



编者按:春节,是我国民间最隆重、最热闹的传统节日。春节历史悠久,起源于殷商时期年头岁尾的祭神、祭祖活动。春节的到来,也意味着春天即将来临。本版着眼于春节习俗中蕴含的中医药文化、假期进补与养生等,为您送上新春“中医药文化+健康”“大餐”!

春节习俗中蕴含的医药文化

□徐玮

春节是一年的开始,体现的是我国人民自古以来就追求的阴阳调和的思想观念。在春节时间的确定方面,前人既考虑到太阳的运行规律,又考虑到月亮的运行规律,追求阴阳调和、天人合一,强调人与自然、社会和谐相处,认为如此方能生生不息。

春节前后,全国人民都会举行各种庆祝活动。这些活动均以祭祖敬老、感恩祈福、阖家团圆、除旧布新等为主要内容,有些庆祝活动还带有浓郁的民族特色。贯穿春节庆祝活动始终的中医药文化,也是春节这一传统节日具有永恒生命力的重要原因。

除尘预防传染病

“腊月二十四,掸尘扫房子。”据《吕氏春秋》记载,我国早在尧舜时代就有春节除尘的习俗。每年农历腊月二十三至除夕,被称为“迎春日”,也叫“扫尘日”,家家户户都会在这期间打扫屋内屋外的卫生,清洗器具、拆洗被褥窗帘、洒扫庭院、掸拂尘垢蛛网、疏浚明渠暗沟。在春节来临之际,全国到处都洋溢着欢欢喜喜搞卫生、干干净净迎新春的气氛。

这种全面洒扫除尘、美化居室环境的全民大扫除,能在春天万物复苏之前彻底清除有害生物的生存空间及环境,让病原微生物等无处藏身,让大家在干净舒适的环境中迎接生机勃勃的春天。这种做法还能有效预防春季传染病的发生和流行。

注意饮食有益健康

年糕 年糕是家家必备的春节食品。年糕的口味、样式虽然因地而异,但是主要原料几乎“南北相同”,有江米、黄黏米、粳米、糯米等。这些原料或性平、味甘,或性温、味甘,具有补中益气、健脾和胃的功效,再配以大枣、赤小豆及紫苏叶等蒸制而成,既能提供人们冬季需要的较高热量,又有利于补益人体的气血,还可以有效保护脾胃及肠道。有了年糕的呵护,人们就能在寒冷的天气里及时补充热量,增强耐寒能力,免受寒邪侵袭。

饺子 饺子是新春佳节必不可少的佳肴,民间还有“好吃不过饺子”的说法。饺子荤素搭配合理,营养丰富,是最佳的养生食品。中医养生理论认为,饮食应当谷、肉、果、

菜搭配合理,营养均衡。《黄帝内经》指出,饮食应当“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”。饺子恰好是谷、肉、果、菜的完美结合,更是营养丰富的养生食品。如今,注入了中医养生保健精髓的饺子在给人们带来欢乐的同时,已经成为中国饮食文化的一个重要组成部分。

从年糕到饺子,春节期间的特色饮食让人们在过节的欢乐气氛中主动、适时调整饮食结构,保证营养、有益健康,并把这一习俗世代相传。

祛除病邪放爆竹

中国民间有“开门爆竹”一说。在农历新年的第一天,家家户户开门后做的第一件事就是燃放爆竹,在“噼噼叭叭”的爆竹声中辞旧迎新。

爆竹是中国特产,至今已有2000多年的历史了。据《荆楚岁时记》记载,爆竹在我国古代是一种祛除瘟疫病邪的“音响工具”。据说,唐朝初期,瘟疫四起,有一个名叫李田的人把硝石装在竹筒里,点燃后使其发出很大的声响,散发浓烈的烟雾,驱散了山中瘴气,制止

了瘟疫的流行。这便是装硝爆竹的雏形。

随着时间的推移,爆竹的应用越来越广泛,品种也越来越多,燃放爆竹已成为具有民族特色的娱乐活动。可惜的是,燃放爆竹这一习俗虽然被沿袭下来,但是祛除病邪、净化空气的作用却不复存在,甚至成为空气质量下降的原因之一。

调养精神大拜年

农历正月初一,人们早早起床,穿上漂亮的衣服,打扮得整整齐齐,出门走亲访友、相互拜年,恭祝新的一年大吉大利。

拜年时,晚辈要先给长辈拜年,祝长辈长寿安康。长辈可将事先准备好的压岁钱发给晚辈,以“压住邪祟”(岁与祟谐音),晚辈得到压岁钱就能平平安安过一岁。

在拜年过程中,人们始终面带笑容、心情愉悦、相互祝福。这会使人们充分释放在寒冬时期收藏的心绪和情怀,避免情绪低沉和心情压抑,有利于身心健康,让人们以喜悦的心情和饱满的精神迎接春天的到来,更好地适应自然界的变化。

(作者供职于濮阳市中医院)



书画摄影



《福寿康宁》(作者为国医大师李振华)

关于节气



大寒

今年1月20日是大寒节气,也是二十四节气中最后一个节气,更是一年“运”“气”循环的开始。人们在大寒节气中更应注重养生保健。有歌诀云:“大寒阴尽生萌阳,关节脏腑脚寒凉。寡欲多睡沐阳光,户外锻炼要养藏。保阴潜阳高热量,切忌生冷黏腻肠。”

