

节气养生

惊蛰节气话养生

□谢 洋 赵滢菲

惊蛰，又称“启蛰”，是二十四节气中的第三个节气，也是春季的第三个节气，当处仲春。《月令七十二候集解》云：“二月节，万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。”惊蛰时节，龙火升浮、春雷始鸣、百虫皆惊，是以惊而出走矣，此时天气回暖，雨水渐多，万物已成一片生机盎然之象。故有诗曰：“促春遘时雨，始雷发东隅。众蛰各潜骇，草木纵横舒。”恰逢“九九”艳阳天，民谚道：“九尽桃花开，春耕不能歇；惊蛰春雷响，农夫闲转忙；惊蛰地化通，锄麦莫轻松。”此时我国大部分地区先后进入农耕繁忙阶段。因此，惊蛰不仅是古代农耕文化对于自然节气的反映，还是自然生物受节气影响，伺机萌动现象的简要概述。“吃梨子”“炒虫”“祭白虎”是惊蛰节气的主要习俗，一取别离意，寓意来年远灾避难、硕果累累，二愿万事顺利、称心如意。

中医“四象”理论认为，惊蛰时节位处少阳，半表半里之间，此时人体阳气由冬日蛰伏于肾水之中，封藏的状态转为肝木阳气升发之状，故而当下养生重在养肝，适四时之阳气、感万物之始生，使自身精神、情志、气血如春日一样舒畅调达、生机盎然。因此，惊蛰时节养生，可以从以下几个方面入手。

清温平淡 少酸多甘

中医“五行”学说认为，木、火、土、金、水五者之间存在着生克规律、乘侮变化，“五行”应五脏，五脏亦如此。“亢则害，承乃制，制则生化”，一行改变，阴阳失和，百病由生。春季在中医上与肝相呼应，是肝脏机能活动的鼎盛时节，此时养生，必重视保养肝脏，使其平和，从而减少疾病发生。

在饮食方面，人们应清温平淡，多食用新鲜蔬

菜(如春笋、菠菜、芹菜等)及高蛋白食物(如牛奶、鸡蛋等)，尤其是荠菜、茼蒿、薄荷等绿色蔬菜，绿色属木，与肝脏相呼应，多食可以促进肝气疏泄、清肝养脾。此外，《黄帝内经》记载：“东方生风，风生木，木生酸，酸生肝。”《黄帝内经·灵枢·五味》也云：“五味各走其所喜，谷味酸，先走肝。”因此，春季应减少酸性食物的摄入量。

古语云：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”人们食用过酸的食物，会导致肝火旺盛，易伤脾胃，此时适合食用性味甘平的食物，如山药、红枣、银耳等。

另外，民间素有“惊蛰吃梨”的说法，惊蛰时节天气比较干燥，容易出现咳嗽、口干舌燥等症状。生梨性寒、味甘，配以冰糖煮制，有润肺止咳、滋阴清热之妙用。

防风保暖 未病先防

惊蛰时节，乍暖还寒，容易出

现“倒春寒”的天气，虽然气温回升，但是阴寒未尽，昼夜温差较大，需要适时增添衣物。俗语曰：“早春早春，慎防春瘟。”天气骤变，加上自然界的微生物开始繁殖，传染性疾病(如诺如病毒所致的胃肠道疾病)高发，人们应时刻关注天气变化、规律起居，并且要戴口罩、勤消毒，阻断疾病传播。

《黄帝内经·素问·金匮真言论》曰：“东风生于春，病在肝，俞在颈项……故春气者病在头。”惊蛰时节，肝阳之气上升，阴血相对不足，头部和颈部为肝胆经所过，故可见颈项不适；若肝气欲升不升、气机不畅、疏泄失常，则会导致肝气郁结，或肝热内郁，临床上可见烦闷、胸胁不适、口干口苦、焦虑失眠等症状；若升发太过，也会导致头晕、头痛、耳鸣、失眠等肝阳上亢之症状，尤其是高血压病患者易出现血压波动或者中风。

