



节气养生

处暑时节话养生

暑气渐收 润燥养秋

□谢 洋 张 迪

处暑是二十四节气中的第十四个节气,也是秋季的第二个节气。《月令七十二候集解》记载:“处,止也,暑气至此而止矣。”这里的“处”有终止、退去之意。到了处暑节气,雨水量明显减少,大部地区的天气开始由炎热湿润过渡为干燥凉爽。但是,处暑节气的到来并不等于马上降温,北方多见昼夜温差增大,南方有时仍会出现闷热天气,民间所说的“秋老虎”往往就在这个时候露面。因此,处暑节气最鲜明的特点不是“冷”,而是“变”:暑未尽、秋已来,湿热渐退,燥气渐生。

古人把处暑节气分为三候:“一候鹰乃祭鸟,二候天地始肃,三候禾乃登。”鹰开始捕食,天地间的气象由繁茂转向肃清,田野里的谷物也陆续成熟。自然界从夏季的“长”逐渐过渡到秋季的“收”,人体调养也应随之改变。《黄帝内经·素问·四气调神大论》论“秋三月”,提出“早卧早起,与鸡俱兴”“使志安宁”“收敛神气”的观点。由于处暑节气正处在夏、秋两季交接处,因此养生不能从清暑转为大补,应缓缓收敛、顾护津液,注意防燥,适时调整饮食起居。

清润为先,进补宜缓

处暑时节,天气虽然没有完全变得凉爽,但是空气中的燥意已开始显现。有些人会觉得口鼻发干、咽部不适。另外,暑湿的影响尚未完全退去,部分人仍会有胃口不佳、腹胀、身体困重之感。因此,在处暑时节,饮食宜“润而不膩,清而不过寒”,人们可以选择梨、莲藕、百合、银耳、芝麻等较清润的食物。

有的人夏天贪凉饮冷较多,脾胃不适,可以用山药、莲子、芡实、小米等作为主食或粥羹。处暑时节,人们也不必急着“贴秋膘”。夏、秋季节交替,脾胃功能尚在调整,若突然大量摄入各种

滋膩食物,就容易出现食积、腹胀等症状。所谓进补,关键在“适量”和“合宜”,一碗山药莲子粥、一份清炖时蔬,往往比肥甘厚味更适合在这个时节食用。

唐代医药学家孙思邈在《千金要方》中提出:“秋七十二日,省辛增酸,以养肝气。”辛辣之品多有发散之性,摄入过量容易使人更觉得口干、咽燥;酸味食物有收敛之性,可以适量吃一些葡萄、山楂、苹果等时令水果。但是,“省辛增酸”并不是完全不吃葱和姜,也不是越酸越好,仍应以个人体质和胃肠道耐受为准。处暑时节养生,讲究的是由夏入秋的稳定过渡,而不是把某一种食物当成“万能补品”。

早睡早起,凉而不寒

处暑时节,身体正由活跃、消耗的阶段转为沉静、积蓄的阶段,为顺应自然界阳消阴长的转换,人们需要根据季节特点调整作息时

出:“秋三月,此为容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”早睡,可以避免秋日肃杀之气,顺应阳气的收敛;早起,有助于宣畅肺气、振奋精神,对缓解处暑时节常见的“秋乏”更有帮助。

处暑时节最佳作息时间安排建议:22时30分前入睡,7时左右起床。夜间早早入睡,可以顺应阳气收敛,帮助肝胆排毒;早起,能呼吸清新的空气,振奋精神。若晚上难以入睡,可以在睡前1小时用40摄氏度左右的温水泡脚(可以加艾叶或生姜片),按摩涌泉穴,促进血液循环。

处暑时节的昼夜温差较大,民间有“春捂秋冻”的说法。但是,“秋冻”并不是故意受凉,而是衣物增减不要过急。天气刚转凉时,可以根据体感适当调整衣物,不必稍有凉意就穿得

此外,处暑时节有句俗语:“白露身不露,处暑不露腹。”老人、儿童,以及平素怕冷、容易腹泻的人,则应更重视腹部、腰背和足部保暖。

运动有度,以微汗为宜

处暑时节的气温舒适,运动应遵循“收敛阳气、养护阴津”的原则,选择散步、太极拳、八段锦、慢跑等温和、舒缓的运动方式,不宜为了“排汗”而刻意进行高强度训练。中医认为,汗为津液所化,秋季燥气渐起,如果运动后大汗不止,反而容易加重口渴、疲乏等不适。因此,在处暑时节,运动应以身体舒展、微微发热、略有汗意为宜。

