

养生堂

如何冬藏护筋骨

魏佳琳

《黄帝内经·素问·四气调神大论》记载：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。”这是冬季养生的基本原则。然而，筋骨其实很怕冷。若筋骨遇到寒侵袭，不仅会出现酸痛、麻木、水肿等症状，还会增加骨折的风险。

筋骨怕寒

筋骨怕寒，如果不注重养护，就容易受寒侵袭，导致气血运行的速度变慢，从而出现关节麻木、酸痛等症状。寒气会使骨骼、关节周围的肌肉收缩痉挛，弹性变差，导致其容易松动。

冬季是养生的好时机，万物藏于冬，人在冬季也应处于收藏状态。此时，补充营养更容易被人体吸收，从而使气血旺盛，增强筋骨的抗病能力。在冬季，肾主气，其气正旺。因此，筋骨不好的人趁冬季肾气正旺时保养筋骨，可以达到事半功倍的目的。

许多阳虚体弱、风湿痹痛、跌打损伤的患者，经常在春夏阳气旺盛时病情有所好转，这除了与气候变化有关外，还与冬季藏精蓄锐，为筋骨打好底子密切相关。

冬季骨痛的类型

冬季是较容易发生肩颈疼痛的季节。平时感觉不明显的颈椎疼痛，在冬季往往会显现或者加剧。

由于冬季天气寒冷，腰背部的肌肉会出现不同程度的紧张和痉挛，使腰椎间盘的压力增高，所以腰椎间盘错位的发生风险较高。

另外，“老寒腿”患者如果在冬季受到寒侵袭，容易导致疾病复发或者加重。

骨病与运动关系密切

中医认为，人体结构中“骨为干、筋为刚、肉为墙”。因此，各个关节、筋脉、肌肉与骨骼的健康有关。

专家认为，骨骼疾病的高发和患者年轻化的趋势，都与运动脱不了关系。“有的患者的软骨已经开始退化，还每天走路近2万步，导致膝关节病情越

来越严重；年轻患者健身时肌肉拉伸过度、用力过猛，导致胸大肌撕裂的病例也明显增加。”

现在人们的工作时间长，缺乏运动，导致颈椎、腰椎疾病高发。对于腰椎间盘突出症、腰肌劳损、颈椎病等疾病，缺乏运动导致肌肉力量差，降低对筋骨的保护，是重要的致病因素。另外，年轻人骨质疏松症高发，也与缺乏运动密切相关。

冬季是运动损伤的高发季节。运动方法不当，对筋骨、肌肉造成伤害的情况很常见，其中包括运动量过大、运动时间过长、动作幅度太大、运动前不热身或热身不足等。

冬季如何保养筋骨

起居保养 冬季是一年中最寒冷的季节。因此，冬季宜早睡早起，最好待日出后再活动，以免扰动阳气；还要注意防寒保暖，适时增减衣物，保护骨骼，护阳固精。

冬季天气寒冷，关节的温度下降，使关节活动增加阻力。当气温下降至15摄氏度以下时，关节即可能出现疼痛症状。此时，改善关节内外温度，就可以解除疼痛。

保养筋骨要遵循“春夏养阳，秋冬养阴”的原则。一年之内，春季防风，夏季防暑热，秋季防燥，冬季防寒。

另外，人们还要注意昼夜晨昏的调护。在一天之中，早晨阳气始生，日中而盛，日暮而收，夜半而藏。傍晚，阳气开始潜藏，此时人们应减少活动，避免受到寒侵袭。正如《黄帝内经·素问·生气通天论》言：“是故暮而收，勿扰筋骨，无见雾露。”

膳食保养 肾主骨生髓，脾是后天之本。根据中医“五色饮食”理论，肾主黑、脾主黄。因此，在冬季，人们应适量摄入黑木耳、黑扁豆、芝麻等黑色食物，以及坚果等黄色食物调脾

补肾，使骨骼变得坚固。在冬季，人们应防寒保暖，多吃温热的食物，以达到蓄养筋骨的目的。人们应适量摄入牛肉、羊肉等温热食物，使气血通畅，预防骨骼疾病。

除了食物温补外，很多人会想到补钙。其实，保养筋骨还要补充“关节的粮食”——氨糖。很多人关节不适，如膝盖、手腕、颈椎、肩关节等部位出现僵硬、疼痛、肿大、摩擦感、压痛等症状，不是因为缺钙，而是关节出了问题。有一句话叫“疼在关节，根在软骨”。健康的软骨是有弹性的、光滑的。软骨可以防震抗压。当软骨失去弹性，磨损变薄时，骨头之间就没有软骨保护，直接摩擦而产生疼痛，出现增生、变形等症状。因此，人们想要养好软骨，就要及时补充氨糖。

