



二十四节气养生

四季养生

## 立冬 养生

立冬，这是中国传统中一个重要的节气，又是人们进补的最佳时期。立冬，单从字面上可解释为：“立，建始也，冬，终也，万物收藏也。”立冬意味着冬季的来临。

长久以来，民间养生也有了立冬补冬的习俗。每逢这天，人们都以不同的方式进补山珍海味，说是这样进入了冬季，才能抵御寒冷的侵袭。

现代医学认为，冬季的低气温环境容易诱发人的冠心病、高血压、慢性阻塞性肺病，以及关节炎的发作。一年之中，冷凉的冬季是人死亡的最高峰。因此，冬季养生也是为了预防疾病的发作或是加重，要从饮食起居，身体精神全面入手。

入冬后，人体生理活动需要更多的热能来维持。冬日进补是我国几千年来用以防病强身的传统。冬令进补能使营养物质转化的能量最大限度地贮存体内，滋养五脏。

(曹艳华)



## 沙茶排骨 南瓜煲

南瓜含有糖、蛋白质、纤维素、维生素C、维生素A、维生素B1、维生素B2以及钙、钾、磷等矿物质等多种营养成分。南瓜果实中有7-17%的果胶，其吸附力很强，能粘与消除人体内的细菌及其毒性物质，保护消化道粘膜，对消化道溃疡有一定疗效，还能粘胆固醇，防止动脉硬化。南瓜果肉内有一种特殊物质，可促进胰岛素分泌，降低血糖水平，对防治糖尿病有特效。果实中丰富的维生素有保护粘膜的作用，对于保护视力、预防眼疾、美容减肥等均有一定作用。

需要提醒的是，食用南瓜每天不要超过一顿主食的量。

(佩华)



## 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。

## \* 罗汉果的主治功效 \*

### 1. 清肺止咳

罗汉果甘凉，入肺经。《广西中药志》载：本品能“止咳清热”。常用于百日咳，痰火咳嗽等症。

①百日咳 是小儿时期常见的呼吸道传染病之一。多因小儿时期肺气娇弱，易感时行外邪，时行风邪侵入肺，挟痰交结气道，导致肺失肃降，气逆上冲所致。本病初期。症见咳嗽、喷嚏、流涕、或有发热等伤风感冒症状。二、三天后咳日渐增剧，痰稀白量不多，或痰稠不易咯出，咳声不畅，以夜为重，舌苔薄白。可选用罗汉果，清肺止咳。

②痰火咳嗽 多因肝热心火蕴，炼液成痰，逆乘于肺，或外感之邪化火入里，灼津成痰，痰随气逆，气火上升，肺气不宣所致。症见咳嗽痰多，稠粘难咯，发热面赤，目赤唇红，口苦作渴，烦躁不宁，甚则鼻衄，小便短赤，大便干燥，苔黄舌红，脉滑数。可用罗汉果，清肺止咳。

### 2. 凉血止血

罗汉果甘凉，凉能清热，入血分，则能凉血止血。《广西中药志》载：能“凉血”。可用于咯血，便血等症。

①咯血 若因阴虚肺热，肺失清肃，以及火热灼肺，损伤肺络，而症见咳嗽痰多，痰中带血，或反复咯血，血色鲜红，口咽燥，颧红，潮热盗汗。舌质红，脉细数。可选用罗汉果，取其甘凉清肺，凉血止血之功效。

②便血 症见便血如溅，血色清鲜，兼有口苦，小便色黄，大便便秘，舌红苔黄，脉滑数。此乃风热之邪灼伤肠络，血液溢出脉外所致。可

选用罗汉果，取其凉血止血之功。

### 3. 生津润肠

本品甘凉，甘能生津，凉能清热，又入肺脾二经。《广西中药志》载：能“润肠”。故有生津润肠之功，常用于胃热便秘，消渴等症。

①便秘 《广西中药志》载：罗汉果“治血燥胃热便秘”。若因阳盛之体，恣饮酒浆，过食辛辣厚味，以致胃肠积热，或于伤寒热病之后，余热留恋，津液耗伤，导致肠道失润，而症见大便干结，小便短赤，面红身热，或兼有腹胀腹痛，口干口臭，舌红苔黄或黄燥，脉滑数。可用罗汉果，润肠通便，增水行舟，则诸症自愈。

②消渴 多因外感温热之邪，或热病后期，耗伤津液而发本病，如症见烦渴多饮，口干舌燥，烦燥不安，咳嗽痰稠色黄，大便干结，尿频尿多，舌边尖红，苔薄黄，脉洪数。此乃肺热炽盛，耗液伤津，以及热邪伤肺，治节失职，水不化津，直趋于下所致。可选用罗汉果，清肺泻火，生津止渴。

(曹佩华)



