

腊八习俗里的中药

□尚学瑞

腊八节，又称腊八祭、法宝节等，由佛教节日演变而来。因临近春节，从夏代开始，腊八节就成为祭祀先人与神灵，祈求来年丰收、吉祥的重要节日。腊八节的主要习俗有吃腊八粥、赤豆打鬼、寒冰清火、腌制腊八蒜等，这些习俗不仅具有丰富的文化内涵，还与中医药有十分密切的联系。

吃腊八粥

吃腊八粥的习俗源远流长。南宋吴自牧所著《梦粱录》记载：“此月八日，寺院谓之腊八。大刹等寺，俱设五味粥，名曰腊八粥。”到了清朝，吃腊八粥的习俗更是盛行，从皇家贵族到黎民百姓，腊八节这天，家家户户都会飘散出腊八粥的味道。

关于腊八粥的配方，南宋周密所著《武林旧事》曰：“用胡桃、松子、乳蕈、柿栗之类作粥。”《红楼梦》中是用各种米、豆类加红枣、栗子、花生、香芋熬成。当今熬腊八粥，选材比较随意，一般在粳米、小米、糯米、玉米、薏苡仁、黄豆、绿豆、黑豆、红豆、红枣、花生、核桃仁、红薯、葡萄干、百合等食材中选择8种，多为药食两用之品。但总体来说，腊八粥的主要原料是谷类和豆类食物，这也应合《黄帝内经》中“五谷为养”的观点。

中医认为，谷类食物普遍具有益脾胃、和五脏的作用，豆类食物具有健

脾燥湿、利水消肿的作用。比如，薏苡仁味甘、淡，性凉，具有利水消肿、健脾渗湿、清热除痹的作用，适合素体脾虚及经常腹胀、便溏者食用；粳米味甘，性平，有健脾养胃、生津止渴等作用，用其煮粥能溢出“米油”，营养丰富；黄豆被誉为“植物肉”，有益气养血、健脾宽中、祛湿润燥、清热解毒等功效，并且富含蛋白质、卵磷脂和微量元素，可辅助治疗头晕、便秘、泄泻，以及心脏病、骨质疏松症、贫血、动脉粥样硬化等多种疾病；黑豆是滋补佳品，有养肾益血、清热止汗等功效，《本草纲目》云：“黑豆入肾功多，故能治水、消胀、下气，治风热而活血解毒。”

此外，花生乃“长生果”，可润肺、和胃、止咳；核桃仁可补肾纳气、益智健脑等。看似一碗普通的腊八粥，却在大饱口福的同时，起到养生疗疾之效。清代曹燕山《粥谱》就认为腊八粥有和胃补脾、养血安神之功，民间赞誉腊八粥有“五谷扶正”之说，也称“七宝粥”“五味粥”。

赤豆打鬼

在很早以前，人们过腊八节主要以驱鬼疗疾为目的。在先秦时期，人们通常以击鼓跳舞的方式来驱鬼避疫。《后汉书·礼仪志》中记载了一种仪式，方相氏率领十二兽跳舞驱鬼，传说恶鬼怕赤豆，所以在腊月初八这天用赤小豆熬粥，能驱鬼辟邪、迎吉祥。

赤小豆是一味治病良药，早在《伤寒论》《金匮要略》中就创制了麻黄连翘赤小豆汤、赤小豆当归散。前者治疗阳黄兼表证，后者治疗伤寒狐惑及肠痈便脓血，临床传用了几千年。中医认为，赤小豆性平，味甘、酸，归心经、小肠经，有利水消肿、解毒排脓之功，常用于治疗水肿胀满、脚气浮肿、黄疸尿赤、风湿热痹、痈肿疮毒及肠痈腹痛等。《本草纲目》对其功效述之更详，云：“赤小豆，小而色赤，心之谷也。其性下行，通乎小肠，能入阴分，治有形之病，故行津液，利小便，消胀除肿止吐。”此外，明代医药学家李时珍还说赤小豆可“辟瘟瘴疫”。因



