

节气养生

# 冬至节气话养生

□吕沛宛 姚普琪

冬至,又名“冬节”“亚岁”“长至节”等,是二十四节气之中比较重要的一个节日。此时,北半球迎来一年之中白天最短的一天。古人冬至的说法是:阴极之至,阳气始生,日南至,日短之至,日影长之至,故曰冬至。冬至是自然界阴阳转化的交接点,阴气达到极点,阳气开始萌生,故有“冬至一阳生”之说。

《月令七十二候集解》记载“冬至,十一月中。终藏之气至此而极也。初候,蚯蚓结。二候,麋角解。三候,水泉动。”冬至之时,阴气极盛,在第一个五天时候,虽然阳气已生,但是阴气仍盛,蚯蚓是阴曲阳伸的生物,此时仍蜷缩成一团。古人认为,麋的角朝后生,所以为阴;第二个五天,麋感阳气而后角解。第三个五天,泉水因阳气引发,开始流动。

“气始于冬至,周而复始。”冬至是养生的大好时节,此时一阳生,在生活起居上要做好防寒保暖,顾护阳气,注意饮食调理,运动保健,精神调摄以养阳。

### 防寒保暖

冬至到,数九寒天也开始了,每九天为一个九,共九九八十一。民间流传着九九歌:一九二九不出手,三九四九冰上走,五九六九沿河看柳,七九河开,八九燕来,九九加一九耕牛遍地走。因此,在刚入九的时候,还是非常寒冷的,要防止冻伤。寒邪易伤阳气,“冬至一阳生”,此时是阳气始生的时候,阳虚之人也可在此时培补阳气,使阳气充分升发。冬至也是阴极之至,是人体阳气初生的时间,需要谨慎保护身体,精心调养,此时外界阴寒之甚,应注意保暖,比如:出门时要戴上帽子,避免头部受到寒气侵袭;颈部是人体血管最薄弱的地方,受寒时易引起血管收缩,所以一定要戴好围巾或穿高领毛衣,同时注意手脚部位保暖。冬季室内暖气温度宜保持在16摄氏度~20摄氏度,温度过高不利于人体阳气封藏,出门容易感冒。

现在,许多人为了追求美

感,在大冬天也会露出脚踝。殊不知,这种行为也会耗伤阳气。在脚踝附近有一个三阴交穴,是足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经的交会穴,一旦寒邪入侵,三条经脉的气血运行就会受到影响,身体也容易出现畏寒怕冷、痛经加重、甚至不孕等症状。

### 常晒后背

背部为人的阳中之阳。督脉为阳脉之海,有调节人体阳气的作用。在阳光充足的时候,多晒后背有利于补助人体阳气,也能促进人体钙吸收,有效预防骨质疏松症。

### 早睡早起

对于现代人来说,熬夜是常有的事,能在21时前睡觉的人占少数,长时间睡眠不足、作息不规律容易导致生物钟紊乱,阳气严重亏损。冬至一阳生,子至一阳生。一年当中阳气升起时在冬至,一日当中阳气升起时是子时。因此,除了冬天要早睡,建议熬夜不超过23时,这样既不损耗阳气,又利于阳气生长。只有保证充足的睡眠才能有利于阳气生长。晨起应“必待日光”,但晚起不代表赖床。晚上不睡是耗伤阳气,早晨不起是封杀阳气。早上阳气生发,此时仍在睡眠中,阳气处于潜藏状态,动则生阳,只有起床后阳气才会生发。有人睡到中午才起床,仍觉得乏力,就是因为阳气没有生发起来。有人晚起后还容易发脾气,是因为阳气郁而化火,体内邪火太大,肝气没有生发起来。此时,可敲打胆经,以助阳气生发。具体方法:找到大腿外侧腓腓的位置,手握空拳,稍稍用力,自上而下敲打10分钟,从大腿敲

