霜降养生

“霜降”，是秋天的最后一个节气。在我国的北方，每逢霜降时节，空气中的水汽在夜晚温度降低时遇到地面上的物体，就会附着于其表面凝结成霜。

由于天气渐冷，谚语有“补冬不如补霜降”的说法，而且应先“补重阳”后“补霜降”，认为“秋补”比“冬补”更要紧。民间食俗“煲羊肉”、“煲羊头”常以姜、枣为佐料调味而成，男女老幼均可食用。另有加“四珍”、“八珍”的补药煲羊肉，中医书上有辅疗肺病、疟疾的记载。

秋末时节，是呼吸道疾病的高发期，多吃生津润燥、宣肺止咳作用的梨、苹果、橄榄、白果、洋葱、芥菜、萝卜等食物，搓揉迎香穴(鼻翼两侧)，都有助于我们预防呼吸道疾病。

天气逐渐变冷，身体局部保暖不当或人体为适应寒冷的刺激而有所增加的新陈代谢等原因，使得慢性胃病、“老寒腿”等疾病的发病随之增多。尤其是有消化道溃疡病史的人，要特别注意自我保养，避免服用对胃肠黏膜刺激性大的食物和药物。 **（曹佩华）**

丝瓜炒虾仁

丝瓜所含各类营养在瓜类食物中较高，所含皂甙类物质、丝瓜苦味质、黏液质、木胶、瓜氨酸、木聚糖和干扰素等特殊物质具有一定的特殊作用。丝瓜中含防止皮肤老化的维生素 B1，增白皮肤的维生素 C 等成分，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是不可多得的美容佳品，故丝瓜汁有“美人水”之称。平时饮食上注意多吃丝瓜，对调理月经不顺有帮助。丝瓜性味甘平，有清暑凉血、解毒通便、祛风化痰、润肤美容、通经络、行血脉、下乳汁等功效，还有清热、化痰、通络的功效。

（艳华）

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。

* 罗汉果的传说 *

很久很久以前，在广西某地有一个古老的瑶寨;寨中有一位姓罗的樵夫，父亲早逝，和母亲相依为命。

一年秋天，樵夫的母亲不慎着了凉，患了风寒症，整天咳喘不止，异常痛苦。樵夫看在眼里，痛在心上，因为家中一贫如洗，一日两餐尚难保证，故根本没有余钱请郎中治病，为此樵夫很是苦恼，只好上山砍柴，希望以卖柴所得的微薄银两为母亲求医买药。

一天清晨，旭日初升，霞光万道，天上飘荡着朵朵彩云．樵夫又和往日一样，空着肚子，早早上山砍柴。在一片密林中，他挥刀砍啊砍啊，一不小心，他砍中了一个马蜂窝，即时，马蜂嗡嗡乱飞，樵夫在惊恐中连连后退，一只奇大无比的马蜂追上樵夫，在他的左手臂上狠狠一蛰。即时，被蛰处立即变得红肿起来，疼痛不已，并伴心悸气促，头晕目眩。樵夫孤身只影置身于这僻静的山中，无医可求，而自己又不识草药药性，更不懂得对症治疗，真是叫天天不应，叫地地不灵．无奈之下，他只好强忍着剧痛和头晕心悸等不适，踉踉跄跄地向山下走去。

走了一段很长的崎岖山路，他感到累了，于是坐下稍作休息。偶然，他闻到一阵沁人心脾的水果般的香味。奇怪！在这荒芜人烟的山野中，何来的水果？环顾四周，无意中，他看见眼前不远处长着一团团一簇簇的青藤;青藤上结满了不知名的、形似葫芦的野果。又饿又累的他心中一喜，三步并作两步走上前去，摘下一个，狼吞虎咽地吃了起来。咦？这野果不仅香甜可口，而且清凉怡人，与马蜂蛰伤处形成鲜明对比。于是，他突发奇想：说不定以清凉的果汁涂在伤口上会缓解疼痛呢！于是，他把果汁往伤口上涂，即时，他感到伤口处有一种说不出的清凉！更令他意想不到的是，伤处的疼痛开始缓解;没过多久，伤处红肿疼痛消失，仿佛未曾被马蜂蛰过一般。惊喜之余，他便摘了好些野果带回家中，给患病的母亲当水果吃。

