

■ 养生堂

秋季养生之道

□牛风景

“秋三月”，历经立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。秋季为肃杀之始，万物盛极而敛，收敛成实。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰：“秋三月，此为容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使肺气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”秋季天气凉爽，是自然界万物成熟收获的季节。肺属金，通于秋，属阳中之阴的少阴。肺主肃杀、收敛，喜润恶燥。因此，秋季养生应注意滋阴润燥，以免燥邪侵袭；同时，遵从肃杀的趋势，使阳气收敛，养护阴气，为冬季做好准备。

起居调养

秋季属少阴肃杀之气，人们应收敛阳气、养护阴气，调整起居作息。在秋季，人们应该早睡早起，但起床时间应比春季稍迟一些，使阳气收敛、阴气渐生。养成良好的作息习惯，可以使人体与自然界保持一致，以调养神气，减缓肃杀之气。

在秋季，阳气收敛，天气渐凉，此时不要过早、过多地增添衣物，宜适当“秋冻”。白露节气之前，人体阳气仍充斥于外。因此，人们应随着气温渐低，逐渐增加衣物，使阳气慢慢收敛于内，让身体逐渐适应寒冷的天气。若过多、过快地增添衣物，容易使身体出汗、津液受损、阳气外张，不仅不利于阳气收藏，还会降低身体对寒冷的适应能力。

长辈出于对孩子的爱护，每当天气转凉，就马上给孩子增添衣物，唯恐孩子受凉。这样做反而使孩子腠理开泄，增加了孩子患感冒的风险。《育婴家秘·十三科》记载：“若要小兒安，常受三分饥与寒。”需要注意的是，凉风来袭时，体弱多病的儿童应及早添加衣物，避免受寒。

白露节气之后，草

木凋谢，早晚皆凉，此时人们需要添衣加被，以防受寒，不必继续“秋冻”。秋季腹泻、感冒等疾病高发，大多是天气转凉后，未及时添加衣物所致。如今，年轻人穿衣打扮喜欢露肩、露膝盖，甚则露肚脐，极易受寒邪侵袭。年轻时，因阳气充足，可能没有知觉。随着年龄的增长，阳气衰减，寒邪侵袭关节，引起关节疼痛；入于脏腑，导致腹痛、腹泻。

在秋季，老年人应防寒保暖，以免受凉。俗语云：“处暑十八盆，白露勿露身。”就是说处暑时节天气还很热，每天需要洗澡降温，但是到了白露节气，就不能赤膊露体了，以免着凉。

秋季来临，天气渐凉，燥气当令，不可不防。五脏之中，肺应于秋，且为娇脏，易受燥邪侵袭。在秋季，感冒、咳嗽等呼吸系统疾病高发，多因燥邪侵犯。因此，人们出门时要戴口罩，防尘防尘，避免燥邪伤肺。此外，秋季天气干燥，易伤津液，导致皮肤皴裂等。因此，早晚洗漱之后，人们应抹润肤霜，使皮肤保持滋润。

饮食调养

秋季，燥气当令，雨水减

少。如果燥气太过，则导致人体津液亏损。口干、鼻干、咽干、皮肤干、干咳无痰、大便干结等问题，都是燥邪所致。因此，秋季饮食调养的重点，一为润燥，二为养肺。

人们应根据食物的温凉之分，选择润燥之品，以缓解秋燥，比如龙眼肉性温，可以补中益气、润燥生津；银耳性平，可以润肺滋阴；梨性凉，可以清肺化痰；甘蔗性凉，可以滋养胃阴、生津止渴；香蕉性温，可以润肠通便；蜂蜜性平，可以润燥补中等。

此外，人们还可以选择滋阴润燥的中药，如黄精、生地、玉竹、沙参、石斛等，配合大米煮粥，秋日食之甚佳。相反，一些辛燥食物、香料，如花椒、辣椒、油炸食品、膨化食品等，都应少食少用。

需要注意的是，秋季是许多瓜果上市的季节，虽然大多数瓜果汁水较多，可润燥生津，但是不宜食之过多、食之以冷。因为瓜果易酿湿，多食、冷食容易伤脾胃，化生痰湿，所以人们应适量食用瓜果。

秋季也有“贴秋膘”之说，一是为了补充夏天的消耗，二是为了御寒。但是，“贴秋膘”也要适当进补，特别是老年人，过于进补会加重身体代谢负

担，会造成胃肠道消化不良。

运动调养

秋季阳气渐收，阴气渐长，天气逐渐凉爽。因此，人们应逐渐收藏阳气，锻炼时减缓幅度，与秋季肃杀之气相和。秋季运动，应表现出内敛之势，如动作平和、内收，幅度减少、减缓。人们应选择动作缓和的运动方式，比如打太极拳、散步、练八段锦等，不必追求出汗，只要使气血流通、精神清爽即可。