到膝盖。胆主生阳,敲敲胆经,可帮助气血充分萌发。

冬至时节前后,亥时(21时~23时)上床,子时(23时~次日1时)深睡,如此阳气入阴,与一阳相合,以顺时养阳。此外,睡前做“还阳卧”以助眠养阳。具体方法:睡觉时,身体自然平躺,髋关节放松,腿似环状,两脚心相对,脚跟最好直对着会阴部位(如果能顶着会阴部位最好),两手心放于大腿根部附近,掌心向着腹部。单独做还阳卧,因为姿势比较难以保持,做伸筋动作时很难放松下来,不容易睡着。可是,好处是这个姿势会把气血往下引,我们平时想得太多,气血能量都汇聚于脑部,自然就睡不着。还阳卧的姿势,还可以将手放在肚脐处,两脚也相对;渐渐会感觉手心、肚皮发热,脚心也发热。但是,大腿内侧很痒,不要着急,保持15分钟左右,自然伸直大腿,这时候很快便会入睡。

### 饮食助阳

在日常饮食中,要注意补充热量,选择进食温性食物,比如羊肉、鸡汤和辛温大料,或吃一些核桃、栗子、葵花籽等温性坚果。坚果油脂虽多,但是以不饱和脂肪为主,有降低胆固醇、治疗糖尿病和预防冠心病等作用。冬至时节不可吃太过辛辣刺激及肥甘厚味的食物,过食辛辣助阳动火,过食肉类等肥甘厚味,易聚湿生痰,所以在进补时,需要搭配一些补充津液的食物,比如萝卜、白菜、绿叶蔬菜等。

此外,冬至也是中国的传统节日,北方有吃饺子,南方有吃汤圆的风俗。饺子和汤圆均较难以消化,需要提醒大家不要进

食过多,特别是消化功能不好的人,在吃饺子和汤圆时可多喝点儿汤,正所谓“原汤化原食”。

### 少动潜阳

冬至时节是阴气极盛,阳气潜藏,万物处于冬眠状态,守住阳气,养精蓄锐,为春天的生机做好准备。古籍有言:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可做劳汗出,发泄阳气。”冬至时节可适当进行运动,增强体质,以较小的活动为主,比如打太极拳、练八段锦、散步、慢跑、练瑜珈等活动,但要做到劳逸勿过,切勿大汗淋漓,避免损伤阳气。

少动不等于不动,冬季阳气收藏,人体也处于封藏状态,有一些人就会“变懒”,不愿意活动,体内能量积聚,脂肪堆积,会给身体带来“负担”。加上长时间不锻炼身体,体内代谢速度减慢,所需热量也降低,造成体内阳气外泄,抵抗力下降,容易生病。

### 安神养阳

冬至时节应顺应初升的阳气,保持心境宁静,安神定志,精神畅达,在工作、学习之余稍做一些休闲娱乐活动,以振奋精神,但又不可过度兴奋,以免阳气过度耗伤。

### 节欲保阳

冬至一阳生,过度房事易损伤人体精气,阳气被损伤,不利于阳气升发。《泰定养生主论》云:“三十者,八日一施泄;四十者,十六日一施泄;其入弱者,更宜慎之;五十者,二十日一施泄……能保持始终者,法疾延年,老当益壮。”由此可见节制房事对人体健康的重要性。

### 防病保健

《素问·四气调神大论篇》:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”因此治未病在养生保健中特别重要。

冬至之后,阳气生。中医认为阴极生阳,而肾与冬季相通,足部为足阴经相交的地方,涌泉穴为肾经的井穴,经气流注开始的地方,《灵枢·九针十二原》提出“所出为井”“病在脏者取之井”。因此,涌泉穴有调补肾气的功能,可在睡前泡脚后按揉涌泉穴。

冬至后数九寒天到了,其中最冷的时候莫过于三九天了,寒性收敛凝滞,人体气血运行不畅,进补食物得不到有效运化,而瘀积体内,逐步化痰、化湿。此时,做艾灸可温通经络、化寒除湿。经络一通,气血通调,进补食物才能有效转化为精微物质,从而濡养身体。同时,对于阳虚体弱之人,此时艾灸也大有裨益。

