



## 夏至 话养生

6月21日为夏至。

首先，起居调养应顺应自然界阳盛阴衰的变化，宜晚睡早起，合理安排午休时间。每天最好用温水洗澡，利用水压及机械按摩作用使神经系统兴奋性降低，体表血管扩张，加快血液循环，改善肌肤和组织的营养，降低肌肉张力，增强抵抗力。

此时运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，不宜做过分剧烈的活动，出汗太多不但伤阴气，也宜损阳气。不妨适当饮用淡盐水或绿豆汤。

夏季气候炎热，人的消化功能相对较弱，因此，饮食宜清淡不宜过于油腻，要多吃杂粮，少吃热性食物；虽然西瓜、绿豆汤、乌梅汤是解渴消暑佳品，但不可过食，以免损伤脾胃。

推荐一道小菜：

凉拌莴笋：鲜莴笋 350克，葱、香油、味精、盐、白糖各适量。

做法：莴笋去皮，切成长条，加精盐搅拌，腌1小时，滤去水分，加入味精、白糖搅拌均匀即可。

功效：利五脏，通经脉。此外，西红柿炒鸡蛋也是很家常的夏季时令菜。



## 香辣牛蒡丝

主料：鲜牛蒡丝 200克。  
辅料：芝麻、红辣椒、葱丝。

调料：盐、味精、少许胡椒粉、少许白糖。

做法：  
(1) 牛蒡丝入油锅炸成金黄色。

(2) 锅内低油，下放辅料入锅，再放入炸好的牛蒡丝、调料，翻炒均匀出锅。

特点：香辣可口。  
功效：能清理血液垃圾，促使体内细胞的新陈代谢，防止老化，使肌肤美丽细致、能消除色斑、黑褐斑。



## 中医精粹

中医作为中国三大国粹之一，必将随着中国传统文化的复兴而复兴，为民众解除病痛、维护健康。

## ※ 庄子养生思想 ※

### 一、生命的主宰

所谓《养生主》，就是养生之主、生命之主。庄子开宗明义地讲到：“吾生也有涯，而知也无涯，以有涯随无涯殆矣。”接着又在下文借被文惠君称善并得养生的庖丁之言说：“彼节者有间而刀刃者无厚，以无厚入有间，恢恢乎其游刃必有余地矣。”前者是以有随无，后者是以无入有，一正一反，效果截然不同，一为殆，一为有余。这有无之间恰恰蕴含了养生之主、生命之主的真谛。

真正的养生要做到“恬淡虚无，精神内守”，就要以自心为无，感知为有，无论外面的世界多么精彩，于我心皆如镜照影，毫无所扰。这样神清气宁，守精不妄，生命之元得以保存，较之补多少精，采多少气都更有益，养生的目的也就自然达到了。

### 二、生命的自在

庖丁是《养生主》中塑造的一位求道的解牛人。看他在解牛之时，举手投足“莫不中音，合于桑林之舞，乃中经首之会”。那是何等潇洒、自在！庄子又借文惠君之口称道：“得养生焉”。这提示我们，养生实乃求生命的自在。一个懂得生命之主是谁，并主宰自己生命的人，不会为自身的欲望或外界的影响驱使，他必是自在的人。

今日有些人恣情纵欲，“孜孜汲汲唯名利是务”，这固然离自在相去甚远，而故作潇洒，漠视已知的道理、规律，也算不上真自在，更不能达到养生的目的。

### 三、生命的永恒

养生固然是追求良好的生命质量和长久的生存时间，但肉体毕竟不能永存。所以，庄子在这篇谈生的文章里特别提到了“老聃之死”。本来生与死就是同时存在的，对于个体而言，有开始必然有终结。如果养生仅仅为了追求肉体的永存，那么执着于自身也就失去了生命的主宰和自在，肉体的存在从而变得毫无意义。

庄子以“指穷于薪，火传也，不知其尽也”结束了《养生主》全文。“指”就有如生命的肉体，终有尽时，但生命之火却可以长久流传。也正是因为有“火”，“指”的存在才有意义。养生固然是养护生命的肉体，但如果只着眼于一身之舒适，一餐之饥饱，而忽略了精神的充实，这样的生命只会越活越狭隘，越来越萎顿。这种没有精神支持的养生是虚假的，象“指”一样很快会“穷于薪”。真正的养生不仅要关注肉体，更要如孟子“养吾浩然之气”般着重于精神的培养。只有有了充沛的浩然正气，肉体才可能长久，有了永恒的精神，才会有生命的永恒。

## 用了抗生素， 一定要喝鲫鱼汤才补得回来

抗生素使血液寒凉，而鱼是水中游动的生物，性暖，所以可以选择鱼汤来除抗生素之寒。

如果用中医药性理论来描述的话，抗生素属于寒凉性药品。寒凉性药品直接从静脉滴注到血液之中，使用过多会导致人脸色苍白。由于抗生素的滥用，目前这样的情况很多。

抗生素使血液寒凉，而鱼是水中游动的生物，性暖，所以可以选择鱼汤来除抗生素之寒。在这里，给大家提供一个简单的方法：买一条半斤重的活鲫鱼，去鳞和肠肚，洗干净，加生姜 50 克、小葱 50 克(全葱，不去根须)，放入锅中，加适量的水同煮(与平常烧鱼汤放水的量一样)，煮到鱼肉离骨(大约一小时即可)，只取鱼汤，加适量的盐，稍微凉一点儿就能喝。每日一次，连续一周，抗生素引起的症状自会除去。在这里之所以选择鲫鱼，是因为抗