除了日常锻炼外，旅游也是不错的选择。有些地区，秋季是四季中最美的季节。因此，人们在秋季徒步缓行、登高远眺，不仅能强身健体，还能陶冶情操，一举两得。

运动调养之余，亦可以静养生。秋季容平，万物趋静，此时人们应顺应天地之气，以静养阴、以静宁神，比如河边垂钓、静坐冥想，可以令人精神安宁。同时，在秋季，切勿盲目运动、长途跋涉，使人大汗淋漓伤及阳气、损耗肺气，阻碍阳气的收敛。

情志调养

秋季养神的关键，是情志要保持安定平静。秋季是由热转凉、阳消阴长的时节，阳气渐

收，阴气渐长，万物经过夏季的生长开始收获，为冬季的闭藏做准备。因此，秋季养神必须遵循“养收”的原则，即人们要收敛神气，由振奋转为宁静，由活跃变为平和，以适应秋季的特征，保持精神上的安宁。

精神安宁，则气血流动减缓，阳气因而渐收，阴气由此渐长。

此外，秋季花残木朽，草枯叶落，万物萧条，使人不禁惆怅。因此，秋季往往是心理疾病高发的季节。若生活失意，路途不顺，则更容易产生不良情绪，轻则淡漠少言、郁郁寡欢，重则妄想轻生。为此，人们需要发泄不良情绪，可以选择与人畅谈，抒发心中郁闷；或放声痛哭，令悲伤宣泄、气机宣畅，使神志安宁。秋季，登高望远观秋景，可以令人精神安宁。

对于老年人，秋季肃杀之气容易在其心中引起凄凉、垂暮之感，勾起忧郁的心绪。因此，老年人应调节心境，多参加体育锻炼或登高望远等活动，到大自然中领略“霜叶红于二月花”的秋日美景，以缓解萧瑟对心情的负面影响。

（作者供职于河南省淇县中医院，系全国基层名老中医药专家传承工作室指导老师）

诸葛亮与馒头

□胡献国

■ 读名著 品中医

馒头是人们日常生活中的主要食品之一。其来历，与诸葛亮有关。

《三国演义》第九十一回“祭泸水汉相班师，伐中原武侯上表”中写道：“却说孔明班师回国，孟获率引大小洞主酋长，及诸部落，罗拜相送。前军至泸水，时值九月秋天，忽然阴云布合，狂风骤起；兵不能渡，回报孔明。孔明遂问孟获，获曰：‘此水原有猖神作祸，往来者必须祭之。’孔明曰：‘用何物祭享？’获曰：‘旧时国中因猖神作祸，用七七四十九颗人头并黑牛白羊祭之，自然风恬浪静，更兼连年丰稔。’孔明曰：‘吾今事已平定，安可妄杀一人？’遂自到泸水岸边观看。果见阴风大起，波涛汹涌，人马皆惊。孔明甚疑，即寻土人问之。土人告说：‘自丞相经过之后，夜夜只闻得水边鬼哭狼嚎。自黄昏直至天晓，哭声不绝。瘴烟之内，阴鬼无数。因此

作祸，无人敢渡。’孔明曰：‘此乃我之罪愆也。前者马岱引蜀兵千余，皆死于水中；更兼杀死南人，尽弃此处。狂魂怨鬼，不能解释，以致如此。吾今晚当亲自往祭。’土人曰：‘须依旧例，杀四十九颗人头为祭，则怨鬼自散也。’孔明曰：‘本为人死而成怨鬼，岂可又杀生人耶？吾自有主意。’唤行厨宰杀牛马；和面为剂，塑成人头，内以牛羊等肉代之，名曰‘馒头’。当夜于泸水岸上，设香案，铺祭物，列灯四十九盏，扬幡招魂；将馒头等物，陈设于地。”

自诸葛亮以馒头代替人头祭泸水后，馒头就以食品的身份出现，作为祭祀的陈设用品。西

晋束皙《饼赋》曰：“三春之初，阴阳交际。寒气既消，温不至热。于时享宴，则馒头（馒头）宜设。”祭以馒头，祈祷风调雨顺。不过，那时候的馒头是肉馅的，而且个儿很大；随着时间的推移，逐渐演变为今日的馒头。