## 秋冬常吃萝卜、梨

秋季天高气爽，空气中水分减少，此时人们易出现咽干鼻燥、唇干口渴、咳嗽无痰、皮肤干涩等“秋燥”现象。素有“百果之宗”的梨对秋燥症有其独特的疗效。

梨性微寒味甘，能生津止渴、润燥化痰、润肠通便等，主要用于热病津伤、心烦口渴、肺燥干咳、咽干舌燥，或噎膈反胃、大便干结、饮酒过多之症。秋天每日坚持吃两个梨能在一定程度上预防秋燥。梨还有清热、镇静神经功效，对于高血压、心脏病、口渴便秘、头晕目眩、失眠多梦患者有良好的辅助疗效，梨还是肝炎、肾脏症患者秋令的保健果品。

初秋吃萝卜能祛除盛夏心中的火，农谚有

“头伏萝卜二伏菜”之说。还有“萝卜就茶，气得大夫满地爬”的俗谚。

萝卜有许多药用价值，比如其种子能消食化痰，下气定喘；叶子能止泻；萝卜结子老死的根，叫地枯萝，能利尿退肿。民间所说的“萝卜能止咳顺气消食化水”，盖缘于此。难得的是萝卜的这类药用效应与茶有着相融之处，入秋吃点萝卜，喝点好茶，对于消除暑期人体中郁积的毒热之气，恢复神清气爽是有医学根据的。还值得一提的是“扬州八怪”之一的郑板桥一副养生联亦提到过萝卜与茶：“青菜萝卜糙米饭，瓦壶天水菊花茶”，这位老先生大概正是靠着“萝卜就茶”这一口才长寿的吧！

(艳华)

## 名家养生箴言

箴言：安不忘危，存不忘亡，此圣人之预戒也。（明·胡文煊《新创摄生集览》）。

语译：生活安定的时候不要忘记可能发生危难的事情，人生健存的时候不要忘记可能病死的不幸。这些都是善于养生者的预见和警戒意识。

箴言：明治病之术者，杜未生之疾。（晋·葛洪《抱朴子·用刑》）。

语译：明瞭诊治病患的医术的人，多应有预防尚未发生的一些病的保健养生技能。

箴言：遇事始知闻道晚，抱病方悔养生疏。（宋·陆游《剑南诗稿》）。

语译：遇到了麻烦事不好处理时，才知道自己所学所闻的真本领太少太晚，当自己生了病时才后悔以往对养生之道的荒疏是无知的。

箴言：与其救疗于有疾之后，不若摄生于无疾之先。（元·朱震亨《丹溪心法》）。

语译：与其在生病后去救治，不如在无病前去摄生保养。

箴言：以方药治已病，不若以起居饮食调摄于未病。（清·曹庭栋《老老恒言·防疾》）。

语译：用方药来治疗已得的疾病，还不如病前在生活起居、饮食等方面的调理摄养更为有利。

箴言：爽口物防须作疾，快心事过必为殃。与其病后能求药，不若病前能自防。（宋·邵雍《击壤集》）。

语译：多贪口福的人须当注意患病，如心所欲的快事过多必生祸殃。与其得病后去求医求药，何不在病前注意做到预防和摄养。

箴言：养生之本，凡事有节；人之寿夭，在乎调摄。（明·柴廷贤《寿世保元》）。

语译：养生的根本法则是，做任何事都要有理有节；人的长寿与夭亡，关键在于平时的调养珍摄。

箴言：善摄生者，惟能审万物出入之道，适阴阳升降之理，安养神气，完固形体。使贼邪不得入，寒者不能袭。（宋·赵信等《圣济总录》）。

语译：善于养生长寿的人，主要是能审察天地间万事万物进退入的道理，能适应阴阳消长升降的变化，平时能安养其神气，保护身形健全结实，使病邪无法入侵，冷热也无法向他袭击。

## 中医辞语锦囊

**滋肾养肝**：治疗肝肾阴虚的方法。症状为头晕、面红升火（面色红，内有火象）、眼花耳鸣、腰部酸痛、咽干、夜卧不安、或盗汗、尿少色黄、舌红苔少、脉弦细。

**肝肾阴虚**：又叫“肝肾亏损”。肝和肾在生理上是互相滋生、密切联系的。所以肝肾阴虚的症状常常同时出现，如头胀眩晕、耳鸣、视物不明、失眠、手足心烦热、遗精、腰膝酸痛、舌红少津、脉弦细数或细而无力等；可见于贫血、月经不调等或急性热病的末期。

**益精填髓**：补益肾精、填精髓。精指五脏六腑的精气，或人类生殖的元素。髓指骨中的液汁。

**冲任虚寒**：就是冲脉、任脉功能不佳，合并虚寒的症状。表现为月经不调，月经提前或延后、停经、手足心烦热，口唇干燥、少腹冷痛。

