盛，人体肝气亦随之旺盛；若情志不畅，容易导致肝脏的疏泄功能失调，造成肝气郁滞。因此，人们应顺应自然界的规律，戒郁怒以涵养性情，尽力做到不急躁、不生气、不发怒，从而确保肝脏气机舒畅条达。

（作者供职于虞城县人民医院）

本版图片由李歌制作