■节气养生

处暑养生重在“三防”

□张 蕊

处暑，是二十四节气中第十四个节气，秋季的第二个节气，也是反映气温变化的一个节气。处暑节气的到来，预示着炎热的夏天即将结束。《月令七十二候集解》记载：“处，止也，暑气至此而止矣。”古代有“处暑寒来”的说法，虽然暑气开始逐渐消退，但是天气并未真正变凉，人们还会感受到“秋老虎”的余威。那么，处暑时节怎么养生呢？

防秋乏

出伏后到处暑节气，是天气由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换，且经过昼长夜短的盛夏，很多人都有睡眠不足的现象，尤其是老年人。因此，我们要及时改变作息规律，避免晚睡。

处暑节气以后，夜间气温较低，甚至有丝丝凉意，人们应在晚上10点前入睡，保证早睡早起。早睡，可以调养人体中的阳气；早起，可以使肺气得以舒展，防止收敛太多。具体来说，每个人应比平时增加1小时睡眠时间为宜。

如果白天觉得困倦，中午仍可延续夏季午睡的习惯，午睡时间以30分钟~1小时为宜。

夜晚睡觉时，应关好门窗，用薄被覆盖腹部，防止夜间凉气使脾胃受寒。

另外，伸懒腰也可以缓解秋乏。特别是下午，工作学习时间长了感到特别疲乏，在这个时候伸个懒腰，马上就会全身舒展。

防秋燥

处暑燥气当令，容易损伤津液。因此，人们应少食辛辣刺激性食物，以免加重秋燥，可以适当多吃一些酸味食品。

处暑时节，人们适宜食用具有养阴润肺作用的食物，防止燥气伤害人体阴液，如银耳、玉米、百合、莲子等食物。同时，人们要适量增加优质蛋白质的摄入量，如鸡蛋、瘦肉、鱼肉及豆制品等。多喝水，有利于提神醒脑；多吃富含维生素的蔬菜和水果，如西红柿、葡萄、土豆、梨，有生津润燥、清热通便的功效，可以改善秋燥。

另外，秋季是胃肠道疾病多发时节。虽然大多数瓜果汁水较多，可以润燥生津，但是不宜食之过多、食之以冷。因瓜果易酿湿，多食、冷食则易伤脾胃，化生痰湿。脾胃不好、经常腹泻的人，水果吃多了容易诱发或加重病情，所以要视自身体质而定，以适度为宜。

防霉菌

处暑以后，气温下降，雨水增多，给霉菌创造了适宜的繁殖条件。三伏天，经常开空调，室内通风时间较少，容易滋生微生物。因此，处暑以后，人们应经常开窗通风，使室内空气流动。

厨房是家庭生活中容易积水的地方，若未及时清理水渍，很容易滋生霉菌。卫生间由于长时间处于潮湿环境，若通风不畅，极易滋生霉菌。地下室由于地势较低，通风不良，湿度较高，容易成为霉菌的温床。

过于潮湿的环境，容易导致霉菌滋生；过于干燥的环境，也会对人体健康产生不良影响。因此，人们可以使用除湿器，控制室内湿度，以40%~60%为宜。人们还要定期清理厨房、卫生间等容易滋生霉菌的场所，保持干燥卫生。

注意事项

处暑时节，虽然天气转凉，但是暑气尚未完全消散，人们可适当“秋冻”，以激发人体防御机能。着装以感到凉爽、不觉寒冷为准，注意腹部保暖，女性不要穿露脐装。处暑时节，气温不稳定，昼夜温差大。因此，人们要随温度变化及时增减衣物。

另外，人们可以根据自己的体质，选择适合自己的运动方式，如慢跑、爬山、郊游、散步等。运动前做好准备活动，避免抽筋，避免运动强度过大，伤到阳气。

处暑时节养生，应重点防秋乏、防秋燥、防霉菌。人们从饮食调理着手，养成早睡早起的生活习惯，坚持适度运动，及时添加衣物，可以收获不错的养生效果。

（作者供职于新乡医学院第三附属医院）

■中药传说

陈 皮

□李许要 文/图

一天，华佗在外行医，坐船进入赣江时，因受风寒，咳嗽不止，并伴随发热、流清水鼻涕、喉咙痒、咯痰等症状。他打开药箱，寻找自制的中药丸。谁知，治疗风寒的药丸已没有了，华佗只好等船到岸再做打算。

后来，船过三湖，华佗看见岸上橘树成林，红橘累累。于是，华佗就上岸买了一筐橘子。回到船上，他连皮带瓤吃了好几个橘子。到了晚上，华佗感到咳嗽症状好多了。华佗思考，莫非是橘子能化痰止咳吗？

