■养生堂

儿童冬季调养方法

□马 新

中医认为，冬主闭藏。儿童本身“脾常不足、肺常虚”，脏腑娇嫩，不耐寒热。儿童冬季调养方法：温而不燥、健脾固本、防寒护阳，切忌盲目大补！

调养原则

以温补为主，忌燥热大补

儿童稚阴稚阳，承受不住强力滋补。因此，家长不要自行给儿童服用人参、鹿茸等补品，优先选择具有平补、清补功效的食材。

重在健脾，固本御寒

脾胃是后天之本。积食是儿童感冒、咳嗽、鼻炎的常见诱因。因此，食不过饱、脾胃通畅才是抵御外邪的根基。

远离生冷，顾护阳气

冷饮、冰水果、寒性海鲜等，容易损伤脾阳，引发腹痛、腹泻、手脚冰凉。水果建议放置常温或蒸熟后食用。

温润养阴，预防内燥

冬季气候干燥，不少儿童外有风寒、内有燥热，表现为口唇干裂、大便干结。调养时，应兼顾润燥，避免上火。

三餐有度，晚餐宜少

老话讲：“若要小儿安，三分饥与寒。”在夜间，脾胃的运化能力偏弱。因此，晚餐宜七分饱，少油腻，避免积滞化热诱发不适。

食材选择

推荐常吃

健脾养胃：小米、山药、莲子、芡实、炒白扁豆、南瓜、胡萝卜。

温补助阳：牛肉、鸡肉、鲫鱼、鹌鹑、板栗。

润肺生津：白萝卜、银耳、百合、雪梨（蒸）、荸荠（熟）。

固肾强身：黑芝麻、核桃（磨粉，适量食用）。

少量尝鲜

桂圆、榴莲：性温热，摄入过多容易导致儿童咽喉肿痛、便秘。

羊肉：性温，经常上火的儿童应少吃羊肉；生病期间，暂停食用羊肉。

坚果：油脂偏高，多食容易出现积热；3岁以下儿童食用坚果时，务必注意防呛噎。

点心、奶茶、蛋糕：容易生湿生痰，咳嗽痰多、体重偏重的儿童应少吃。

尽量不吃

冰镇饮品、冰淇淋、冰水果；生冷蔬菜、生海鲜；辣条等辛辣刺激性食物；滋补药酒；未经中医师辨证的成人补品、膏方。

经典食疗方

山药小米粥

功效：健脾养胃，适合食欲差、大便偏稀的儿童食用。

百合雪梨水

功效：润燥清肺，适合口干咽干、干咳的儿童食用。

萝卜清汤

功效：消食下气，适合积食腹胀、大便不畅的儿童食用。

芡实莲子粥

功效：固本调养，适合体虚多汗、反复感冒的儿童食用。

核桃芝麻糊

功效：滋补肝肾，适合手脚冰凉的儿童食用。

不同体质调养要点

脾胃虚寒（手脚冰凉，大便稀，胃口差）的儿童

此类儿童宜多吃山药、芡实，可少量喝生姜红枣水；饮食以粥食为主，避免摄入生冷水果。

脾虚积滞（口臭，磨牙，趴着睡觉，舌苔厚，大便臭秽）的儿童

此类儿童的饮食宜清淡，可适量摄入白萝卜、山楂、炒麦芽；减少肉食的摄入量，晚餐减量。

阴虚燥热（手足心热，盗汗，口干，大便干结）的儿童

此类儿童宜多食银耳、百合、雪梨（蒸）；少吃羊肉、桂圆，不宜进补。

肺虚易感（反复感冒，一动就出汗）的儿童

此类儿童的调理，可以用山药、莲子搭配少量黄芪煮粥；保证营养均衡，切勿暴饮暴食。

注意事项

不分体质盲目进补

积食内热的儿童，盲目进补反而更容易生病。

浓汤替代主食

肉汤、骨汤的油脂偏高，容易加重脾胃的负担。因此，汤和主食应合理搭配。

水果摄入过量

脾胃偏弱的儿童在冬季应减少水果的摄入量，优先蒸熟食用。

