

养生堂

冬季养生重在“藏”

□牛风景

冬季包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒6个节气,不仅是自然界万物闭藏的季节,还是一年中天气最寒冷的季节。这时,人体的阳气要潜藏于内。

天人合一

天人合一,是说天、地、人本源于“一气”。气是一种存在于宇宙之间极其细微的物质。

天、地、人的结构相同,人是天地的缩影,其结构与天地相应。比如,天圆地方,人头圆足方以应之;天有日月,人有两目等。

中医注重整体观念,即天、地、人是一个整体,关系密切。自然环境对人体生理的影响,发源于中国古代哲学。

《黄帝内经》曰:“天地合气,命之曰人。”意思是天地之气相合,人类生命才得以形成。

季节天气变化(如春暖、夏热、秋凉、冬寒),自然界的生物都要顺应这种规律。

天气变化剧烈时,人要“虚邪贼风,避之有

时”,防止病邪侵袭而发病。

精神调养

为了保证冬季阳气伏藏不受干扰,要求人们保持平和的心态。《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰:“使志若伏若匿,若有私意,若已有得。”

冬季相较于其他季节,光照时间短,是导致抑郁等不良情绪的重要原因之一。

起居调养

冬季起居作息,《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰:“冬三月……早卧晚起,必待日光。”

《黄帝内经》曰:“冬三月……早卧晚起,必待日光。”意思是说,在寒冷的冬季,不要扰动阳气。

至于防寒保暖,也必须根据“无扰乎阳”的养“藏”原则,做到恰如其分。

《黄帝内经·素问·金匮真言

论》曰:“夫精者,身之本也。故藏于精者,春不病温。”说明冬季要节制房事。

冬季天气寒冷,空气干燥,湿度较低,大量出汗或过冷,容易损伤人体阳气。

冬属阴,以固护阴精为本,宜少泄津液。因此,去寒就温,预防寒邪侵袭是十分重要的。

饮食调养

冬季饮食,人们应遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”的原则,既不宜摄入生冷食物,又不宜摄入燥热食物。

在冬季,为了保阴潜阳,人们宜食用羊肉、木耳等食品。由于冬季重于养“藏”,此时进补是不错的时机。

冬季进补的方法有两类:一是食补,二是药补。两者相比较,药补不如食补。

不论食补还是药补,均需要根据人的体质、年龄、性别等实际情况进行选择。

《伤寒杂病论》中提出“十一月之时,阳气在里,胃中烦热”的观点。

“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”这是民间谚语,说明冬季坚持锻炼的重要性。

运动调养

生命在于运动。运动是强身健体的重要方式之一。虽然冬季天气寒冷,但是人们仍要坚持运动。

冬季是阳气潜藏、养精蓄锐

的季节。古人言:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳作汗出,发泄阳气。”

人们可以选择散步、慢跑、快走,以及打太极拳、做保健操、练八段锦等强度适中的运动方式。

防病保健

冬季天寒地冻,冷空气活动频繁,人们容易患感冒、哮喘、关节炎、皮肤病、胃肠病等疾病。

冬季还是麻疹、白喉、流感、腮腺炎等疾病的高发季节,人们除了注意饮食、运动调养外,还可以利用中药预防。

另外,人们要注意面部、四肢保健,经常用双手搓揉揉按这些部位,可以预防冻伤。

冬季是阳气潜藏、养精蓄锐

杏林撷萃

在反映古代人们生活的画卷中,常常看到郎中门外挂1个葫芦,有的葫芦上还写着“悬壶济世”4个字。

“悬壶济世”这个典故出自《后汉书·方术列传·费长房》和《太平广记·神仙传》。

费长房心想这位老翁不是等闲之辈,便更加想拜老翁为师。于是,费长房在客栈挂葫芦的地方摆了一桌酒席,恭候老翁。

费长房为了纪念老翁的恩德,行医时总是将葫芦背在身上。

葫芦也一味中药,味甘、淡,性寒,入肺经、脾经、肾经。

据说有一位百岁老人在寿宴中吃肉啃骨头,有人向他请教,他说保护牙齿有3个方法。

悬壶济世自古传 葫芦与医不解缘

□毛德西

九节菖蒲

□王光安

郑安期到白云山寻找九节菖蒲,向那些从未到过的悬崖峭壁爬去。夕阳西下,郑安期在悬崖边坐下来,汗水湿透了衣服。

郑安期心想,就算走遍天涯海角,也一定要找到九节菖蒲。第二天,郑安期安排好母亲的生话,便背起竹筐,拿着锄头,上山

中药传说

相传秦朝时,白云山下住着一个年轻人叫郑安期。郑安期的父亲早逝,母子俩相依为命。

有一年,白云山一带发生瘟疫,患者先怕冷,接着高热不退,全身酸痛,流鼻涕,咳嗽,最后昏迷,直至死亡。

郑安期看到郑安期满面愁容,突然想起一件事,说:“早年听你父亲说过,九节菖蒲能医治这种疾病,但是九节菖蒲不好找呀!”

什么样,生长在什么地方呢?”母亲说:“听说九节菖蒲叶瓣如兰,茎分9个节,有一股幽香,长在高山悬崖峭壁上。”

药食同源

餐桌上的中药之一

山楂

□张萌



山楂不仅是一种酸甜可口的食物,还是一味常用的中药。山楂性微温,味酸、甘,归脾经、胃经、肝经,富含多种营养物质。

山楂树形优美,花朵雅致,果实鲜艳,常种植于街道、公园及风景区等。山楂树的成熟果实与花皆可入药;成熟果实,具有消食积、化痰滞的功效。

山楂含有多种有机酸,能增强胃液酸度,提高胃蛋白酶活性,促进蛋白质的消化,特别适合于肉食积滞者。

山楂还具有补钙、美容养颜、解酒等作用。新鲜山楂,还可以用于外敷治疗冻疮。

进消化和改善食欲。煮水或泡水,可以制作成山楂茶,适合口味清淡的人群饮用。

此外,山楂还可以制作成山楂糕、山楂泥、山楂粥等食品,既增加了食物的多样性,也能让山楂的保健作用融入人们的日常生活。

由于山楂含有丰富的维生素C,猪肝含有铜、铁、锌等微量元素,二者同食,使维生素C加速氧化而被破坏,降低了营养价值。

胃酸分泌过多者,应慎食山楂。山楂含有有机酸,能增强胃液酸度,提高胃蛋白酶活性。

然而,对于胃酸分泌较多的人来说,食用山楂会进一步刺激胃酸分泌,导致胃部不适或加重胃酸分泌过多的问题。

虽然山楂有很多益处,但是应适量为宜,避免过量摄入可能引起的不适。

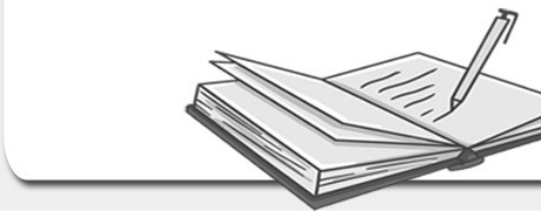
征稿

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》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



本版图片均由李歌制作