第二天，船上两个同行的乘客也咳嗽不止，华佗给他们把脉后，拿出橘子给他们吃。第二天，华佗向他们询问情况，一位患者咳嗽减轻，另一位患者仍然咳嗽不止。华佗仔细询问才知道，咳嗽症状减轻的这个人，也是将橘子连皮带瓤一起吃，而无效的那个人只吃了橘瓤没吃橘皮。由此，华佗推断止咳是橘皮起的作用。从此，华佗每次吃橘子时，都把橘皮留下备用。华佗外出行医期间，积攒了很多橘皮，都风干了。

行医归来的第一天，华佗就遇到一位咳嗽、咯痰的患者。华佗用风干的橘皮煎水让患者服用，没想到风干且存放了1年多的橘皮止咳效果更佳。华佗这才发觉，陈皮比鲜皮的治疗效果更好。陈皮因此成了一种不错的中药材，被医学家广泛应用。

陈皮的妙用，无独有偶。相传在宋朝天圣元年，范仲淹在东台（今江苏省盐城）做官时，母亲身体羸弱，还时常伴有咳嗽胃胀等症状，不愿意服用苦药。看着母亲的身体越来越差，范仲淹一筹莫展。有一天，范仲淹去拜访东台的一位名医，这位名医开了一个药方：用糯米配以陈皮，制成药酒饮用。范仲淹请人按照要求酿酒，他的母亲饮用后，身体就逐渐好起来了。

陈皮的核心，在一个“陈”字。“陈”，“陈化、转化”之意。陈皮的气味、药性是经过岁月陈化出来的，只有具备陈化价值的品种，才称得上品。

陈皮性温，味苦、辛，具有理气健脾、燥湿化痰的功效。历代著作都有对陈皮的论述。元代医学家王好古云：“橘皮以色红日久者为佳，故曰红皮、陈皮。”《神农本草经》记载：“陈皮，味辛，温。主胸中瘕热逆气，利水谷。久服去臭，下气，通神。”南朝齐梁时期医学家陶弘景在《本草经集注》说：“陈皮，味辛，温，无毒。主治胸中瘕热逆气，利水谷，下气，止呕咳，除膀胱留热，下停水，五淋，利小便，主脾不能消谷，气冲胸中吐逆，霍乱，止泄，去寸白。”清朝中期医学家叶天士在《本草经解》说：“陈皮，气温，味苦辛，无毒。主胸中瘕热逆气，利水谷。久服去臭，下气通神。”

中医认为，陈皮可用于治疗脾胃气滞所致的脘腹胀满、嗳气、恶心、呕吐等证。陈皮治疗脘腹胀满或疼痛，常与枳壳、木香等配伍；胃失和降、恶心呕吐，可配生姜同用；如果是呕吐而见痰热之象者，可配竹茹、黄连等；如果是肝气乘脾所致的腹痛泄泻，可配白术、白芍、防风同用，即痛泻要方；如果是脾胃气虚而消化不良者，常与党参、白术、炙甘草等药配伍，如异功散。

陈皮，也可用于湿浊中阻所致的胸闷腹胀、纳呆倦怠、大便溏薄、舌苔厚腻，以及痰湿壅滞、肺失宣降、咳嗽痰多气逆等证。陈皮入脾经、肺经，既能理气，又能燥湿。对于前者，常配苍术、厚朴以燥湿健脾，如平胃散；对于后者，常配半夏、茯苓以燥湿化痰，如二陈汤。

夏季天气炎热，用陈皮15克，加焦三仙（焦山楂、焦麦芽、焦神曲）各12克，甘草6克，乌梅6克，冰糖适量，泡茶饮，可开胃健脾、促进消化、消暑生津。

不少人有疑问：鲜橘皮能不能代替陈皮服用？答案是不能。除了两者功效不同外，几百年前没有农药，而现在鲜橘皮表面一般都有农药残留，这些残留的化学制剂会影响身体健康。因此，不要用鲜橘皮代替陈皮服用。

值得注意的是，陈皮偏于温燥，干咳无痰、口干舌燥等阴虚体质者不宜多食。

（作者供职于河南省汝州市卫生健康委）

养 生 保 健

艾灸大椎穴 预防“空调病”

□房 琨

取穴时，正坐低头，大椎穴位于人体的颈部下端，第7颈椎棘突下凹陷处。若突起骨不太明显，让患者活动颈部，不动的骨节为第一胸椎，约与肩平齐。

夏季，经常艾灸大椎穴，具有益气壮阳的作用，可以预防“空调病”。

（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》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您来稿！