制图：李歌

此，腊八节“赤豆打鬼”的习俗大概与此有关。

寒冰清火

我国有些地方流传一种特殊的习俗，就是在腊八节要吃冰。这种冰是经过一定程序制成的冰块。在腊八节前夜，勤劳的母亲，把红糖洒在瓷碗里，用滚烫的开水融化后，放在户外的窗台上，腊八节这天一早就冻好了。早起的孩子们，都拿着冰块一边走一边舔食，乐不可支。冰块既满足了孩子们贪吃的天性，又寄托了父母期盼子女健康、平安的美好愿望。

从中医角度讲，寒冰清火有一定道理。冬季天气寒冷干燥，人们所摄入的食物热量也较高，容易出现体内燥热的情况，这时适当吃点冰，有助于祛除燥热，增强免疫力。

其实，冰也可以药用。中医认为，冰味甘，性大寒，归肺经、胃经，有退热消暑、解渴除烦之功，主治伤寒阳毒、热甚昏迷、中暑烦渴等。《本草拾遗》云其“主去热

烦”，《日用本草》载其“解烦渴，消暑毒”。但是，冰毕竟为大寒之物，有伤阳、损脾胃之忧，不可多食，特别是在寒冬季节。

腌腊八蒜

腌腊八蒜是我国部分地区的习俗。腌腊八蒜是将蒜剥皮后，放进一个密封的容器里，然后倒入米醋或老醋封口，放在阴凉的地方。经过一段时间后，就会收获酸辣辣、香甜的腊八蒜了。

从中医角度看，大蒜味辛，性温，归脾经、肺经、大肠经、胃经，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维等营养元素，具有解毒消肿、杀菌驱虫、止咳止痢、宣窍通闭等作用，常用于治疗痈肿疮疡、疥癣、痢疾、泄泻、痢疾，以及高血压病、高血脂症等疾病。研究人员认为，腌腊八蒜加入醋，富含有机硫化物和多种新型活性肽，有显著的抑菌性。人们常吃腊八蒜，既可解腻去腥、开胃消食，又可防治疾病。

（作者供职于河南省辉县市中医院）

肿瘤康复期中医调理非常重要

□张 青

在肿瘤康复期，除了常规的西医治疗外，中医调理也起着非常重要的作用。中医调理可以帮助患者调整身体状态，缓解症状，提高生活质量。本文主要介绍肿瘤康复期中医调理的方法和注意事项，帮助患者尽快康复。

中医调理的重要性

手术、化疗、放疗等治疗方法虽然可以有效控制肿瘤的生长，但是也会对身体造成一定的损害。中医调理注重整体观念，通过调节人体的阴阳平衡、气血运行，提高身体的免疫力，从而更好地抵御肿瘤的侵袭。在肿瘤康复期，中医调理可以帮助患者缓解身体不适，提

高生活质量，促进身体康复。

中药调理

中药调理是肿瘤康复期中医调理的主要方法之一。中医医师会根据患者的具体情况，开具适合患者的中药方剂，如益气养血、清热解毒、活血化痰等作用方剂。中药调理可以帮助患者改善身体状况，缓解症状，提高生活质量。

针灸调理

针灸是中医调理的特色疗法之一，对于肿瘤康复期患者也有很好的效果。针灸可以刺激人体的穴位，调节人体的气血运行，缓解疼痛、恶心等症状。针灸还可以提

高患者的免疫力，降低肿瘤复发的风险。

食疗调理

食疗是中医调理的重要组成部分。肿瘤康复期患者应该注重饮食调节，选择营养丰富、易消化的食物。中医食疗是使用一些具有药食同源特性的食材，如红枣、枸杞子、山楂等，来调节患者的身体状况。

