

■ 养生堂

浓情端午 祛疫防病

□ 吕沛宛 胡或铭

农历五月初五端午节,是我国的传统节日。端午节也称端阳节,还有许多别称,如午日节、五月节、浴兰节、天中节、诗人节、龙舟节等。

端午节前后是传染病的高发期,这与端午节前后的天气特点有关。端午节前后,雨水较多,气温较高,湿邪、热邪旺盛。中医认为,旺盛的湿邪和热邪容易侵犯人体,打乱人体阴阳平衡,从而引发疾病。因此,人们在自家门口挂艾草以防蚊虫,辟邪祛毒;佩戴香囊以辟邪气,芳香化浊,最终达到养生防病的目的。

节日渊源

“端午”之名源于我国先秦就已经成熟的关于天文历法的科学体系。端午节本是午月午日节,有时还突出它的正时是在午时,所以也叫重午节。同时,端午节也是天地阳气变化的一个重要节点。此时,自然界的阳气到达一个极其盛大的阶段。因此,端午节的别称有端阳节。

端午节又称天中节,原因是此节的正时是午时,日在中天。因为午在八卦上为离为火,太阳的威力走到午的方位才登峰造极,所以此节的每一时间层次都是午,定在午月午日午时,日在中天,阳气达到极点。

最为人们所熟知的是端午节起源于屈原的说法。这个说法早在东汉末年就被记录下来了,《风俗通》曰:“五月五日以五彩丝系臂者,辟兵及鬼,令人不病瘟(瘟),亦因屈原。”就是说端午节习俗起源于屈原。

《抱朴子》曰:“屈原投汨罗之日,人并命舟楫以迎之,至今以为竞渡。或以水车为之,谓之飞凫,亦曰水马。州将士庶悉观临之。”这便是赛龙舟雏形。南朝文学家吴均《续齐谐记》提到粽子起源于屈原的传

说,曰:“屈原五月五日自投汨罗而死,楚人哀之,每至此日,以竹筒贮米投水祭之。”虽然端午节的起源也与其他历史人物也有关系,但是历史和人民最终选择了伟大的爱国诗人屈原。

医药习俗

虽然端午节不同地区习俗不同,但是各地均有与人们健康息息相关的习俗,如祛疫防病等。

端午节的许多习俗,都跟祛疫防病有关。因为在端午日阳气最盛,很多邪祟都会出来作怪,人们要在这时通过一系列活动,驱赶邪祟;同时,那些潜伏了冬、春两季的害虫毒物,也会在这时苏醒过来。

相传,自先秦开始,人们称5月为“恶月”,这种观念使人们处于“恶月恶日”的阴影之中。为了祛除身上的邪气,古人会在五月初五采药、煲水、沐浴。南北朝时期宗懔《荆楚岁时记》曰:“五月五日,谓之浴兰节。采艾以为人,悬门户上,以禳毒气。”如沐浴、喝雄黄酒、挂艾草等,都是古人驱邪避疫意愿的缩影。

《岁时杂记》云:“端午刻蒲剑为小刀子,或葫芦形,带之辟邪。”《燕京岁时记》云:“端午日,用菖蒲、艾子插于门

旁,以禳不祥,亦古者艾虎蒲剑之遗意。”就是说人们采集艾草、菖蒲等多种材料混合而成的香囊,也大为盛行。此外,艾草、菖蒲等芳香中药还是药浴的良好选择,能防治皮肤病、祛邪健体。

现代研究结果表明,芳香化浊的药物,可以抑制或杀灭多种细菌、病毒,对预防呼吸道感染性疾病有裨益。

养生饮食

说起端午节吃什么,大家肯定先想到粽子。其实,小粽子也有大讲究。粽子所使用的糯米性温,味甘,归脾经、胃经、肺经,有补益脾胃、益气敛汗等功效。如今,人们还在粽子中加入各种药食同源食材,让其变得更有营养的同时,还成为一道养生膳食。

