

养生堂

春季养生重在养肝

□牛风景

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”春季是万物复苏的季节，自然界呈现出一片生机勃勃的景象，草木皆生枝长叶，万物欣欣向荣。

春季属木，为少阳，主萌发，五脏应于肝，肝喜条达恶抑郁，故二者相呼应。《黄帝内经·素问·脏气法时论》曰：“肝主春，足厥阴少阳主治，其日甲乙。”意思是说肝脏之气最旺盛的季节是春季，肝与胆是有表里关系的脏腑。因此，足厥阴肝经和足少阳胆经这两条经脉在春天最为重要。若春季调养不当，一则伤肝与胆，二则阳升发不利。如果春季阳气升发不利，夏季则阳气不足，容易生虚寒病证，即《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰：“逆之则伤肝，夏为寒变，春长者少。”意思是说如果违背了这个法则，就会使肝气受到损害，到了夏天还会发生寒性疾病的疾病。这是为什么呢？因为春季升发之阳气是夏季阳气旺盛的基础，如果春天阳气不能升发，人体就会出现阳气不足的虚寒病证。因此，春季养生应当遵循、顺应自然界阳气升发的趋势。

起居养生

春季为少阳之气，日常起居也应注重舒展、条达，人体气机与阳气升发相应。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰：“春三月……夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。”春季是万物复苏的季节。为了适应这种自然环境，人们应晚睡早起，起床后到庭院里散步，可以披散着头发，穿着宽敞的衣服，身体不要受到拘束，以便精神随着万物复苏而充满能量。

在春季，昼夜温差较大，容易出现乍寒乍暖的情况，尤其以初春较为明显，并且人体肌表腠理开始变得疏松，对于外邪的抵抗力有所减弱。因此，人们不宜过早脱去棉衣，尤其是年老体弱者应注意保暖。

对此，《千金要方》早有告诫，主张春季衣着宜下厚上薄。春季保持下肢温暖，对预防心血管疾病及关节疾病有益。因为人的足三阴经从足走到胸。因此，做好下肢保暖，有益于维护人体健康。《老老恒言·燕居》亦有类似记载：“春冰未泮，下体宁过于暖，上体无妨略减，所以养阳之生气。”认为春季虽然已经到来，但是冰雪还没有完全融化，裤子穿得应稍厚一些，以防春寒损伤阳气。

我国有“春捂秋冻”之说，如果过早脱去棉衣，则极易受寒，增加呼吸系统疾病的发病几率。因此，春季应注意保暖御寒，冬装不可骤然全减，要做到随气温变化及时增减衣物，使身体适应春季天气的变化。另外，厚被子也不要立刻更换为薄被子，以免夜间受凉。外出活动时，即使天气较热，也应准备一件厚外套，以免天气反复无常。

春季阳光普照、和风宜人，尤其是惊蛰节气之后，生物应春而动。此时也是春季流行性疾病高发之时，如流行性感冒、腮腺炎等。当春芽吐绿、百花盛开之时，空气中花粉、柳絮满天飞，还会诱发过敏性疾病。这些疾病中医辨证多属“风邪”。因此，在春季人们应注意“虚邪贼风，避之有时”，尤其是素体虚弱或过敏体质者，需要格外警惕。

饮食养生

在春季，人们适合吃一些味辛、性温的食物。明代医药学家李时珍的《本草纲目》认为，葱、蒜、韭菜、青蒿、芥菜这5种菜，作为食物或配料食用，称为“五辛菜”。北方有吃“香椿炒鸡蛋”“春饼”等食物的习惯，其中含有葱、香椿等，能助发阳气。人们在春季不宜食用羊肉、鸽子、人参等大温大热的食物，因辛温食物有发散的作用，服用反而耗散阳气。春季多发的哮喘、麻疹等疾病，大多与饮食不当有关。如

果出现不适，患者应尽早就医，以免耽误治疗时机。

春季肝气升发，但木旺则易克伐脾土，故《金匱要略》有“春不食肝”之说，认为春季不可以吃动物的肝脏。因为春季肝旺脾弱，若食肝则肝气得补而更旺，导致脾受克太过而更弱。因此，春季饮食宜减酸味、益甘味，以养脾气，使土木制化相宜，如米、面、红枣等皆能健脾。另外，春归大地，天气渐暖，人体新陈代谢加快，各器官负荷增加。中医认为“春以胃气为本”，认为春季脉象应以和缓为正常状态。因此，春季人们应注意改善和促进消化吸收功能，多吃富含蛋白质的食物。不管是食补还是药补，应有利于健脾和胃、补中益气，保证营养成分被身体充分吸收，以满足春季人体新陈代谢加快的需求。