（作者供职于河南中医药大学第一附属医院）

读名著 品中医

曹操头风是何因

毛德西

罗贯中在《三国演义》中花了很多笔墨描写曹操患头风的情况。特别是《第七十八回》“治风疾神医身死，传遗命奸雄数终”，描述了曹操受惊吓后头风复发而杀害华佗的故事。

建安二十四年，曹操自埋葬关羽后，每夜合眼便见关公，因此甚为惊恐。为了行宫安宁，避免“旧殿多妖”，曹操决定砍伐一株大梨树重建新宫。谁知“梨树锯解不开，斧砍不入”。曹操不信，也不听老人劝告，便亲自砍之。谁知一斧砍下去，竟然是“铮然有声，血溅满身”。曹操大惊，当夜三更，睡不安，坐于殿中，昏昏而睡。曹操被噩梦惊醒。“头脑疼痛不可忍”，深夜急请华佗前来诊治。

华佗为“建安三神医”之一（“建安三神医”为张仲景、华佗、董奉）。他为曹操诊脉后说：“大王头脑疼痛，因患风而起。病根在脑袋中，风涎不能出，枉服汤药，不可治疗。某有一法：先饮麻肺汤，然后用利斧砍开脑袋，取出风涎，方可除根。”曹操大怒，认为华佗“与关公情熟，乘此机会，欲报仇耳”，遂将华佗下狱。旬日之后，华佗死于狱中。

头风是指头痛经久难愈为主要表现的一种疑难疾病，多因风寒侵入脑络或痰涎风火阻络犯脑，导致脑络闭塞所致。其中情绪骤变是本病发作的主要因素。头风与现代医学相对照，包括偏头痛、青光眼、脑部肿瘤、脑梗死等。曹操患头风时间较长，从建安五年到建安二十四年，将近20年，偏头痛的可能性较大，但也不排除脑部肿瘤的可能性。

若以偏头痛而言，曹操的头风是可以治愈的。常用的方法就是针灸。针灸可以疏通经络，祛风散寒，开窍醒脑。偏头痛也可以用中药治疗。这些治疗方法，都是华佗擅长的。但是这次曹操的头风，针灸不可及，药物不可治，只有开刀取其瘀阻之物，才可以治愈。曹操生性多疑，这种怀疑之心，不仅害了华佗，也害了自己。建安二十五年春，曹操深夜三更，“觉头目昏眩”，安排完后事，长叹一声，气绝而死。

从曹操头风的发作到气绝而死，是情绪激动、疑心重重，导致他走上了不归路。如果曹操遇事不激动、不烦恼，头风发作，相信华佗，那就是另外一种结果了。但愿我们从这则故事中能学到一点儿宽容和大度

（作者系全国名中医，供职于河南省中医院）

养生食谱

滋阴润燥——茼蒿三鲜汤

毛磊

材料：茼蒿、猪肝、鱼肉、猪腰、姜丝、高汤、盐适量。做法：把茼蒿洗净，猪肝、鱼肉、猪腰洗净并切成片，备用；高汤内加入适量姜丝，大火煮沸后放入茼蒿、猪肝片、鱼片、猪腰片，最后加入适量盐调味。