注意事项

找专业中医医师进行调理 在进行中医调理时，患者应到正规的医疗卫生机构，找专业的中医医师进行咨询和治疗。中医医师会根

据患者的具体情况，开具适合的中药方剂和针灸调理方案。

合理选择中药和食材 在进行中药调理和食疗时，患者应该根据自己的实际状况和医生的建议，选择适合的中药和食材，避免盲目使用药物和食材，以免对身体造成不必要的损害。

注意药物的不良反应 虽然中药调理相对安全，但是患者要注意药物的不良反应。在服用中药期间，如果出现不适症状或异常反应，患者应及时告知医生。

养成良好的生活习惯 除了中医调理外，患者还应该养成良好的生活习惯：合理安排作息时间，保证充足的睡眠；坚持适度运动，增

强身体素质。

保持乐观的心态 在日常生活中，患者还应保持乐观的心态，积极面对疾病和生活。

肿瘤康复期的中医调理是一种有效的辅助治疗方法，可以帮助患者调整身体状态，缓解症状，提高生活质量。在进行中医调理时，患者应到正规的医疗卫生机构，选择专业的中医医师进行咨询和治疗，注意药物的不良反应，养成良好的生活习惯。合理的中医调理，可以让肿瘤康复期的患者更好地享受生活，迎接美好的未来。

（作者供职于山东省枣庄市中医院）

孕期保健与营养措施

□张喜英

妊娠期是许多女性生命中非常重要的阶段，不仅关系到自身的健康，还直接影响胎儿的生长发育。因此，孕期保健和营养摄入对于母婴的健康非常重要。

保健措施

定期产检 定期产检是非常重要的，可以及时发现并处理问题，保障母婴健康。产检项目包括血压、体重、尿常规、血常规、B超等。

适度运动 坚持适度运动对于孕妇来说是非常有益的，可以增强体质，缓解孕期不适感。孕妇可以选择适合自己的运动方式，如散

步、做瑜伽、游泳等，但要避免剧烈运动和高风险的运动项目。

注意休息 孕妇容易出现疲劳感，应合理安排休息时间，保证充足的睡眠；同时，应避免长时间站立或坐着，以免引起腰酸背痛。

心理调节 妊娠期的情绪波动较大，孕妇要学会调节自己的情绪，保持心情愉快。孕妇可以用听音乐、阅读、绘画等方式来放松心情，避免过度焦虑和紧张。

营养摄入

蛋白质 蛋白质是胎儿生长发育必需的营养物质，孕妇每天需要摄入足够的蛋白质。优质蛋白质

的来源包括鱼肉、瘦肉、鸡蛋、奶制品等。

钙质 妊娠期对钙质的需求量增加，孕妇每天需要摄入1000毫克~1300毫克的钙质。钙质的来源包括牛奶、酸奶、豆腐等。

铁质 妊娠期对铁质的需求量增加，孕妇每天需要摄入27毫克的铁质。铁质的来源包括红肉、绿叶蔬菜、豆制品等。

叶酸 叶酸是预防胎儿神经管缺陷的重要营养物质，孕妇每天需要摄入400微克~600微克的叶酸。叶酸的来源包括绿叶蔬菜、豆制品、全麦食物等。

维生素D 维生素D有助于钙

质的吸收和利用，孕妇每天需要摄入600国际单位~800国际单位的维生素D。维生素D的来源包括鱼肝油、蛋黄、奶制品等。

水分 孕妇每天需要摄入足够的水，以保持身体的新陈代谢和排泄功能。孕妇每天应摄入2000毫升以上的水。

注意事项

避免摄入生冷食物 孕妇应避免摄入生肉、生鱼、生鸡蛋等生冷食物，以免感染细菌和病毒，影响胎儿的健康。

控制盐分的摄入量 孕妇应控制盐分的摄入量。孕妇摄入过多

的盐，会出现水肿和妊娠期高血压疾病等问题。

避免摄入过多高糖食物 孕妇应避免摄入过多的高糖食物，以免血糖升高，影响胎儿的健康。

避免摄入刺激性食物 孕妇应避免摄入辛辣、油腻、刺激性食物，以免引起胃肠道不适。

注意食品卫生 孕妇应注意饮食卫生，避免摄入变质的食物，以免引发食物中毒。

总之，孕期保健和营养对于母婴的健康非常重要。孕妇应定期进行产检，合理安排运动和休息时间，保持良好的心态。在饮食方面，孕妇应摄入足够的蛋白质、钙质、铁质、叶酸、维生素D等营养物质；同时，注意食品安全和饮食禁忌。科学的孕期保健和合理的营养摄入，可以使孕妇顺利度过这个特殊的时期。