运动时间可放在清晨天气凉爽时,或傍晚暑气退去之后。南方若仍有“秋老虎”,中午前后仍应避免长时间的户外运动。运动后应及时擦汗,更换潮湿的衣物,更不要马上对着空调或风扇猛吹。

所谓“秋冬养阴”,不是简单的“秋天只要补阴”,更重要的是减少过度耗散,让津液和精气有所收敛。避免熬夜,避免大量出汗,饮食不过于辛燥,更符合“春夏养阳,秋冬养阴”的养生法则。

收敛神气,心境宜和

处暑时节,天高云淡,草木开始凋零,这种萧瑟的景象很容

易引发人们“悲秋”的心理反应。中医认为,肺与秋气相应,秋季情志调摄需要“使志安宁”,少一些过度焦躁和消耗,让情绪保持舒展而有节。

天气较好时,人们可以进行散步、登高、晒一晒温和的太阳,也可以读书、写字、听音乐。若工作需要久坐,可以每隔一段时间起身活动肩背,做几次深呼吸。

在古代的导引法中有转头、举臂、轻叩背部等动作,今天练习时不必拘泥古法时辰,只要动作缓慢、幅度适度,以舒展肩颈胸背为目的即可。通过这些方法,可以达到怡情养性、调和气血的目的,帮助身心平稳度过这个容易情绪波动的季节。

处暑的“处”,是交替,也是转折。暑气尚未退去,秋凉亦未一夜而至,人的身体同样需要一个调整过程。在这夏秋交替之际,人们需要顺应天时调整生活细节,饮食从贪凉转向温润,起居从晚睡转向规律,运动从大汗转向适度,情绪从外放转向安定,这便是处暑时节最实用的养生之道。

(谢洋供职于河南中医药大学,张迪系河南中医药大学硕士研究生)

中原医迹

魏晋南北朝时期的卫生保健

□卜俊成

魏晋南北朝时期,虽然南北政权长期对峙,但是中原地区依然是北方的政治、经济和文化中心。曹魏、西晋、北魏相继定都洛阳,这里人口高度集中,加之南北贸易往来频繁,环境卫生与个人保健直接关系到数十万居民的日常生活。虽然当时尚无现代公共卫生学,但是通过城市排水系统的营建、饮用水源的保护、个人清洁习惯的养成,以及居住环境的改善等方面,中原地区的居民在长期生活中积累了大量朴素而实用的卫生保健经验。

城市排水处理是卫生保健的首要环节,其规划水平直接关乎都城的公共卫生安全与居民生活质量的。在汉魏洛阳城的营建与修缮过程中,执政者对地下排水系统给予了系统性的规划设计。千秋门遗址作为洛阳内城阊阖门至建春门大道进入宫城的重要节点,亦是汉魏洛阳城北魏宫城西墙自南而北的第三座门址,当时还是东西横贯宫城的永巷西侧入口。中国社会科学院考古研究所对该门址的考古解剖发掘中,清理出汉代、魏晋及北魏时期砖砌、石砌水道遗迹,这些遗迹属于汉魏时期宫城引水与排水的城市水利系统的重要组成部分。

其中,魏晋时期向宫城内引水的3条水道均为石砌结构,虽然底部高程、规模和砌筑形式略有差异,但是三者皆呈西南至东北的并排走向,且时代相同,显然是经过统一规划、同期建造的。与此同时,考古人员还发现魏晋时期自宫城内向外排水的砖砌拱券式水道。整套设施集引水与排水用水供给,又及时将生活污水及

雨水疏导外泄,有效避免了积水秽物滞留滋生疫病,集中反映了魏晋时期水利工程的成熟技艺,以及当时都城对水资源环境的规划、改造和利用的认知水平。这一认识,正是当时作为首都的洛阳在城市卫生保健中从源头治理的实证。

饮用水安全是卫生保健的重中之重,直接关系到都城居民的日常健康与疫病防控。汉魏洛阳城内,居民用水主要依赖水井,但是形制与防护措施因阶层而异。北魏杨衒之《洛阳伽蓝记·卷一城内外》记载:“千秋门内道北有西园,园中有凌云台,即是魏文帝所筑者。台上有八角井,高祖于井北造景观,登之远望,目极洛川。”可见,贵族府邸多凿深井,并覆以石栏,既防杂物落井,又便于汲水保洁;而普通坊里则以土井居多,井口略高于地面,防止雨水倒灌污染水源。这些细节表明,当时已有明确的饮用水卫生意识。