联系电话：(0371)85967078

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

■读书时间

“寒伤形，热伤气”

——读《黄帝内经》有感

□王改芹

《黄帝内经》是中国最早的医学典籍，是一部围绕生命问题而展开的百科全书。

《黄帝内经》的内容十分丰富且含义极深，是中医医生必读的经典著作，需要反复揣摩及结合临床思考，如“寒伤形，热伤气。气伤痛，形伤肿。故先痛而后肿者，气伤形也；先肿而后痛者，形伤气也……热胜则肿……寒胜则浮……”，对指导临床治疗意义重大。

“寒伤形”，寒为阴邪，能够伤人的形体，伤及津液等；“热伤气”，热为阳邪，热就是伤人的阳气。

《黄帝内经·灵枢·百病始生》不仅论述了寒热等虚邪之风，可以伤害人的形体，即“因虚邪之风，与其身形”，并在正气虚的基础上使人发病，即“两虚相得，乃客其形”，还论述了“虚邪”侵入人体由浅入深的传变过程。因此，寒热均可伤形。

《黄帝内经》有专门论述“寒伤气”“气伤痛”的篇章，如《黄帝内经·素问·举痛论》之“帝曰：愿闻人之五脏卒痛，何气使然？岐伯对曰：经脉流行不止，环周不休，寒气入经而稽迟，泣而不行，客于脉外则血少，客于脉中则气不通，故卒然而痛”。《黄帝内经·素问·痹论》也指出寒邪致痛，云：“痛者，寒气多也，有寒故痛也。”

“热伤气”“气伤痛”则有“热气留于小肠，肠中痛，瘅热焦渴则坚干不得出，故痛而闭不通矣”（《黄帝内经·素问·举痛论》）。因此，寒热均可伤气。“寒伤形，热伤气”中“寒”与“热”，均为互文，概括了寒热均能伤形，寒热均能伤气。

“气伤痛”指气机阻滞致痛，不通则痛。“形伤肿”指形体受伤，阻碍气机、津液运行，新陈代谢失常，故瘀阻致肿。

既然寒热均能伤形，而《黄帝内经》又有“形伤肿”，那么寒热伤形也均能导致“肿”。“形伤肿”的“肿”，可以指“寒胜则浮”的“浮肿”。例如《黄帝内经·素问·奇病论》所述之浮肿：“有病�然如有水状，切其脉大紧，身无痛者，形不瘦，不能食，食少。”乃寒邪所致。又如《黄帝内经·灵枢·痈疽》云：“寒邪客于经络之中则血泣，血泣则不通，不通则卫气归之，不得复反，故痈肿。”指出寒邪伤形能产生痈肿。

“形伤肿”的“肿”还可以指“热胜则肿”的痈肿。《黄帝内经·素问·评热病论》论述的“阴虚者，阳必凑之”之肿，是热邪伤形所产生的浮肿。

火热邪毒伤害形体最易产生疮疡痈肿。从《黄帝内经》所载的病机十九条之一来看，“诸病胕肿，疼酸惊骇，皆属于火”，即以感受火热邪气为主的痈肿较为多见，火热之邪易直接使气血热毒亢盛，伤害形体肌肤。《黄帝内经·灵枢·痈疽》：“大热不止，热胜则肉腐，肉腐则为脓，然不能陷于骨髓，骨髓不为燋枯，五脏不为伤，故命曰痈。”此处强调了“热胜则肿”。

中医治病，“必求其本”。“本”就是阴阳，阴为体，阳为用，阴阳即是形与气，实为一体。形可分皮肤、血脉、肌肉、骨骼、脏腑、关窍等部分，表现各部分的运动功能；而气是看不见、摸不到的，是形体运动。因此，痛痒、麻木、冷热、有力、无力、紧张、松弛等，都是气的表现；而肿胀、凹陷、长出、短缩、青紫、瘀血等，都是形变的标志。这就是形气证候表现的基本内容。

在临床上，我们可以将“先痛而后肿者，气伤形也”“先肿而后痛者，形伤气也”作为指导原则。先痛而后肿者，以行气为主兼利水化瘀；先肿而后痛者，以化瘀为主兼行气利水。阴阳相互对立且相互依存，我们不仅要看到阴的一面，还要想到阳的一面，全面把握，方可有效。