生病期间强行进补

儿童若存在发热、咳嗽、积食等情况，应饮食清淡，等痊愈后再调养。

重盐重口味

儿童饮食应坚持清淡少盐的原则，呵护脾肾健康。

食疗仅作为日常保健养护。如果儿童存在长期厌食、反复患病、生长发育异常的情况，家长应及时带儿童到医院就诊，由中医医师辨证调理；膏方调养，必须经中医医师评估后使用。

（作者供职于郑州市第二中医院，系郑州市名中医陈宪忠传承工作室成员）

■节气养生

小雪时节话养生

□王太广

寒凝初降，万物敛藏。当太阳到达黄经240度，便迎来二十四节气中的小雪节气。小雪节气作为冬季的第2个节气，自此气温骤降、寒意日深，降水由露转霜、由雨凝雪，天地阳气闭藏下沉，逐步进入静谧蓄藏的冬季。

“小雪至，寒气升，天地闭，万物藏”，既是自然节律的更迭，也是人体养精蓄锐、藏阳固本的关键时期。人们只有恪守养藏之道，才能调和脏腑、安度冬季。

古人将小雪时节分为三候。三候轮转，尽显冬季天地气机的变化规律。一候：虹藏不见。小雪时节，气温逐渐下降，空气中的水汽寒凉，不再形成雨雾霓虹，世间彩虹销声匿迹，是冬季寒凉初盛的鲜明物候。二候：天气上升，地气下降。入冬之后，天之清阳向上升腾，地之浊阴向下沉降，阴阳气机互不相交，天地闭塞、万物沉寂，生机趋于敛静。三候：闭塞而成冬。寒气弥散四野，天地气机封藏闭塞，草木凋零、虫兽蛰伏，万物归于休养生息。

小雪时节，以寒凝、干燥、气闭为主要特点。人体毛孔腠理趋于致密，气血运行放缓。寒邪易侵袭肌表，伤及脾肾；燥邪易耗肺津，使肌肤变得干燥；寒邪、燥邪交错，易扰动人体阴阳平衡，诱发咳喘、畏寒、肤燥、乏力等不适。小雪时节是冬季养生固阳、润燥防寒的关键阶段。

那么，小雪时节养生，我们应该注意哪些方面呢？

顺应小雪冬藏节律，养生当遵循温阳藏精、润燥护肺、健脾益肾、静养固本的原则。小雪时节，阳气内收，阴精待蓄，既要抵御寒邪，守护一身阳气，又要兼顾余燥，滋养肺胃津液，不燥不寒、温补有度，适应天地闭藏的自然之道。

起居养生 人们应恪守冬季“早卧晚起，必待日光”的古训。早睡，可以收敛周身耗散之气，固守肾阳，蓄积阴精，杜绝熬夜伤阴耗气；晚起，可以避开清晨极寒之气，防止寒邪直入肌表，损伤正气。人们应遵循“渐进式添衣、护阳不捂阳”的原则，及时添衣保暖，尤其注意头颈、肩背、腰腹、脚踝等薄弱部位的保暖；同时，适度开窗通风，保持室内空气流通。

情志养生 冬主闭藏、肾主藏志，小雪时节万物萧瑟、天地静谧，容易使人情绪沉静，久则气机郁滞，暗耗脏腑精气。人们可静心调息、读书品茶，摒弃浮躁杂念，平和心境，使心神内守、情志安定，契合冬气闭藏之理，实现形神共养。

饮食养生 人们应遵循温而不燥、润而不寒、健脾益肾、养阴固元的原则。小雪时节，肺胃津液易耗，脾肾阳气易损，饮食调养需要兼顾。人们宜多食银耳、百合、雪梨、莲子等清润食材，滋养肺津、化解冬燥；搭配山药、芡实、红枣、桂圆、栗子等温性食材，健脾养胃、补益肾气、固本培元；忌食生冷食物，避免损伤脾胃阳气；少食辛辣燥热之物，防止内生虚火，饮食温润平和、补泄有度。

