

健康养生过大年

春节的饮食注意事项

□李伯群

今年冬季全国多地出现新冠肺炎疫情，防疫形势严峻。因为疫情的关系，在春节前后，单位年会、同学聚会、亲戚朋友聚会等尽量不要举办，减少聚集，可以待在家里，减少与外界接触。但是，大吃大喝后最易受煎熬的就是我们的脾胃，很多身体问题也会在此期间出现或者暴露出来，因此，应尽量避免肥甘厚味对肠胃的影响。那么，脾胃在身体里面的分量有多大呢？

《黄帝内经》中记载：“脾胃者，仓廪之官，五味出焉。”人体的生长、发育、维持，全靠脾胃接受食物，并加工转化成气血津液，再输送滋养全身。

《脾胃论》中记载：“百病皆由脾胃衰而生也……治脾胃即可以安五脏。”这不仅使我们对脾胃认识有所启发，同时对防治脾胃疾病亦有所借鉴。

《黄帝内经·素问·五脏别论》中记载：“胃、大肠、小肠、三焦、膀胱，此五者，天气之所生也。其气象天，故泻而不藏，此受五脏浊气，名曰传化之腑，此不能久留，输泻者也。”意思是说，这带空腔的五腑，它们的生理功能如天运一般川流不息，接受五脏的浊气传导输泻，不能久留贮藏，分别输泻排出体外。

春节期间，人们对于饮食往往会产生忘记克制，暴饮暴食现象时有发生，却浑然不知，脾胃功能无法经受如此的考验。当我们吃进去的东西超过脾胃所能承受的范围时，脾胃就会不堪负荷，开始积食，积食如果得不到及时的处理，就会化积成熟，出现阳明腑实证，感觉肚子堵得慌、便秘、发热，严重者还会出现逻辑混乱，昏迷等症状。为防患

于未然，每天吃饭前可以先吃点儿容易消化的水果，饭后稍微休息后要散步。如果感觉有点儿积食了，要用焦三仙（焦麦芽、焦山楂、焦神曲）泡水喝；如果已经出现胃热，就用蚕沙、陈皮煮水喝。

春节期间，如果过量食用寒凉性的海鲜，还可能出现急性腹泻的风险。一般情况下，用生姜煮水加红糖就能止住；如果是不太新鲜的海鲜引起的中毒，可试用紫苏煮水喝，能解鱼蟹之毒。

大吃大喝后，要让脾胃得到休息，这时煮点小米粥等容易消化的食物，配点青菜、萝卜，是个很理想的做法，能让人获得一种神清气爽的感觉。

春节前后应吃些健脾和胃的食物，如山药、南瓜、白扁豆、炒薏仁、芡实等，山药可以煮排骨汤，可以切片炒五色菜，可以做成山药羹；南瓜可以和山药拼盘一起蒸，金银相间既美味又有卖相，南瓜还可以做成海鲜盅、南瓜泥、南瓜饼；白扁豆加芡实薏仁炖猪肚可谓相得益彰。

春节期间一定要注意以下不良饮食

习惯。

不按时吃饭

白天睡到日上三竿，一天只吃两顿饭或一頓饭是很多年轻人春节的生活方式。要么不吃，要么狂吃。早上7时~9时是胃经运行时间，这个时间段里应该吃早饭；而9时~11时是脾经运行时间，是帮助我们运化营养的时间。如果在该吃早饭时睡觉，在晚上该休息时却狂吃辣子鸡等，让脾加班透支，就会出现胃痛腹胀。

拼命吃水果

一到春节，少不了各种水果，橘子、苹果、龙眼、橙子、西瓜等，甚至有些水果还是从冰箱里拿出来的，当脾胃运化它们时，需要消耗更多阳气。凉的、生冷的一吃多，就会加重脾肾阳虚症状。当吃了生冷水果，脾阳不足，大便都不成形了，那维生素含量再高也没意义。

过食肥甘厚味

大肉、烧鸡、牛排、鱼、虾等，春节里一个都不能少。我们吃进嘴里的每一块肉，是需要靠脾胃消化、输送出去的。当

摄入量超过脾胃承受能力时，那些消化不完的高蛋白、高脂肪就会慢慢堆积在体内形成湿气和痰。痰停在哪里，病就在哪里。有句谚语“鱼生火肉生痰，青菜豆腐保平安”，意思是说，鱼味道鲜美，但多吃容易导致内热蓄积，即“生火”；肉美味可口，多吃则会导致体内津液代谢失常，产生痰浊，即“生痰”。