运动养生

在春季，晨起运动幅度应以和缓为主，动作宜舒展柔和，以达到舒缓筋骨、升发阳气的目的。适合春季的运动方式有很多，如散步、慢跑、练八段锦、太极拳等。春季心中宜静、不宜躁，每次锻炼身体以微微出汗为宜。运动后微微出汗，可畅通气机。锻炼之后，应精神饱满、心情愉快；如果出现神疲乏力、头暈心悸、失眠多梦、记忆力不佳

等情况，可能是锻炼失度，适得其反。《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰：“逆之则伤肝。”意思是说如果违背了春季养生法则，就会使肝脏受到损伤。活动场所可以选择公园、草地、湖边等清静之地，远离人员密集、空气污染之处。

春季阳光明媚，外出踏青不仅能舒展筋骨、升发阳气，还能开阔胸襟、陶冶情操，使身心得到舒缓。初春时节，天气忽冷忽热。因此，人们出游时需要准备好防寒衣物。惊蛰、谷雨节气之后，气温逐渐稳定，正是出游的好时节。游玩地点，人们可以选择乡间田野、园林亭阁、花间树下、溪旁湖边等草木葱郁、细水清流之处。游玩方式不必刻意，远行或跋山涉水，品茶对弈、闲庭信步、赏花香等，亦不失情趣。

情志养生

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰：“春三月……以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。”明确告诉人们：春季养神的关键是“使志生”。意思是神志随着阳气升发而舒畅，人们只有顺应升发之气的的神志活动，才能与春阳之气相适应。

春季是自然界万物推陈出新的季节。人们要保持乐观的心态，以顺应春季之性。“使志生”的核心是要精神愉快，以满足“肝主疏泄”的功能特点。肝

脏具有维持全身气机疏通畅达，通而不滞，散而不郁的生理功能。肝属木，与春相应，在志为怒，恶抑郁而喜条达。因此，人们在春季应保持心情愉快，使情志与春季之气相适应。

春季，人的情志与肝的生理及人体气机相一致，也处于宣畅、疏泄之状。因此，春季的情志以易变、易郁、易怒为特点。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》曰：“肝……在志为怒。”认为怒是人在情绪波动时的反应，怒以肝之气血为生理基础，血有余则怒，怒伤肝，治怒当调肝。因此，春季也是精神疾病的高发季节。轻则胸闷、烦躁、易怒、失眠等，重则神情淡漠、狂躁不安、打人毁物、声嘶力竭等，都是情志不畅所致。民间俗语：“菜花黄，痴子忙。”意思是说在菜花盛开的季节，容易引发精神疾病。因此，春季的情志调养，应以豁达、舒畅、恬静、和缓为度，不可喜怒无常。

外出踏青是舒畅胸怀、宣发抑郁的良方。游玩之时，寄情于山水之间，忘怀于芬芳之中，锻炼身体之余又能抒发情怀，对情志的调节与宣发大有益处。此外，盛怒之后，号啕大哭亦是排解抑郁的方法。

