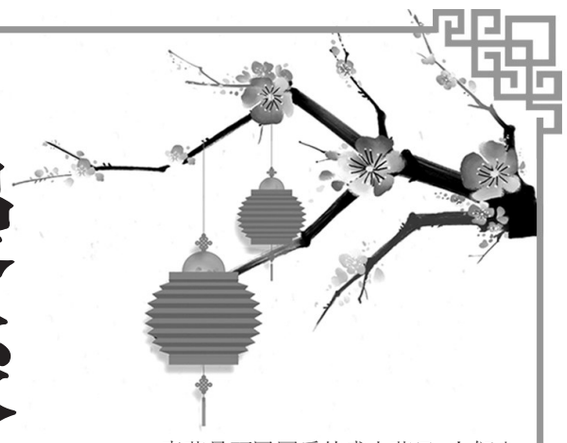
漫谈春节健康饮食

□尚学瑞



春节是万民同乐的盛大节日，人们少不了吃吃喝喝。守住舌尖上的健康，既保重了身体，又能增加节日喜庆的气氛。

饺子

饺子是春节的符号之一，“小饺子蕴含大健康”。选好饺子馅儿很重要，以菜多肉少为佳，这样不仅热量低，营养丰富，口味鲜爽，还有养生保健的作用。关于蔬菜类，可以选择白萝卜、番茄、黑木耳、胡萝卜、洋葱、芹菜等。如白萝卜，素有“小人参”之称，不仅应季，还有顺气健脾、消食化痰的功效，对消化不良者有益；黑木耳被誉为“素中之荤”，可益气养血、益肾通便、降脂抗凝，特别适合老年人和“三高”（高血脂、高血糖和高血压）患者。关于肉类，可选择猪肉、羊肉、牛肉，各具食疗功效。如猪肉能补虚益气、滋阴生津、丰肌润肤；羊肉能温中补虚、温肾壮阳；牛肉能益气补血、强筋壮骨、除湿消肿。体质瘦弱、体力劳动者可选择猪肉馅儿的饺子；平时手脚冰凉且易发痛经者，可选择羊肉馅儿的饺子；腰痛腿软、浮肿、小便不利的老年人，可选择牛肉或羊肉馅儿的饺子。

另外，饺子的吃法也很重要，大多数人习惯煮着吃，但从健康角度来讲，蒸着吃最好，不仅熟得快，还保全了食材的营养价值。如果煮着吃，一定要喝饺子汤，使饺子的水溶性维生素充分被人体吸收。

水果

春节的餐桌上少不了水果，常吃的水果有苹果、橘子、橙子、猕猴桃、草莓、火龙果、柚子等。中医认为，水果也有食疗功效，要选对的吃。如苹果味酸、性平，不仅有益胃生津、除烦解渴、润肤美容的作用，还能缓解口燥咽干、神疲纳呆等症状，适合睡眠不足的人食用；有腹胀腹痛症状的人，适合吃橙子、猕猴桃，可开胃助消化；有便秘、口舌生疮等症状的人，适合吃草莓、柚子、火龙果，可滋阴清火；有咳嗽、气喘、咽喉不利等症状的人，可以多吃点橘子，橘肉能止咳化痰、疏肝理气、消食降脂、醒酒解渴，并且富含维生素C，对老年人及“三高”患者都十分有益。

干果

欢度春节，葵花子、花生等干果炒货可谓居家待客的标配，与亲朋好友叙旧时吃一些干果十分惬意。葵花子富含人体必需的脂肪酸、多种氨基酸、亚油酸、维生素和矿物质，营养价值高，并有降血压、消食、安神、护肤等作用，对高血压病患者，消化功能差、皮肤干燥者，以及睡眠质量差者有益；花生富含脂肪油、亚油酸、胆碱、卵磷脂、维生素E等成分，可润肺止咳、补气和胃、润肠通便、健脑益智，对营养不良、记忆力差、胃胀便秘者有益。

干果经过炒制后，变得香脆可口，让人百吃不厌。但是，若吃得过多也会带来麻烦，轻者会出现口干咽痛、牙痛、口腔溃疡等症状，有的人还会出现消化不良、腹痛、腹泻等症状；重者则会导致血脂异常，甚至诱发胆囊炎、扁桃体炎、痛风等疾病。因此，干果要尽量少吃，并且要及时补充水分。