狼吞虎咽 过食辛辣

细嚼慢咽是很传统的养生方法，古人就深谙此道。现代医学发现细嚼慢咽是很健康的饮食习惯，对肠胃会起到很好的保护作用。唐代孙思邈就极其推崇细嚼慢咽，我们也都知道他老人家很长寿，用事实告诉我们慢有慢的厉害之处。人长牙齿就是为了咀嚼的，如果把牙齿的任务都扔给胃来完成，这对胃也是一种负担。

《黄帝内经》中记载，食物有酸、苦、甘、辛、咸五味，而五味对应五脏。吃得太甜会使脾气滞，胃气薄弱；吃得太过辛辣，就容易产生胃热，灼伤胃阴。

（作者供职于郑州大学第二附属医院）

阳气者 精则养神 柔则养筋
——《黄帝内经》读后感

□张秀娟

读书时间

有人说，《黄帝内经》是中医基础理论的古文版，为中医理论之源，其思想也被历代医家奉为圭臬。曾几何时，我兴趣盎然地捧起《黄帝内经》，却又转而放下或者是走马观花，一页又一页地匆匆翻过。直到经历了大学五年的中医药文化的洗礼，再次拿起《黄帝内经》，“阳气者，精则养神，柔则养筋”映入眼帘，深深地吸引了我，想起不久前门诊老师用温阳药物治好了一例失眠患者。反复品味，更觉其文简而意博，其理深奥有趣，是我国现存最早的医学文献典籍。

“阳气者，精则养神，柔则养筋”来自《黄帝内经·素问·生气通天论》，并未完全被我们所熟知，历代医家亦认识不一，仁者见仁，智者见智。在临床上，我对上述患者的观察中受到启发，谈谈自己的认识。

患者为女性，49岁，2019年9月16日初诊，诊断为干燥综合征、膝关节滑膜炎，先后多次在门诊吃中药调理。

2020年6月1日，患者主诉近1周睡眠差，入睡困难，伴眼干、口干、咽干，膝关节疼痛，腹部胀满，大小便正常，舌质红，苔薄少，脉沉，诊断为失眠。给予淡附片、羌活、细辛、独活、秦艽、路路通、炒王不留行、桑寄生、鹿衔草、盐补骨脂、木瓜、薏苡仁、防己、川木通、川芎、白术、甘草。共4剂。水煎服，两日1剂。

2020年6月12日，患者主诉睡眠正常，继续治疗其余不适。患者基础病多，6月1日来诊时以失眠为主症，中医以“急则治标，缓则治本”为原则，先以治疗失眠为主，却未用一味安神之品，而是在诸多祛湿通络关节的药物基础上加淡附片、细辛温阳药，而且疗效立竿见影。我百思不得其解，直到赵坤老师一句“《黄帝内经》言，阳气者，精则养神，柔则养筋”，结合患者有滑膜炎病史，符合“筋、神”不养，故从阳气着手治疗疗效确切，我才恍然大悟，原来经典与临床联系如此紧密，并不是割裂的；我也从中体会到了“读经典，做临床”的意义。因此，再次读到“阳气者，精则养神，柔则养筋”，我也有了一不一样的收获。

“阳气者，精则养神，柔则养筋”提示了阳气对神的重要性。

在神的方面，中医基础有不少论述，如“两精相搏谓之神。血者，神气也；神者，水谷之精气也；心者，生之本，神之变也”，但更多强调了水谷、血、脏腑和神的关系，而很少把阳气和神直接联系起来。

在阳气方面，“益火之源，以消阴翳”“阳胜则阴病”“阳虚则生内寒”，大家都不陌生，金匮肾气丸、桂附地黄丸、右归丸也是信手拈来，历代医家也有宁事温补，勿事寒凉的告诫，更是有扶阳学派的发展，阳气的重要性似乎人人皆知。

但是，我们提的更多的是对阳气向上的、亢进的、病理状态的、广泛性的认识，而阳气对神的重要性往往被我们置之脑后。“阳气者，精则养神，柔则养筋”则鲜明地提出了阳气养神的另一生理作用，从而加深了我们对阳气的具体认识，也开阔了我们的中医思路，真正明白了历代医生重视阳气的由来，深入浅出，让我们能够灵活看待阳气，即阳气有不同的层次，如《伤寒论》中太阳、阳明、少阳的不同，阴阳关系阳气之中复有阴阳。可知阳气是少火生气的柔状态，如自然界之太阳，蕴含着生生之气，是一身之主，从而使阳气从深奥变得具体，直接指导应用，即在遇到失眠、焦虑等表现亢奋的患者，要考虑阳气不养的问题。具体而言，包括阳气的升降出入道路问题和阳气的不足问题，需要我们积累足够的知识去鉴别。

