

读本草诗
品养生膳



王恒苍 陈永灿

浙江省立同德医院

去无珠履为上宾,进船中浦忆春中。
江田插秧鹄姑雨,丝网得鱼云母鳞。
青天折桂香未灭,紫鼓煮莼甘更新。
平时况可乐风月,吴物信美聊前陈。
——宋·梅尧臣《送江阴签判晁太祝》

诗词赏析

本诗描述了诗人送别友人卸任时的感慨,也有劝慰友人的意思。远行之船行至申浦河道的时候,诗人站在船头远眺,看到江田里正是插秧的农忙时节。回到船舱,晴天时折下的那一枝桂花香气依旧,便用申浦河水煮一瓮豆豉莼菜汤,那种甘甜显得更加清新。诗人开解老友道,现在隐退潮流是好事情,该坐下来好好叙叙旧,欣赏着这农乐之景,折桂闻香,煮豉羹莼,岂不悠哉乐哉!

养生解读

淡豆豉在生活中较为常见,很多人做菜都喜欢放一点淡豆豉,不仅可以增加食

女性养生

朱明馨 时 乐

江苏省仪征市中医院

疏肝解郁『赶走』梅核气

梅核气,早在医圣张仲景所著《金匮要略·妇人杂病脉证并治》篇中即有相关的记载,如“妇人咽中如有炙脔,半夏厚朴汤主之”,意思是说好像有一块烤熟了的肉塞于咽中,可用半夏厚朴汤治疗。后来便有医家把“咽中如有炙脔”这种症状叫作梅核气。本病患者多感到咽部有不适感,如痰或似棉花团阻塞其间,咯之不出,咽之不下,经食道吞钡透视后可排除食道疾患,咽喉部位检查亦正常,无充血、水肿等炎症表现。此属情志病,西医称咽神经官能症,发病者以妇女居多。

中医认为,女以肝为先天,妇女病大多与肝有关。梅核气即无形的肝气郁结于咽喉而有此感,亦有心胸不宽、多愁善感、好作闷气者,均为病本在肝,治当疏肝理气,解郁宽胸。常用中成药有逍遥丸、金铃子散等。

本病患者需注意调整好心态,做到心情开朗舒畅、不烦不躁,自可解除梅核气的困扰,使自己心身健康起来。下面推荐一道疏肝解郁的药膳。

蜂蜜双花粥

材料:玫瑰5g,代代花3g,糯米100g,蜂蜜适量。
做法:糯米浸泡2小时;锅中放入适量清水,玫瑰花、代代花装入茶包煮5分钟;放入泡过的糯米,煮到黏稠,中间要不时搅拌,避免粘锅。
功效:疏肝和胃,理气解郁。

本版旨在向广大读者介绍中医养生保健知识,自开设以来深受广大群众的喜爱,具有很强的实用性和指导性,现就本版部分常设栏目进行征稿。

常设栏目

- 养生大讲堂:** 阐述中医学基础理论,解读中医药经典,讲解中医各种诊疗及养生方法。
- 关注疾病日:** 分为世界疾病日和全国疾病日。内容主要针对某一疾病,从其特点、中西医认识、预防及预后等各方面展开介绍。
- 名老中医谈养生:** 国医大师、名老中医谈养生长寿经验,附相关照片。
- 节气养生:** 根据二十四节气的节气特点,结合古代医籍中的养生观点,阐述节气养生注意事项和具体做法。
- 家庭小药箱:** 主要介绍常用中成药的出处、成分、工艺、功效、使用宜忌等,帮助读者正确选择中成药。
- 儿童保健:** 介绍小儿养生保健常识及小儿常见病的预防、治疗、护理、预后等。可从中成药选择、小

淡豆豉

紫豉煮莼甘更新

物的香味,还可以健胃消食、增加食欲。《释名·释饮食》中解释“豉”这个字时说:“豉,嗜也,五味调和,须之而成,乃可甘嗜也。”很多人认为,淡豆豉只是一种调味的食物,实则不然,它除了具有食用价值外,还有很好的药用价值。