功效：滋阴润燥。（作者供职于河南省中医院健康管理中心）

药食同源

餐桌上的中药之六

玫瑰花

许改红

玫瑰花是蔷薇科植物玫瑰的花蕾。玫瑰花始载于明代《食物本草》。由于玫瑰花浓香艳丽，常常使观赏者留恋徘徊。因此，玫瑰花有“徘徊花”之称。

曾经有一个卖花的小姑娘，送给路边的一个乞丐一朵玫瑰花。乞丐回到家后，随便找了一个瓶子，把玫瑰花插进了瓶子里。

乞丐把玫瑰花放在桌子上静静地欣赏。他突然觉得，这么漂亮的玫瑰花怎么能随便插在这么脏的瓶子里，于是决定把瓶子洗干净，这样才配得上这么美丽的玫瑰花！

随后，乞丐发现家里脏乱的桌子、柜子都配不上这朵美丽的玫瑰花。因此，乞丐开始整理房间，并且发现自己其实也年轻帅气。从此，乞丐不再乞讨，后来还成了一位优秀的企业家。

性味功效

玫瑰花，味甘、微苦，性温，归肝经、脾经，具有疏肝解郁、活血止痛的功效。疏肝解郁，指调畅肝的气机，抑制人的负面情绪；活血止痛，即行气活血，促进血液循环，使局部供血充足，达到止痛的目的。玫瑰花中含有香茅醇、芳樟醇、玫瑰醇等挥发性香味物质，可以帮助人们缓解疲劳、提神醒脑，给人以愉悦感。玫瑰花对肝胃气痛和跌打损伤也有独特疗效，其含有的鞣质可以抑菌、抗病毒、抗肿瘤，预防心血管疾病。另外，玫瑰花对于呕吐、便秘和偏头痛，也有很好的疗效。

药食养生

肝胃不和——茉莉玫瑰冰糖粥 材料：干玫瑰花20克，干茉莉花30克，粳米100克，冰糖30克。

做法：干茉莉花、干玫瑰花洗净，留几片玫瑰花瓣；粳米淘洗后浸泡30分钟，然后与干茉莉花、干玫瑰花一起放入锅中，加入1000毫升清水；待粳米煮熟时，加入冰糖搅匀，食用前撒上玫瑰花瓣即可。

用法：早晚分服，连续服用5天。

功效：茉莉花、玫瑰花，可以疏肝解郁；粳米、冰糖，可以补中益气。此粥具有疏肝解郁、活血调经的作用，四季皆可食用，适合心情郁闷、胃痛胃胀、痛经者食用。

淡化色斑——玫瑰柑橘茶 材料：干玫瑰花6克，柑橘3瓣，冰糖适量。

做法：将干玫瑰花、柑橘、冰糖一起放入杯中，冲入沸水冲泡5分钟即可。

用法：每天代茶饮。

功效：玫瑰花、柑橘，可以解郁理气；冰糖，可以补中益气、滋阴润肺。三者泡水，可以柔肝舒肝、理气解郁。另外，玫瑰花富含维生素C、葡萄糖、蔗糖、柠檬酸、苹果酸，食之味道鲜美。用玫瑰花泡茶，茶质温和，味道清幽自然，散发香甜、甘美的气息，有助于新陈代谢，适用于肝郁气滞、胸胁胀痛、心情烦闷，以及慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝等疾病患者辅助食疗。

情绪抑郁——玫瑰西米露 材料：西米、蜂蜜各50克，玫瑰花、白糖各100克。

做法：将玫瑰花洗净放入锅中，加入白糖、蜂蜜和适量水，小火熬成玫瑰露，装瓶密封保存；西米洗净，用清水泡1小时；西米吸

足水分后放入锅中，加适量清水，小火煮至米粒透明，再盛入碗中，伴入适量玫瑰露即可。

用法：每天一次，当主食吃。功效：西米，可以健脾补肺；蜂蜜，可以补益脾胃；玫瑰花，可以疏肝解郁；白糖，可以润肺生津。这几种食物结合，能改善心情，有效缓解不良情绪；长期食用，还能起到美容养颜的作用。

注意事项

玫瑰花有促进血液循环的作用。因此，怀孕或经期妇女应避免食用玫瑰花。

玫瑰花有收敛的作用。因此，便秘者不宜过多食用玫瑰花。（作者供职于河南省兰考县中医院）

杏林撷萃

补肾壮阳说蛤蚧

段振高

蛤蚧是壁虎科动物

蛤蚧是壁虎科动物，形如壁虎，全长20多厘米。蛤蚧的头部较大，呈三角形；吻端凸圆，眼大突出，口中有许多小齿；全身密生鳞片。蛤蚧的趾间有蹼；指、趾膨大，底部具有单行褶皱皮瓣。因此，蛤蚧可以在陡峭的山崖、墙壁或天花板上行走自如，不会掉下来。

蛤蚧的尾巴很长，几乎与躯干相等，若遇到强敌，它会自断其尾。断后的尾巴，能迅速地弯曲摆动，吸引强敌的注意力，而此时，蛤蚧已经逃之夭夭了。这种生活能力叫“丢车保帅”，是一种生活智慧。失去尾巴的蛤蚧，会在短时期“再生”一个新的尾巴，不过这个新生的尾巴没有原来的长。