“阳气者，精则养神，柔则养筋”也蕴含了丰富的治病养生保健思想。“得神者昌，失神者亡”“精神内守，病安从来”，神对人体的生命活动起着调控作用，而阳气者烦劳则张，由于熬夜、劳心等，近而失眠、抑郁、焦虑等经常出现神志病，影响我们的生活质量的工作学习。但是，阳气精则养神，提示我们正确的保健思想，阳气处处存在，重视护养阳气，保护人之太阳，人体则可生机勃勃，精力充沛。相对来说，可适当地进行日光浴，顺应自然界阳气，可以适当运动，动则升阳，静则养阴，阴阳合；同时也要养神，养神即是养阳，不过度耗神，精神内守。

通过上述对“阳气者，精则养神，柔则养筋”的讨论和思考，可见作为“医家之宗”的《黄帝内经》确实散发着独特魅力。横看成岭侧成峰，《黄帝内经》就像是一个充满智慧的老者，需要我们深入学习，在临床中应用，在应用中挖掘更多的医学道理，再指导临床，从而使经典发挥其独有的价值。

（作者为河南中医药大学第一附属医院2019级住培医师）

注重养生 防病于未然

□郭海涛

春节前夕（1月18日下午），我驱车前往洛阳市第一人民医院，专程登门看望我的恩师——全国名中医乔振纲教授。

在乔老师的工作室里，洋溢着淡淡的艾草香气，桌案上摆放着厚厚的门诊病历，墙壁上悬挂着书法名家书写的中医格言及各地患者赠送的匾额，耀眼夺目，熠熠生辉。

乔老师向来爱生如子，看到了我，他非常高兴，论及中医马上精神焕发，侃侃而谈，言及养生更是滔滔不绝，满怀深情地说：“中医药不单单是治病救人的法宝，还是我们中国人民日常生活须臾不能离开的养生护身符，更是中国传统文华在生活方面的具体体现。”

注重养生，防病于未然，是祖国医学的重要理念。这一理念渗透于衣、食、住、行等方面，四季讲养生，平时讲养生，过节，尤其是春节更要讲养生。

《黄帝内经》云：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常。”说的是知道养生之道的人，能够按照客观规律安排生活；饮食上有节制，作息上有规律，饮食上咸甜搭配，切忌暴饮暴食。”当前社会上的人们，平时应酬少不了肥甘厚腻之物，高脂血症、高血压病、糖尿病等都是目前社会上的流行病，那么，基于此，我们能不能在这个国民极为重视的假期里，推动健康饮食理念的普及呢？少一点儿盐，少一点儿糖，少一点儿酒；多一点儿运动呢？”乔老师轻拍书桌，语重心长。

中医认为，胃为水谷之海，后天之本。春节期间，家家户户都是烹炸煎煮，大盘小蝶，各种干果、肉食、饮料，如果暴饮暴食，势必损耗脾胃之气。因此，春节也是消化道疾病的高发期。那些既往胃气弱，脾胃功能不佳的人们一定要保持住定力，万不可伤了自己的后天之本。

我至今还清楚记得，几年前跟乔老师学习时，曾遇到一个病人。当时刚好恰逢春节假期，一名大学生因为肝病前来找乔老师就诊。想赶在春节前好好调理一下。经乔老师治疗3周，患者用药至腊月二十八停药，感觉自身体质明显发生了变化。

不料农历正月初七，乔老师刚上班，患者在家人的陪同下急匆匆又来就诊。患者发现其浑身发黄、目睛黄染、舌苔黄厚腻，说明患者病情反复，有加重趋势。

乔老师仔细询问其春节期间的饮食和起居情况，了解到他不但熬夜，还独自一人食用超过1斤（1斤=500克）的炒松子。而松子含有大量的不饱和脂肪酸，肝功能不好者是禁止食用的。

据此，乔老师断定患者正是在大量食用了炒松子之后，才导致肝脏代谢失调，产生黄疸的。后经乔老师反复叮咛告诫，使患者认识到饮食禁忌对于肝病的重要性，再加上积极的辨证治疗，患者完全康复。

由此可见，春节期间，人们万不可掉以轻心。应时刻思考饮食宜忌对于健康的重要影响。

对于那些处于亚健康状态的人们，如果明知道自己身体状况处于何种状态，却仍旧漠然处之，则罹患疾病的机会就大了许多。而一旦生病，各种负担都会加重。因此，肥胖患者和“三高”患者在春节期间，不妨过“素”年，不要过“荤”年。

中医有句话叫“冬不藏精，春必病温”，就是说冬季储藏的能量精血不够的话，到春季，一开春，你又过早地脱衣服，

时间更加频繁地熬夜！看电视、看网络小说、看各种晚会、打麻将，大大地超过了人体五脏的承受能力。《道德经》中记载：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽。”“五色、五音、五味”这些感官享受看上去是好东西，实际上却可以透支自己的生命，导致身体的灾难。