早在春秋战国时期,中国人就开始制作豆豉,并用于烹饪与医疗中。《新修本草》中记载淡豆豉:“主伤寒头痛寒热,瘴气恶毒,烦躁满闷,虚劳喘吸,两脚疼冷。”《本草求真》记载:“味虽苦而气则馨。气虽寒而质则浮。能升能散。故得葱则发汗。”这里便记载了用淡豆豉制作的一种药膳——葱豉汤。

中医学认为,淡豆豉味苦、性寒,归肺、胃经,具有解表、除烦、宣发郁热、调中等功效,常用于感冒、寒热头痛、烦躁胸闷、虚烦不眠、食欲不振等病症。对于一些胃热嘈杂、肝郁烦躁、心烦失眠的人,适量食用一些淡豆豉粥,是不错的选择。

现代药理学研究表明,淡豆豉含蛋白质、脂肪、维生素、烟酸、钙、铁、磷等,还含有皂苷类物质,尤其含有丰富的异黄酮类及多糖类活性成分,具有调节血脂、抗动脉硬化、抗骨质疏松等作用。研究还发现,淡豆豉中含有丰富的豆豉激酶,可有效预防老年痴呆。淡豆豉还可促进消化、提高肝脏解毒能力等。

长寿之道

徐建云

南京中医药大学

早在《论语》里,孔子就提到“知者乐水,仁者乐山。知者动,仁者静。知者乐,仁者寿。”还说:“知者不惑,仁者不忧,勇者不惧。”内心仁厚的人,心境平和,心态稳定,坦荡为人,无忧无虑,不喜不悲,机体就会长期持续地处在平稳状态,自然也就会长宁长寿。这就是孔子所指明的长寿者之特征。

亚圣孟子善养浩然之气,以此来保证人体精气神的充足。精气神为人身三宝,其充盈自然是保障人体健康长寿的法宝。

孔子、孟子的见解其实和《素问》中的论述不谋而合。《素问·上古天真论篇》中记载:“所以能年皆度百岁而动作不衰者,以其德全不危也。”这就是讲,道德品质完备的人,就不会招致凶险祸害,而道德品质存在严重缺陷之人,就很难保全性命,更遑论长寿了。同篇中又云:“其次有圣人者,处天地之和,从八风之理,适嗜欲于世俗之间,无恚嗔之心,行不欲离于世,被服章,举不欲观于俗,外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不敝,精神不散,亦可以百数。其次有贤人者,法则天地,象似日月。辨列星辰,逆从阴阳,分

养生保健版征稿启事

- 儿推拿、艾灸、饮食、起居、运动、生活护理等角度来阐述。
- 女性养生:** 介绍女性养生保健常识及女性常见病的防治、日常养护等,包括产前后、孕期、月经、乳腺类疾病等,以及美容养颜知识。可从药膳、膏方、推拿、艾灸、饮食、起居、运动等角度来阐述。
- 男性健康:** 介绍男性养生保健常识。包括男性日常养生保健常识以及男性常见病的保养、预防、预后等。
- 长寿之道:** 介绍长寿老人的养生保健经验以及心得体会。
- 名人养生经:** 介绍古今名人独到的养生保健经验。

膳饮品鉴

淡豆豉炒苦瓜

材料:苦瓜300g,淡豆豉10g,花椒、蒜、食盐、植物油各适量。
做法:苦瓜洗净,对半剖开,挖掉瓜瓤,切成薄片,在开水中焯2分钟左右,捞出,沥干水分。淡豆豉用清水稍冲洗,切碎。大蒜去皮,洗净切碎。锅烧热后,倒入适量植物油烧热,转小火,放入蒜、淡豆豉、花椒,小火煸香,再放入苦瓜,大火翻炒。食材熟了之后,调入适量盐(因为淡豆豉有咸味,所以盐要少放一点),起锅装盘即可。