喝酒

喝酒是春节绕不开的话题。其实，酒有很多种，并且有独特的营养价值，中医也用其配方治病，《本草纲目》中记载：“酒性温，味辛而苦甘。”酒有疏通经络、行气活血、温阳散寒、活血化瘀、补益脾胃等功效。适量饮酒能缓解疲劳、调理失眠、抵御寒冷、帮助消化等，对防治胃肠炎、肥胖症、冻疮等有一定的作用。

在寒冷的冬季，喝酒建议选择白酒和红葡萄酒，度数在20度~50度，不建议喝啤酒。男性每天喝白酒不应超过100毫升，女性相对减少。喝其他酒要根据度数定量，酒的度数越高喝得越少。若过量饮酒甚至酗酒，不仅给春节喜庆的气氛添堵，还不利于身体健康，可能会诱发肝病、心脏病、卒中、帕金森病、肿瘤等，因此肝病、冠心病、糖尿病等疾病患者应禁酒。另外，喝酒时还要注意不与咖啡同饮，酒后不喝茶、不服药等问题。

（作者供职于辉县市中医院）

■节气养生

大寒节气话养生

□吕沛宛 姚普琪

大寒，是二十四节气中的最后一个节气，也是一年中最寒冷的时候。古人将大寒分为三候：“一候鸡乳；二候征鸟厉疾；三候水泽腹坚。”意思是说在第一个五天的时候，鸡感受到阳气，开始孵育小鸡；在第二个五天的时候，征鸟即鹰隼，为了抵御寒冷，此时捕食能力达到最佳状态；在第三个五天的时候，水域结冰一直结到水中央，而且最结实，最厚。

注意防寒保暖

俗话说：“大寒到顶点，日后天渐暖。”这说明大寒节气寒气达到顶点，下一个节气是立春，天气会逐渐转暖。这个时节人们仍要注意防寒保暖，顾护阳气，避免寒邪伤身。

防头部颈部受寒。颈部是人体重要的部位，一旦受寒，寒性收引，颈肩部肌肉痉挛，容易引发颈椎病、落枕。颈部有许多重要的穴位，如大椎穴、风池穴、风府穴等，艾灸以上穴位可有效缓解疼痛。在日常生活中，早上需要外出的人，应穿高领衣服，戴围巾、帽子，避免头部、颈部受寒引起血管收缩，还可以在一定程度上预防高血压病、心脑血管疾病、失眠等疾病。

防肺部受寒。冬季流感高发，其大多数是寒邪作祟。大寒时节寒气达到极点，此时应注意防止肺部受寒而引发感冒，导致出现咳嗽、流鼻涕、打喷嚏、头痛等症状。人们平时可以用双手搓揉大鱼际穴，搓揉到发热后放到鼻子两侧的迎香穴（迎香穴定位：在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中），这样可以预防鼻子受寒，可有效缓解流鼻涕、打喷嚏的症状；也可使用艾灸灸肺俞穴、大椎穴、身柱穴等，每个穴位艾灸10分钟~15分钟即可，以穴位局部潮红为度。

对于风寒感冒者，可以选用神仙粥食疗方，出自《惠直堂经验方》。材料：葱7根（连根、叶）、生姜5片（捣碎）、白糯米30克。用法用量：用900毫升水煮糯米、生姜，粥成入葱，煮至米烂，加入75毫升米醋，趁热饮用。若患者腹内饱胀，不思饮食者，不用糯米，单以葱、姜熬汤服用，米醋后入，不宜久煮。服后若汗出则病愈，汗出后要注意保暖，防止再次受寒。

防腰部受寒。“腰为肾之府”，腰部受寒，肾脏也会受到寒邪侵袭。因此，腰部保暖尤为重要。人们平时可以将双手放置腰部上下摩擦至腰骶部，直到腰部热透，每次10分钟~15分钟；也可以两手对搓发热后，紧按腰眼处，稍停片刻，然后用力向下搓到尾椎骨（长强穴），每次50次~100次，早晚各一次。肾脏喜温恶寒，常摩擦腰部可温肾补阳、畅达气机。