生素寒凉伤脾，而鲫鱼对脾有好处。这个方法效果非常好。



## 中医世家 药食同源——健康之本

食疗保健会馆

药食同源即药与食物相同。《黄帝内经》中写道：“空腹食之为食物，患者食之为药物”，反映出“药食同源”的思想。

神农尝百草与其说是找药，还不如说是找食品，我国古代医学文献中，很多药物同时又是食物。传统的中医把生病既不排除治疗，又把吃药与饮食结合起来，堪称中国一绝。

“药食同源”之说，来自中国古代。许多食物即药物，它们之间并无绝对的分界线，古代医学家将中药的“四性”、“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四性”、“五味”。

我国自古就有“寓医于食”、“医食同源”之说，“食疗”故名意义，即食物疗法或饮食疗法。根据各人不同的体质或不同的病情，选取具有一定

保健作用或治疗作用的食物，通过合理的提取工艺或烹调加工，成为具有一定的色、香、味、形的美味食品或饮品，诸如枸杞、山楂、大枣、生姜、大蒜、牛蒡、山药等等。

“食疗”既是美味佳肴，又具有养身保健、防病治病，能吃出健康，益寿延年。我们的祖先把“美食养身”和“防病治病”两者相互结合，融为一体，能补能治，创造了“中国食疗学”。“食疗”可称举世无双，是中华民族科学文化遗产中的一颗明珠。

上医治未病，防患于未然，预防花一元，治疗花一百。保健、吃药不是健康的根本。中药与食品关系人类健康，药食同源是中医药文化的灵魂和精髓。药食同源才是健康之本！  
(曹佩华)



## 教你养生 十六秘诀

1、面宜常擦。面部血管神经丰富，且人的内脏皆开窍于面部，经常搓擦，不仅起到活血，消除疲劳的作用，而且相当于经常按摩内脏。

2、发宜常梳。用双手十指插入发间从前到后按揉头部。头部是人体经络聚会的地方，经常梳头，可以刺激头部经络，活血健身。

3、目宜常运。闭目，眼球自左向右转动9次，再反向转动9次，然后闭目片刻，睁开眼睛，吸气凝神。每日做几次，可清肝明目。

4、耳宜常凝。以两手掩耳，低头、仰头5-7次，且凝神去杂念，常做此动作，可去头旋之病。

5、齿宜常叩。上下齿相叩击数次。可刺激牙周血循环，经常行之，可使牙齿坚固，至老不掉。

6、口宜常闭。经常闭口调息，舌抵上腭，呼吸均匀和缓，可使体内气机通畅，津液自生。

7、津宜常咽。津指唾液，唾液中含多种酶，参与体内的各种代谢；且唾液具有助消化、健脾胃功用。每日舌搅上下腭，鼓漱漱津，待津液满口时，分三次咽下。

8、气宜常提。随呼吸而做提肛动作，有利于体内气机升降，可健身防病。

9、心宜常静。心静则气血平和，气机不乱，即所谓神养。

10、神宜常存。精神内守，意守丹田。保持精神乐观，不过度思虑，则能免七情之患。

11、背宜常暖。背部为督脉之所居，足太阳膀胱经之所舍，最易受风寒。保持背部温暖，既可预防感冒，又可固肾强腰。

12、腹宜常摩。经常按摩腹部，可增强胃肠功能，促进消化，治疗便秘。

13、胸宜常护。胸为心、肺所在的部位，经常按摩，可宽胸理气。

14、囊宜常兜。以两手紧兜外肾，闭口调息。肾为生命之本，肾气足则精力充沛，经常为之，可固肾强腰。

15、言语宜常缄默。多言伤气，少言养气。

16、皮肤宜常干沐。经常搓擦皮肤，可使周身气血通畅，舒筋活血，皮肤润泽而有弹性。

## 牛蒡的保健价值

牛蒡的营养价值。每100克鲜菜中含水分约87克，蛋白质4.1-4.7克，碳水化合物3.0-3.5克，脂肪0.1克，纤维素1.3-1.5克。胡萝卜素高达390毫克。维生素C1.9毫克。在矿物质元素中含钙240毫克，磷106毫克，铁7.6毫克，并含有其它多种营养素。

牛蒡肉质根细嫩香脆。可炒食、煮食、生食或加工成饮料。牛蒡子含一种甙，即牛蒡因，水解后可产生牛蒡配质及葡萄糖。此外尚含有维生素B。《珍稀名贵蔬菜》、《蔬菜栽培学》等著作中介绍：经常食用牛蒡根有促进血液循环、清除肠胃垃圾、防止人体过早衰老、润泽肌肤、防止中风和高血压、清肠排毒、降低胆固醇和血糖，并适合糖尿病患者长期食用(因牛蒡根中含有菊糖)，类风湿，抗真菌有一定疗效，对癌症和尿毒症也有很好的预防和抑制作用，因此被誉为大自然的最佳清血剂。

美国保健专家阿尔·施德尔博士在它的《抗衰老圣典》一书中指出“牛蒡的根部深受全世界人的喜爱，认为它是一种可以帮助人体维持良好工作状态(从幼年到老年均实用)的温和营养药草，牛蒡可日食而无任何副作用，且对体内系统的平衡具有复原功效的重要药草，药草师用它作为一种癌症治疗剂，同时也视它为疗效突出的消化剂及解肝毒剂”，全世界最长寿的民族——日本人长期食用牛蒡根部。

日本熊本大学医学部前田博士认为牛蒡的保健功能在于可消除和中和有害人体健康的“活性氧”，因为“活性氧”不仅是致癌的因素也是动脉硬化和老化的原因之一。现已开发出牛蒡菜、牛蒡茶、牛蒡酒、天琪牛蒡、牛蒡洗面奶、牛蒡护肤霜等一系列产品。  
(曹艳华)