本药膳具有祛暑解热、除烦解郁的功效。适合夏季易中暑、上火、心烦失眠、胸膈不舒者食用。

淡豆豉蒸排骨

材料:排骨450g,淡豆豉10g,白糖、葱、姜、蒜、料酒、生抽各适量。
做法:将淡豆豉、葱、姜、蒜剁成碎末,排骨洗净斩块。取一个大碗,倒入排骨、淡豆豉、葱、姜、蒜、白糖、料酒、生抽,充分搅拌均匀,腌制30分钟左右,备用。取蒸锅,加水,放入淡豆豉排骨,水烧开后加

内心仁厚 心境平和 坦荡为人

先贤论长寿者特征



别四时,将从上古合同于道,亦可使益寿而有极时。”这一观点其实与上述孔子、孟子之论具有异曲同工之处。

《素问·疏五过论篇》还有“诊有三常”之说。书中记载:“诊有三常,必问贵贱,封君败伤,及欲候王。故贵脱势,虽不中邪,精神内伤,身必败亡。始富后贫,虽不伤邪,皮焦筋屈,痿痹为挛。”这段记载强调了医者在诊察患者时,必须具体考虑到其贵贱、贫富、苦乐三个方面。也就是说要从患者的社会地位、经济状况和心理感受对其能否康复、能否长寿具有很大的影响。

由贫贱向富贵发展,生活越来越好,会使人心态愉悦,健康长寿。而如果不幸由富贵至贫贱,人的心灵、精神则会遭受内伤刺激,这种情况名曰

盖,开大火隔水清蒸30分钟。蒸好后洒上葱花点缀,即可食用。

本药膳具有消食和胃、除烦祛寒的功效。适合消化不良、心烦失眠、胃脘冷痛的人群食用。

淡豆豉菊花粥

材料:淡豆豉10g,白菊花12g,薄荷叶6g,大米150g,冰糖适量。
做法:将白菊花、薄荷叶用干净纱布包好,大米淘洗干净。锅中加入适量水,放入纱布袋、淡豆豉、大米共煮成粥,熟后拣出纱布袋,冰糖调味即可。
本药粥具有散风清热、平肝明目等功效。适合头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花、咽干喉痛的人群食用。

淡豆豉葛根粥

材料:淡豆豉10g,葛根30g,生姜3片,葱白3段,粳米120g。
做法:将葛根、生姜、葱白放入砂锅内,加入适量清水,煎煮15分钟,去渣取汁。粳米、淡豆豉淘洗干净,放入锅内,加入清水600ml和煎煮好的药汁,武火煮开,改用文火熬煮成粥即可。
此药粥具有解表邪、清内热的功效。适合夏季容易外感风寒、头身疼痛,内有郁热、心烦口渴的人群食用。

“失精”“脱营”,虽无外邪侵害,却极易出现疾病甚至夭亡。可见,健康与否,长寿几何,是诸多因素共同作用造成的,而情志因素是其中关键一环,这是古代思想家和医家的普遍共识。

《中外卫生要旨》是清代医家郑官应编著的一部养生类中医著作,引述了历代名医、养生家的养生要论。书中记载,观天下之人,凡气之温和者寿,质之慈良者寿,量之宽宏者寿,貌之厚重者寿,言之简默者寿。分别从气、质、量、貌、言5个方面综合论述了长寿者之特征。

这段话的意思是说:从人的气韵上来看,温和柔顺,心平气和,从容不迫,不慌不忙,不急不躁的人是长寿之相;在本质上是仁慈为怀,良善为心的人是长寿之相;在气度胸襟方面,凡是宽宏大量,心胸开阔,从不把鸡毛蒜皮之事放在心上的人,是长寿之相;相由心生,面容厚道,相貌庄重,沉稳持重的人也是长寿之相;俗话说,言为心声,沉默是金,且多言伤气,简默不语实是大智若愚,心中透亮,不妨时常倾听,一笑了之,所以话语不多,说话简明扼要的人也是长寿之相。

先贤关于长寿者之特征要素的概括皆是来自于长期对实际生活的观察与思考,值得品味。

养生保健

韩 良

北京中医药大学东方医院

门诊时许多患者都有这样的困扰——膝关节并不太疼痛,但是特别怕凉,隐约觉得膝盖骨缝里“冒凉风”,稍有天气变化或者吹了空调就觉得膝盖难受。有的患者甚至一年四季都要捂着膝盖,恨不得夏天都要戴护膝、穿秋裤。为什么会出现这种情况呢?

