

节气养生

芒种节气话养生

□谢洋 董科见

芒种为夏季的第三个节气。农谚有“芒种芒种，有芒的麦子快收，有芒的稻子可种”的说法，因为这时田间地头一片繁忙景象，所以被形象地称作“忙种”。此时，气温渐升，雨水增多，空气湿度加大，形成典型的湿热气候，人多感觉肢体困重、神疲、纳减，或见肌肤油腻、痤疮频发、便溏等症。这些看似平常的“小毛病”，究其根源，多与中医湿热理论相合。值此芒种节气，我们当如何顺应自然之势，善加养护呢？

湿热交蒸，身体为何“困”

中医养生历来遵从“天人合一”的理念，认为人体生理状态与四时更迭、气候变化息息相关。进入芒种节气后，气温升高与降雨量增多并见，湿与热搏，即形成湿热之外候。

中医认为，属湿属阴，其性重浊黏滞，最易阻滞气机、困遏脾阳，致使脾运失司，水湿内停；热属阳邪，其性升散燥灼，易耗伤津液，使人出现燥热。湿热互结，更使气机壅滞，脾之“升清”受碍。一旦湿热合邪犯入，脾运愈乏，气机益滞，就会引发一系列症状，如头重如裹、四肢沉重困倦、食欲不振、大便黏滞不爽、小便短黄等。

“肺主皮毛，其华在毛”，肺凭宣发之能将卫气布散体表，司汗孔开阖而御外邪。若湿热内蕴，浊邪循经外发肌表，复因肺失宣降，即易发为湿疹、痤疮等皮肤病。因此，芒种节气养生，

人们要清热利湿、健脾益气、养心安神，顺天时以调阴阳，使身心俱得安和。

起居有常，给身体清爽的环境

当人们遭遇湿热气候挑战时，生活起居方面应当做出相应调整。芒种时节，人们可以适度晚睡早起，不过晚上入睡时间不宜晚于23时。午间若能午睡30分钟左右，对于恢复精力、提高工作效率颇有助益，即所谓睡“子午觉”，以平衡人体阴阳。

另外，居住环境宜通风干燥，以防湿浊留滞、霉菌滋生。空调环境下，室温与外界温差最好控制在5摄氏度~7摄氏度。同时，人们要避免在大汗后直吹空调，以免寒邪乘虚而入，引发“空调病”等不适。

洗澡最好用温水，不仅能洁净皮肤，还能让气血更通畅，缓解一天的疲劳。清晨太阳刚出来时，适当晒一晒太阳，可以振奋阳气，赶走体内的湿气，令人

倍感舒适。

饮食有方，化解湿热困扰

湿热蕴蒸之际，饮食调养非常关键。人们的饮食应清淡，避免摄入油腻、辛辣、生冷、过咸或过甜的食物，减少冷饮的摄入量，以护脾胃。

粥类食品在芒种时节是比较理想的选择，比如绿豆粥，能够起到清热解暑、利湿消肿的作用。人们适当搭配苦味和酸味的食物，对清热养心很有好处。比如，苦瓜、莲子心，有助于清心火、解暑热；乌梅、山楂，则能生津止渴、开胃消食。

笔者推荐两个简单的食疗方：薏苡仁赤小豆粥，具有祛湿健脾、利水消肿的功效；酸梅汤不仅酸甜可口，解暑生津的效果还很突出。

心平降燥，动静结合莫“贪凉”

虽然夏季气温较高，但是也要坚持适度运动。最佳运动时间，可以选择在清晨或者傍晚，

这时气温相对凉爽，适宜进行太极拳、八段锦、散步等比较舒缓的运动项目。运动强度以微微出汗为好，切忌大汗淋漓。中医认为，“汗为心之液”，出汗过多会消耗心气，进而伤及心阴。