大寒节气养生首先要防寒痹,注意温经散寒,还要心情平和,逐渐增加户外锻炼次数,更要调理饮食。

精神:心情舒畅

心情舒畅、气机通畅、血脉调和,只有这样四肢百骸才能温暖,人们才能更好地抵御寒冷。在大寒节气,人们应怡神敛气,避免过喜或伤心,预防心脑血管疾病。只有保持心境平和,才能使体内的气机通畅,不扰乱体内闭藏的阳气,“正气存内,邪不可干”。

起居:早睡晚起

在起居方面,人们要做到早睡晚起;早睡是为了养人体的阳气,晚起是为了养人体的阴气。古语有云:“大寒大寒,防风御寒。”这时,人们除了要防寒,更要防风,根据气温变化增减衣物。

生活:睡前泡脚

睡前泡脚是好的养生习惯。俗话说:“寒从脚起,冷从腿来。”腿脚一冷,人体全身皆冷。“饭后三百步,睡前一盆汤。”入睡前用热水泡脚,能扩张血管、加快血液流动,改善脚部皮肤和组织营养状况,提升睡眠质量,有益于防病保健。

运动:日出后运动

“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝一碗药。”在大寒节气锻炼身体,对养生有特殊意义。此时的运动可分为室内运动及室外运动,大家不妨试试慢跑以及打太极拳、八段锦等,但应控制运动强度,不宜过度激烈。人们在参加室外活动时,不要起得太早,日出后再锻炼更好。(易大超)

暖身先暖心 心暖则身温

新春佳节话药酒

□胡献国

十全大补酒

当归、川芎、白芍药、熟地黄、党参、白术、茯苓、黄芪各60克,甘草、肉桂各30克,白酒1500毫升;泡饮,每次30毫升,每日3次;可大补气血,温肾散寒,适用于反复感冒、阳虚有寒等,对妇女秋冬季节气血虚弱、少食乏力、头晕心悸、月经不调、崩漏不止和产后恶露不尽等效果尤佳。

消食保和酒

山楂、六神曲、姜半夏、茯苓、沉香曲、党参各30克,胡椒、花椒各10克,白酒1000毫升,蜂蜜30毫升;将药洗净,与白酒一起放入瓶中,加入蜂蜜,浸渍7天后即可饮用;每次三十毫升,每日2次;可健胃消食,适用于胃脘痛、脾胃虚、饮食停滞、纳差食少等。

将中药的有效成分浸在白酒中,即为药酒。药酒有通血脉、行药势、散诸痛、祛风湿之效,是进补的佳品。那么,药酒应该怎么泡?

将买回的药材打碎或切成小段并择净后,用冷开水浸湿(既能洗去脏东西,又能防止药材“吸”太多白酒)后取出,放在玻璃瓶或罐里,然后兑入白酒,最后将口封严,每天摇动数次,使药材的有效成分充分浸入白酒中。一段时间后,药酒即可直接饮用。对于一些贵重药材,将药酒饮用完后可再浸泡几次。

用白酒浸泡药材,可以浸出许多用水浸泡无法浸出的有效成分,故药酒的滋补与治疗作用比中药煎剂好。不过,除滋补性

质的药酒外,人们应该按照规定的疗程和剂量饮用,病愈后停止饮用。在饮用药酒的剂量方面,患者可根据自身的实际情况,每次饮三五十毫升;酒量不佳者,可将药酒按1:1~1:10的比例兑在葡萄酒、黄酒或冷开水中,按量饮用。药酒中虽然含有酒精,但是浓度不高,一般不会产生副作用,少量饮用还能增加唾液、胃液的分泌量,有助于消化和吸收。肝肾疾病、高血压病、过敏性疾病、皮肤病患者最好不要饮用药酒,如果需要饮用药酒,可按照1:10(药酒:水)的比例取药酒和水,在锅里煮一下除掉大部分的酒气后再饮用。

笔者给大家推荐几种药酒,大家在欢度新春佳节的时候不妨一试。

乌蛇羌活酒

乌梢蛇1条,羌活15克,白酒1000毫升;将乌梢蛇去皮及肠杂,切段,与羌活、白酒一同放入瓶中,密封浸泡二三十天后饮用;早、晚各饮用1小杯;可祛风除湿,适用于风湿性关节炎、关节疼痛、肢体麻木不仁等。

海参酒

海参50克,海马1对,枸杞子、黄精各15克,白酒500毫升;将海参泡软、洗净,同诸药共置于白酒中,密封浸泡7天后即可饮用;每日睡前饮用1小杯;可补肾壮阳,适用于男子肾虚阳痿、举而不坚、坚而不久等。

鹿茸酒

鹿茸15克,山药30克,党参、黄芪各10克,白酒500毫升;将诸药一同置于白酒中,密封浸泡7天后即可饮用;每次饮用1小杯,每日2次;可补肾助阳,适用于肾阳不足、精气寒冷、阳痿、小腹疼痛、白带清稀、夜尿频多、老年慢性心功能不全等。



本版图片除有署名外均为资料图片