《黄帝内经·素问·阴阳应象

大论》记载：“春伤于风，夏生飧泄。”春季风木之气旺盛，加之外邪侵袭，内郁肝脉，木势猖獗，脾土受其所困，脾阳不能宣发，复为夏之湿邪所困，则水谷难化，易生飧泄之证。总而言之，春季应注意避风寒、重保暖、忌焦躁、少熬夜、畅情志，养肝护肝，从而减少疾病的发生。

顺应天时 早睡早起

中医养生以“春夏养阳、秋冬养阴”为原则，惊蛰时节养生，应顺从《黄帝内经》中“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生”的观点。

因此，人们应该通过各种活动、行为、精神调摄等促进人体升发，如起居上应早睡早起，以顺应天时；晨起应缓步慢行，可以打太极拳、练习八段锦等中医功法，以吸清呼浊、舒展四肢，顺应春阳萌生的自然规律；生发阳气，使自己

精神保持愉悦的状态。

在工作之余，人们可以通过春游踏青，观山水、赏春景，以涵养性情、疏肝理气，使气血平和，有利于身心放松。惊蛰时节养生，在于肝与心和。《黄帝内经·素问·上古天真论》记载：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

此外，俗语道：“春困秋乏。”惊蛰时节，人们精神容易疲惫，为缓解这种生理状况，可通过药膳食补，取药食同源之意，如山药薏米粥，以薏苡仁和山药配伍，口味鲜甜绵软，润肺清热的同时又健脾益气，适用于平时容易疲劳、食欲差、腹泻等脾胃虚弱的人；同理，燥湿健脾之陈皮、清肝平肝之菊花搭配提神的绿茶和少量红糖，以沸水冲泡，也可以改善春困症状。

(谢洋供职于河南中医药大学第一附属医院，赵滢菲就读于河南中医药大学)

我国中医药文化历史悠久，传承着五千年的历史文明。在疫情防控中，中医药对防治新冠病毒感染发挥了巨大作用。中医药能够有效缓解感染症状，减少轻型、普通型感染者向重型发展，不仅提高了治愈率、降低了死亡率，还促进恢复期人群身体康复。

中医药是中华民族的瑰宝，是以预防、治疗、康复为一体的整体医学。通过中药调节，不仅能够增强人体免疫力，还有抑制和杀灭病毒的作用。我们要迎着时代的春风，将中医药事业发扬光大，并且传承下去。

(作者供职于鹤壁市中医院)

药效受到影响，所以中药不能加糖服用。

不要过夜服用

中药通常都是现煎、现服，药物如果过夜，可能会导致变质，不利于人体健康。因此，我们要做到现煎、现服，当天煎、当天服，不可放置过夜。

中药治疗疾病的优势在于治“本”。中药是调整人体内部的功能状态，药液有效成分进入血液、体液当中，能够激活内部免疫细胞，诱导血液中的细胞因子，改善血管的通透性，从而改善身体状况。

因此，我们应当保护并传承中医药学，将其发扬光大。

(作者供职于信阳市人民医院药学部)

我与中医药的故事

□邢政霞

中晚期，需要手术治疗。由于父亲病情复杂，做手术风险太大，就开始做放疗及化疗，一个疗程结束后我们出院回家了。回家后父亲的身体情况很差，抵抗力严重下降，化疗带来的不良反应使父亲的体重减轻了10公斤，精神状态也萎靡不振。

经朋友介绍，我们来到中医院

进行治疗。父亲那几年连续服用中药，从未间断过，每隔一段时间就去找医生看看舌苔、脉象。直到2016年冬天，父亲病情恶化，最终离开了我。我想，父亲若不是服用中药维持，不一定能挺过这么长的时间。我心里由衷地感谢中医。

我的母亲10年前因车祸尾椎受伤，治疗了两三个月基本治愈。

然而去年冬天，母亲尾椎疼痛复发，先后在几家医院看病，做了CT(计算机层析成像)、核磁共振成像等检查，开了很多口服药物，也不见病情好转。

经邻居推荐，我们尝试中医治疗。经过3个多月的治疗，母亲的尾椎彻底不疼了。这让我对中医药更加深信不疑。

怎样充分发挥中药的作用

□孔莹莹

中医药学是中华民族代代传承下来的，通过实践，不断积累创造出的瑰宝。中药也是目前使用时间最长、使用范围最广、以及疗效较好的一种药物，地位举足轻重。但是，要想充分发挥中药的治疗作用，也有很多注意事项。

