

四季养生
之
二十四节气养生
冬至
话养生

冬季吃萝卜赛过小人参

萝卜中含有蛋白质、糖、维生素A、维生素C、尼克酸，以及无素钙、磷、铁等。萝卜内含有的糖化酵素和芥子油成分，对人体消化功能大有益处。原因是糖化酵素能分解食物中的淀粉、脂肪等成分，使之成为人体充分吸收和利用；芥子油具有辛辣成分，使之成为人体所充分吸收和利用；芥子油具有辛辣味，能促进胃肠蠕动、增强食欲、帮助消化，萝卜的这种功能使它赢得了“小人参”的美称。

萝卜味甘辛、性凉，有下气定喘、止咳化痰消食除胀、利大小便和清热解暑的功效。患有慢性气管炎或咳嗽痰多气喘者，用白萝卜洗净切片或丝，加冰糖炖后食用，有降气化痰平喘的作用。呕吐时，可将萝卜捣碎，加水煎煮，细细咀嚼，有和胃、止吐、消食作用。

萝卜还有较好的抗癌作用。这是因为萝卜内含有纤维木质素，能提高巨噬细菌、异物以及坏死细胞的功能，从而加强人体抗癌的能力。另外，萝卜含有的糖化酵素还能分解致癌物亚硝胺，起防癌作用。生萝卜汁有缓慢的降压作用。生萝卜汁加蜂蜜可作为高血压和动脉硬化患者很好的辅助食品。(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。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、下乳等功效。



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文化的复兴而复兴，为民众解除病痛、维护健康。

清浊《黄帝内经》的“元概念”

在中医典籍《黄帝内经》中，清浊是经常被使用的词语，几乎与寒热、气血、阴阳一样属于基本概念，是含义十分丰富的“元概念”。但过去并未引起人们足够的重视——在《内经》中，清浊用来表示不同的生理现象，书中也常以此形象地阐述各种病因和病机。

用清浊表示生物物质的稀稠

《内经》说“浊气出于胃”，又说“浊气归心”，认为十二经脉有清浊不同的属性，是因为其中的血之清浊不一样。生理状态下，清者为营，浊者为卫。

《内经》作者认为，血液的清浊是可以实验检验的，并不是理论推测。《灵枢·经水》说：“八尺之士，皮肉在此，外可度量切循而得之，其死可解剖而视之。”人体五藏的坚脆，六腑的大小，储存多少水谷，以及“脉之长短，血之清浊，气之多少”，甚至十二经之中，各条经脉血与气的比例，孰多孰少，“皆有度数”，都可通过一定手段检测获得。文中提到的“血之清浊”，是《内经》作者经常使用的学术语言。

《素问·五脏别论》说六腑“受五藏浊气，名曰传化之府”。六腑里的“水谷浊物”就像泥沙俱下的江河一样浑浊不清，与五脏储存精微物质明显不同。

用清浊说明体液的阴阳升降

《素问·阴阳应象大论》认为“寒气生浊，热气生清”。清气在下，不能上升，就会出现泄泻；浊气在上，不能下降，就会出现胀满。这是因为

“阳升阴降”受阻而出现的病证。因为正常的情况下，“清阳为天，浊阴为地”，人体与之相应，也应该“清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六腑”。这里把清浊与阴阳相联系，说明生理代谢时“升降出入”的原理。

《灵枢·阴阳清浊》论述气的清浊，说“浊而清者，上出于咽，清而浊者，则下行。清浊相干，命曰乱气。”其中“浊而清”与“清而浊”，指的是清与浊之间的转化，与阴阳之间的转化一样，清浊也可以互化，“浊中有清，清中有浊”，二者是变动不居的。

《素问·阴阳应象大论》多处说“清阳”、“浊阴”，而《灵枢·阴阳清浊》却说“阴清而阳浊”，二者似乎矛盾，其实不然。前者的清浊，是根据精微物质的稀稠、升降而定的，所以说“清阳浊阴”；后者是按照精微物质的运动状态划分的，“阴静阳躁”，因此说“阴清而阳浊”。运用的标准不一样，形成的概念也不同。

用清浊说明病因病证的寒热

清浊的本意从水的清澈程度而来，由清淡、清静的基本含义，引申出清冷、清虚、清静、清贫等含义，由浑浊也可引申出浑厚、浊流滚滚，象征着力量无穷。

《灵枢·百病始生》：“夫百病之始生也，皆于风雨寒暑，清湿喜怒，喜怒不节则伤脏，风雨则伤上，清湿则伤下。三部之气所伤异类。”文中的“清湿”，就是指寒冷潮湿。(曹艳华)

(未完待续)

中医世家 “冬令进补”中医膏方
食疗保健会馆

俗语说“三九补一冬，来年无病痛”，冬令进补是我国历史悠久的民间习俗之一。古人认为，冬三月是“生机潜伏、阳气内藏”的季节，应讲究“养藏之道”。也就是说，冬天是一年四季中保养、积蓄的最佳时机。冬天进补能更好的发挥药物的作用，提高机体的抗病能力。