此外，运动结束后不要立刻饮用冷饮，也不要马上洗冷水澡，否则寒湿之气会趁机侵入体内，可能引发关节疼痛或者感冒等不适。

湿热天气容易使人感到心烦气躁。中医认为，“暑气通于心”，夏季易上火，与心相应，芒种时节尤当清泻心火、宁心安神。“心静自然凉”正是契合这一道理的养生智慧。

人们可以借助聆听舒缓的音乐、绘画等兴趣爱好调畅情志。人们应避免大怒、大汗与过度贪凉，因为此类行为皆会扰动心神，损伤形体，进而危害整体健康。

中医妙招，助你安然度夏

中医有许多简单的特色疗法，可以帮助人们应对湿热困扰。例如，艾灸常取阴陵泉穴（小腿内侧，胫骨内侧髁后下方凹陷处）与犊鼻穴（膝前区，髌韧带外侧的凹陷处）。阴陵泉穴为脾经合穴，有助于健脾利湿；犊鼻穴，则能通经活络、利关节，缓解下肢困重。穴位按摩也很实用，经常按揉太白穴、足三里穴、公孙穴，可以增强脾运化水谷之力。要是觉得身体困重、皮肤油腻，人们可以用艾叶、佩兰、藿香、苍术煎汤泡脚。这些药材芳香走窜，善于化湿醒脾、宣通肌表，有助于祛除体表湿浊。

不同人群的调养亦当有别：老人运动须量力而行，勿在烈日下久留；小儿脾胃娇嫩，忌贪凉饮冷，防止饮食积滞，以免损伤脾胃；备考学子，饮食应以清淡为原则，切忌过度滋补，以免助湿生热，累及心神。

芒种节气，忙而有序，生机盎然。人们若能顺应自然，在奔忙中善加养护，便可将湿热对身体的侵扰降至最低。以平和的心态、健康的身体去迎接盛夏来临，安然度过这个充满生机的季节。

（谢洋供职于河南中医药大学，董科见就读于河南中医药大学）

餐桌上的中药之五十六

芦根

□姚普琪

芦根，最早见于《名医别录》，为禾本科多年生草本植物芦苇的根茎。鲜芦根为芦根的鲜品，全国各地均有生产。芦根既可作为药物，也可作为食疗之品。

传说故事

关于芦根的药用价值，有这样一则故事。在江南地区的一座大山里，有个开药铺的老板很霸道，因为方圆百里之内只有这一家药铺，不管谁生了病都得吃他卖的药，所以他要多收钱买药人就得给多少钱。

有一家穷人的孩子发高热，病情很严重。穷人就到药铺买药，药铺老板说退热得吃羚羊角，但是价格昂贵。穷人说：“求你少要点儿钱吧，这么贵的药我们吃不起呀！”药铺老板说：“买不起药就别吃药，我还不想卖给你呢！”

穷人没办法，只有回家守着生病的孩子痛哭。这时，门外来了一个讨饭的乞丐，听说这家孩子发高热，乞巧又穷得买不起药铺的药，便说：“退热不一定非要吃羚羊角不可。”穷人急问：“还有便宜的药吗？”乞丐说：“有一种药不用花钱。”穷人又问：“什么药？”乞丐答：“你到塘边挖一些芦根给孩子熬水喝。”

穷人急忙到水塘边，挖了一些鲜芦根。他回家煎好给孩子喝，孩子果然退热了。从此，这里的人们发热时就再也不用去求那家药铺的老板了。

性味功效

芦根，味甘，性寒，归肺经、胃经，具有清热生津、除烦止呕、利尿通淋等功效。

芦根具有清肺胃之热的功效，可用于热邪侵袭机体所致的发热、心烦、口渴、咽涩。芦根具有化痰、排脓的功效，而且略有利尿之力，可用于湿热淋证及湿热水肿。

药食养生

便秘——芦根蜂蜜膏

材料：芦根500克，蜂蜜750克。

做法：先将芦根放入锅中，加入清水5000毫升，浸泡4小时左右，再用小火慢煮2小时后去渣，滤取药液大约1000毫升；再次小火加热，将药液浓缩至750毫升左右，加入蜂蜜煎熬至浓稠，然后收膏装瓶备用。

