大雪养生

中医认为，大雪到了“进补”的大好时节。

具体来说，首先是养宜适度、动静结合，就是说养生调整不可太过也不可不及。饮食上要认真研究自己的身体状况选择食补、药补。如体质弱、消化功能差的人，要选择“慢补”，适当多吃“当归羊肉汤”、“香菇炖狗肉”，还要多吃蔬菜，切忌“过补、急补”。体质好的人进补要“平补”，不要吃太多油腻的食品，以防产生内热而诱发疾病，可考虑“小鸡炖蘑菇”、“白果炖乌鸡”等。白领、职业经理人等脑力劳动者，在食补的同时可选择药补，如六味地黄丸，可补肾健脑防疲劳。出现月经不调、痛经的女性，可选择乌鸡白凤丸等。

另外，冬天里的体育锻炼对于增强体质也很重要，老人可选择打太极拳、散步等，但要注意保暖。此外，中医认为冬季这个季节养肾保肾非常重要，房事不可过频。

（艳华）

黄豆滋养最宜人

黄豆含有多种营养成分，尤以蛋白质的含量最为丰富，是增加植物蛋白质的主要食物。含有丰富的脂肪、维生素和矿物质。

黄豆能大量补充人体不能自己合成的8种必需氨基酸，又不会增加血液中的胆固醇，而且价格低廉，实在是促进少年儿童健康成长和病人康复的营养佳品。

黄豆炒食味香，煮食味鲜，还可以造酱、榨油。特别是黄豆制成的各种各样的豆制品，营养丰富，滋味鲜美，自古就受到民众的欢迎。

用豆浆与大米合煮成粥，营养丰富，清香爽口，更是补虚调养的佳品。

（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。

中医治疗可以延长癌症病人的寿命

中国中医药学会的肿瘤学专家们已经越来越关注临床中大量出现的“人瘤长期共存”(又称为“带瘤生存”)现象，并组织全国知名专家共同着手制订中医治癌的疗效评价标准。

广州中医药大学首席教授、中国中医药学会肿瘤学会主任委员、澳大利亚皇家墨尔本理工大学中医部博士生导师周岱翰，他认为，中医治疗肿瘤是可以做到人瘤共存的。周教授介绍，中医治癌历史悠久，早在公元前400多年的《黄帝内经·医经》中，就首次出现了“瘿瘤”(甲状腺瘤)的病名、分类和治疗经验的探讨。现代中医肿瘤学起步较迟，“以人为本”是中医治癌的特色。在我国，每年新发生的癌症病人超过100万，采用手术治疗的有10%-20%，有1/3的病人接受放射治疗(放疗)或化学药物治疗(化疗)，其余超过半数的病人接受中医药治疗、生物治疗等其他疗法。在接受中医药治疗的病人中，大约有1/3(超过15万)的病人通过治疗减轻了痛苦，寿命得到延长，有的“人瘤长期共存”了十几年甚至更长。

为什么医学上会出现“人瘤长期共存”的现象？周岱翰认为，恶性肿瘤的发病过程中，始终贯穿着“正邪相争”的过程，治疗时必须权衡机体与肿瘤(整体与局部)之间的关系，最终达到“治病留人”的目的。早期癌症病人，虽有肿块但尚未转移，此时“正盛邪实”，宜“攻毒祛邪”为主；中期癌症病人，肿瘤逐渐增大，病邪侵凌，邪正处于相持阶段，治疗上宜“攻补兼施”，或“攻多补少”；晚期癌症病人，肿瘤多已出现远处转移，邪毒得势嚣张，正气虚衰不止，这时如果一味攻伐，反而会加速病人的死亡，如果扶正培本，脾肾兼顾，“寓攻于补”，常能减轻症状，维持生机，使病人长期“带瘤生存”。广州一位85岁的女病人最近给中山医科大学一附院写了一封感谢信。她说，10年前，她曾被诊断为晚期肺癌，癌痛折磨得她吃不下饭，身体迅速消瘦，仅剩35公斤，医生建议她改看中医。老太太从此坚持在一附院看门诊，定期服用中药，癌痛很快消失，胃口好起来了。10年过去了，她的肿瘤病灶一直在体内没有消失，但也没有出现恶化和转移，饮食起居与常人无异。

