■节气养生

小雪节气话养生

□吕沛宛 姚普琪

小雪，是二十四节气中的第二十个节气，《月令七十二候集解》中记载：“十月中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪。小者未盛之辞。”“一候虹藏不见；二候天气上升地气下降；三候闭塞而成冬。”意思是天气寒冷，降水形式由雨变为雪，但雪量还不大，所以称为小雪；小雪节气过后，天空中的阳气上升，阴气下降，导致天地不通，阴阳不交，所以万物失去生机，天地闭塞而转入严寒的冬天。小雪时节天气转寒，万物封藏，天人相应，此时也应顺天时而养生，当以“养藏”为中心。

食饮有节 适当进补

民以食为天，吃什么、怎么吃，是养生的一大学问。小雪节气作为冬季的第二个节气，饮食应以补为主，但也不能盲目进补。首先，饮食要有节律，一日三餐，早吃饱、午吃好、晚吃少；其次，饮食要有节制，饭吃七成饱；最后，饮食要根据地域和季节转变，一方水土养一方人，不要猎奇和求异，适合的才是最好的。

冬季进补应根据自身阴阳盛衰进补。对于阳虚体质的人来说，小雪节气之后天气转寒，人体需要更多的能量来抵抗冬天的寒冷，可适量进补牛肉、羊肉、鸡肉等温性动物食材，例如经典的食疗方“当归生姜羊肉汤”，取当归9克，生姜15克，羊肉1斤（1斤=500克）共同煮之服用，最后加入适量调料以佐味。“当归生姜羊肉汤”有温肾助阳、补气养血的功效；对于阴虚体质的人来说，小雪节气之后应以养阴为主，可食鸭肉、鹅肉、莲藕、黑木耳等，多食蔬菜，水果适量。

此外，需要注意的是单纯阳虚体质的人是以补阳为主，而阴阳两虚者补阴的同时还要加入补阳之品。所谓“春夏养阳，秋冬养阴。”进补时应当注意保存阴精，切忌助阳之品伤及阴精。同时，患有高脂血症、动脉粥样硬化、糖尿病等疾病的患者应避免摄入高蛋白、高糖分、高脂肪的食物。

小雪时节还适合小酌一杯，《千金方》中记载：“冬三月宜服药酒一二杯，立春则止。终身常尔，百病不生。”酒性温，味苦辛而甘辛，有温通血脉，振奋阳气之效，但酒有毒，不可贪杯，1天不要超过50毫升，这里为大家介绍一种鸡子美容酒和一种延寿酒。

鸡子美容酒

材料：鸡蛋3个，纯粮食酒500毫升。

做法：将鸡蛋敲破，倒入白酒中，密封28天。

功效：补益气血，美容养颜；用于面色无华，面容憔悴。

用法：每日早晚适量用酒涂面。

延寿酒

材料：桂圆肉500克，桂花120克，白糖240克，纯粮食酒1500毫升。

做法：将桂圆肉、桂花、白糖倒入酒中，密封，经年为佳。

功效：补益气血，祛痰化瘀。

用法：不拘时，适量，日不超50毫升，糖尿病患者不用。

冬季流感高发，建议大家不要吃冷食，最近就医的患者溯源病因，多是吃冷食再加上吹了冷风，二因结合，不是咳嗽，就是感冒、呕吐。中医理论强调“用寒远寒”，就是告诫医生冬天要少用寒凉药。

起居有常 避寒就温

小雪节气之后雨被寒气凝固而形成雪，气温下降，万物闭藏，人体阳气也收敛于内，应当早睡晚起，必待日光，日出而作。早睡可以避免接触夜间寒气，等太阳出来再起床，避免损耗人体阳气。如今很多人在夜晚该睡不睡，阳气潜藏不够，阳气被伤，阴精被损，肾脏不能很好地贮藏阴精，因此免疫力下降。如果一天分为四季，那么冬天对应的正好是晚上，这就需要每天晚上11时前入睡。

其实大家都知道，晚上没睡好，次日没精神，就容易生病。什么是“道”，“道”就是规律，是准绳，就是要按照规律作息和做事。《黄帝内经》云：“冬不藏精，春必病温。”认为冬天除了要补养脾胃以化精，还要贮藏肾精，否则到春天就没有足够多的正气抵抗病毒、细菌的侵袭，因而容易生病。贮藏肾精就是让我们除了食补的同时，还应顺应天时，节制房事。

小雪节气后寒气凝结，寒邪最易伤人阳气，尤其对于老年人来说，容易引发心脑血管疾病，要适度添衣御寒。建议老年人多晒太阳，既可以使人体阳气通达，还可以促进钙、磷吸收，防止骨质疏松，提高机体免疫力。

