

节气养生

霜降节气话养生

□李晓艳

霜降是秋季的最后一个节气,这个时候昼夜温差大,秋燥明显。

霜降时节,万物毕成,毕入于戌,阳下入地,阴气始凝。俗话说:“霜降杀百草。”

霜降并不是表示进入这个节气就会“降霜”,其实“霜”也不是从天上降下来的,“霜”是地面的水气由于温差变化遇到冷空气凝结而成的。

起居养生

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载:“秋三月,此谓容平,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,此秋季之应,养收之道也。

霜降前后昼夜短长,气温在10摄氏度~20摄氏度,睡眠时间不宜太长,每天8小时左右即可。

霜降时节虽然是秋天,但是温度和冬季没有多大的区别,尤其是在早晚,气温很低,人们要注意添加衣物,避免受凉感冒。

适当运动

《黄帝内经·灵枢·本脏》中记载:“经脉者,所以行气血而营阴阳,濡筋骨,利关节者也。”

霜降时节宜“贴秋膘”,不仅能补偿夏季的损耗,还有助于为过冬做好准备。霜降时节进补,脾胃是关键。

饮食调养

“补冬不如补霜降”“霜降进补,来年打虎”,意思是说,霜降是一年四季中适合进补的时节。

霜降时节宜“贴秋膘”,不仅能补偿夏季的损耗,还有助于为过冬做好准备。霜降时节进补,脾胃是关键。

同时,要特别注意无根黄豆芽不能食用。因为无根黄豆芽在生长过程中喷施了除草剂,而除草剂具有致

中药传说

东汉末年,战火连天,兵荒马乱,百姓生活在水深火热之中。那时有一个原本美满的家庭,可是自从丈夫当兵之后,妻子每日都心神不宁。

合欢花

□张海朋

合、蜂蜜、山药、白菜等。霜降时节,柿子成熟,柿子有健脾、涩肠、止血等功效。

1.白果萝卜粥 材料:白果6粒,白萝卜100克,糯米100克,水适量。

做法:白萝卜洗净切丝,放入热水焯熟备用。先将白果洗净与糯米同煮,待糯米开花时,文火再煮10分钟。

2.无花果粥 材料:无花果10枚,粳米60克,冰糖30克,水适量。

做法:无花果洗净,切碎备用;粳米洗净,浸泡30分钟。锅中加适量清水,放入粳米煮沸,再放入无花果煮至粥熟,加冰糖煮化即可。

功效:无花果粥具有健脾理气、止咳祛痰、防癌抗癌的功效,但大便溏薄者不宜食用。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

读名著 品中医

曹植赋诗说大豆

□胡献国

煮豆燃萁,出自《三国演义》第七十九回“关兄弟曹植赋诗,侄刘叔刘封伏法”,曹丕即位,曹植心中不爽,不来朝贺,于是曹丕将曹植擒拿回罪。

大豆,又名黄豆,为豆科植物大豆的种皮黄色的种子,全国各地均有栽培。中医认为,黄豆性味甘、平,入脾经、大肠经,有补脾益气、清

解暑等功效。适用于脾虚气少、乏力消瘦、消化不良、血虚萎黄等。《随息居饮食谱》言其“补中解毒”;

黑大豆

黑大豆,又名乌豆、黑豆、冬豆子,为豆科植物大豆的黑色种子,我国各地均有栽培。中医认为,黑大豆性味甘、平,入脾经、肾经,有补肾益阴、健脾利湿、祛风消痹等功效。

黄大豆

黄大豆,又名黄豆,为豆科植物大豆的种皮黄色的种子,全国各地均有栽培。中医认为,黄豆性味甘、平,入脾经、大肠经,有补脾益气、清

出的嫩芽。中医认为,黄豆芽性味甘、温,入脾经、胃经、大肠经,有去积、治便秘、润肌肤等功效。

大豆,又名黄豆,为豆科植物大豆的种皮黄色的种子,全国各地均有栽培。中医认为,黄豆性味甘、平,入脾经、大肠经,有补脾益气、清解暑等功效。

黄豆芽

黄豆芽,又名黄豆种子芽,为豆科植物黄大豆的种子经水浸泡后发

南唐后主与马钱子

□段振海

李煜被俘送京,梁(今开封),被封为“违命侯”,饱尝阶下囚的痛苦。

南唐后主是杰出的诗词大家

李煜是一个不称职的皇帝,但却是一个杰出的才子。他精书法、绘画,通音律,尤其以词的成就最高,被称为“词帝”。

当俘虏的日子当然不好过,被封为“违命侯”,在某种意义上既有侮辱的意思,又说明在统治者眼中,他并不顺从。

马钱子性味苦、温,有毒。归肝经、脾经。作为中药,因为它味苦、性温,其毒强烈,所以通达关节之力甚捷,兼可攻毒,故具有消肿散结、通络止痛等功效。

马钱子科植物马钱的干燥成熟种子。主产于我国云南、广东、海南等地。云南马钱子呈扁椭圆形或扁圆形,边缘较薄而微翘,质坚。

正是这些,岂容他人酣睡。正如此,使宋朝统治者感到不快。“卧榻之侧,岂容他人酣睡!”统治者认为李煜还留恋过去当皇帝的生活,有妄想复辟之嫌。

“我和中医药条例”主题征文启事

《河南省中医药条例》(以下简称《条例》)自10月1日起施行。该《条例》从中医药服务与管理、中药保护与产业发展、中医药传承与创新、中医药文化传播等多个方面为河南省中医药发展规划了路径。

征文主题:紧紧围绕“我和中医药条例”这一主题,讲述与《条例》相关的故事,也可以谈一谈学习《条例》的心得体会等。

征文要求:主题鲜明,文字流畅,字数不超过2000字。

联系电话:(0371)85967078 联系人:李歌 投稿邮箱:258504310@qq.com

