

千年钧瓷与中医养生保健

□ 禄保平

钧瓷,是独产于我国历史文化名镇——河南禹州神垕镇的历史文化名瓷。它始于唐、盛于宋,是我国宋代五大名瓷之一,与汝瓷、官瓷、哥瓷、定瓷并驾齐驱。钧瓷以其古朴的造型、精湛的工艺、复杂的配釉,以及“入窑一色,出窑万彩”的窑变釉彩闻名遐迩,独树一帜,成为诸瓷之冠,具有很高的收藏价值,是当之无愧的中华文化瑰宝。清朝乾隆皇帝有多首咏钧瓷诗,对钧瓷极尽赞美,如《均窑碗歌》曰:“黛质冰纹润如玉。”(注:均窑,古称“均窑”;碗,同“碗”)及《咏均窑水孟》云:“细纹如冰之裂。”2008年,钧瓷烧制技艺入选国家非物质文化遗产名录。2022年初,钧瓷国家地理标志产品保护示范区正式获批。

钧瓷在我国已经有1000多年的历史,但是说起钧瓷与中医养生保健的关系,很多人还不知道其中的奥秘。

钧瓷与炼丹术

在神垕镇,钧窑开窑前都有隆重的开窑仪式,钧瓷艺人虔诚地祭拜窑神,祈求窑神保佑每窑都能烧出既多又好的钧瓷。其供奉的窑神有3个,分别是土山大王、伯灵仙翁和金火圣母。钧瓷学者李争鸣在《追根溯源话钧瓷》一书中说:“据古书记载,土山大王为司土之神;伯灵仙翁是管工艺之神,被历代神窑制陶者尊为窑窑之神;金火圣母是司火之神。”

传说伯灵翁即孙,是鬼谷子王禅老祖的大弟子,当年随师游学,以木柴烧炭,为炼丹取暖之用,被后人尊为烧炭之祖。神垕镇中心至今仍有一座伯灵翁庙,俗称窑祖庙,亦称大庙、窑神庙。庙的山门两边有六角形石柱支撑,柱上刻着一副对联:“灵丹宝篆传千古,坤德离功利万商”。上联“灵丹宝篆”不仅指钧瓷的配方资料,还指经验和技艺,其

中恐怕也隐含着钧瓷与炼丹术的渊源吧!下联“坤”在八卦属地,“离”则属火,正是土之德、火之功,使钧瓷富了万商,并名扬天下。一副对联,寥寥数字,却包罗了阴阳八卦、天地造化、工商经济等诸多内容。

药王孙思邈与“长寿瓷”

在神垕镇的钧窑中,有一种“长寿瓷”。据说,这种“长寿瓷”与药王孙思邈还有着极深的渊源。

据《禹州中药志》记载,孙思邈从北周保定元年(561年)起隐居禹州太行山行医采药。贞观元年(627年),孙思邈应召入宫,后时而居于京城,时而居于禹州。在神垕一带行医采药时,孙思邈曾治愈一位苗族老窑工的病,老窑工送给孙思邈一个黑色钧瓷碗,二人遂成为挚友,经常在一起谈钧论道、品茶饮酒,亲如兄弟。

贞观二十一年(647年)春,唐太宗李世民的女儿突得怪病,

请孙思邈医治。公主服药难以下咽,孙思邈拿出苗族老窑工送给他的钧瓷碗,将药倒入其中,片刻药味不仅变香了,还有点儿甜,公主一口气就把药喝了下去,并得以痊愈。孙思邈也是首次发现钧瓷碗有此神奇功效。

公主病愈后,孙思邈又回到禹州,在行医采药的实践中,他发现用钧瓷罐储存草药,草药会变得更香。孙思邈把这一发现告诉众人,禹州城里的药铺、药行纷纷购买钧瓷,用于储存草药。后来,苗族老窑工经常与孙思邈一起探讨钧瓷的养生功效,把“釉”配料中的柴灰末,并增加了动物药末和介壳类药末,使钧瓷养生更为“神效”,推进了养生钧瓷产业的发展。神垕一带至今还流传着“老窑工烧制的钧瓷能治小儿食积病”的说法,据说是孙思邈说的,人们非常相信。

孙思邈自己也经常使用钧瓷器皿养生,直至永淳元年(682年)仙逝。人们认为钧瓷在其中起了不小的作用,于是就有了“长寿瓷”的称谓。

钧瓷在我国有着悠久的历史。史料记载,钧瓷颇受古代文人雅士、王公贵族喜爱,更被皇家列为御用珍品。钧瓷的发展与饮食文化和中医药产业密切相关。在河南博物院收藏的138件钧瓷正式藏品中,以日常生活用的碗、盘、碟、洗类居多。内蒙古自治区托克托县出土的元代钧瓷拔火罐(现藏于陕西历史博物馆)等表明,我国古代已将钧瓷所制器具用于日常保健。