用法：使用时，每次取蜂蜜膏30克，用开水冲服。每日服用3次，饭前服用。

功效：清热生津、润燥通便，适用于肠燥便秘。本品对于体内有热，津液不足，大便不能顺利排出者有较好的疗效。方中芦根，清热生津、除烦止呕；蜂蜜，可补中缓急、润燥解毒。两者合用，可以润燥通便，清胃与大肠之热。

呕吐——鲜芦根粥

材料：鲜芦根100克~150克，竹茹15克~20克，粳米100克，生姜2片。

做法：将鲜芦根洗净，切成小段；加入适量清水与竹茹同煎取汁，去渣，放入粳米，粥快熟时加入生姜，稍煮片刻即可。

用法：热服，每日2次，3天~5天为1个疗程。功效：清热除烦、生津止呕，适用于妇女妊娠恶阻及高热引起的口渴心烦、胃热呕吐或呃逆不止等。竹茹能清胃热而止呕，与芦根配伍，可以增强清热的功效。由于两者均性寒，恐伤脾胃。因此，本品加入生姜，以温中暖胃。用三者的汤汁煮粳米，具有健脾益气的功效。但是，胃寒呕吐、肺寒咳嗽者不宜食用本品。

注意事项

脾胃虚寒人群，忌服芦根；因寒呕吐者，勿服芦根。芦根性寒，因此，脾胃虚寒、湿痰痰滞者，以及儿童应少量服用。（作者供职于郑州金庚中医康复医院）

耳朵里的健康密码

□李珮琳

中医认为，人的耳朵就像一个倒置的胎儿，全身脏腑器官在上面都有对应的反射区。耳穴压豆正是利用这一原理，通过将微小的王不留行籽贴压在耳朵的特定穴位上，给予温和、持续的刺激，调节对应身体部位的功能。

耳穴压豆十分适合人们体检后调理身体。对于体检发现的问题，如轻度血脂异常、睡眠障碍、消化不良、周身疼痛等，需要长期、温和地进行调理，而耳穴压豆正好能满足这个需求。这种中医外治法操作简便、安全持久。医生选穴贴好后，只需每日自行按压3次~5次，每次每个穴位按压约30秒，就能维持刺激效果。每贴一次可以保留3天~5天，期间不影响洗澡和日常生活。（作者供职于河南省中医院健康管理中心）

中原医迹

秦汉时期的卫生保健与疾病预防

□卜俊成

秦汉时期，地处中原的河南是全国重要的政治、经济、文化中心之一。随着社会经济发展和生产力水平的提高，人们对健康有了更加自觉的追求，在饮用水卫生、排泄物管理、个人清洁、环境净化、饮食卫生及医疗保健等方面，表现出更加主动的卫生保健与疾病预防意识。从一些医药文献及河南境内出土的大量秦汉文物中，我们可以窥见当时的社会生活状况，以及中原地区在卫生保健与疾病预防方面的实际情形。

清洁的饮用水是预防肠道疾病的关键。秦汉时期，河南地区的城市和乡村普遍使用水井，并旁多设井亭、井栏，以防止污物落入。已经考古发现的陶井模型，则充分反映了这一习俗。例如，1953年洛阳市烧沟村西汉晚期出土的灰陶井，井身为圆筒形，上置井架与汲水罐，井架顶部设有四阿顶井亭；1972年灵宝县（今灵宝市）张湾村东汉中期出土的绿釉陶井，井台上有仿木“井”字形井口，井架高立，顶覆瓦垄；1991年辉县市化肥厂工地出土的东汉灰陶双鸡井，井筒筒形，口小底大，井栏呈宽边“井”字形，井亭脊上立双鸡。这些陶井模型模拟现实生活，表明当时人们已普遍意识到保