陶井作为汉代至魏晋时期墓葬明器体系中的常见构件,亦从侧面反映了当时对实用水井结构的重视。1987年,河南省偃师城关镇杏园村出土一件曹魏时期的圆筒形陶井,两侧立有井架与陶俑。同时,曹操高陵(河南省安阳市西高穴M2大墓)亦出土两件泥质灰陶井,分为A、B两型,其形制皆为井口、井台及护栏等基础结构,摒弃了东汉中后期豪强墓葬中多层楼阁式豪华陶井的繁缛装饰,整体写实简约,重在仿制实用水井的防污、护栏等基本功能。这种明器风格的变化,恰恰印证了当时社会对水源清洁、取用便利等实际卫生需求的重视。

沐浴是我国早已有之的传统习俗,也是个人卫生保健的重要措施。自佛教传入后,洗浴更被视为佛事前的必要净身环节,因此寺院普遍建有“温室”(浴室),以保障僧众清洁身心、预防疾病。北魏杨衒之《洛阳伽蓝记·卷四城西》记载了一则相关史实:隐士赵逸在宝光寺内指认晋代浴室遗址,并预言其前5步有井,众僧掘之,果然发现浴室屋基及一口砖砌古井,井虽然被填塞,但是砖口完好,浴堂下尚存数十枚石块。这一发现不仅印证了晋代寺院已设有专门的洗浴设施,还表明当时已重视浴室的供水与排水基础——浴室与井相邻,便于取水,而砖砌井口及浴堂结构也暗示了对清洁水源和污水排放的初步规划。

在饮食卫生方面,三国曹魏至西晋时期的文学家、思想家傅玄(曾任河南省温县县令)在《口铭》中明确提出“病从口入”,指出许多疾病源于饮食不当,这一认识已触及食品安全与健康防护的核心。与此同时,魏晋南北朝正值饮食文化大发展时期,逐步形成了一套较为完善的食品加工技术体系。粮谷、蔬果,以及酒、醋、酱、酢、豉、酪等微生物发酵类食品的加工技法种类丰富,贮藏方法多采用自然干燥、密封窖藏或盐渍发酵等朴实手段。这些技术既保障了食物的可食性与保质期,也通过发酵和合理贮藏减少了有害微生物滋生,从而降低了食源性疾病的风险,在客观上推动了饮食卫生水平的提升。

在环境卫生方面,北魏贾思勰《齐民要术》中已有明确记载:“圈(畜)中作台开窠,勿令停水,

二日一除,勿令糞秽。”强调圈要及时清除积水与粪便,避免秽物堆积滋生疫气,这一措施有助于改善居住环境,对人畜健康均有积极意义。同时,《齐民要术》还专门提到“厕所须用桐木为之,洗沴晒干,复用”,可视为早期个人卫生与器具消毒的简易指南,反映出当时对日常清洁细节的关注。

在疾病防控层面,当时已对传染病采取隔离、消毒等预防措施,并形成初步制度。《晋书·王彪之传》记载,东晋永和末年疫病多发,按旧制,朝臣家中若有人染疫,传染3人以上者,即便本人无病,亦须百日不得入宫;彼时百官多因家中有疾而不得入朝,可见隔离制度已在宫廷中严格执行。此外,《肘后备急方》记载有“赵瞿病癘,历年不差(瘥),家乃斋粮送于山空中”的事例,这是将慢性传染病患者送往山中隔离,以避免人际传播。这些措施涵盖了城市宫廷与乡村山野,形成了不同层级的防控网络。

在节日习俗方面,魏晋南北朝时期也折射出丰富的卫生保健意识。元日(农历正月初一)的饮食主要包括饮椒柏酒、屠苏酒、喝桃汤,食胶牙糖、五辛菜及鸡蛋等。其中,椒柏酒由花椒与柏叶浸制而成,最早可追溯至汉代,东汉崔寔《四民月令》记载“正月之朔……各上椒柏酒于家长”之礼制,至魏晋唐宋广为流行,兼具祛病辟邪与祝寿贺岁的双重功能。

屠苏酒的配方引自《肘后备急方·卷八·治百病备急丸散膏诸要方第六十九》,原文为:“《小品》云,屠苏酒法,令人不病瘟疫;大

桔梗四分,乌头一分,菝葜二分,七物细切,以绢囊贮之。十二月晦日正中时,悬置井中至泥,正晓拜庆前出之。正旦取药置酒中,屠苏饮之于东向,药置井中,能迎岁,可世无此病。”此方后世俗传“华佗法”,为魏晋时期流行的岁旦辟疫方,老少随量饮用,一人饮之、一家可避时疫,连饮3日效果更佳。虽然在这些记述中带有民俗祈福色彩,但是从所列药材看,其功效主要为清热、祛风、散寒除湿等,的确有益于身体健康,尤其适合冬春交替时节预防疫病。