樵夫的母亲吃了这种水果后，第一天觉得清凉润喉，神气清爽;第二天觉得咳喘有所减轻……见这果子不但好吃省粮，而且有助于母亲病情缓解，樵夫高兴极了！于是便天天上山采摘新鲜的果子给母亲吃．如此吃了一个月后，母亲的咳喘竟不治自愈，不费半点银两！母子二人喜不自胜，逢人便说这野果的神奇功效;母亲吩咐儿子大量采摘这种野果，晒干备用．每当遇上患有咳喘病的穷人，便免费送上，教病人煎水饮用，为此治愈了不少患咳喘病的人。

恰逢此时，一位周游列国，悬壶济世的人称“汉郎中”的医生行医此地，闻听樵夫以野果治愈母亲咳喘病之事，心中一动，于是亲临樵夫家中，品尝这种既能充饥，又能治病的不知名的野果;汉郎中还在樵夫的带领下上山采摘，随身携带，潜心研究，看能不能当药材用。经过一段时间的研究和试用，汉郎中发现此野果性为甘凉，具有清肺止咳，化痰平喘，利咽润喉和润肠通便之功效，于是便广泛用于治疗上述诸病症。由于樵夫姓罗，郎中名汉，故后人为缅怀他们的功绩，便把这种不知名的野果称之为“罗汉果”。

起居养生箴言

四季防病

箴言：冬时伏阳在内，有疾宜吐；胸膈多热，所忌发汗，恐泄阳气故也。宜服酒浸药，或山药酒一、二杯，以迎阳气。寝卧之时，稍宜虚歇，寒极方加棉衣，以渐加厚，不得一顿便多。惟无寒即已，不得频用大小烘炙，尤其损人；手足应心，不可以火炙手，引火人心，使人烦躁；不可就火烘炙食物，冷药不治热极，热药不治冷极，水就湿，火就燥耳。饮食之味，宜减酸增苦以养心气。冬月肾水味咸，恐水克火，心受病耳，故宜养心。宜居处密室，温暖衣衾，调其饮食，适其寒温，不可冒触寒风。老人犹甚，恐寒邪感冒，为嗽逆麻痹昏眩等疾；冬日阳气在内，阴气在外，老人多有上热下冷之患；不宜沐浴，阳气内蕴之时，若加汤火所逼，必出大汗。高年骨肉疏薄，易于感冒，多生外疾；不可早出，以犯霜威；早起，服醇酒一杯以御寒；晚服消痰凉膈之药以平和心气，不令热气上涌；切勿房事，不可多食肉面馄饨之类。

语译：冬季三个月中人的阳气多潜伏在体内，如有病须治疗时宜采用吐法使病邪外泄；心膈处感有发热时，忌多汗或用汗法，是防止伏阳外越的缘故。此时宜服浸药的酒，如山药酒一二小杯，以迎升阳气抗病。如感体力虚乏时应多休息入睡。当感到寒冷已甚时才加棉衣，并逐渐因冷极而加厚，不可一次加得很多很厚。屋帷之内感到没有寒意就可以了，不宜过多地用火热烘烤，这样是很损伤人体的；人的手足是与心相感应的，故冷时也不可用手烤火过热，此可将火热引入心气，使人烦躁不安；不可对着火上烘烤食物即吃，寒凉的药是治不好热极的病，温热的药也不用来治冷极的病，这是因为寒水多湿，火热多燥的缘故。冬季的饮食，宜减酸味增苦味来保养心气。冬三月因肾主令，其水司咸味，因恐肾水克心火，心易受病累，故冬季宜养心气。故宜居住在不透风的房室内，衣裳应穿得十分保暖，要调理好饮食五味，使冷热适宜，切不可迎寒顶风。老年人更应十分注意，是恐被寒邪引发感冒而发咳喘、麻痹、头昏眼花等病；因冬三月，阳气多潜藏于体内，阴气多越于体表，此时老年人多有上热下冷的不适毛病；老年人于冬季不宜多用热水洗澡，这是因为内藏的阳气，如为热烫的浴水所逼必大汗淋漓，老年人骨肉疏薄，这就常易患感冒并引发其他病患；冬天不宜过早外出以触感寒风冰霜的淫威；早上起床后，可饮醇酒一杯以御严寒；晚间可酌情服用消痰饮凉膈热的药使心气和平，不致心火上涌；入冬宜戒房事，不可对烧烤肉食、馄饨面食过多的进服。 **（曹艳华）**