防脚部受寒。俗话说：“寒从脚下生。”脚部的保暖也很重要。脚部离地面最近，最能感知地面温度，大寒时节，天寒地冻，地面温度低，脚部最易受寒。根据中医全息理论，人体脏腑在脚部均有一个反射部位，因此脚部受寒对脏腑也有一定的损伤。脚部离心脏最远，供血不够丰富，温度相对偏低，若脚部受寒则容易引起毛细血管痉挛。人们除了平时穿鞋保暖外，睡前也可以煮艾叶水泡脚，达到温经通络、防寒保暖的功效。

养生必滋于食

大寒时节，饮食上要遵循养阴温阳的原则。此时阴气逐渐减弱，阳气渐生，不应大补特补，特别是对于阳气偏盛的人来说，容易出现便秘、上火的症状，应清淡饮食。

大寒节气是冬季的最后一个节气，与立春节气相交接，这时食物进补的量应逐渐减少，以顺应自然界的变化。在日常饮食中可适量加入升散性质的食物，如香菜、洋葱、芥菜、白萝卜、辣椒、生姜、大蒜、茴香等，但不可过食；同时，也可以食用一些滋阴潜阳且热量较高的食物，如大枣、黑豆、核桃、黑芝麻、桂圆、木耳、银耳等。大寒时节饮食还应重视补充热量，植物的根茎是蕴藏能量的“仓库”，适合多吃根茎类的蔬菜，如芋头、红薯、山药、土豆、南瓜等，这类食物含有丰富的淀粉、维生素、矿物质，可快速提升人体的抗寒能力。

大寒时节膳食推荐：

1.糖醋胡萝卜丝

材料：胡萝卜250克，姜、糖、醋、盐、味精、植物油适量。

做法：将胡萝卜洗净，切丝，生姜切丝备用。炒锅烧热放油（热锅凉油），随即下姜丝，煸炒出香味后倒入胡萝卜丝，再煸炒2分钟后放醋、糖，继续煸炒至八成熟，加入盐，至胡萝卜丝全熟后加入味精调味即可。

功效：下气补中，宽胸利气，调肠胃，安五脏。

2.排骨汤

材料：猪排骨250克，熟猪油50克，味精、绍酒、盐、葱白、姜片各少许。

做法：将猪排骨洗净，剁成块状，炒锅下猪油烧热，排骨下锅炒10分钟，待排骨呈灰白色时，加入盐、姜片翻炒，起锅盛入砂钵中放清水，置火上煨2小时，加入味精、绍酒、葱白，再用中火继续煨半小时即可。

功效：滋阴强体。

此外，当归生姜羊肉汤及涮羊肉也适合在大寒时节食用，可滋补助阳、驱寒暖胃，适合阳虚畏寒体质的人。

起居养生

大寒时节应保持“必待日光、早睡晚起”的作息规律，在出太阳的时候常晒后背以补阳。

特别是老年人，天气寒冷容易引发心血管疾病，更应注意生活起居规律；早上起床时应动作缓慢，不要猛然坐起，以免引起头晕。大寒时节，寒气至极，为了保暖，家中门窗大多紧闭，这样容易滋生细菌、病毒，引发呼吸道疾病。人们应在每天中午温度较温暖时，打开门窗通风换气，减少疾病传播和风寒邪气引起相关疾病的风险。当然，家中暖气也不宜过热，内外温差太大容易导致出门后感冒和寒邪直中脏腑。

适量运动

俗话说：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”冬季阳气敛藏，人体的阳气也应顺自然界潜藏，此时要适量运动，激发人体阳气以御寒抗邪。

“动则生阳，静则生阴。”适量运动有助于人体气机升降、气血运行、津液代谢，促进身体健康。但要注意避免剧烈运动，特别是新冠病毒感染后处于康复期的人更应如此。除了适量运动外，还可练习大寒养生功，此功载于《遵生八笺》，具体方法是：每天晚上，单腿跪坐于地板或床上，即一条腿前伸，另条一腿跪在床上，前脚掌着地，臀部坐在脚后跟上，上体后仰，以两臂分别在身后左右侧撑地，指尖朝向斜后方，身体重心后移，再前移，两腿互相交换进行，左右各15次，然后叩齿、咽津、吐纳。经常做此功能改善舌根强痛、体不能动或不能卧、股膝内肿、足背痛、腹胀肠鸣、泄泻、足踝肿等症状，可从大寒节气开始，练至立春节气结束。