端午药酒,就没有粽子那么全民皆知了,主要包括菖蒲酒和雄黄酒2种。菖蒲酒就是用菖蒲酿造的酒,具有醒神开窍、化痰和胃、强身健体的功效,可以用于治疗老年人筋骨不利、风湿疾病、神魂痴呆等。《本草纲目》记载:“菖蒲酒治三十六风,一十二痹,通血脉、治骨痿,久服耳目聪明。”又有《太平圣惠方》记载:“菖蒲酒,主大风十二,通血脉,治骨立萎黄,医所不治者。”

菖蒲酒的制作,主要取用

香、白芷、川芎、鱼腥草、冰片、樟脑、雄黄等多种材料混合而成的香囊,也大为盛行。此外,艾草、菖蒲等芳香中药还是药浴的良好选择,能防治皮肤病、祛邪健体。

现代研究结果表明,芳香化浊的药物,可以抑制或杀灭多种细菌、病毒,对预防呼吸道感染性疾病有裨益。

养生饮食

说起端午节吃什么,大家肯定先想到粽子。其实,小粽子也有大讲究。粽子所使用的糯米性温,味甘,归脾经、胃经、肺经,有补益脾胃、益气敛汗等功效。如今,人们还在粽子中加入各种药食同源食材,让其变得更有营养的同时,还成为一道养生膳食。

端午药酒,就没有粽子那么全民皆知了,主要包括菖蒲酒和雄黄酒2种。菖蒲酒就是用菖蒲酿造的酒,具有醒神开窍、化痰和胃、强身健体的功效,可以用于治疗老年人筋骨不利、风湿疾病、神魂痴呆等。《本草纲目》记载:“菖蒲酒治三十六风,一十二痹,通血脉、治骨痿,久服耳目聪明。”又有《太平圣惠方》记载:“菖蒲酒,主大风十二,通血脉,治骨立萎黄,医所不治者。”

菖蒲酒的制作,主要取用



制图:李歌

菖蒲适量,用度数较高的白酒浸泡,早晚饮用。

端午节饮雄黄酒的习俗,古时候在长江流域地区极为盛行。古人曰:“饮了雄黄酒,病魔都远走。”但需要注意的是,雄黄的主要成分是二硫化二砷,遇热后可分解为毒性极强的砒霜,人若是饮用或涂擦皮肤,可能发生中毒的危险。因此,人们应避免饮雄黄酒,也不要给孩子涂抹雄黄酒。

此外,端午节时值仲夏,夏季是人体心火旺、肺气衰的季节,人们应晚睡早起,顺应自然,保养阳气。夏季太阳升得早,早晨空气清新,早起后到室外参加一些活动,对增强体质颇有好处。

这时候养生的要点在于温补阳气、养心。神气充足则人体的机能旺盛而协调,神气涣散则产生病象。七情过激皆可伤心,也直接伤及内脏,影响脏腑气机,而导致疾病的发生。在这个意义上,夏季养神就显得极为重要。

(作者供职于河南省中医院)

“五果为助”之杏的功效

□ 崔公让 文/图



岐黄也就成了中医的别名。第二个名字是青囊,如今知此名字且使用者甚少。青囊的来源与名医华佗有关。相传,华佗被杀前,为报一名狱吏酒肉侍奉之恩,曾将所用医书装满青囊送给华佗,狱吏行医,使华佗的部分医术流传下来。因此,后人称中医为青囊。

第三个名字是悬壶。相传,河南省汝南县的费长房在街上看到一个卖药老者的竹竿上挂着一个葫芦。奇怪的是,天黑后,老者就跳入那葫芦中。为弄清底细,费长房以酒款待老者。老者后来约费长房一同进入葫芦中,只见里面“玉堂俨丽,甘肴旨酒”。费长房即拜老者为师,学修仙之道。数载后,费长房木精业成,辞

师出山,从此悬壶行医。从那时起,医生腰间挂的诊所前悬的葫芦,便成了中医的标志。

杏是我国古老的水果之一,在我国的文学史中,有不少文人墨客写下了有关杏的诗词,如《文杏馆》(作者:王维)、《江路见杏花》(作者:陆游)、《杏花》(作者:王安石)、《陪崔大尚书及诸阁老宴杏园》(作者:刘禹锡)、《杏》(作者:苏轼)等。由此可见,杏对中华传统文化的影响。