冬至一阳生,三九天里做督灸,可补阳驱寒,温通气血,提高免疫力。督灸即在督脉上进行艾灸的一种灸法。督脉为“阳脉之海”,灸督脉的同时也在补阳,提高人体正气。正所谓“正气存内,邪不可干”。三九补阳可为春天阳气的升发夯实基础,避免春季温病侵袭,达到预防保健的作用。另外,在三九天里也可以利用“三九贴”防治疾病,比如哮喘、慢性支气管炎、虚寒性胃痛、虚寒腹泻、宫寒、痛经、风湿性关节炎、虚寒怕冷、手脚冰凉等疾病。

(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)

## 我和中医药条例

中医药是中华文明的瑰宝,在国家医药卫生事业发展中发挥着重要作用。特别是在近几年的新冠肺炎疫情防控中发挥了重要作用,成为中医药传承精华、守正创新的生动实践。近年来,河南立足于人民群众健康需求,大力推动中医药事业发展,中医药服务体系不断健全,中医医疗服务能力稳步提升,人民群众对中医药服务的获得感明显增强。

《中华人民共和国中医药条例》作为我国第一部关于中医药的行政法规,从2003年暴发“非典”起至2020年新冠肺炎疫情暴发,历时17年,本次“废止”指令并非对这个行业的否定,而是象征着我国中医药行业又上升了一个台阶,更有利于中医药事业的传承创新发展,从而走向国际化。

河南省新颁布的《河南省中医药条例》(以下简称《条例》),从今年10月1日起施行。《条例》深刻贯彻了《中医药法》的立法本意,结合河南省实际,对中医药守正创新、传承发展等内容在立法中进行了充分体现。河南省是中药材资源大省,是全国重要的中药材产区。同时,作为中医药文化的重要发祥地,河南人工种植药材的历史已有3000多年,有着深厚的文化底蕴和历史渊源。为促进中药产业发展,《条例》规定了各级人民政府保护中药资源,承担着中药材种植养殖规范化、标准化、生态化、现代化、产业化发展的责任,并强调建立优质中药材生产基地,支持豫产道地中药材品种申报地理标志产品,鼓励社会团体、企业制定高于国家、行业和地方标准的中药材团体标准、企业标准,支持中药产业集群发展,支持中医药企业形成核心品牌。为推动中医药人才培养,《条例》明确支持有条件的中医药院校依据有关规定,进行单独招生,开办传统中医班,培养具有中医药特长的人才。

中医药的发展任重道远,支持中医药的发展是一个全面、系统性的工作,相信随着各项制度的逐步完善,中医药在新时代能更好地护佑群众的生命健康,中医药必将迎来新的春天。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

# 学习《河南省中医药条例》有感

□左莉华

# 四季饮食养生之道

□刘学春

《黄帝内经·素问·五常政大论》中有“大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九。谷肉果菜,食养尽之”的说法。这说明:用性味偏盛的药治病,病去十分之六即停药;用性味偏盛的药治病,病去十分之七即停药;用性味偏盛的药治病,病去十分之八即停药;用性味偏盛的药治病,病去十分之九即停药。其中,人们可以用粮食、肉类、水果、蔬菜等食物调养正气,达到病邪尽除为止。其中充分显示出先贤对饮食养生的重视程度。春生夏长秋收

冬藏,民间有谚语:“春吃芽,夏吃瓜,秋吃果,冬吃根。”这个谚语既总结了四季饮食的规律,又充分体现了“非时不食”的养生观点。下面,让我们一起学习四季的饮食偏向规律。

“春吃芽”。中医强调“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣”。这说明:春天推陈出新,天地生发,万物受天地生发之气感召,呈现一派欣欣向荣景象。春季相对应五脏中的肝脏,肝为将军之官,喜舒畅条达,芽菜类蔬菜大部分具有促进生发、疏肝气、清肝火之功效,还能顺应自然生发之气,鼓舞人体生发之气。

“夏吃瓜”。中医理论认为,“夏三月,此谓蕃秀”。这说明:夏季自然界万物繁茂秀美。此时天气下降,地气上腾,加之夏季天气炎热,身体凑里开泄,气机宣畅,通泄自如,人体阳气亦随之生发,甚至妄动,易于损伤