中医认识

其实这种膝关节怕风怕冷,见热得缓的情况属于中医学“膝痹病”范畴,又称“骨痹”“鹤膝风”。现代医学诊断的膝骨关节炎、创伤性关节炎、痛风、滑膜炎、风湿性关节炎、类风湿性关节炎等疾病都可能有类似表现。

膝痹病的主要临床表现包括关节挛缩活动不利、疼痛、反复肿胀或变形等。自古医家多认为痹症成因以肝肾不足、邪气妄入为主,中医古籍中有诸多记载。

《素问·宣明五气篇》中指出,“肝主筋,脾主肉,肾主骨”《素问·逆调论》篇中也提到“肾者水也,而生于骨,肾不生则髓不能满,故寒甚至骨也。”可见肝肾不足是筋骨脉络不通的发病基础。

《素问·痹论》云:“风寒湿三气杂至,合而为痹也。”《华佗神方》亦云:“骨痹者,乃嗜欲不节伤于肾也。气内消则不能关禁,中上俱乱,三焦之气,痞而不通,饮食糟粕,精气日衰,邪气妄入……下流腰膝,其象为不遂;旁攻四肢,则为不仁。”说明外邪侵袭是膝痹病发生的主要诱因。

为什么膝痹病患者会膝盖怕冷呢?中医认为,膝关节周围肌肉、关节、皮肤发凉,固定性剧痛或挛缩拘急多是因为肾阳不能温煦下焦,复加外邪风寒侵袭,或外伤损伤血脉,气血不得濡养所致。自觉膝盖发凉实际是和人的体质、身体状态有关。所以在同样环境下,有的人膝盖特别怕冷,有人却觉得热。当人体体质虚弱时,则不能适应自然六气变化,易被风寒湿邪侵袭,流注膝关节,出现膝盖“冒凉风”等症状。

现代医学也观察到,膝关节周围的软组织包裹较其他部位少,而且膝关节活动较多,离心脏较远,所以有过外伤或者骨关节炎病史的患者会对寒冷刺激特别敏感。所以膝盖怕凉其实是许多膝关节疾病的前兆,也是许多疾病的长期伴随症状。

日常调护

有这种膝关节怕凉症状的患者应该怎么办呢?下面介绍几个日常调护方法。

如膝关节受过外伤,一定要避免再次损伤,减少剧烈活动,比如蹲起、跳跃、登山等。如是明确诊断有风湿性关节炎的患者,一定要控制炎症因素,注意饮食和休息,增强自身免疫力。

此外,平时还要保暖,避免过渡耗散阳气,秋冬适当食用一些温补的药膳。可以在温暖舒适的环境做适量的锻炼,比如游泳、散步等,增加肌肉力量。症状明显的患者需在医生指导下选择一些中药外治法调养,如穴位贴敷、膏摩、艾灸等。



稿件要求

- 内容深入浅出,通俗易懂。
- 文章须为作者原创,严禁抄袭,不得一稿多投。
- 每篇文章字数500~2500字。

投稿方式

- 登录“中国中医药网”首页(www.cntcm.com.cn),点击“欢迎投稿”进入,按照说明进行账户注册及投稿。
- 发送至编辑邮箱 cntcm7ban@126.com,请注明投稿人地址、联系方式。
- 添加编辑微信 18810465529 进行投稿。

版权说明

作者依法享有所投稿件的著作权,稿件一经使用,即表明作者已同意将作品专有使用权授予中国中医药报社。本报社在世界范围内(包括网络)享有专有使用权。作者一经投送作品,即视为同意并接受上述条款。