钧瓷茶具的养生特性

自唐宋以来,神垕镇就是我国北方陶瓷的主要产地之一。这里四面环山,制瓷原料及燃料极其丰厚,所谓“东山煤,西山釉,北山瓷土处处有”,为制作钧瓷提供了多样性。

钧瓷天然的矿石和土原料,使得所烧制的茶具中含有人体所需的60余种矿物质、微量元素,具有自变、自净、除杂、去味的生态活性。其液体介质经过吸附和离子交换作用,能增强人体吸收有益活性物质的功能,提升“纯、净、软、活”的口感与味觉;同时,有助于排出体内毒素和重金属,具有促进新陈代谢、养颜美容、改善过敏、消除疲劳等功效。

由此可见,钧瓷茶具不仅以其独特的釉面取胜,其健康养生特性还逐渐被人们所认识、了

解,成为餐桌上的“宠儿”。

钧瓷与日常生活保健

随着我国经济社会的不断发展和人民群众生活水平的日益提高,钧瓷也逐渐“飞入寻常百姓家”,在生活中的应用范围越来越广,从生活中的餐具、茶具,到盛装药物和养生保健的器具,可以说生活中处处都能看到钧瓷的“身影”。

(作者供职于河南中医药大学)

养生堂

夏季如何养心

□ 姜政驰 王晨琳

在夏季,自然界生物勃发,人体阳气逐渐旺盛,养生的原则应逐渐从护肝转变为养心。明代医学家张景岳说:“春应肝而养生,夏应心而养长,长夏应脾而变化,秋应肺而养收,冬应肾而养藏。”在一年中,夏天属火,火气通于心,容易耗伤心气,导致人体心火旺盛,出现心烦易怒、食少失眠等症。因此,夏季应注重养心,做好饮食、起居、运动等方面的调养。

起居养心阴

夜卧早起 在夏季,日出早、日落晚,阳气旺盛。人们应顺应大自然的变化,适当早起,增加白天的活动时间。这里的夜卧,是相对于秋冬早睡而言,并不是建议人们熬夜,睡眠时间不能晚于23时。因此,人们应在保证充足的睡眠的前提下,做到夜卧早起。

午睡宜短 中午的气温较高,阳光强烈,人容易感到疲倦。因此,人们在中午应适当休息,调整状态,清心宁神,养护心阴。

需要注意的是,虽然午睡对身体好,但是时间不宜太长,一般为30分钟为宜。午睡时间过长反而会使人无精打采,影响下午工作,甚至导致夜间失眠。对于中午不能午睡的人来说,可以用听音乐或闭目养神的方式代替午睡。

饮食养心阳

增酸减苦 在夏季,肝气渐强,心气渐弱,饮食要注重增酸减苦、补肝助肝,调脾脾胃。增酸即增加酸性食物的摄入量。酸味食物(如乌梅、五味子、山楂、番茄等)不仅可以养阴生津,还可以让肌肤腠理收缩,防止出汗过多,保护阳气。此外,人们宜吃清淡、易消化的食物,选择新鲜的蔬菜、水果,以及富含纤维素的粗粮(如山药、玉米等)。

清心解暑 立夏之后,天气炎热,人体消耗量增加,水分随汗液丢失,造成阴虚火旺的情况。因此,消暑食物必不可少,人们要及时补充水分。人们可以选择具有降温生津作用的饮品,如药食同源的绿豆汤、酸梅汤等。大量出汗后,人们应及时补充电解质,可以饮用淡盐水等。补充水分,不仅能解渴,还能促进体内的致热物质从尿液、汗液中排出,达到清热泻火的目的。

祛寒扶阳 在夏季,全身的毛孔为了散热处于开放状态,人们如果突然从室外高温环境进入空调房,就容易受到寒气侵袭。“形寒饮冷则伤肺”,身体受寒,过量摄入生冷食物,会使肺脾虚寒,出现感冒、发热、呕吐、腹泻等症。因此,肺脾虚寒的患者,不宜进食过多生冷食物。特别是老年人、儿童,以及有慢性胃炎的患者,应避免摄入生冷食物。平素怕冷的人应在早晚气温舒适的时候,适度进行户外活动,以补充阳气。

运动调心脉

夏季气温升高,人体阳气浮越于表,腠理开泄。因此,夏季运动应适度,讲究适时、适量和适度“三原则”。因为心主血脉,所以人们要注意血脉的锻炼,以防止气血阻滞,影响心脏的正常功能。

适时而起 运动时间最好选择清晨或者傍晚,因为该时段的阳光不太强烈,可以降低紫外线对皮肤造成的损伤。10时~16时,人们不宜进行户外活动。

量力而动 在夏季,人体能量的消耗会有所增加。因此,运动的强度不宜太大。人们每次的锻炼时间,应控制在30分钟~60分钟;同时,还要及时补充水分。

适地而行 人们应选择视野开阔、阴凉通风(如公园、湖边、庭院等)的地方进行户外运动;如果不能进行室内运动,应打开门窗,保持空气流通。

情志调心神

中医认为,“心主神明”,人的情志由“心”来统摄。夏日气温升高,心火过旺,容易使人出现烦躁不安、心神不宁的状态。尤其是中老年人,受到天气变化或情绪起伏的影响,容易发生血压不稳、心律失常等情况。因此,夏季应重视心神调养,做到戒怒戒躁,保持心情舒畅。此外,人们也可以多做一些陶冶情操的活动,如绘画、钓鱼、下棋等,既可以怡情养性,又可以清静养神。