同时,端午节吃粽子、饮菖蒲酒,重阳节食重阳糕、饮菊花酒,除夕夜吃宿岁饭、饮柏叶酒、食五辛盘,这些食品具有“药食同源”的功效,既应季而食,又兼颐法湿、解毒、御寒等保健功效。

此外,在养生保健方面,魏晋南北朝承袭先秦两汉医学传统,形成了“未病先防、调摄身心”的系统理念。嵇康《养生论》提出“修性以保神,安心以全身”,强调精神调养;陶弘景《养性延命录》,则汇集导引、按摩、叩齿、咽津等日常功法,主张“十二少”以养护“精、气、神”,避免情志太过伤及脏腑。

总之,魏晋南北朝时期的卫生保健体系涵盖城市公共治理、个人日常清洁、饮食起居管控、疫病科学防控、身心调养等方面。这些源自生活、贴合实际的卫生经验,既成为士人修身养性的行为准则,也通过民俗节庆、日常劳作深度融入百姓生活。其“未病先防”理念,不仅适应当时的社会民生需求,更为中国古代公共卫生与养生文化传承发展,积累了珍贵的实践经验与理论成果。

我与中医

早晨7时,全国名中医毛德西的诊室里已坐满了学生,等待毛德西上晨课。86岁高龄的毛德西,虽然偶感风寒、讲课期间不断清嗓,但是他依然坚持为学生讲授晨课,至今已达百期。这份对中医药事业的执着、对传承使命的担当令人动容,更让我们后辈深受触动。毛德西将经方传承与中医行医理念相结合,让我们后辈心中生出深深的敬佩与思考。

中医源远流长,经方是中医的根。经方源于长江黄河流域的农耕文明,凝结了历代医者的集体智慧,由张仲景整理归纳,奠定“六经八纲”辨证体系,成为中医辨证论治的根本。千百年来,经方在传承中发展,从四逆散、温胆汤,到今天的复方丹参滴丸、连花清瘟胶囊等,始终保持强大的生命力。经方之所以生生不息,正是因为一代代中医人坚守经典、薪火相传,把传承当成责任,把行医当成修行。

毛德西年至耄耋,本该安享晚年,却心系后辈、坚持讲晨课,诲人不倦。这上百期的晨课,是心血,是热爱,更是老一辈中医人“传、帮、带”精神的缩影。老一辈医者一辈子敬畏经典、深耕临床,强调辨证要落到脏腑经络,用药要固本扶正,看病要耐心细致,“四诊合参”。他们不图名利,只愿疗效绵长、患者安康。这份沉静、专注、踏实,正是当下青年医者最需要学习的品质。

反观自身,我们拥有旺盛的精力、良好的条件、便利的资源,却常常心浮气躁、急于求成。有的人重形式,轻临床;有的人忽视经典,轻视传承;有的人追求速效,乱用猛药,忘记了中医“慢而稳、固本培元”的根本。毛德西带病坚守讲台的身影,就是对我们最好的提醒:前辈尚且如此,后辈何敢懈怠?

作为新时代的中医人,我们应当“知责于心、担责于身”。一是深耕经典,筑牢根基,认真研读《伤寒论》《金匱要略》,透彻理解“六经八纲”,守住经方这个主根;二是潜心临床、踏实行医,沉下心来问诊、辨证、开方,不急不躁,做到身心同调、标本兼顾;三是守正创新、与时俱进,在传承基础上吸收现代科技,推动经方现代化发展,让古老中医药服务当代百姓。

前辈垂范,后生当勉。毛德西告诉我们:中医传承,贵在坚持;医者初心,贵在坚守。我们应以毛德西为榜样,心怀敬畏、脚踏实地,不负时代、不负传承,努力成长为有情怀、有担当、有能力的中医人,让中医药薪火永续、生生不息。

(作者供职于毛德西名医工作室)

黄褐斑的中医调理

□李珮琳

黄褐斑常被称为“肝斑”,名字本身就揭示了中医对其的认识:与肝气郁结密切相关。中医理论认为,情绪压力过大、作息失调会影响肝的疏泄功能,导致气血运行不畅,瘀滞于面部而形成色斑。

中医调理常从疏肝解郁入手,配合活血化瘀的方法,如饮用玫瑰花茶、按摩太冲穴等;同时,根据个体情况辅以健脾、补肾等措施。中医淡斑的特色在于整体调理,逐渐恢复气血的平衡与通畅,使肌肤重拾健康、均匀的光泽。

(作者供职于河南省中医院健康管理中心)

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》《中原医迹》等栏目期待您的来稿!

联系人:李歌

投稿邮箱:258504310@qq.com

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