乔老师说：“《黄帝内经》中记载‘人卧则血归于肝’，只有肝脏的功能正常了，我们机体的代谢能力才会正常发挥。当今社会，不少人都存在失眠、焦虑的症状，这些人最应该趁节假日期间到户外逛逛，散散步，赏赏花，看看草，活动活动筋骨，放松一下紧张的心态，春节正是养肝的最好时机啊！”

乔老师停顿片刻，又说道：“酒辛热窜，散寒助阳，少量饮之，可以温经通络，行气活血，对人体有一定益处。但是不能多饮、暴饮，更不能嗜酒无度；过度饮酒，或以酒为常，伤肝、伤胃、伤肾。高血压病患者，其体阴虚阳亢，若大量饮酒，可使肝阳暴涨，冲上犯脑，导致中风；素患胃病者，大量饮酒可灼伤胃络，导致胃出血。”

《黄帝内经·素问·上古通天论》中记载：“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半而衰也。”思考上面这段话，不难发现，几千年前的古人，在字里行间，切入肌肤地警示着我们，我们都有家人、有工作、有目标，我们要努力，但是，首先必须要有健康的身体。

中医有句话叫“冬不藏精，春必病温”，就是说冬季储藏的能量精血不够的话，到春季，一开春，你又过早地脱衣服，

就会得一场温病。这种温病不是伤寒，是以发热、出血、自汗为特点的一种流行病或者传染病。

谈到房事养生，乔老师说：“传统中医理念告诫我们，一定要顺应时势养生。冬季如果过度纵欲，人体免疫力会下降，营卫不和；到了春季，花开之节，病毒活跃，就容易遭受病邪侵袭。同时，当下的年轻人，天真烂漫，性格开放，个性独立，凡事都欠缺一个度。眼下不少年轻人，往往都是在不自知中纵欲伤身，陷入身体上各种症状出现，腰酸背痛，失眠多梦，神经衰弱，健忘怕冷，后悔已晚。我们作为中医人士，很有必要担负起青春期健康教育的任务。不但要在门诊看病的时候，恰到好处地给予相应患者以相应的教育，更要在有关媒体上进行相关知识的宣传。”

室外天寒地冻，室内艾香袭来，心旷神怡。就在我即将辞别乔老师返程之际，乔老师转身把身后柜子里面的一盒艾条拿出来送给我：“目前正是全民抗击新冠肺炎疫情的紧要时期，欢度节日更不能放松防疫，每天点燃艾条，是最好的防疫，既保护自己，也保护他人。”

点艾防疫在我国由来已久，《肘后备急方》中记载：“断瘟疫病令不相染，密以艾灸病人床四角，各一壮，佳也。”

现代研究表明，艾条烟熏空气消毒法对人体无刺激，无毒害。疫情期间，艾条烟熏能用于空气消毒，可广泛应用于社区、居家、办公室、食堂、部分生产车间等场所的空气消毒。

我接过乔老师手中的艾条，内心一股暖流油然而生。

（作者供职于洛阳市中医院）

□王光安

老

鹤

草

巧雄健有力。

孙思邈对身边的徒儿说：“老鹤鸟常年在水中寻食鱼虾，极易染上风湿病痛，老鹤鸟能食此草，说明此草无毒，能治疗风湿

痛止，可以行走自如了。喜讯传开，慕名而来求治者络绎不绝，治愈的人也越来越多。大家请孙思邈为此草起个名，孙思邈说：“这草药是老鹤鸟认识的，就叫它老鹤草吧。”

老鹤草性平，味苦、微辛，归肝经、大肠经，具有祛风通络、活血、清热利湿的功效，主要用于治疗风湿痹痛、肌肤麻木、筋骨酸楚、跌打损伤、泄泻、痢疾、疮毒等。脾胃虚寒者忌用老鹤草。

（作者供职于河南中医药大学第三附属医院）

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。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》

《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您来稿！

联系电话：(0371)85967078

联系人：杨小玉

投稿邮箱：54322357@qq.com

邮编：450046

中药传说

相传在隋唐时期，著名医药学家孙思邈云游在四川峨眉山上的真人洞，在洞中炼丹制药为患者治疗各种疑难杂症。由于四川属盆地气候，湿度很大，上山求医的患者中有许多风湿病患者，孙思邈却束手无策。

这天孙思邈带着徒儿上山采药，忽然发现一只灰色老鹤鸟在山崖上不停地啄食一种无名小草，许久之后，才拖着沉笨的躯体缓慢地飞走了。过了几天，孙思邈又见到这只老鹤鸟，还在啄食这种小草，随后飞走了。奇怪的是老鹤鸟已无病态，飞得轻