（作者供职于河南中医药大学第三附属医院）

养 生 食 谱

咽喉肿痛——牛膝板蓝根茶

□李珮琳

材料：牛膝20克，板蓝根20克。

做法：将牛膝、板蓝根洗净，切成薄片后一同放入锅内；锅内加入适量清水，浸泡10分钟后用中火煮20分钟；最后用干净的纱布过滤取汁，代茶饮，温服。

功效：清热解毒、利咽消肿，适用于咽喉肿痛、咽腔黏膜充血患者饮用。

小儿体虚——芡实南瓜粥

□赵姗姗

材料：南瓜、芡实、粳米适量，比例为4∶1∶1。

做法：芡实、粳米洗净；南瓜去皮，切成块；锅内加入适量清水，放入芡实、南瓜、粳米煮成粥。

功效：南瓜，可以促进消化；芡实，可以加强小肠吸收功能。此粥适合小儿体虚、腹泻、频繁感冒者食用。

疲倦乏力——黄芪鸡汤

□郑涵天

材料：母鸡半只，黄芪、红枣、桂圆、姜片、盐适量。

做法：将母鸡洗净，剁成块后焯水备用；红枣、桂圆、姜片洗净；黄芪用清水浸泡3分钟~5分钟；所有材料放入砂锅中，加适量清水炖2小时，最后加入适量盐即可。

功效：补气升阳、生津养血。

健脾益气——蘑菇炒山药

□潘雪娜

材料：干蘑菇15克，山药1根，芹菜2根，水淀粉、酱油、盐、鸡精适量。

做法：将干蘑菇洗净，用热水泡至变软，泡蘑菇的水留下备用；山药去皮后切成片，芹菜切成段；起锅烧油，放入蘑菇、山药、芹菜炒熟后，倒入泡蘑菇的水；大火收汁，加入适量水淀粉、酱油、盐、鸡精调味即可。

功效：健脾益气。

消食开胃——杏仁拌茼蒿

□王霄飞

材料：茼蒿300克，杏仁50克，盐、鸡精、蒜末、生抽、芝麻油少许。

做法：将杏仁洗净，放入沸水中煮5分钟，捞出后去皮备用；茼蒿洗净，切成段，焯水备用；茼蒿、杏仁放入碗中，加入适量盐、鸡精、蒜末、生抽、芝麻油拌匀即可。

功效：消食开胃。

心悸胸闷——陈皮茯苓代茶饮

□李 茹

材料：黄连3克，半夏5克，竹茹5克，枳实5克，陈皮6克，茯苓3克，生姜2片。

做法：将所有材料用沸水冲泡，盖上杯盖焖15分钟后温服，每天2次，每次2杯。

功效：半夏，可以和胃降逆；枳实，可以开结散痞；陈皮，可以理气和胃；茯苓，可以健脾祛湿；黄连，可以清热燥湿；竹茹，可以清热化痰。

调理痰湿体质——冬瓜粥

□高海燕

材料：冬瓜100克，粳米100克，薏苡仁50克。

做法：将冬瓜皮上的白霜洗干净，连皮切成片；粳米、薏苡仁洗净；所有材料放入锅中，加水煮成粥即可。

功效：利尿消肿、减肥降脂。

调补气血——归芪虾仁汤

□李惠贞

材料：虾仁100克，黄芪30克，当归、枸杞子各15克，盐适量。

做法：将当归、黄芪、枸杞子放入锅内，加入适量清水，用中火煮10分钟；放入虾仁，转小火煮20分钟，最后加入适量盐调味。

功效：调补气血。

乳腺增生——刀豆木瓜肉片汤

□张莎莎

材料：猪肉50克，刀豆50克，木瓜100克，盐、淀粉、黄酒、葱花、姜末适量。

做法：将猪肉切成薄片，加适量盐、淀粉拌匀备用；木瓜切成片，与刀豆一同放入锅内，加水煮30分钟；过滤取汁后倒入砂锅中，加清水大火煮沸，放入猪肉和黄酒煮沸，最后加入葱花、姜末、盐搅匀即可。

功效：疏肝理气、解郁散结。

健脾消滞——山楂麦芽饮

□郭丽芳

材料：生山楂15克，生麦芽20克，生山药30克，竹叶10克，冰糖适量。

做法：将所有材料洗净，用清水浸泡30分钟；锅内加适量清水，放入所有材料用小火煮10分钟，最后加入适量冰糖调味，代茶饮用。

功效：益气清心、健脾消滞。

缓解秋燥——麦冬菊花茶

□刘仁超

材料：麦冬6克，菊花5克。

做法：将两者放入茶杯中，沸水冲泡，代茶饮用。

功效：麦冬滋阴润肺，菊花清热解毒。两者结合，既能润肺又能祛火。此茶不仅可以缓解秋燥引起的咽喉不适、干咳等症状，还可以提神醒脑，增强免疫力。

（以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心）