馒头是用面粉加水、糖等调匀，发酵后蒸熟而成的食品，成品外形为半球形或长条形。在江南地区，一般把加入肉、菜、豆沙等馅料的包子叫作馒头。普通的馒头叫白馒头。

小麦是禾本科小麦属一年或越年生草本植物。其栽培面积和年产量均为世界之首，全球共有1/3以上的人口以小麦为食。我国北方春小麦种植基本

为一年一熟，而冬小麦种植多为一年两熟或两年三熟。小麦在我国南北各地广泛种植，品种很多，主产于江淮地区的称为淮小麦，药用品质最好，是道地药材。

中医认为，小麦性凉，味甘，入脾经、肺经、心经，有养心安神、健脾益肾、祛热止渴的功效，适用于妇人脏躁、精神不安、悲伤欲哭、烦热消渴、脾虚泄泻等证。《本草纲目》言其“陈者煎汤饮，止虚汗；生食利大肠”。《名医别录》言其“祛热，止燥渴，利小便，养肝气，止漏血、唾血”。《本草再新》言其“养心益肾，和血健脾”。

临床研究人员发现，用于养心安神，以淮小麦为佳；用于敛

汗止汗，以浮小麦为宜。淮小麦性平，味甘，入心经，其安神作用比浮小麦强，可以治疗心神不宁、精神恍惚、失眠多梦、心悸怔忡等。张仲景名方“甘草小麦大枣汤”即含淮小麦，有养心安神、和中缓急的功效，是中医治疗妇人脏躁的方剂。浮小麦性凉，味甘、咸，入心经、肺经，是温和的止汗药，擅止一切虚汗。《本草纲目》言其“益气除热，止自汗盗汗，骨蒸虚热，妇人劳热”。《本经逢原》言其“能敛盗汗”。因此，补虚敛汗，以浮小麦为宜。

许多人爱用热水或开水蒸馒头，以为这样熟得快，其实并不科学。因为生冷的馒头突然遇到热气，表面黏结，容易夹生。正确的方法，应是在锅内加冷水，放入馒头后，再加热升温，这样可以使馒头均匀受热，松软可口。

（作者供职于湖北省远安县中医院）

养生食谱

益气养血——枸杞子红枣水

□刘仁超

材料：枸杞子10粒，红枣3枚。
做法：将红枣去核，切成片，备用；梗米洗净，加适量水煮成粥；待粥煮至浓稠时，放入无花果干，用小火慢炖30分钟，最后加入适量冰糖即可。
功效：滋补肝肾、明目润肺、益气养血。

清热生津——无花果粥

□郭丽芳

材料：无花果干50克，梗米100克，冰糖适量。
做法：将无花果干洗净、切碎，备用；梗米洗净，加适量水煮成粥；待粥煮至浓稠时，放入无花果干，用小火慢炖30分钟，最后加入适量冰糖即可。
功效：清热生津。

养阴润燥——三花茶

□张莎莎

材料：金银花3克，菊花3克，茉莉花2克。
做法：将所有材料放入杯中，加入沸水冲泡，盖上杯盖焖10分钟即可饮用。
功效：疏风清热、养阴润燥。

祛暑开胃——紫苏饮

□房 珉

材料：紫苏叶8片，陈皮5克，甘草2克，黄冰糖10克，柠檬汁适量。
做法：紫苏叶放入盐水中浸泡10分钟；紫苏叶加水煮至变绿，加入陈皮、甘草、黄冰糖煮10分钟，最后根据口味放入适量柠檬汁。
功效：清热解暑、改善胃寒。

消脂减肥——山楂陈皮粥

□姜素丽

材料：山楂30克，陈皮3克，梗米50克。
做法：将山楂、陈皮放入锅中，加适量水煎煮取汁；用山楂陈皮汁与梗米一起煮成粥。
功效：山楂，性微温，味酸、甘，不仅能健脾助运、消食化积，还能减肥、降血脂；陈皮，性温，味苦、甘，可以行气健脾。此粥能健脾化湿、消脂减肥。

补益肺脾——丝瓜山药粥

□赵曼如

材料：丝瓜500克，山药、梗米各200克，盐适量。
做法：将丝瓜、山药切成4厘米的小块，备用；梗米和山药一起放入砂锅内，加适量水，大火煮沸后加入丝瓜，转小火煮40分钟，最后加入适量盐调味即可。
功效：补益肺脾、养血补血。

补血益气——陈皮牛肉粥

□徐晓林

材料：牛肉200克，梗米100克，陈皮3克，盐适量。
做法：将牛肉切成小块，与陈皮、梗米一起放入锅中，加入适量水，慢慢煮至牛肉熟烂，最后加入适量盐调味。
功效：补血益气、强壮筋骨。

止咳化痰——山药冬瓜薏苡仁粥

□翁婧婧

材料：山药40克，薏苡仁50克，冬瓜、梗米各100克。
做法：将山药、冬瓜去皮，切成块；锅内加适量水，放入薏苡仁和梗米，大火煮沸后放入山药和冬瓜，转小火煮30分钟即可。
功效：止咳化痰。