“寒从脚下生”，人体脏腑在脚部都有一个反射区，脚部受寒会影响脏腑。如果脚部温度偏低，可在睡前用10克艾叶泡脚，泡到身体微微发热即可，不要泡到出汗，每天泡脚可以改善身体血液循环，增强免疫力，预防疾病。

在穿衣盖被上要遵循以保暖为原则，不能为了风度不要温度，要以暖为佳，但又不宜过暖。如果贪厚则积热于内，迫汗外泄，易感寒受凉。

适当锻炼 形劳不倦

冬季养生虽然重在养藏，但是也要适量运动。运动既能促进气血流通，又能提高身体的抗寒能力，但是运动应当微微出汗而止，切不可大汗淋漓。《千金要方·道林养性》中记载：“冬时天地气闭，血气伏藏，人不可作劳汗出，发泄阳气，有损于人也。”意思是说运动后出汗过多，皮肤毛孔舒张，汗出当风，寒气易侵袭人体而感寒，同时出汗过多还会导致阳气外泄，阴精流失，与冬天封藏的生理特性相悖。另外，运动在时间上也有要求，对于有呼吸道疾病、高血压病、心脏病的患者不宜晨起运动，因为早晨气温较低，降低了喉、气管、肺黏膜的通透性，使毛细血管收缩，易引起咳嗽等呼吸道疾病；寒性收引，气温低易引起血管收缩，从而引起血压增高；寒性凝滞，气血运行不畅，影响行血的功能，引发心脏疾病。除此之外，运动应循序渐进，开始运动前要充分舒展筋骨，不可骤然剧烈运动，以防筋脉拉伤。

如遇雾霾天气，则提倡室内运动，运动以身体发热欲出汗而未出汗为度。

恬淡虚无 精神内守

情志养生应当顺应冬季“藏”的特性，保持宁静、恬淡的状态。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载：“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，此冬气之应，养藏之道也。”意思是说冬季要保持精神上宁静、安宁，控制好个人精神活动，这样才能精神内守，若情绪波动较大，就容易扰动体内潜藏的阳气，以致阳气耗散，导致疾病的发生。这就指导我们平时应控制好自己的情绪，做到内心平淡、宁静。

《黄帝内经》中提出“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”“静则神藏，躁则消亡”的观点。这就说明了人的精神情志对于人体的重要性。现代研究表明，笑能增加血液和唾液中的抗体和免疫细胞数量。哪怕是对着镜子假笑也是有帮助的，当我们嘴角往上翘时，气血会随面部肌肉运动往头面走，有生发阳气的作用。

（吕沛宛供职于河南省中医院；姚普琪供职于郑州市二七区人民医院）

■中药传说

菘蓝

□张海朋 徐占美 文/图

古时候有一家著名的染坊，染出的布和丝线颜色亮丽且浸水不变色，品相极好，质量上佳，因此生意越做越红火。

有一天，城内突现怪病，而且此病传染性极强，主要在5岁~9岁的小孩身上发病，全城的大部分小孩都染上了这种怪病，家家户户的小孩都吓得闭门不出，街上也少了很多热闹。一天染坊掌柜带着家人出门查看，刚好看到一位母亲带着小孩急匆匆地赶往医馆，医馆排队看病的人非常多，大夫也是第一次遇到此病，没有经验，束手无策。

染坊掌柜祖上从医，自己也略懂医术，便询问患者的症状，轻者大多为耳下腮部肿痛，伴有轻度发热恶寒、咽红肿痛症状，舌红苔薄白，脉浮数；重者则腮部漫肿，胀痛拒按，咀嚼困难，壮热口渴、烦躁、头痛、便干溲赤，舌红苔黄，脉滑数，这就是典型的温病症状。突然，染坊掌柜想起自己家的3个小孩近日也在街上玩耍，但是却没有一个孩子患此病，到底是为什么呢？于是，染坊掌柜急忙回家询问，孩子们说：“家里用于染布匹的菘蓝的叶子，母亲说是地里长出来的植物，想来也没有什么坏处，有时候会给我们泡水喝，煮汤喝，凉拌或者炒着吃，味道还不错，清凉可口。”

染坊掌柜恍然大悟，孩子们没有染病会不会就是因为菘蓝起的作用，连忙给医馆送去一些菘蓝的叶子和根，让大夫试一试，大夫也没有更好的办法了，就挑了几名患者先试一试，患者喝完药后，第二日高热就退了，第三日咽喉肿痛有所缓解，第五日腮部肿胀明显缓解，到第七日所有症状全部消失。随即，染坊掌柜将此法推广到各地，所有的小孩都得到了救治。