（作者供职于山东省滨州市惠民县魏集镇卫生院）

早睡是为了养阳气，晚起是为养阴气。

大寒时节，还须防风。俗话说：“寒从脚起，冷从腿来。”脚感到冷，全身就会感到冷。因此，晚上睡觉前用热水泡脚，能使血管扩张，改善脚部的血液循环，降低肌张力，提高睡眠质量。特别是喜欢在夜间看书、写作，久坐到深夜的人，在睡觉前，更适合用热水泡脚。人们可以用姜片、艾草等具有温阳、散寒作用的中草药来泡脚。

适度运动

在运动方面，适合大寒时节的运动方式有散步、打太极拳等。另外，室外活动不宜太早，太阳出来后再出到活动更好。中医认为，冬季抵御寒邪侵袭的最好方式是晒太阳，可以使人体增加阳气。

（作者供职于河南中医药大学第三附属医院）

■养生堂

冬季，自然界草木凋零，阳气闭藏，万物蛰伏，人体的阳气也随之内敛。正如《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰：“冬三月，此谓闭藏。水冰地圻，无扰乎阳……此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”因此，冬季养生要顺应“冬藏”的特点，以敛阴护阳为根本，养精蓄锐，为来年春天做好准备。

饮食养生

冬季，人们的饮食应以温补、平补为主，远离寒凉食物。主食类，除了选择日常的米饭、面食之类，人们还可以选择山药、红薯、芋头等食物代替部分主食；蔬菜类，人们可以选择时令蔬菜，如萝卜、白菜等，适量摄入深色蔬菜；肉类，人们可以选择牛肉、羊肉、鸡肉等温性食物。

此外，冬季进补要注意因人、因时、因地而异，不可盲目进补。体寒者，冬季可适量食用羊肉、鸡肉、韭菜、红枣、核桃、山药、桂圆等，炒菜时可以加一些葱、姜、蒜及大料等，尤其要注意禁食生冷食物；体热者，冬季食补不宜过于温热，可适量摄入平补之品，如山药、银耳等。

推荐食疗方

养生粥 材料：黑豆15克，炒芡实15克，莲子15克，黄芪10克，白扁豆15克，炒薏苡仁15克，陈皮3克~5克。做法：陈皮、黄芪用纱布包起来，和其他食材一起放入高压锅内，煮30分钟后换砂锅熬2小时~3小时。功效：健脾祛湿、益肾固阳。

山药大米粥 山药性平，药性温和，不燥不腻，入三焦，可补三焦气阴。材料：山药、大米适量。做法：将山药切成约2厘米长的小段，去皮，和大米一起熬成粥。功效：益阴生津，尤其适合干燥季节食用。

四仁禽蛋粥 材料：白果仁5克，杏仁5克，核桃仁10克，葵花籽10克。做法：将所有材料研成粉，每天早晨加生姜（3片）和鹌鹑蛋（3个~5个）蒸羹或煮粥服用。功效：白果仁、杏仁可以降气平喘；核桃仁可以补肾助阳、温肺定喘；葵花籽性平，味甘，有补虚损、消积滞的功效。白果仁、杏仁、核桃仁、葵花籽均为植物种子，富含油脂，具有润肠通便的作用。鹌鹑蛋味甘，性温、平，可益气、补五脏、强肝肾。

运动养生

俗话说：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多服药一碗。”冬季运动需要注意以下几点：运动开始时间不宜过早，建议人们早上9时以后开始运动，尤其是中老年人，以免诱发心脑血管疾病；运动强度不宜过大，以身体微微发热为度，不可大量出汗，以免耗散阳气。人们可以选择打太极拳、练八段锦、散步等相对舒缓的运动方式，或者搭配健身器材进行抗阻运动，如哑铃等。

情志养生

在情志方面，言语耗气，多思费精血。因此，人们要少思少言，以保养气血。冬季天气寒冷，人们容易产生抑郁、焦虑等不良情绪。尤其是阳虚体质和气郁体质者，应注意调节情志，可根据自己的喜好，选择绘画、唱歌、听音乐等方式，保持心情愉悦。