杏是一种营养价值较高的水果,含较多的糖、蛋白质、维生素

A、维生素C、维生素B,以及钙、磷等矿物质,是滋补佳品。

杏还有良好的医疗效用,在中药中居重要地位,主治风寒肺病、生津止渴、润肺化痰、清热解暑等。杏及杏产品具有很好的加工性能。杏肉可以加工成杏干、杏汁、糖水罐头、果酱等。杏仁可以制成杏仁露、杏仁酪、杏仁酱、杏仁油、杏仁粉等。

中医认为,杏味苦、微温,入肝经、心经、胃经,具有止渴生津、清热解暑的功效。

综合历代医学家学说,杏主治归纳为以下几点。

上气喘息 杏仁、桃仁各半两(1两=50克),加水、生面揉成丸子。每次服10丸,姜蜜汤送下,以微泻为度。

喘促浮肿、小便淋沥 杏仁一两,研末后和米煮粥。

头面风肿 杏仁捣成膏,调鸡蛋黄涂上,包住面部。药干又涂,七八次可愈。

师出山,从此悬壶行医。从那时起,医生腰间挂的诊所前悬的葫芦,便成了中医的标志。

杏是我国古老的水果之一,在我国的文学史中,有不少文人墨客写下了有关杏的诗词,如《文杏馆》(作者:王维)、《江路见杏花》(作者:陆游)、《杏花》(作者:王安石)、《陪崔大尚书及诸阁老宴杏园》(作者:刘禹锡)、《杏》(作者:苏轼)等。由此可见,杏对中华传统文化的影响。

杏是一种营养价值较高的水果,含较多的糖、蛋白质、维生素

A、维生素C、维生素B,以及钙、磷等矿物质,是滋补佳品。

杏还有良好的医疗效用,在中药中居重要地位,主治风寒肺病、生津止渴、润肺化痰、清热解暑等。杏及杏产品具有很好的加工性能。杏肉可以加工成杏干、杏汁、糖水罐头、果酱等。杏仁可以制成杏仁露、杏仁酪、杏仁酱、杏仁油、杏仁粉等。

中医认为,杏味苦、微温,入肝经、心经、胃经,具有止渴生津、清热解暑的功效。

综合历代医学家学说,杏主治归纳为以下几点。

上气喘息 杏仁、桃仁各半两(1两=50克),加水、生面揉成丸子。每次服10丸,姜蜜汤送下,以微泻为度。

喘促浮肿、小便淋沥 杏仁一两,研末后和米煮粥。

头面风肿 杏仁捣成膏,调鸡蛋黄涂上,包住面部。药干又涂,七八次可愈。

中风不遂、失音不语 生吃杏仁7枚,逐日增加至49枚,周而复始。食后竹沥,直到病愈。

喉痹痰嗽、喉热生疮 杏仁熬黄,取三分,加肉桂末一分,研泥裹含咽汁。

肺病咯血 杏仁40枚,以黄蜡炒黄,加入5克青黛研末,包在切开的柿饼中,外裹湿纸,煨熟吃下。

血崩 杏仁研末,空腹热酒送下。

痔瘡下血 杏仁加水打碎,滤汁,同米煮粥吃。

耳出脓汁 杏仁炒黑,捣成膏,裹棉中塞耳内。一天换药三四次。

鼻中生疮 杏仁研为末,调乳汁敷涂。

虫牙 杏仁烧存性,研烂纳虫牙中,其痛便止。重者两次可见效。

诸疮肿痛 用杏仁研烂,滤取膏,加轻粉、麻油调搽。

杏虽好,但摄入过多杏会伤及筋骨,甚至落眉脱发、影响视力。同时,由于酸性较强,摄入过多不仅容易使胃酸激增引起胃病,还容易腐蚀牙齿诱发龋齿。对于较大的杏,一天吃3枚~5枚为宜。

(作者为全国名老中医)