（作者系全国基层名老中医专家传承工作室指导老师，供职于河南省淇县中医院）

补肾壮阳、补虚温中；肉桂，可以温通经脉、散寒止痛；草果，可以燥湿温中。三者合用，可以健脾温肾，适于脾胃阳虚所致的四肢不温、纳食减少、腰膝酸软、脘腹冷痛等证。

胃痛——苹果牛肉汤

材料：苹果6克，牛肉200克，调味品适量。

做法：将牛肉洗净，切成小块；锅内放入苹果、牛肉和适量清水煮汤，肉熟后根据个人喜好调味。

用法：吃肉喝汤。功效：补脾温胃。牛肉，可以补养脾胃；苹果，可以温中散寒、化湿止呕，调节胃肠功能。二者合用，具有补脾温胃、温中化湿的功效，可以辅助治疗虚寒性胃痛。

注意事项 无寒湿者慎服苹果。阴虚血少、津液不足者禁服苹果。

（作者供职于河南省潢川县妇幼保健院）

药食同源

草果，为姜科植物草果的果实。宋代《太平惠民和剂局方》是目前发现最早记载草果入药的典籍。

草果作为调味料，历史悠久。明代陈嘉谟《本草蒙筌》云：“气每熏人，因最辛烈。夏月造生鱼，亦多用此酿成。故食饌大料中，必仗以为君也。”用草果来烹调菜肴，可以去腥除膻，增进菜肴味道。烹制鱼类时，用草果味道更佳；炖牛肉、羊肉时，放点草果，不仅清香可口，还可以去除膻味。

性味功效 草果，味辛，性温，无毒，入脾经、胃经，具有燥湿温中、除痰截疟的功效，用于治疗寒湿内阻、脘腹胀痛、反胃呕吐、疟疾寒热等。《本草求真》中有关于草果的记载：“治水肿，滞下，功同草豆蔻。”

草果作为芳香化湿类的香料，成分丰富。挥发油作为草果主要的活性成分，具有广谱抑菌性，对真菌、细菌等具有良好的抑制作用。

杏林撷萃

“不为良相，便为良医”的由来

□张彩凤

“不为良相，便为良医”是一句广为人们熟知的名言，出自宋代名儒范仲淹。这句话不仅体现了范仲淹对医学的尊重和对医生职业的崇高评价，还反映了范仲淹深厚的社会责任感与人文关怀精神。

据宋代吴曾的《能改斋漫录·文正公愿为良医》记载，范仲淹有一次到祠堂求签祈祷，问自己以后能否当宰相，签词表明不可以。范仲淹又求了一签，祈祷说：“如果不能当宰相，愿意当良医。”结果还是不行。于是，范仲淹长叹说：“不能为百姓谋利造福，不是大丈夫一生该做的事。”

后来，有人问范仲淹：“大丈夫立志当宰相，是理所当然的，您为什么又祈愿当良医呢？这是不是有一点儿太卑微了？”范仲淹回答：

“怎么会卑微呢？古人说：‘常善用人，故无弃人；常善用物，故无弃物。’有才学的大丈夫，固然期望能辅佐明君治理国家，造福天下，哪怕有一个百姓未能受惠，也好像自己把他推入沟中一样。普济万民，只有宰相能做到。现在签词说我不当了宰相，但是要想实现利泽万民的心愿，莫过于当良医。如果我成为技艺高超的好医生，上可以疗君亲之疾，下可以救贫贱之厄，还能保身全。身在民间而依旧能利泽苍生的，除了良医，再也没有别人了。”

这就是后世相传“不为良相，便为良医”的由来。那些胸怀大志的儒者，把从医作为仅次于做官的人生选择，正是因为医药的社会功能与儒家的经世致用（即治国平天

下）的思想比较接近。元代戴良说：“医以活人为务，与吾儒道最切近。”

“不为良相，便为良医”体现了古代知识分子的一种价值追求和社会责任。在他们看来，无论是做官还是行医救人，最终的目的都是为了造福社会，帮助他人。当无法通过仕途来实现自己的政治理想和抱负时，选择当医生，同样可以为百姓解除病痛，拯救生命，也是一种对社会有益的贡献方式。同时，这个典故也反映当时社会对于医生职业的尊重，认为医生与宰相一样，都掌握着他人的生死安危，都有着重要的社会地位和责任。

范仲淹认为，无论是做宰相还是做医生，最重要的是能够为人民谋福利。这体现了他高度的社会责

任感和为百姓服务的理念。宰相和医生在本质上都是为了百姓的利益，只是方式不同。这种观点打破了职业的高低贵贱之分，强调了每种职业都有其独特的价值。

范仲淹的典故还体现了他对生命的尊重和对健康的重视。医生治病救人，直接关系到百姓的生命安全和健康，这是一种非常高尚的职业。

在现代社会，“不为良相，便为良医”这句话仍然具有重要的现实意义。它提醒我们，无论从事什么职业，都应该以服务社会、造福人民为己任。特别是在医疗领域，医生不仅要有高超的医术，还要有仁爱之心，始终把患者的利益放在首位。