运动养生 人们应以舒缓静养、固阳藏气为原则，避免剧烈运动、大汗淋漓。汗液外泄，则阳气随脱、阴精耗损，违背冬藏之道。人们宜选择散步、慢跑、八段锦、太极拳等柔和舒缓的运动方式，适度舒展筋骨、疏通经络、调和气血，以周身微热为度。人们运动后要及时添衣避风，严防寒邪乘虚而入。

小雪时节养生，贵在“顺天时、守节律、藏阳气、固根本”。“调起居、和情志、慎饮食、缓运动”，调和阴阳、蓄养精气，安然步入寂静的冬季，静待春季升发。

（作者供职于开封市中医药学校）

■中药传说

玉米须的传说

□尚学瑞

我们平常吃玉米时，经常把附着在表层的玉米须摘除扔掉。殊不知，这不起眼的玉米须，竟是药食俱佳的经典中药材，甚至被称作“龙须”。

从前，有一个偏远山村，土地贫瘠，百姓常常挨饿。村里有一个地主还趁火打劫、欺压百姓，不仅兼并土地、收高额租金，还屯粮抬价牟利，使百姓苦不堪言，甚至颠沛流离。

有一年秋天，可恶的地主生病了，全身浮肿，双腿一按一个坑，还气喘吁吁，村里的郎中也治不好，百姓都说这是地主的报应。一天，一位善良的云游老药翁路过这个村庄，听说村里的情况后，便想帮帮百姓。老药翁扮成算命先生，在地主家附近转悠吆喝。地主的家人正发愁，忽然听见门外有一位算命先生，便想为地主讨个吉利，于是赶快去请算命先生为地主算一算。

老药翁询问地主所求为何事之后，掐掐手指说：“老爷的病是于人不善造成的，眼下必须做善事方才有救。”地主忙问：“我该怎么做呢？”“你开仓放粮后可得‘仙方’。”老药翁说完便准备走，并留下一句话：“3天后我再来找你。”

地主听了，起初根本不相信老药翁的话。可是，他的病情逐渐加重，又没有别的办法，最后在家人的劝说下，只好同意开仓放粮，全村百姓不用忍饥挨饿了。

3天后，老药翁按时为地主送来“仙方”。“仙方”只有“龙须”一味药，地主的家人按老药翁的吩咐把细软如线的药材煎水，频频给地主服下。地主连喝5天，病情果然好转；又过了几天，药未用完，病便痊愈了。

地主想看看这珍贵的“龙须”长什么样。地主让家人将“龙须”拿来一看恼了：“什么龙须，这不就是玉米须吗？”地主让家人把村里的郎中找来，郎中也证实“龙须”就是玉米须，并告诉他：“玉米须确实是利水退黄的良药。因为玉米须的形状丝丝缕缕，和传说中的龙须很像，所以又叫‘龙须’。”地主拍拍自己的脑门，“哎”了一声便不说话了。

玉米须是禾本科植物玉蜀黍的花柱和柱头，全国大部分地区均产，夏秋收集，鲜用或晒干生用入药，《滇南本草》《本草纲目》《岭南采药录》等医籍中均有收录。玉米须味甘、淡，性平，入肾经、肝经、胆经、膀胱经，具有利水消肿、利湿退黄等功效，可治疗水肿尿少、淋症、黄疸、口苦、头目昏眩等病证。玉米须最大的优势是利水而不伤阴，清热而不败胃，药性平和，疗效确切，适用面广，价格低廉。

药理学研究结果表明，玉米须有较强的利尿、降糖、止血、降压、护肝，以及促进胆汁分泌、降尿酸等作用，临床也用于高血压病、胆囊炎、黄疸型肝炎、糖尿病、痛风、泌尿系统感染、慢性出血等疾病的辅助治疗。