中医世家 食疗保健会馆

你最需要什么水果

1.染发烫发——鳄梨

染发烫发过程会夺走头发的水分和油脂，头发变得干枯。成熟的鳄梨中含有 30% 的珍贵植物油脂——油酸，对干枯的头发有特殊功效。

2.过度用脑——香蕉

过度用脑导致人体内维生素、矿物质及热量缺乏，除了大脑疲惫，还常常感到情绪低落。此时补充香蕉可提供所需营养物质并缓解消极情绪。由于过度用脑消耗多种维生素，因此营养师建议同时补充善存等多维生素片。

3.过度用眼——番木瓜

长时间盯着电脑屏幕或电视屏幕，过度用眼，则视网膜感光所依的关键物质维生素 A 大量消耗，眼睛感到干燥、疼痛、怕光，甚至视力下降。此时就需要食用可提供大量维生素 A 的番木瓜。

4.牙龈出血——猕猴桃

牙龈健康往往能反映出这个人相当程度的健康状况，切不可忽视。从某种程度上来说，牙龈健康与维生素 C 息息相关。缺乏维生素 C 的人牙龈变得脆弱，常常出血、肿胀，甚至引起牙齿松动。猕猴桃的维生素 C 含量是水果中最丰富的，因此是最有益于牙龈健康的水果。

5.心脏病史——葡萄柚

胆固醇过高严重影响心血管健康，尤其有心脏病史者，更要注意控制体内胆固醇指标。葡萄柚是医学界公认最具食疗功效的水果，其瓣膜所含天然果胶能降低体内胆固醇，预防多种心血管疾病。

6.长期吸烟——葡萄

长期吸烟的肺部积聚大量毒素，功能受损。葡萄中所含有效成分能提高细胞新陈代谢率，帮助肺部细胞排毒。另外，葡萄还具有祛痰作用，并能缓解因吸烟引起的呼吸道发炎、痒痛等不适症状。

7.肌肉拉伤——菠萝

肌肉拉伤后，组织发炎、血液循环不畅，受伤部位红肿热痛。菠萝所含的菠萝蛋白酶成分具有消炎作用，可促进组织修复，还能加快新陈代谢、改善血液循环、快速消肿，是此时身体最需要的水果。

（佩华）

中医辞语锦囊

气滞：脏腑、经络之气阻滞不畅。可因饮食邪气或七情郁结而致，也可因体弱气虚不运而引起。随所滞之脏腑经络会出现不同的症状。

燥湿化痰：化痰法之一，可用于治疗湿痰。湿痰的症状表现为四肢倦怠、软弱喜卧、腹胀食滞、痰色黄、滑而易出。

燥痰：因阴虚而出现干痰的情形，不易咳出。

脉滑：即滑脉，指脉象往来流利，如珠走盘。由于痰气郁结、食物停滞不消化、脏腑血液循环不畅，导致心脏搏动力受阻，因而代偿性搏动增加，且周围血管冲盈扩张，而呈现滑脉的现象。

虫厥：厥症之一。指因蛔而痛到晕厥。凡是人的胃脘忽痛忽止，身上乍热乍凉，面上作赤作白，脉忽乱忽静，口中吐沫不食者，便是蛔厥的症候。

*《孙老师教你种大棚——帮你走出设施栽培十大误区》系列光盘和丛书，已由山东农科频道·乡村季风出版发行，如有需求请到当地邮政支局或三农服务站购买。