护水源的重要性。

更为先进的是输水管道的应用。2021年以来，考古人员在汉魏洛阳城宫城千秋门遗址进行的考古发掘中，共发现4条水道均为石砌，工艺考究。虽然水道底部、规模、砌筑形式略有差别，但是4条水道均为从西南向东北并排走向，基本都是由底板、侧板、盖板构成的水涵洞。其中，水道中间立石隔成两个水腔分流，盖板顶部与地面道路衔接，盖板上还保留方形孔洞，方便收集雨水。研究结果表明，洛阳城宫城千秋门发掘所获水道遗迹，应是洛阳宫城外引水入城后，经水道注入宫城北侧西游园灵芝池和九龙池内的。虽然这主要服务于皇室，但是从中可以看到其保障饮用水清洁、预防水媒疾病的现实意义。

妥善处理人畜粪便，是控制寄生虫病和肠道传染病传播的重要举措。河南出土的汉代猪圈模型多由灰陶或釉陶制成，通常呈圆形或方形围栏结构，内置陶猪模型，多与厕所相连形成“灌”（猪圈）的复合建筑模型。例如，2019年郑州市西南区汉墓出土的陶猪圈模型，圈内有一头陶猪，圈侧建有二层高楼的厕所，楼上为厕间，楼底通向猪圈，粪便直接落入圈中供猪食用或沤肥。这种

“厕圈合一”的设计模式，从卫生角度看，将排泄物集中收纳，避免随地便溺，减少了病原体扩散；从资源利用看，粪便用于肥田，形成了早期的生态循环。此外，厕所建在高处，有利于通风干燥，减少蚊蝇滋生，体现了朴素的防疫智慧。

定期沐浴可以清除皮肤污垢、汗液及附着虫虱，有效预防皮肤病、疥疮及伤寒外感。秦汉时期，沐浴已从单纯的洁身行为升华为礼仪内容。徐坚的《初学记》记载，按照汉律规定，官吏需要遵守每5日沐浴休息一次的制度。洛阳市、南阳市、三门峡市等地汉墓中出土的铜盆，其形制较大，深腹宽口，很可能作为洗浴工具。这说明沐浴在中原地区士族阶层中已是日常保健的重要环节。

秦汉时期的人们认为，空气中弥漫的“邪气”“毒雾”可致疾病，通过焚烧香料或草药可以净化空气、辟除疫病。河南出土的汉代熏炉，便是这一思想的实物见证。例如，1989年焦作市嘉禾屯林场出土的五凤熏炉，主体为凤凰形象，凤腹中空，背部镂空，可开合以放置香料，香气从镂空处袅袅而出；凤足立于圆盘之上，圆盘既可稳固炉体，又能承接灰炭。在疫病高发季节或潮湿的环境中，焚烧苍术、艾叶、雄黄等具有杀

虫灭菌作用的草药，可以驱散蚊虫、净化空气。熏炉的使用，是汉代环境预防医学的典型表现。

“病从口入”的观念在秦汉时期已深入人心。张仲景在《金匮要略》中指出“秽饭、馁肉、臭鱼，食之皆伤人”，强调饮食卫生对于健康的重要性。汉代视灶为“生养之本”，陶灶是汉墓中常见的随葬品，目前河南出土的陶灶多设有灶面、火眼、釜、甑，并配有烟囱和挡风墙，既减少烟尘污染，又能将食物充分加热煮熟，从而有效杀灭病菌和寄生虫卵。这些实物表明，当时人们已十分注重通过改良炊具来保障饮食安全。

同时，1959年发现于新密市打虎亭汉墓的画像石《豆腐制作图》，反映了当时中原地区已掌握将大豆加工成豆腐的技术，豆制品既富有营养，又比生豆易于消化，避免了生食豆类引起的不良反应。此外，河南出土的汉代陶仓表明，将粮食贮藏于干燥、防鼠的仓廩中，可防止霉变和虫蛀，是预防食源性疾病的必要措施。

主动的保健措施，如针灸和导引，在河南出土的秦汉文物中也有体现。1982年出土于南阳市医圣祠的东汉针灸陶人，为女体造型，周身多处分布

排列成行的穴位标记，是我国最早的人体经络模型之一，比北宋针灸铜人早了近千年，为研究医学史及针灸学史提供了珍贵实物。该陶人虽然可能是教学或展示用具，但是深刻地反映了当时医学家对经络气血的认识。针灸通过刺激特定穴位，可以疏通气血、扶正祛邪，从而达到预防疾病的目的。