中风不遂、失音不语 生吃杏仁7枚,逐日增加至49枚,周而复始。食后竹沥,直到病愈。

喉痹痰嗽、喉热生疮 杏仁熬黄,取三分,加肉桂末一分,研泥裹含咽汁。

肺病咯血 杏仁40枚,以黄蜡炒黄,加入5克青黛研末,包在切开的柿饼中,外裹湿纸,煨熟吃下。

血崩 杏仁研末,空腹热酒送下。

痔瘡下血 杏仁加水打碎,滤汁,同米煮粥吃。

耳出脓汁 杏仁炒黑,捣成膏,裹棉中塞耳内。一天换药三四次。

鼻中生疮 杏仁研为末,调乳汁敷涂。

虫牙 杏仁烧存性,研烂纳虫牙中,其痛便止。重者两次可见效。

诸疮肿痛 用杏仁研烂,滤取膏,加轻粉、麻油调搽。

杏虽好,但摄入过多杏会伤及筋骨,甚至落眉脱发、影响视力。同时,由于酸性较强,摄入过多不仅容易使胃酸激增引起胃病,还容易腐蚀牙齿诱发龋齿。对于较大的杏,一天吃3枚~5枚为宜。

(作者为全国名老中医)

养生食谱

养心安神——甘草小米莲子粥

□ 房琨

材料:小米100克,甘草10克,莲子30克,红枣、红糖适量。
做法:小米淘洗干净,红枣去核;将小米、甘草、莲子、红枣放入锅中,加6碗水(约1200毫升),小火熬1小时左右,加少许红糖即可。
功效:养心安神、健脾止泻。

清热利湿——莲藕猪心汤

□ 郭丽芳

材料:莲藕500克,猪心1个,生姜、盐适量。
做法:莲藕洗净,切成薄片;猪心洗净,切成片后焯水备用;生姜切成片;将莲藕、猪心、生姜放入锅内,加2000毫升清水,小火慢炖30分钟,加入少许盐即可。
功效:清热利湿。

清热消暑——凉拌麦冬黄瓜

□ 刘仁超

材料:麦冬10克,虾米30克,黄瓜250克,香油、醋、糖、盐适量。
做法:麦冬用温水浸泡一会儿后放入锅内,加适量清水大火煮沸;黄瓜切成块,加入少量麦冬水和虾米,再加入适量香油、醋、糖、盐调味,拌匀即可。
功效:清热消暑、开胃美容。

健脾通便——玉米海带大骨汤

□ 郝涵天

材料:猪大骨500克,玉米1根,海带200克,盐适量。
做法:猪大骨洗净,焯水备用;玉米洗净,切成块;海带洗净,切成丝;将猪大骨、玉米、海带放入砂锅中,加适量清水大火煮沸,转小火煮3小时,加入适量盐调味即可。
功效:健脾通便。

疏肝解郁——玫瑰花代茶饮

□ 翁婧婧

材料:玫瑰花5朵,麦芽6克,佛手3克,香附6克。
做法:将所有材料放入杯中用沸水泡15分钟后温服,每次连饮2杯,早上服用。
功效:疏肝解郁。

清热补水——西瓜皮蛋花汤

□ 潘雪娜

材料:西瓜皮300克,鸡蛋1个,西红柿1个,盐、鸡精、香油适量。
做法:西瓜皮削去外层的青皮,去掉内层红瓢,切成细条;鸡蛋打散;西红柿洗净,切成片;锅内加入适量清水,放入西瓜皮大火煮沸,然后再放入西红柿,淋入鸡蛋液,加入适量盐、鸡精、香油调味即可。
功效:清热补水。

益气健脾——党参白术酒

□ 赵曼如

材料:党参、淮山药各45克,白术、茯苓、薏苡仁各30克,炙甘草、砂仁各25克,黄酒2000毫升。
做法:将党参、淮山药、白术、茯苓、薏苡仁、炙甘草、砂仁分别研碎后装入纱布袋封口,再放入容器中,倒入黄酒密封,置于阴凉处浸泡20天以上;开封后,取出纱布袋,用细网筛过滤药渣至酒液澄清后即可饮用。
功效:益气健脾。

健脾化痰——参麦茶

□ 徐晓林

材料:党参、炒麦芽各6克,厚朴花、佛手各3克,红茶3克,橘络2克。
做法:将所有材料洗净、晒干后研碎,装入纱布袋里封口,然后和红茶一起放入茶壶中,倒入适量沸水;盖上茶壶盖,焖泡10分钟即可饮用。
功效:疏肝解郁、健脾化痰。