剂量不能擅自加减

有些人认为，中药见效慢是因为剂量太小，于是擅自加大剂量，这种做法是错误的。不同剂量的药物有不同的功效。只有采用适合剂

量的中药才可以起到保健的作用，如果擅自加大剂量就会使人体出现一些不良反应，如流鼻血等。因此，人们应当遵照医嘱服药，中药剂量不能擅自加减。

不能使用铜、铁容器煎药

吃过中药的人应该都知道，煎中药应该使用陶罐或砂锅，或者使用不锈钢容器。需要注意的是，煎药时不能使用铜、铁容器，因为铜、铁容器会与很多中草药发生化学反应，从而减弱药效。另外，煎药

前要将中药浸泡半小时到1小时，这样才能把中药中的有效成分煎出来。

在煎药的过程中，不能频繁打开锅盖，避免药味挥发、疗效减弱。有些中药有特殊的煎法，如先煎、后下、包煎、冲服、烊化等，应按照医生的要求煎煮中药。

不能食用刺激性食物

服用中药时，我们一定要注意忌口问题，忌食辛辣、生冷、油腻、刺激性的食物。因为这些食物会刺

激肠胃，影响药物吸收，阻碍药物发挥作用，从而导致疗效降低。

因此，服用中药时，我们不能食用刺激性食物，只有这样才能使肠胃可以更好地吸收药物，达到应有的疗效。

不要加糖服用

一服中药是由多种中药配伍而成的，成分比较复杂，煎好的药常常难以下咽。因此，有些人通过加糖来降低药的苦味。但是，加糖后中药会和糖发生化学反应，导致

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》等栏目期待您的来稿！

联系电话:17737160960

联系人:李歌

投稿邮箱:258504310@qq.com

邮编:450046

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部

■ 中药传说

徐州府是个膏腴之地。一天，徐州李太守接到圣旨，为了国家经济发展，皇帝让他在本地最宽的河流上建一座桥，方便对外贸易。可这座桥建到第三天就出了很多问题，不是工匠被邪风吹落，就是刚搭好的承重木梁突然断裂，意外事件一桩接着一桩。人们都说，这座桥透着一股邪性，没人敢再继续建桥。

看着朝廷规定的工期将近，李太守急坏了，他也请过城中的高僧、道长看这座桥，可他们到了桥前，不是摇头不语，就是推脱自己道行太浅。李太守说：“这座桥是奉圣旨建的，如果耽误了工期，是犯了大罪。”李太守进也不是，退也不是，急火攻心，得了一种粗脖子的怪病，吃了几十服药也没见好转，反而脖子肿得一天比一天大了。后来，李太守的嗓子眼儿只剩下一根筷子那么

大的缝隙，不仅说不话了，还不能吃饭，只能靠喝米汤度日。

只见李太守的脖子越来越粗，嗓子眼儿越来越细。李太守心灰意冷，心想：“这倒好，皇上没治我的罪，我自己反要被这怪病缠死了。”这时，李太守府里的管家出了一个主意：“大人，我听说怪病都有邪性，不如张贴告示，请些能人异士，也许有用。”李太守抱着“死马当活马医”的心态同意了。几天后，一个路过

徐州府的“游师”揭下了告示。

所谓“游师”，就是游走四方，知晓天下奇事的人。李太守听说有人能治他的病，赶紧将“游师”恭恭敬敬地请进了太守府。

“游师”只看了李太守一眼，连脉都没搭就说：“此症今日可解，明日痊愈。”李太守听后，心想连脉都不搭，很可能是骗子。李太守表面不动声色，心下却细细盘算，如果此人治不好自己的病，就治他的罪。

□周 霖

“不过是昆布罢了。”

昆布为海带科植物海带或翅藻科植物昆布的干燥叶状体，分布在山东、辽宁一带沿海地区，于夏季、秋季采捞。其味咸，性寒，归肝经、胃经、肾经，具有消痰软坚散结、利水消肿的功效，用于治疗瘰癧、瘰癧、睾丸肿痛、痰饮水肿等。