许多胸怀大志的儒者，将“不

四肢不温——肉桂羊肉汤

材料：羊肉500克，肉桂10克，草果5克，胡椒、姜末、食盐、黄酒、葱、花椒、香菜适量。

做法：将肉桂、草果做成药包；羊肉洗净，切成块；锅内放入羊肉和药包，加适量清水煮沸后，放入胡椒、姜末、食盐、黄酒等，炖至羊肉熟烂后，拿出药包，调入葱、花椒及香菜等，再煮沸即可。

用法：每周2剂，温热食用。

功效：健脾温肾。羊肉，可以

中药传说

很久以前，山东青州境内有座山叫驼山，山脚下的村子里有个姑娘叫石榴。石榴美丽善良、温柔能干，引得方圆百里不少人家前来提亲。可是，石榴早就爱上了一个名叫白荆的小伙子。石榴和白荆同住一个村子，共饮一溪水，情投意合，海誓山盟。

不幸的是，石榴的美貌惊动了当朝皇帝。有一年，皇帝派人抢走了石榴，并逼其为妃。石榴宁死不从，绝食、轻生都未奏效。石榴对皇帝说，她要为刚去世的母亲守孝100天。皇帝无奈，只好找一处幽静的院落让石榴独居。

石榴被官兵带走后，白荆像丢了魂似的，整日恍惚不宁。他漫无目的地寻找石榴，走到很远的一座山上，日夜伫立山顶守望。久而久之，白荆竟化作一棵树。石榴成功逃跑后，急切地回村寻找白荆，听说白荆痴心守望已化身成树，她找到那棵树，不禁悲从中来，扑上去泪如雨下，最后竟也幻化成树。

不久后，这棵树结出了鲜亮的红色果子，人们把红色果子称为石榴。皇帝闻讯后，下令砍树，并且不准将红色果子称为石榴，而要称为山渣（山中的渣滓）。然而，人们喜爱石榴，私下里叫“山楂”，就这样慢慢地传开了。

山楂为蔷薇科植物山楂或野山楂的果实，因品种及产地较多，还有红果、山里红、棠球子等别名。

南北朝梁代医药学家陶弘景所著《本草经集注》最早记载了山楂的功效与主治。中医认为，山楂性微温，味酸、甘，具有消食健胃、行气散瘀、化浊降脂等功效。

山楂的主要用途：一是治疗食积停滞、胃脘胀满、腹痛泄泻，尤善消化油腻肉食之积滞；二是炒用后善行气散结止痛，可治疗泻痢腹痛及疝气疼痛；三是入肝经血分来通行气血、活血化痰，治疗胸痹、心腹刺痛，以及痛经、经闭、产后腹痛；四是可治疗高血脂症，以及冠心病、高血压病等。山楂入药一般生用、炒黄或炒焦用。

药理研究结果表明，山楂主要含有机酸类、黄酮类、三萜类等活性成分，以及胡萝卜素、维生素C等营养物质，有增加胃消化酶分泌，促进脂肪消化，降血脂，抗动脉粥样硬化，扩张冠状动脉，降血压，抗血小板聚集，抗氧化，增强免疫力，以及收缩子宫、抑菌等作用，近些年在防治心脑血管病方面广受推崇。

山楂还是上等的食材，其口感酸甜、脆爽、绵软，气味清新，可生吃、泡水、煎熬、酿酒等。现在市场上有很多山楂制品，如冰糖葫芦、山楂糕、山楂条等，历经岁月洗礼，至今仍深受人们青睐。

（作者供职于河南省辉县市中医院）

养生食谱

养肝明目——枸杞子山药粥

□李珮琳

材料：枸杞子10克，山药100克，红枣5枚，粳米100克，莲子10克，冰糖适量。

做法：将枸杞子、粳米洗净；山药洗净，去皮，切成块；红枣洗净，去核；莲子洗净，泡发；将枸杞子、山药、红枣放入锅中，加入适量清水，水沸后加入粳米，转小火煮成粥即可，依据个人口味加入适量冰糖。

功效：枸杞子，可以明目美颜；山药，可以健脾益肾；红枣，可以补气养血；莲子，可以清心安神。此粥适合春季调养肝脾，可以养肝明目，增强免疫力，缓解春困。

（作者供职于河南省中医院健康管理中心）

征稿

《读名著·品中医》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《药食同源》等栏目期待您来稿！

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



本版图片由李歌制作