后来人们才知道，这种病中医上叫痄腮，也就是现在所说的腮腺炎，属于温病的一种，主要是风热邪毒内侵所致，侵犯足少阳胆经，途径耳前和耳后，邪毒至此瘀积在腮部，因此肿胀难消，甚至张口咀嚼都困难；热毒火化，还会出现发热、乏力、烦躁、头痛等症状。

治疗该病，关键是解热毒，菘蓝性寒，归肝经和胃经，具有清热解毒、凉血消斑的功效，主要用于温病发热、发斑、风热感冒、咽喉肿痛，以及丹毒，流行性乙型脑炎、肝炎和腮腺炎等。

菘蓝的干燥叶及根均可入药，根入药称“板蓝根”，叶入药称“大青叶”，菘蓝的茎和叶磨成的粉末称“青黛”。现代药理研究结果表明，菘蓝能够提高机体免疫力，具有明显的抗菌、抗病毒、抗肿瘤、抗白血病等作用。

（作者供职于郑州大学第一附属医院）

雷公藤的不良反应与禁忌

□牛凤景 王志国

雷公藤为卫矛科植物的干燥根或根的木质部，主要产于福建、浙江、安徽、湖南等地，因福建产为道地药材，故称福建为“雷公藤之乡”。雷公藤见于清代医学家赵学敏所著的《本草纲目拾遗》，本品的功效：“治鼓胀、水肿、痞积、黄白疸、疟疾久不愈、鱼口便毒、跌打。”现代《中药学》中记载：“雷公藤药性苦、辛、寒，有大毒；归肝经、肾经；功效是祛风除湿，活血通络，消肿止痛，杀虫解毒。”

雷公藤还是江浙一带菜园中广泛使用的杀虫剂。本品毒性很大，其毒性成分也是有效成分，主要为二萜类与生物碱类活性成分。雷公藤毒性程度与采集的季节有关，以夏季采集毒性最大，故民间有“春三、夏一、秋五、冬七”（指人服用后死亡的天数）的说法。由于特殊性，雷公藤对不同动物毒性反应不同，其中对狗、猪、昆虫毒性较大，而对兔、猫及小白鼠甚至不会引起中毒。另外，雷公藤有效剂量与中毒剂量接近，安全性低，毒性大，一直视为禁药，影响了在临床上的推广和使用。

随着我国中医药事业的发展，中药的毒性、不良反应受到人们重视。笔者在临床中发现不少患者错误认为中药是纯天然的，没有毒性和不良反应，可以长期大量用药。

中药不良反应可界定为：在中医药理论指导下，应用中药治疗、预防疾病时出现的与用药目的不符，且给患者带来不适或痛苦的有害反应，主要是指合格中药在正常剂量、用法条件下所产生的有害反应，包括药物副作用、毒性反应、变态反应等。药物具有两面性，用之得当可以调偏扶正达到治疗作用，用之不当则产生不良反应，甚至有毒。如何避免雷公藤不良反应的产生，只能依靠权威资料加临床经验进行综合分析，公认雷公藤发生毒性的主要是剂量、用药时间、个体差异等因素。

北京中医药大学教授钟赣生所著的《中药学》中提出“雷公藤煎服1克~3克，先煎”的观点。河南中医药大学副校长苗明三所著《中药大辞典》中提出“雷公藤煎汤，10克~25克（带根皮减量），文火煎1小时~2小时；研末，每日1.5克~4.5克”的观点。《常用中药及其活性成分手册》中提出“雷公藤内服煎汤，去皮根木质部分15克~25克，带皮根10克~12克，均需文火煎1小时~2小时”的观点。2010年版《中国药典》（一部）中提出：“雷公藤内服煎剂，带皮全根每日10克~12克，去根皮仅留木质部分的根15克~25克，分2次~3次口服，泡酒饮服应注意勿超量，外用适量”的观点。

从资料中看出，雷公藤有效用量范围过大，最小用量是1克，最大用量是25克，在临床中可分别参照1克、3克、10克、12克、15克、25克用量使用。另外，雷公藤来源广泛，质量不一，因此造成临床用药不甚严格和严谨，随意性大，故易产生毒性和不良反应。

为避免雷公藤毒性和不良反应的发生，笔者的经验是体质虚弱、消化性溃疡、白细胞减少症、血小板计数减少、心肝肾功能受损、孕妇、哺乳期妇女，以及生育意向者均应忌用。雷公藤树皮部位毒性最大，皮要剥除干净，木质部位不良反应较小，可以从3克开始，渐增至6克、9克，不大于12克，连用3周，采用间歇给药法，停服1周，病不愈再服，服药以早、晚两次饭后服用，或者是有效后逐渐减量。

因为雷公藤有大毒，所以必须严格控制剂量，切记超量服用。在服药治疗期间应定期进行血常规检查和心、肝、肾功能检查，要始终严密观察患者有无不良反应，这样可有效减轻雷公藤不良反应的产生和造成的危害，进一步提高雷公藤的安全性、有效性。