《海槎录》记载：“广西柳州甚多蛤蚧，牝牡上下相呼，累日，情洽乃交，两相抱负，自坠于地。人往捕之，亦不知觉，以手分劈，虽死不开……炼为房中之药甚效。”作者细致地观察了蛤蚧的生活习性，发现它的性功能很特殊。一雄一雌，叫声类似“蛤”“蚧”，上下相呼，声音凄厉。据说，蛤蚧的命名也由此得来。

叫声接连不断，是蛤蚧交配前吸引异性的信号。当雌雄蛤蚧情意相投时，便开始交配，抱得十分紧密，以致“人往捕之，亦不知觉，以手分劈，虽死不开”。由此可见，它们的“性”甚至比生命还要重要。人们观察到这个情景，认为蛤蚧能够补肾壮阳。

蛤蚧的功效

中医认为，蛤蚧性平，味咸，入肺经、肾经，具有补肺益肾、纳气定喘、助阳益精的功效。

蛤蚧为血肉有情之品，尤长于补肺气、助肾阳。民间有“口含蛤蚧，奔而不喘”之说。若肾虚作喘、虚劳咳嗽，可取蛤蚧，配伍人

参、杏仁、桑皮等，效果甚佳，如人参蛤蚧散。

蛤蚧用于肾虚阳痿，单独浸酒制成蛤蚧酒即可，也可以配伍人参、鹿茸、淫羊藿、巴戟天、肉苁蓉等补肾壮阳的药。中医认为，有全尾的蛤蚧药力较佳，尾不全的蛤蚧药力较差。

明代医药学家李时珍曾对蛤蚧予以很高的评价，他在《本草纲目》中写道：“昔人言补可去弱，人参、羊肉之属。蛤蚧补肺气，定喘止咳，功同人参；益阴血，助精扶元，功同羊肉。近世治劳损痿弱，许叔微治消渴，皆用之，俱取其滋补也。刘纯云，气液衰，阴血竭者宜用之。何大英云，定喘止咳，莫佳于此。”

过去，蛤蚧入药只用尾巴，认为只有尾巴才有功效。头、足和身体是弃之不用的；后来只去头，用尾巴和身体，认为头有毒；再后来，认为眼睛有毒。其实，蛤蚧的头、眼和身体都没有毒，全身可入

药。在临床中，蛤蚧全身入药，但效果以尾部最好。

蛤蚧临床使用在常规剂量内，患者没有不良反应；长期服用，患者也没有不良反应。哮喘患者少量、短期使用蛤蚧，若服用时间过长，可能会出现性早熟。

现代对蛤蚧的研究

药物化学分析指出，蛤蚧主要含性激素类成分。雌性蛤蚧含雌激素，雄性蛤蚧含雄激素。蛤蚧含有14种游离氨基酸，如甘氨酸、脯氨酸、谷氨酸等，还有18种常量元素和微量元素（如钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌等），5种磷脂，以及肌肽、胆碱、鸟嘌呤、蛋白质、胆固醇等，成分十分复杂。

蛤蚧的药理作用，有以下几个方面。第一是性激素样作用。蛤蚧乙醇提取物有雌性激素样作用，可延长正常雌小鼠的动情期，并使子宫和卵巢重量增加。蛤蚧也

有雄性激素样作用，能使小鼠的前列腺、精囊腺和提肛肌的重量增加。但是其雄性激素的作用较淫羊藿为弱。蛤蚧的乙醇提取物，可以延长正常雌小鼠的动情期。

第二是增强免疫力的作用。蛤蚧不仅能增强肺、支气管、腹腔巨噬细胞的吞噬作用，还能增强白细胞的移动力，使小鼠脾重量增加。

第三是解痉平喘的作用。蛤蚧乙醇提取物，对乙酰胆碱所致的豚鼠哮喘有明显的平喘作用。因此，蛤蚧治疗老年慢性支气管炎和哮喘具有良好的疗效。

第四是延缓衰老的作用。蛤蚧的乙醇提取物，可以延长雌果蝇平均寿命，提高果蝇飞翔的活力和耐寒力，延长小鼠缺氧存活时间。因此，初步证实蛤蚧具有一定的抗衰老作用。

（作者系河南中医药大学教授）

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