《太平圣惠方》记载：“瘰气结核，肿硬。以昆布一两，洗去咸，晒干为散，每以一钱绵裹，好醋中浸过，含之咽津，味尽再易之。”昆布中提取的碘和褐藻酸，广泛应用于医药、食品及化工产业。碘是人体必需的元素之一，缺碘会导致甲状腺肿大。食用昆布不仅能防治此病，还能预防动脉粥样硬化，降低胆固醇，对于预防心血管疾病有好处，但脾胃虚寒者少用。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

漫谈上党人参

□胡本先

我从上大学开始，对人参这味药就心存很多困惑，这些困惑始于小柴胡汤中关于人参的使用。

《中华人民共和国药典(2020年版)》记载：“人参性温，味甘、微苦、微温，归脾经、肺经、心经、肾经，具有大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津养血、安神益智的功效，用于治疗体虚欲脱、肢冷脉微、脾虚食少、肺虚喘咳、津伤口渴、内热消渴、气血亏虚、久病虚羸、惊悸失眠、阳痿宫冷等。”而小柴胡汤适用于少阳枢机不利，“功可和解少阳”。

那么，人参到底起什么作用呢？

有的人认为，人参在复方中，因为配伍不同，所以功效有所差别。但是从理论上来说，中药治病，本质是以药物之偏性，纠正人体阴阳之偏。人体元气暴脱的时候，是处于极度气虚的状态，人参可以复脉固脱，本性应当是较为峻烈的。

如此峻烈之品，在小柴胡汤、半夏泻心汤诸方中，以9克~12克的剂量，竟然可以如此平和。而归脾汤中的木香一药，很多清代的医生因为其性燥烈而去之；老年人用党参、麦冬、五味子代茶饮就会导致大便燥结加重。这些自相矛盾的地方，实在让我难以索解。

偶然读到中医史学专家尚志钧的一篇文章，讲述了根据文献记载，上党(今山西省长治市)出产一种五加科的人参，作为贡品。大约在清代的时候，这种人参就绝迹了，当地人就以一种桔梗科的植物作为替代品，也就是现在广泛应用的党参。

在北京中医药大学教授郝万山讲授的《伤寒论》视频中，也详细介绍了这种五加科人参的产地、功效和现状，他认为其作用介于辽人参和西洋参之间，将其命名为上党人参，将党参、辽人参、高丽参相区别。

我循着这个线索，检索部分文献得知，在20世纪70年代前后，有外国学者发表文章称古代所用人参就是现在的党参，但有很多中国学者从历史文献、实地考察等多个角度证明了明代之前用的人参是上党人参，产地为现在山西长治的紫团山。上党人参消失的时代应该是在明代，可能是由于过度采挖与环境破坏导致的。

我回头再看相关的文献，以人参一味，剂量随病情而定，浓煎以救逆的独参汤，出自《景岳全书》。张景岳是明代著名医学家，青年时期曾经在辽东驻军中做幕僚，所以他所使用的应该是辽人参，也就是现在所说的吉林参。清代医学家王清任所创补阳还五汤，重用黄芪而不用人参，推测可能与他的患者群体获得人参难度太大有关。

因此，关于小柴胡汤中人参的疑问，目前看来最接近真相的答案是：上党人参可益气生津，但并不助热，在古代并非昂贵之品，只是后来不再入药。

关于人参的其他几个疑问，也应有相对合理的解释。不同时代记载的人参性味功效不同，本质上应当是药用植物本身发生了变化所造成的。上党人参性质平和，以益气生津为主；辽人参大补元气、复脉固脱，其性质当为峻烈的。现在一些教科书中关于人参的功效，应当是杂糅了上党人参和辽人参的功效而成，而以辽人参的功效为主。

从此之后，我经常应用小柴胡汤，其中的人参，或以党参代替，或取沙参，或用黄芪配金银花，效果都较好。正如古人所言：“运用之妙，存乎一心。”

(作者供职于陕西省岚皋县中医医院)