保健益心经

人体的“心”与四季中的“夏”相应,夏季时心阳最旺,功能最强。此时,人们可以使用“一拍”“二梳”“三咽”的方法,调理心经。

“一拍” 拍打心包经和心经(手臂内侧),按揉内关穴和间使穴,可以宽胸散结、宁心止悸。

“二梳” 将手掌互搓令掌心发热,以指为梳,从前额开始上推,至头顶百会穴而后至颈部结束,早晚各做10次。头部为阳经聚会之处,百脉所通,经常梳头可以醒脑安神、宁心定志。

“三咽” 每日晨起,微闭口唇,舌抵上腭,口腔内分泌的唾液逐渐增多,达到一定量时,将其缓缓咽下,既可以润喉止渴,又可以濡养身体,使阴阳调和、气血通畅。

(作者供职于新乡医学院第三附属医院)

养生保健

马齿苋虽好 但不是人人皆宜

□ 赵雅丽

马齿苋味酸,性寒,有清热解毒、杀虫散血的作用,常用于治疗热毒引起的视物不清、目生翳膜、热毒血痢等症。但是,以下3种人不宜食用马齿苋。

1. 阳虚怕冷、脾胃虚寒,以及容易出现便溏、腹泻的人。
2. 因为马齿苋有滑胎作用,所以孕妇禁止食用马齿苋。
3. 因为马齿苋与鳖甲相克,所以正在服用的中药里含鳖甲的患者,不宜食用马齿苋。

(作者供职于河南省中医院健康管理中心)

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。

《节气养生》《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿!

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8楼医药卫生报社

编辑部



中药传说

秦艽

□ 师莹莹

相传,在秦始皇时期,一个村子里的秦氏夫妇产善好施,每当遇见上门讨茶喝或好几天未吃饭的人,都会尽己所能去帮助他们。即使有时家中粮食匮乏,他们也愿意拿出一部分粮食分享给需要帮助的人。

后来,秦王为了抵御匈奴而修筑长城,需要征收壮丁。秦先生和隔壁王家的儿子都被征收去修筑长城。秦先生的妻子每天靠上山拾柴、采摘野菜度日。一天,她在河边看到许多紫色小花,宛如仙境一般,便想采摘一些种到农家附近的山坡上。

转眼之间,秦先生已离家数月。入秋渐凉,秦先生的妻子

如往常上山采摘野菜,发现野菜已被采摘得所剩无几。秦先生的妻子沮丧地回到家中,看到山坡上自己曾经栽种的紫色小花,想着如今家中粮食只能勉强果腹,如果再不找点儿其他食物,恐怕难以过冬。

于是,秦先生的妻子抱着孤注一掷的心态采摘紫色小花的绿叶吃,心想如果紫色小花的绿叶无毒,那么难熬的冬日便多了一种食物。秦先生的妻子吃完紫色小花的绿叶不仅身体没事,还觉得其味道鲜美。

日子一天天过去,干旱困扰着这片土地上的人们,紫色小花的绿叶要被秦先生的妻子吃完了。秦先生的妻子想,既然紫色

小花的绿叶无毒,其根茎可能也无毒。后来,她将其根茎悉数挖出,晒干后挂在柜子上,以备不时之需。

转眼,冬天到了,秦先生由于长时间在寒风中修筑长城,得了腿痛、膝盖痛的毛病,常常站都站不直,只能卧病在床。隔壁王家曾受过秦氏夫妇的恩惠,送来一些粮食帮助他们渡过难关。外面下起大雪,天寒地冻,秦先生的妻子望着窗外发愁。这时,一位白胡子老人上门探雪,秦先生的妻子不仅给老人倒了一杯热水,还送给老人一点儿干粮充饥。

老人看着深受病痛折磨的秦氏和为生计发愁的秦先生的

妻子,念及他们心地善良,便告诉他们自己其实是一名郎中。老人诊断秦氏得了风湿,可是所带药材无法治疗风湿。这时,老人被挂在柜子上的植物根茎吸引了,他拿起来闻了闻,推断此根茎可能是医书里记载的治疗风湿的药物。秦先生的妻子将根茎煮成汤,给秦先生服用。连服几日后,秦氏的病竟然有所好转,慢慢地能自行下地,还能干些活计了。

后来,当秦氏夫妇得知村里有人得风湿时,便无偿将这种根茎介绍给别人。由于此药是秦氏夫妇发现,其根茎又交织在一起,所以村民就把这种药材叫“秦纠”,也就是我们今天所说的

秦艽。

秦艽性微寒,味苦,归胃经、肝经、胆经,以根入药,具有祛风除湿、活血舒筋、清热利尿之功效,用于治疗风湿疼痛、中风、小儿疳积等症。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)