玉米须口感清甜，安全性高，也用于食疗。最简单的是方法是代茶饮，如取玉米须15克（鲜品30克），用清水洗净后放入茶杯中，沸水冲泡10分钟或加盖焖5分钟即可饮用，可祛湿利尿。玉米须煮鸡蛋、石斛玉米须茶、玉米须蚌肉汤、玉米须冬瓜汤等，都是常用的食疗方，人们可酌情对症选用。

（作者供职于辉县市中医院）

■中原医迹

洛阳龙门石窟药方洞藏有我国现存最早的石刻药方

□卜俊成

在魏晋南北朝时期的河南中医药历史中，洛阳龙门石窟的药方洞是一处具有特殊意义的医学遗存。龙门石窟开凿于北魏孝文帝迁都洛阳前后，历经东魏、西魏、北齐、北周、隋、唐诸朝，持续营造400余年，是中国石刻艺术的巅峰之作，药方洞即为其中一处。该洞位于洛阳龙门石窟西山奉先寺与古阳洞之间，因洞窟内外石壁上镌刻着大量药方而得名，是中国现存最早、规模最大的石刻药方遗存。

洛阳龙门石窟药方洞始凿于北魏晚期，此后北齐及唐代有续凿。洞窟近似方形，穹隆顶，雕莲花藻井；正壁有佛（1）、弟子（2）、菩萨（2）5尊大像，窟门外有束腰八角莲柱（2）、金刚力士（2），窟门上有大碑及左右飞天。造像身躯粗壮，造型敦实厚重，衣服宽褶纹稀疏，具有典型北齐造像特征。洞口悬挂着中医学家耿鉴庭题写的“药方洞”匾额。窟门北拱壁上方有都邑师道兴造像龛，龛下为都邑师道兴造像碑。道兴造像碑题“大齐武平六年岁次乙未六月甲申朔日功讫”，表明该造像龛完成于北齐武平六年（575年）。药方分刻于道兴造像下方、窟门南拱壁和洞内东壁等处。不同统计口径下，洞内外石壁分别存药方140余首、203首等，涵盖内科、外科、妇科、儿科、五官科等70余种病证，涉及常见药物120余种。窟外岩壁还存有唐永徽四年（653年）王师亮造阿弥陀像记、显庆元年（656年）王贵和造阿弥陀像记、麟德元年（664年）张君宝造地藏菩萨记等题记，为判断洞窟及药方的年代提供了参照。

洛阳龙门石窟药方洞石刻药方的内容，以实用单方、小方为主，用药极为简洁。从现存可辨药方看，多数仅用1味药至3味药，少数用4味药至5味药。剂型包括汤剂、散剂、丸剂、膏剂、敷剂、熏洗剂等，用法有内服、外敷、含漱、熏洗、艾灸、针刺等。所治疾病，既有疟疾、霍乱、咳嗽、心痛、消渴、痢疾等内科病证，也有疔疮、金疮、烫伤、蛇咬伤等外科急症，还有牙痛、目赤、耳聋、鼻衄等五官科病证，以及妇人带下、难产等妇科病证。方名多作“疗……方”，如疗疟方、疗反胃方、疗心痛方、疗消渴方、疗金疮方、疗上气咳嗽方、疗瘟疫方、疗大便不通方、疗小便不通方、疗黄疸方、疗赤白痢疾方、疗癫狂方等。比如，疗小便不通方：“以葱叶小头去尖，纳小行孔中，口吹令通，通讫，良验。”又如，疗反疮方：“煎柳枝叶如怡，涂良。”疗疟方：“黄连捣末，发前三指撮和酒服，并验。”三方用药皆仅一味，前者外敷，后者内服，操作简便，同样体现了民间医学“简、便、验、廉”的特点。

初步统计，87个可辨方中，用1味药者43首方，2味药者29首方，3味药者10首方，4味药以上者5首方。用1种或2种药物的药方占石刻药方的80%以上。所用药物，植物、动物、矿物皆有，如柳枝、韭、桑白皮、桃仁、大黄、葱、姜、盐、醋、酒、雄黄、芒硝等，多为当时中原地区常见易得之品，有的就是日常生活中的食用品或使用品。疗噎方的生姜橘皮汤等，至今仍为中医临床常用。