目前有接近一半的癌症患者选择中医治疗，他们大多数是已经被医生“宣判死刑”的晚期癌症病人，经过中医药调理和抗癌治疗后，肿瘤的生长得到控制，越来越多病人“人瘤长期共存”，生活质量得到改善。

（曹艳华）

五谷杂粮也有“药性”

人离不开粮食，精米细面吃刁了胃口的现代人，目光投向了五谷杂粮，玉米、小米、大麦……每一粒果实都是由一颗被层层包裹起来的种子构成，这一层包裹着的皮含有丰富的蛋白质，维生素B和矿物质，胚芽则含有丰富的脂肪酸和蛋白质，因此，相对而言，比精制的米面更有营养，除此之外，杂粮还能为人体提供特别的医疗作用。

小麦：含有钙、磷、铁及帮助消化的淀粉酶、麦芽糖酶等，还含有丰富的维生素E，是保护人体血液、心脏、神经等正常功能的必需营养品；另外常吃小麦还可增强记忆、养心安神。

小米：性甘微寒，有健脾、除湿、安神等功效。

玉米：世界公认的“黄金作物”。纤维素比精米、精面粉高4～10倍。纤维素可加速肠部蠕动，排除大肠癌的因子，降低胆固醇吸收，预防冠心病。玉米还能吸收人体的一部分葡萄糖，对糖尿病有缓解作用。

大豆：性味甘平，有健脾宽中、润燥消水的效用，可辅助治疗疳积泻痢、腹胀瘦弱、妊娠中毒、疮痛肿毒、外伤出血等症。

绿豆：味甘性寒，有利尿消肿、中和解毒和清凉解渴的作用。豇豆：性味甘平，有健脾、利湿、清热、解毒、止血、消渴的功效。中医用豇豆作为肾病的食疗品，能补五脏、益气和中、调养经脉。

莜麦：蛋白质比大米、面粉高1.6至2.2倍，脂肪则多2至2.5倍，而且莜麦脂肪成分中的亚油酸含量较多，易被人体吸收，有降低人体血液中胆固醇的作用。莜麦含糖成分少，是糖尿病患者的理想食品。

大麦：其性滑腻，故常与粳米同食，也可磨粉制糕做面食用：还可煮茶饮服，亦可酿造啤酒，大麦淀粉含量略低于大米、小麦，而蛋白质、钙、B族维生素等物质远高于大米，有健脾开胃的功效，大麦芽性甘温胃，可消食、下气、回乳。因其性凉，故身体虚寒者应少食或不食。（曹佩华）

名家养生箴言

箴言：安不忘危，存不忘亡，此圣人之预戒也。(明·胡文焕《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：明隙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，抱疴方悔养生疏。(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·龚廷贤《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。使贼邪不得人，寒者不能袭。(宋·赵佶等《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百物进退出入的道理，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

天然药物为何称为“本草”

天然药物有植物、动物、矿物三大类，但为什么统称“本草”呢？这主要是因为古人的药物知识主要来源于植物性药物。如秦汉时期所著《神农本草经》一书共收载药物365种，其中植物药就有252种，而动物药仅67种，矿物药仅46种，这足以说明植物药占有的绝对优势。因此，记载中药的书籍，多称“本草”，如《神农本草经》、《新修本草》、《本草纲目》等。本草，即含有“以草药治病为本”的意思。

母气：在五行相生关系中“生我”者为母气。如木生火，则木为火的母气。

瘀滞：表明体内气机不畅，血行受阻。中医认为，血的循行由气推动，气与血互相影响。可由肝郁引起气滞，气滞引起血瘀；亦可由血瘀引起气滞。主要表现：气闷不舒，情绪不宁，唇色紫暗，局部刺痛，女子痛经、血黑紫有块等。

*《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。