情志调节

大寒节气，适逢春节，走亲访友，有利于情志疏泄和信息交流，但要避免过喜，使情志过于奔放；还要避免攀比心理而引起焦虑、失落等负面情绪，不利于情志疏泄，此时应保持平静的心态，及时梳理个人情绪，无扰乎阳。如果心中有伟大的梦想和计划，应先保留，铆足劲，等待春天发力。

（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）

传承创新是中医药发展的必经之路

□梁 怡

我和中医药条例

2022年5月26日，河南省第十三届人民代表大会常务委员会第三十二次会议审议通过了《河南省中医药条例》（以下简称《条例》）。《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对河南省中医药事业高质量发展提供了具体可行的保障措施，指明了中医药发展路径，也标志着中医药强省建设进入有章可循的新阶段，对健康中原建设具有重大意义。

中医药学包含着中华民族几千年的健康养生理念及实践经验，是中华文明的瑰宝。近年来，我国中医药事业取得显著成就，为增进人民健康做出重要贡献。

那么，将来我们该如何推动中医药振兴发展，做活千年医药今朝文章，答好振兴发展时代命题呢？传承精华、守正创新是必经之路。而《条例》的颁布与施行适逢其时，将促进中医药发展源远流长、清流激荡。

《条例》的颁布施行，可以助力中医药人才队伍建设，遵循中医药人才培养规律和特点。

《条例》具体规定了院校人才培养机制，以及师承教育备案和资质审核等细节，将毕业后教育、继续教育有机衔接，为如何培养高质量中医药人才指明了方向。比如鼓励举办参与实践性强的研修培训、中医药类职业培训的中医药人才培养规定和标准划分。

《条例》回应了社会关切问题，建立健全医术确有专长人员寻访制度，对医术确有专长人员组织开展调查、登记，建立中医药确有专长人员数据库；支持有丰富临床经验和技术专长的中医药专家带徒授业，明确中医学徒出师后，可以按照国家有关规定通过考试取得中医医师资格或通过考核取得中医（专长）医师资格；让正在从事或有意愿从事中医事业的人坚定了信心，保证了中医药人才质量，壮大了中医药人才队伍，使中医药人才培养体系更加完善，中医药事业高质量发展更有底气，更有基础，更有保障。

《条例》的颁布施行，推动中医药产业发展。《条例》规定了县级以上人民政府应当将中医药工作纳入政府绩效考核评价体系，这样就明确了各级人民政府要保护中药资源、支持中药材种植和养殖产业化发展的责任。

《条例》详细规定了企业、医疗卫生机构等涉及中医药产品的单位组织，应规范中药种植、中药材加工技术、中药饮片炮制标准，从源头控制了中药产品质量，推动了中医药事业发展，保障了人民健康权益。

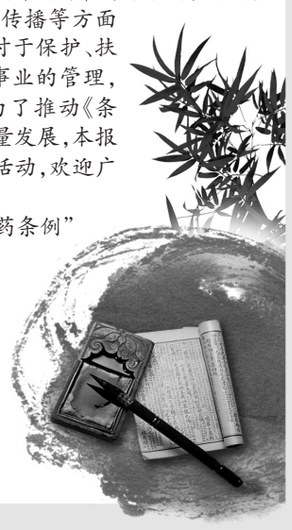
《条例》还提升了居民中医药素养，确定了支持中医药文化发展与传播，弘扬中国传统中医药文化的总基调，鼓励建立和丰富具有河南特色的中医药文化体系；规定县级以上人民政府及其有关部门保护中医药文化，组织中医药文化研究，挖掘中医药文化资源的责任；特别是关于设置中医药博物馆、展览馆、文化馆、主题公园和宣传教育基地，鼓励医疗卫生机构设置中医药服务体验展示场所，对普及中医药知识，提升全民中医药素养，有着非常实际的意义。