健脾祛湿——冬瓜薏苡仁鲫鱼汤

□侯红艳

材料：鲫鱼1条，冬瓜250克，薏苡仁30克，姜片、盐适量。
做法：薏苡仁提前用清水浸泡1小时，冬瓜切成块；起锅烧油，放入鲫鱼，小火煎至两面金黄；锅中加入适量开水，放入姜片、薏苡仁，大火煮沸后盖上锅盖转小火煮40分钟；放入冬瓜，用小火煮20分钟，最后加适量盐调味。
功效：健脾祛湿。

防秋燥——青木瓜胡萝卜玉米汤

□李晓芳

材料：青木瓜500克，胡萝卜1根，玉米1根，猪肉500克。
做法：将青木瓜、胡萝卜洗净、去皮，切成块；玉米切成段；猪肉洗净后切成块，焯水备用；锅内加适量水，放入青木瓜、胡萝卜、玉米、猪肉，小火煮90分钟即可。
功效：防秋燥。

清肺泄热——鱼腥草梨汤

□张艳琦

材料：干鱼腥草15克（鲜鱼腥草50克），雪梨1个~2个，冰糖适量。
做法：将雪梨洗净，切成块；鱼腥草、雪梨、冰糖放入锅中，加适量清水煮沸，转小火煮15分钟；取出鱼腥草，继续煮至梨肉变软即可。
功效：清肺泄热、化痰止咳。

（以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心）

■ 中药传说



相传，天台山脚下有户人家，住着祖孙俩，祖母70多岁，孙子18岁，名叫双宝。双宝膀大腰圆，浑身是劲儿，不仅为人厚道、心地善良，还对祖母特别孝顺。祖孙俩每天靠双宝打浆糊为生。

一年秋天，村里流传一种怪病，许多村民的额头里生瘤，连双宝的祖母也染上了。村民们和祖母的病越来越重，双宝看在眼里、急在心里。他想，天台山丛山叠岭，草药遍地，不怕找不到能治该病的药。

双宝对祖母说：“嬷嬷，为医

“我身强力壮，何况还有锋利的柴刀呢！”

祖母看双宝心意已决，想起村民们被病痛折磨，就答应了双宝的请求。但是，祖母再三叮嘱双宝，多带几个饭团再出发。这天，双宝辞别祖母，带了几个饭团，上山去了。双宝走了三天三夜，也没有找到可以医治祖母病的草药。第4天，双宝走进一片松林，没有路了，转来转去，就是转不出去。双宝的肚子饿得“咕咕”叫，他想吃饭团，但是饭团只剩下2个了。

因为双宝不知道自己哪天才能走出这片松林，而且草药也不知道什么时候才能寻到，所以他准备留着饭团慢慢吃。双宝靠在一块大岩石上，迷迷糊糊地睡着了。忽然，双宝感到有人扯他的饭团袋子。双宝睁开双眼一看，原来是一个小姑娘。只见小姑娘盯着饭团袋子，胖胖的小手放在嘴里吮，舍不得走。双宝想，小姑娘肯定是饿了，就打开饭团袋子，拿出一个饭团，递给小姑娘。小姑娘接过饭团后，连忙往嘴里塞。双宝站起来，掸了掸衣服上的土。刚准备走，小姑娘却拉住他说：“好哥哥，我的婆婆也饿呢！”双宝望了望她，拿出最后一个饭团递给她。小姑娘接过饭团，一晃眼就不见了。天黑了，月亮升了起来，为防野兽，双宝爬到一棵大树上睡觉。

突然，双宝听见树下有人喊

他。双宝睁开眼一看，树下站着一位白发老婆婆。老婆婆说：“谢谢你的饭团。我告诉你，天一亮，你朝东走，别回头，就能走出这片松林了。出了松林，你朝南走，爬过3座山，涉过3条河，就是小姑娘的舅舅家。你寻找的东西，他会给你的。”说完，老婆婆就不见了。

双宝感到很奇怪，借着月光一看，原来这棵大树是茯苓苓。他想，老婆婆和小姑娘大概是茯苓苓。双宝好不容易盼到天亮，根据老婆婆的嘱咐，走出了这片松林。

双宝走出松林后，朝南走，爬过3座山，涉过3条河。双宝正走着，迎面走来一位白发老妇人。双宝心想，这也许就是小姑娘的舅舅。双宝上前向白发老妇人行礼，并恭敬地问：“您是小姑娘的舅舅吗？”

土 茯 苓

□王光安 文/图