导引在汉代的流行，于河南画像石中亦见展现。南阳汉画像石中多见乐舞百戏场面，其中一些动作并非纯粹表演，而有强身健体之效。例如，1957年南阳市军帐营汉墓出土的画像石上，有类似“熊经”“鸟伸”式的姿态，与华佗五禽戏中的动作不谋而合。此外，主动服用具有保健或延年功效的“仙药”，也是当时预防医学的一种探索。2018年，考古人员在洛阳市纱厂西路一座西汉空心砖券大墓中，发掘出一件青铜壶，壶内盛有约3500毫升液体。经科学检测发现，该液体为矾石水（矾石和明矾石的水溶液），西汉古籍《三十六水法》中已有类似制作“仙水”的记载。此外，1952年洛阳市烧沟村汉墓中出土了薏苡仁等。这表明，汉代中原地区人们通过导引和服食药物等多种途径，积极探索疾病预防与健康长寿的具体方法。

养生堂

中医认为，心藏神，主血，“脑为元神之府”。脾主思，为气血生化之源。肾藏精，精血互生。职场精英、莘莘学子，工作读书，劳心伤神，精血暗耗，心血不足，心神失养，常常出现心悸失眠、多梦易醒、精力不集中、记忆力下降等症。忧愁思虑太过，暗耗阴血，心肾两亏，阴血虚少，不能上济心神，心失所养，可出现心悸失眠、神疲健忘、记忆力下降；阴虚生内热，虚火内扰，则手足心热、虚烦、口舌生疮，舌红少苔，脉细数等。以上情况，应以滋阴清热、养血安神、健脑益智为治则。在中药大家族中，有许多药物有益智强记、养心安神、滋阴养血的功效。笔者现介绍几种中成药，供读者选用。

天王补心丸由生地、玄参、天冬、麦冬、丹参、当归、党参、茯苓、甘草、朱砂、石菖蒲、远志、五味子、柏子仁、酸枣仁、桔梗等组成，

中医养心益智有方法

□胡献国

成，口服，每次9克，每日3次。天王补心丸具有滋阴养血、补心安神等功效，用于阴虚血少、神志不安、心悸失眠、虚烦神疲、梦遗健忘、手足心热、口舌生疮，以及舌红少苔，脉细数等。

天王补心丸对读书之人、苦读劳心、思虑伤神所致诸病，或对其日常读书写作有所帮助。《寿世保元》言此方“读书劳神，勤政伤神，并宜服之”。《医学入门》言此方“专治玩读著作，劳神精力，增强记忆力。孔圣枕中丹由制龟板、龙骨、远志、石菖蒲等组成，每次9克，每日2次，温开水送服。孔圣枕中丹可以养心益智、交通心肾，适用于健忘、失眠、心悸、心慌、潮热、盗汗、耳鸣等。

孔圣人是后世人们对孔子的尊称，而孔子是我国古代伟大的思想家、政治家和教育家；“枕中丹”，即珍贵的丹方、秘方。补脑丸由当归、胆南星、酸枣仁、益智仁、枸杞子、柏子仁、龙骨、石菖蒲、肉苁蓉、五味子、核桃仁、天竺黄、远志、琥珀、天

麻等组成，饭前口服，一次两三次，一日两三次。补脑丸可以滋补精血、安神镇惊，适用于精血亏虚所致的心悸失眠、记忆力减退、心悸不安、胸闷烦躁、眩晕耳鸣、腰膝酸软、手足心热，以及舌偏红，苔少或薄黄，脉细数或滑数等。

中医认为，精血充盈、髓海充盈，心与元神得养，则记忆力强、思维敏捷、睡眠安稳、精力旺盛，反之则健忘、失眠、记忆力下降。本方滋补精血、养心健脑，可增强学习记忆能力，改善睡眠质量。（作者供职于远安县中医院）

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。

《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》《杏林夜话》《中原医迹》等栏目期待您的来稿！

联系人：李歌 投稿邮箱：258504310@qq.com