中医药传承创新发展，与人民生命健康、生活幸福密切相关。河南省中医药资源丰富，《条例》的出台，是河南省中医药事业发展过程中具有里程碑意义的一件大事，促进了中医药宝贵财富的继承、发展和利用，挖掘发挥中医药时代价值，从整体上增强中医药服务能力，推动中医药高质量发展，助力健康中原建设，为健康中国建设贡献河南力量。

（作者供职于河南中医药大学）

“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

王不留行

□刘丽伟

相传，在西晋时期，出身寒门又不善言语的文学家左思，几经周折终于请人说了一门好媒。其妻翟氏知书达理、贤惠漂亮，左思喜得佳人，甚是珍爱。

婚后不久，翟氏生下女儿，盼女已久的左思喜出望外。不料翟氏产后乳汁不下，女儿饿得哇哇直哭，左思夫妇心中十分焦急，四处求医。后来因舟车劳顿，翟氏身体越来越差，而缺少母乳喂养的女儿也日渐孱弱。

左思在一次外出寻求催乳良方时，夜雨倾至，寒风刺骨，饥寒交迫中，左思带着仆人匆忙到庙里躲雨。当时庙里聚集了很多人，有四处行商的商人，有携儿女回乡看望父母的夫妻，还有在附近居住的农夫和樵夫……篝火燃起，大家攀谈起来。但是左思想到以泪洗面的妻子，想到襁褓中无法安睡的女儿，心中的苦闷像外面的骤雨一样，难以自制，不禁暗自垂泪。

这时，忽然听到有人哼唱：“穿山甲、王不留，妇人服后乳长流……”左思急忙抬头四处张望，看见正在哼唱的是一位精神矍铄的老妇人，便上前向老妇人打听。原来老妇人年轻时是太行山下的接生婆，哼唱的是当地代代口传的催奶歌。老妇人年纪大了，想回家乡养老，路过此地。老妇人说：“以王不留行为主药，再搭配几种辅药，凡产妇无乳者服用此方非常灵验。”左思当即请同在庙里躲雨的郎中为妻子写下药方，等不及雨停，赶紧去药铺配药。翟氏服药后不久，果然见效，女儿饥饿问题得解，得以存活成长。

左思便写下了王不留行治愈乳汁不下的诗句：“产后乳少听吾言，山甲留行不用煎。研细为末甜酒服，畅通乳道如井泉。”待女儿长大，左思更是写下著名诗篇《娇女诗》。

王不留行，为石竹科植物麦蓝菜的干燥成熟种子，味微涩苦，性平，归肝经、胃经。麦蓝菜广泛分布于我国北方地区的田间地头，虽然其貌不扬，但是载入药典的历史非常悠久，《神农本草经》中记载：“主金创，止血，逐痛，出刺，除风痹内寒。”在古代战场上，王不留行是救死扶伤的“金疮圣药”，凡是刀斧所伤皆有良效。

随后，由于王不留行具有活血通经、下乳消肿的功效，又作为“通乳佳品”，被广泛应用。《本草纲目》云：“王不留行能走血分，乃阳明冲任之药，俗有‘穿山甲、王不留，妇人服后乳长流’之语。”对于产后乳腺出现的各种问题，王不留行可配伍不同中药使用；产后气血不足、乳汁稀少者，可配伍黄芪、当归同服；产后乳汁淤积、乳痈疼痛者，可配伍蒲公英、瓜蒌同服；产后乳脉不通、乳汁不下者，可配伍穿山甲、通草同服。

关于王不留行这个名字的由来，明代医学家李时珍在《本草纲目》中记载：“此药性走而不住，虽有王命不能留其行，故而得名。”意思是说王不留行的药性特点为性急善走、走而不守、行中兼留，善于下行、通利血脉、活血通经，就连大王的命令也不能让它停留，主要是根据其性善走窜的特点而得名。

现代研究结果表明，王不留行的化学成分主要包括黄酮苷类、环肽类、挥发油类、皂苷类等，具有催乳、抗氧化、抗肿瘤等作用，安全有效，极具药用价值和研究价值。

（作者供职于郑州大学第一附属医院）

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