清热解毒——凉拌马齿苋

□ 赵雅丽

材料:马齿苋500克,仙人掌60克,白砂糖、醋、香油适量。
做法:将马齿苋洗净,切成段;仙人掌去皮,切成丝;马齿苋和仙人掌焯水后捞出,加入适量白糖、醋、香油拌匀即可。
功效:清热解毒、消肿止痛。

养生保健

鼻炎发作 试试泡脚方

□ 李珮琳

材料:丝瓜藤15克,荷蒂5枚,金莲花6克,龙井茶1.5克。
做法:将上述材料放入锅中加适量清水,煮30分钟后去渣,取汁,与2000毫升沸水一起倒入盆中;先熏蒸鼻部,待温度适宜时再泡脚;每天1次,每次泡40分钟。
功效:清心理鼻。

经常偏头痛 按揉太冲穴

□ 张莎莎

偏头痛大多以偏侧的、中重度、搏动样头痛为特征,严重者还会出现恶心、呕吐、面色苍白、畏光等症状。
方法:太冲穴位于足背第1、2趾骨间凹陷处;每次按揉此穴15分钟~20分钟,以有明显酸胀感为度。
(以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心)

■ 中药传说

鸡冠花和蜈蚣

□ 郭俊田 武龙辉

从前,在伏牛山脚下住着一户姓张的人家,有个儿子名叫双喜。双喜家境贫穷,喂了一只红公鸡。红公鸡长得雄壮有力,如果在东山坡叫一声,西山沟就能听到,是双喜的心爱之物。

一天,双喜上山砍柴,在回家的路上,遇到一位美丽的姑娘正在哭泣。姑娘看双喜长得五官端正、一表人才,对双喜说:“我外出时迷了方向,你能帮助我吗?”

双喜是一个热心的人,决定帮助那位姑娘,但天色已晚,

山里已看不清楚方向。于是,双喜对姑娘说:“我家离这里不远,家中还有一位老母亲,今天你先跟我回家,明天天亮了再送你回家。”

姑娘跟着双喜回家了。然而,姑娘刚走到双喜家院子外,就感觉胆战心惊,因为红公鸡在院子门口等候双喜,一眼就认出这个姑娘是蜈蚣精变的。这个美丽的姑娘就是在蜈蚣岭山洞内修行数十年的蜈蚣精。蜈蚣精在蜈蚣岭周边无恶不作,村民恨之入骨。村民曾多次想要捉拿她,

均未得手。

这时,红公鸡一伸头,竖起颈部的羽毛,上前用嘴叼住蜈蚣精的耳朵。蜈蚣精东摇西摆地甩掉红公鸡跑了,红公鸡赶紧向前追,一直追到蜈蚣岭附近。

蜈蚣精进入山洞后,赶紧把洞口封住了。红公鸡筋疲力尽,倒下后再也没有站起来。它化作一座山,就像一个老公鸡站在蜈蚣岭对面,时刻注视着蜈蚣岭内的动静。

从此,蜈蚣精再也没有出现在村子里。村民称这座山为

公鸡岭。后来,公鸡岭满山遍野长出了红色的鸡冠花,并且有鸡冠花的地方,没有蜈蚣出没。

鸡冠花为苋科植物鸡冠花的干燥花序,性凉,味甘、涩,入肝经、肾经,具有收敛止血、止带止痢等功效,用于治疗吐血、崩漏、便血、痔血、赤白带下、久痢不止等。

鸡为雉科动物家禽,鸡脑、鸡肝、鸡胆等都可以入药。鸡肉性温,味甘,入脾经、胃经、肝经、肾经,具有温中补脾、益气养血、补肾益精等功效。现代

药理研究结果表明,鸡肉含有维生素B、维生素E等,蛋白质的含量也比较高。鸡肉很容易被人体吸收利用,有增强体力、强壮身体的作用。

蜈蚣也可以入药,为蜈蚣科动物少棘巨蜈蚣的干燥体,性温,味辛,归肝经。蜈蚣具有熄风镇痉、通络止痛、攻毒散结等功效,用于治疗肝风内动、痉挛抽搐、小儿惊风、半身不遂、破伤风、风湿痹痛、偏头痛、疮疡、蛇虫咬伤等。

(作者供职于河南省西华县人民医院)