洛阳龙门石窟药方洞石刻药方的著录，现存最早见于日本圆融天皇永观二年（984年），丹波康赖《医心方》收录龙门石刻药方95首，专称“龙门方”。清代王昶《金石萃编》收录此药方，认为药方与其旁都邑师道兴造像实为一体，著录作《都邑师道兴造像记并治疾方》。1973年，周恩来总理视察洛阳龙门石窟时，对药方洞作出“要保护好、研究好”的指示。

关于药方镌刻年代，历来争议较大，概括起来有北齐、北齐至唐、唐代3种意见。持北齐说者，以王昶《金石萃编》及1960年文物出版社出版龙门保管所编《龙门石窟》一书为代表，主要依据都邑师道兴造像碑题“大齐武平六年岁次乙未六月甲申朔日功讫”，认为药方与都邑师道兴造像实为一体，故将药方刻年定为北齐。丁明德之后，学界多采北齐至唐代之说。1979年，丁明德在《河南文博通讯》第2期发表《洛阳龙门药方洞的石刻药方》，依据八角柱打破药方、力士像间隙有“麟德元年”小龛等现场关系，将年代上限定为北齐武平六年，下限延至唐麟德元年以前。李文生、张瑞贤等则进一步将年代收窄至唐代。1981年李文生在《中原文物》第3期发表《龙门石窟药方洞考》，从药方与周围造像关系证明其刻于初唐，至迟不晚于开元年间；1998年，张瑞贤、王家葵等在《南京中医药大学学报》第3期发表《龙门药方镌刻年代考》，进一步将年代推断为唐永徽元年至永徽四年间，其重要依据是药方避唐高宗李治名讳以“疗”代“治”，且无武周新字、不避睿宗李旦讳，下限不会晚到武周时期。

洛阳龙门石窟药方洞石刻药方具有重要的史学价值和医学价值。首先，在于它是中国现存最早、规模最大的石刻药方，填补了这一时期医学文献的空白。魏晋南北朝时期，医学著作虽然有不少见于史志著录，但是完整流传至今者不多。药方洞石刻药方虽然不是系统的医学著作，但是以原始石刻的形式保存了北朝以来民间的医疗经验，其文献价值不可替代。其次，它不追求理论体系完备，不奢谈阴阳五行、脏腑经络，而是直接列出病名、症状、药物、用法，反映了民间医学“简、便、验、廉”的实际面貌。再次，它刻于佛教圣地，延续了北朝以来佛教开窟造像、刻经刻方的功德观念，也便于行人观看、抄录、传播。另外，据《魏书·灵征志》《北史》记载，北魏、东魏、北齐时期，疫病流行频繁，动辄“死者以万计”。疫病频发，社会对简便医疗需求迫切；洛阳作为佛教中心，又汇聚各地医方。药方洞刻方，或与这些历史条件有关。

总之，洛阳龙门石窟药方洞石刻药方在河南中医药史上具有不可替代的地位。河南是中医药的重要发源地，但是早期医学文献多已散佚，北朝以来民间的医疗经验，赖此石刻得以保存。这些药方不依托于某家某派的医学理论，而是直接来自民间医疗实践，反映了当时普通民众应对疾病的真实方式。这种传统在河南后世医学中仍有延续，如宋代《太平圣惠方》《圣济总录》中收录的大量民间验方，其精神与药方洞石刻药方一脉相承。作为中国现存最早的石刻药方遗存，洛阳龙门石窟药方洞石刻药方不仅属于过去，还以其济世利人的精神，继续滋养着后世。

征稿

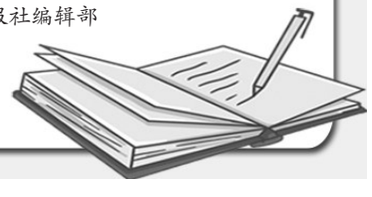
您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《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》等栏目期待您来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

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