阴液。而瓜类大部分食物具有清热祛火、解暑排毒之功效,并且瓜类多汁多液,具有补充体内津液的作用,有助于人们顺利度过烈日炎炎的夏季。

“秋吃果”。中医理论认为,“秋三月,此谓肃平,天气以急,地气以明”。这说明:秋季是万物果实饱满、已经成熟的季节,在这个季节里,天气清肃,其风劲急,草木凋零,大地明净。中医理论强调“秋主收藏”,在秋季,人体阳气内敛以适应秋令的特点,并达到相互平衡。秋季天气干燥,昼热夜凉,秋燥之气内敛,易耗伤人体津液。然而,秋季之果多味甘性

凉,大部分具有滋阴、润燥之功效,所以人们食之既能滋养阴液,又能适应秋季之阴气渐长之规律,为来年阳气生发打好基础,更能够有效缓解秋燥带来的一系列不适症状。

“冬吃根”。中医理论强调,“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳”。这充分说明:冬季是万物生机闭藏的季节,在这个季节里,水面结冰,地面冻裂。冬主闭藏,冬季人体阳气处于收敛闭藏、阴气处于生长状态。此时,养生应注意养阴,正所谓“春夏养阳,秋冬养阴”。冬主藏,冬季植物的根是储存能量最多的部位,而冬季

食物之根茎大部分有补气、健脾的功效,补而不腻,温而不燥,尤其是山药,具有上补肺气、中健脾胃、下滋肾水之功效,既是营养佳品又是补益良药。

“春吃芽,夏吃瓜,秋吃果,冬吃根”,是四季时令食物参考的原则,以食物来养正气,使人体阴阳之气与自然界的阴阳之气升降规律保持同步,顺应四时,以达到养生的目标。但是,我们要以个人体质及地域环境为主导,以地域饮食习惯为辅,少接触反季节、反自然规律之食物。

(作者供职于张仲景国医馆二七河医立交桥中医门诊部)

## “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2022年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

## 中药传说

# 血竭

□尚学瑞

血竭是一味活血化瘀药,古称麒麟竭,最初产于国外,后传入我国,被南北朝时的《雷公炮炙论》首载。传说很久以前,西域大食国的人以狩猎放牧为生,整天游走在原始森林或悬崖峭壁中,所以人畜跌落、摔伤的事件难免发生。一天,一个牧人正在山上放牛,突然发现一头牛蹄子踩空,跌下了山崖。他顺着山路连连爬下山,身上被岩石和荆棘划了许多血印子也全然不顾,却发现那头牛身上血流如注,躺在谷底。

这个牧人心想坏了,这头牛怕是活不成了。他郁闷地呆坐着,身上的血印子又红又痛,感到很无奈。这个牧人正准备离开,却看到了令人惊讶的一幕:那头牛又动弹起来,且不停地舔食被自身压折的一棵树干上流出的血红色液体,还把树液舔敷在伤口上,继而又大口嚼食着树叶。不一会儿,奇迹出现了,这头牛的伤口不仅止住了血,还慢慢地翻身站了起来。牧人惊呆了,莫非这血红色液体有药性?于是,他连忙将树液敷在自己

身上被划伤的部位,顿时血不流了,疼痛感也消失了,这验证了自己的猜测。牧人带回了不少凝结在树干上已干燥了的树液,向人们讲述其神奇的功效。于是,人们把这血红的树液当成传说中瑞兽麒麟恩赐的“神药”,称之为“麒麟树”,因树液颜色血红,又称其为“血竭”。据说,大食国后来还把“麒麟树”当成贵重礼物呈献给大唐天子。

血竭为棕榈科植物“麒麟树”的果实及树干中渗出的树脂,在我国广东、台湾等地现有栽培,秋季采收。采集果实,置蒸笼内蒸煮,使树脂渗出;或将树干砍破或钻出若干小孔,使树脂自然渗出,凝固而成。其性平,味甘、咸,归肝经,有活血定痛、化瘀止血、敛疮生肌等功效。《本草纲目》引用金代医学家刘河间语:“血竭除血痛,为和血之圣药是矣。”“和血”指既能活血,又能止血。在临床上,血竭可用于跌打损伤、瘀滞心腹疼痛、外伤出血、疮疡不敛、妇科痛经及经闭、头痛及癥瘕痞块等

(作者供职于辉县市中医院)