“冬令进补”适应人群：

1. 体质虚弱或患有慢性消耗性疾病(如心脏病、风湿等)的老人
2. 公司文员、中高级管理人员等长期处于高压下的亚健康人群
3. 因外科手术、产后以及大病、重病后的虚弱人群
4. 月经不调、手脚冰凉的女性
5. 癌症康复期的病人

进补前中医体检不可少：

冬令进补不可盲目，应该遵循“虚啥补啥，对症用药”的原则，否则不但达不到进补的目的，还可能事与愿违！一般来说，需要进补的人，分为气虚、血虚、阴虚、阳虚等几种类型，因此最好至正规医疗机构检查自己是属于哪种体质。

中医体检，是专业医师通过对患者“望闻问切”，加上经“中医经络检测仪”检测的体质报告，从而指导您对症用药、科学进补！

冬令进补首选中医膏方

补膏，又称膏方，是将药物浓浓地煎汤，再加入阿胶、鹿角胶、龟板胶等胶质药物，共同煎熬成膏状，根据需要，可加入冰糖或饴糖等调味。膏方一般在冬至前一周至立春前服用。

服用时，放在杯中以开水冲服，一天两次，十分方便，一般需连续服用五十天。配制补膏最好请医生根据患者体质与所患疾病，进行处方，如同量体裁衣一样，制成完全适合于患者的特点的补膏。膏方配置需要一周时间，因此打算在今年冬至进补的人群要提前做好准备，以免延误最佳进补时机。(曹佩华)



八法拉拉耳
养肾健身过寒冬

一、提拉耳垂法

双手食指放耳屏内侧后，用食指、拇指提拉耳屏、耳垂，自内向外提拉，手法由轻到重，牵拉的力量以不感疼痛为限，每次3.5分钟。此法可并治头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等疾病。

二、手摩耳轮法

双手握空拳，以拇、食二指沿耳轮上下来回推摩，直至耳轮充血发热。此法有健脑、强肾、聪耳、明目之功，可防治阳痿、尿频、便秘、腰腿痛、颈椎病、心慌、胸闷、头痛、头昏等病症。

三、提拉耳尖法

用双手拇、食指夹捏耳廓尖端，向上提、揪、揉、捏、摩擦15-20次，使局部发热发红。此法有镇静、止痛、清脑明目、退热、抗过敏、养肾等功效，可防治高血压、失眠、咽喉炎和皮肤病。

四、搓弹双耳法

两手分别轻捏双耳的耳垂，再搓摩至发红发热。然后揪住耳垂往下拉，再放松。每天二三次，每次20下。此法可促进耳朵的血液循环，健肾壮腰。

五、双手拉耳法

左手过头顶向上牵拉右侧耳朵数十次，然后右手牵拉左耳数十次。这一锻炼还可促进颌下腺、舌下腺的分泌，减轻喉咙疼痛，治慢性咽炎。

六、双手掩耳法

两手掌掩两耳廓，手指托后脑壳，用食指压中指弹击24下，可听到“隆隆”之声。此刺激可活跃肾脏，有健脑、明目、强肾之功效。

七、全耳按摩法

双手掌心摩擦发热后，向后按摩耳正面，再向前反折按摩耳背面，反复按摩5.6次。此法可疏通经络，对肾脏及全身脏器均有保健作用。

八、双手扫耳法

以双手把耳朵由后面向前扫，这时会听到“嚓嚓”的声音。每次20下，每日数次，只要长期坚持，必能强肾健身。

以上八法，可根据个人所需选择，或单项或几项配合进行，只要能持之以恒，定能收到理想效果。(艳华)

中医辞语锦囊

潮热：指发热如潮汐一样有定时，有作有止，一日一发。

温经散寒：温通经络、祛散寒邪的治法。寒邪凝滞经络，会造成肢体关节疼痛、痛有定处、日轻夜重、行走不便等现象。

小腹：体表部位。一指腹的下部，位于肚脐与骨盆之间，也称小腹；二指肚脐下腹部两旁。

恶露不行：恶露排不出来，为血虚有寒所造成的症状。

恶露不止：即恶露不绝。一般产后恶露持续2-3周应完全排出。如果超过这段时间，仍然持续淋漓不断则属病态，称为恶露不绝。多因产后气虚下陷，冲任不固；或者余血未尽而感寒凉，败血淤阻冲任，心血不安；或虚热内生，热扰冲任，迫血妄行所致。

火毒：火热之邪郁结而成毒，在各种病证中尤以外科的疮疡肿毒最为多见。

疮疡：指体表上的肿疡、溃疡、疮、疽、疔疮及皮肤病等的总称。

阴证疮疡：指属于阴证的疮疡；由于元气向来都很虚弱，或误服凉药太过而造成的。

疫毒：急性传染病的热毒。