起居养生

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰：“冬三月，此谓闭藏……早卧晚起，必待日光。”意思是说冬季应早睡晚起，与日光同步，顺应“冬藏”的特点。此外，冬季天气寒冷，如果遇到极端天气，人们要减少外出，注意保暖，避免发生冻疮。

中医干预

艾草泡脚 每天晚上用10克艾草煎水后，睡前泡脚，一般每次半小时，泡到身体发热即可，不要出汗。睡前泡脚可以改善各系统的功能，促进血液循环，增强免疫力，预防疾病。

艾灸关元穴 艾灸关元穴，每次15分钟~30分钟，可以预防脑血管疾病。

中药脐贴 取肉桂、丁香、吴茱萸各10克。将所有材料研成粉，适量放入肚脐内，外用伤湿止痛膏固定，一般2天~3天换药1次，10天为1个疗程。上述药粉可以益火消阴、补肾助阳、暖脾胃、散寒邪。

中药鞋垫 取附子27克，肉桂9克。将所有材料研成粉，撒在鞋里垫脚。附子、肉桂可以补火助阳、散寒止痛、温通经脉，脚不寒则身不冷。

（作者供职于河南省中医院）

2024年传统医学师承班招生

项目一：“零中医基础”，全国各地高中以上文化程度，连续跟师学习满3年，经过系统培训考试合格，获得《传统医学师承出师证书》，1年后可以参加中医执业助理医师资格考试。

项目二：从事中医相关工作5年以上。经线上+线下系统培训考试合格，获得《传统医学医术确有专长证书》，1年后可以参加执业助理医师资格考试。

项目三：从事中医相关工作5年以上，年满23周岁，按要求备案过。经过模拟考试，进行针对性培训，回当地参加中医专长考试合格，获得《中医（专长）医师资格证书》，可在专长范围内执业。

报名办法：即日起报名。
联系人：徐老师
电话：15993109577

南阳仲景医学传承中心
2024年1月

大寒时节的调养方法

□谷 宁

二十四节气起源于黄河流域。大寒节气是二十四节气中最后一个节气。俗话说：“大寒到顶，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。

穿衣建议

俗话说：“脚暖和了，身上就暖和了。”有些爱美的女性，三九天经常穿裙子，再配一双长靴，觉得这样就足够保暖了。这种做法是不对的，因为冬天寒邪较盛，寒主收引，所以冬季毛孔较容易闭塞。当身体受到寒邪侵袭时，血管

收缩，会造成气血运行不顺。人们首先会感到心脏冷，其次产生身体其他部位的冷感。因此，在寒冷的冬季，保护好心脏很重要。

另外，受凉性胃痛、腹痛也是女性冬季容易患的疾病，尤其是在月经期间更是如此。因此，大寒时节，保暖尤为重要。人们可以穿保暖性好的内衣，顾护阳气，避免寒邪伤身。

饮食调养

大寒时节是进补的好时机，饮食的重点应放在固护脾胃、调养肝血上，遵守保阴潜阳的原则。

在日常生活中，人们的饮食应

减咸增苦，以养心气，避免摄入生冷食物，以免损害脾胃阳气；不能摄入过多燥热食物，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、矿物质等，可快速提升人体的抗寒能力。

由于大寒时节与春节时间相近，每个家庭都会准备丰富的过年食物。人们可以适量摄入具有健脾、消滞功效的食物，如山药、山楂、柚子等。腊月初八是腊八节，喝腊八粥的习俗由来已久。腊八粥是将粳米、红豆、红枣、莲子、花

生仁、枸杞子、桂圆、葡萄干等材料放一起熬制而成。我国南方的地区有进食“鸡汤”“糯米饭”的习俗。

进补的方法，除了食补，还有药补。药补时，人们要结合自己的体质和病情选择药物，如体质虚弱、气虚之人，可服人参汤；阴虚者，可服六味地黄丸等。古人云：“大寒大寒，防风御寒，早喝人参黄芪酒，晚服杞菊地黄丸。”这是古人在生活中总结出来的经验，也说明了古人对身体调养的重视。

起居调养

在起居方面，大寒时节要顺应冬季闭藏的特点，做到早睡晚起。