（作者供职于淇县中医院）

我和中医药条例

走好新时代的中医药之路

□赵来法

今年10月份实施的《河南省中医药条例》指出，发展中医药应当坚持中西医并重的方针，遵循中医药发展规律，建立健全符合中医药特点的管理制度，完善促进中医药发展的政策举措，坚持传承精华、守正创新，保持和发挥中医药特色和优势，运用现代科学技术，促进中医药理论和实践发展。

当前，中医药已传播到全球近200个国家和地区，特别是新冠肺炎疫情暴发以来，中医药积极参与全球抗疫，被多个国家借鉴和使用，成为疫情防控中国方案的一大亮点。中医药之所以被认同、被运用、被传播，赢得国际社会的广泛赞同，根本在于治病救人、救死扶伤的治疗效果。

中医药是中华民族不断积累、反复总结而逐渐形成的具有独特理论的医学体系和古代哲学思想的重要组成部分。中医药历史悠久，博大精深，不下苦功夫是难以学到真经的，更谈不上继承和发展。当今现存最早的中医理论专著《黄帝内经》，源于2000多年前。通过历史的长度和时间的跨度，我们可以看到中医药的生命力和穿透力，她能沿袭至今、光彩依旧是因为一代代的中医人“博采众长、勤求古训、守正创新”的不懈努力。

作为当代中医人，我们的任务是什么、应该怎么做、怎样才能做好，是当前摆在中医人面前不得不深思的重大课题。笔者认为，坚定不移走好新时代的中医药之路，应该从以下4个方面做起。

第一，把握好中医药与古文典籍的关系。中医药的古文典籍是中医药延续至今的“生命之源”“根本所在”，更是中医药的重要理论成果和宝贵物质财富。能够读懂古文典籍是学习中医药学的基础。原本的中医药学都是以古文的形式记录下来的，如果我们连古文都看不懂，还怎么去学习，怎么去理解，怎么去实践。当然，学习古文典籍确实费神费力，其根本原因是我们对当时的医疗环境、生活环境不够了解，对当时的语句表达方法不熟悉所导致的。这就需要我们从学习掌握古文典籍的字、词、句入手，加强不仅限于中医药学方面古文知识的学习，要勤学、善思、多悟，养成一个良好的学习习惯。同时，我们还要有一个良好的心态，要在内心热爱中医，愿意学习中医、继承中医、发扬中医，才不会被中医晦涩难懂的文字打倒，而会知难而上，深入了解其内在的博大奥秘、神奇疗效。

第二，把握好中医药与拜师学艺的关系。唐朝文学家韩愈的《师说》曰：“师者，所以传道受业解惑也。”要继承好中医药，仅仅通过学习文献是不够的，更需要把理论知识与实践经验紧密结合起来，在认真学习的基础上虚心向老师请教，学习他们在临床工作中的丰富经验、经典医案，尤其是在同病异治、异病同治等方面的治疗经验，做到全面总结、深刻领会。作为老师要认真总结自己辨证施治的实践经验和理论思维，总结形成医典医案，便于他人学习和借鉴，也便于珍藏和传承下去。

第三，把握好中医药与继承创新的关系。中医药蕴藏着无穷的医治方法和手段，需一代又一代的中医人，从广度和深度两个层次进行全面挖掘，把挖掘出来的东西认真梳理，符合当下实际的要继承下来，发挥中医药“在治未病中的主导作用、在重大疾病治疗中的协同作用、在疾病康复中的核心作用”。当然，在应用的同时也要学会与时俱进，不能因循守旧、故步自封。因为中医最讲究辨证施治、天人合一和阴阳平衡的关系，所以只有把握好中医的精髓才能做到药到病除。

第四，把握好中医与西医的关系。中医与西医不是对立的、抗衡的、矛盾的，而是可以相互补充、相互协调的，两者之间可以取长补短、相得益彰，进而达到治病救人的目的。

《河南省中医药条例》从多个方面为河南省中医药发展规划了路径，继承发扬中医药需要一代代的中医人拿好“接力棒”，持续发力，持续努力，持续给力，迈向中医药发展的新时代。

（作者为濮阳市中医医院党委书记）

“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，对于保护、扶持中医药事业的发展，规范中医药事业的管理，弘扬中医药文化具有重要作用。为了推动《条例》有效实施，促进中医药事业高质量发展，本报特推出“我和中医药条例”主题征文活动，欢迎广大医务工作者踊跃参与。

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

本报地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码：450046 电话区号：0371 广告发布登记证号：郑东工商广发登字第009号 照排：本报编辑部 印刷：河南日报印务中心（地址：郑州经开区第三大街168号） 定价：全年220元