



餐桌上的中医药

杨玲玲 河南省中医院

时入炎夏,荆芥成为河南人餐桌上不可或缺的一道食材。它清香入鼻,醒脾开胃,一盘凉拌荆芥,一碗荆芥面条,或是一张荆芥饼等,最能安抚河南人的胃。

养生功效多

荆芥,别名假苏、姜苏、稳齿菜、四棱杆蒿等,其作为药食两用之品具有悠久历史。《吴普本草》载:“假苏……蜀中生啖之”。唐代《新修本草》曰:“假苏:此药,即菜中荆芥是也……先居草部中,今人食之,录在菜部也。”

中医认为,荆芥性微温、味辛苦,具有祛风解表、透疹消疮等功效。宋代《证类本草》谓:“初生香辛可啖,人取作生菜,古方稀用。近世医家治头风,虚劳,疮疥,妇人血风等为要药。并取花实成穗者,曝干入药,亦多单用,效甚速。”元代忽思慧在《饮膳正要》中记录了以荆芥粥治中风病的病案,“荆芥穗(一两)、薄荷叶(一两)、豉(三合)、白粟米(三合),上四件,以水四升,煮取三升,去滓,下米煮粥,空腹食之”。《日华子本草》云:“作菜生熟食。并煎茶,治头风并出。”

现代药理学研究发现,荆芥中富含挥发油及黄酮类化合物,具有增强皮肤血液循环、增加汗腺分泌、解热、抗菌、抗炎、镇痛作用。

食用有讲究

夏季食用荆芥最宜凉拌,爽口解腻,也可在早餐时做一道荆芥鸡蛋饼,香气扑鼻。下面介绍这两道荆芥美食的做法。

凉拌荆芥

材料:荆芥50g,黄瓜半根,洋葱半个,蒜、盐、白糖、醋、生抽、香油等适量。

做法:荆芥去掉老茎留下叶子,在淡盐水里浸泡5分钟,捞出沥干水分备用,黄瓜洗净切丝,洋葱洗净切条备用。大蒜去皮切成蒜末,把蒜末、洗好的荆芥叶、黄瓜、洋葱一起放入容器内,放入适量盐、白糖、醋、生抽、香油拌匀即可。

荆芥鸡蛋饼

材料:面粉100g,荆芥30g,鸡蛋2个,植物油,盐适量。

做法:把荆芥洗净切末。面粉里加鸡蛋,一点一点加水,搅拌成均匀的面糊,再加荆芥和少量油、盐,搅拌均匀。平底锅加热,加几滴植物油,铺均匀锅底,舀一勺面糊,均匀铺满锅底,小火煎到面糊定型,翻面煎至两面金黄即可。

需要注意的是,新鲜的荆芥不耐长时间保存,一般可用干净报纸包裹好后放在阴凉通风的地方保存,也可清洗干净放在冰箱中冷藏。如果想要存放的时间更久一些,也可焯水后放入冰箱冷冻。



胃气不和 睡眠难安



邓沂 安徽中医药高等专科学校

饮食失节、不良生活习惯等常引起胃气不和,是导致失眠、睡眠障碍的主要原因。譬如《素问·逆调论》指出:“阳明者胃脉也,胃者六腑之海,其气亦下行。阳明逆不得其道,故不得卧也。《下经》曰:胃不和则卧不安。此之谓也。”这段话的意思是说:足阳明经这条经络与胃关联,胃主受纳饮食水谷,其与脾的运化饮食精微功能相配合,可将饮食水谷转化为人体自身的气血津液,营养脏腑组织器官。阳明经为五脏六腑之海,功能以和降为特点,若阳明经之气不循常道运行,胃气逆而不降,即会影响正气从阴出阳,从阳入阴的过程,继而出现失眠、睡眠障碍的情况。《下经》这本书曾说“胃不和则卧不安”,讲的就是这个道理。以下详细介绍预防和分型调治“胃不和则卧不安”的方法。

预防有方

要在日常生活中预防“胃不和则卧不安”,可以从以下几方面入手。

晚餐饮食宜少

我国自古以来就有“早饭宜好,中饭

宜饱,晚饭宜少”的养生箴言。晚餐饮食宜少,符合晚上人们阳气收藏、活动较少、营养需求相应减少等生理活动改变的要求。另外,也要注意至少要在就寝前两个小时进餐,这样既能保证人们正常营养的供给,又不影响睡眠。晚上多食易致胃气逆乱,引起失眠。除了多食,吃坏肚子、吃得太辣太甜等均可能引起胃气逆乱,脾胃功能失调,导致失眠。

民间素有“上床萝卜下床姜,不用医生开药方”的养生谚语。如偶尔晚餐吃多了,或消化功能较弱经常出现胃脘饱胀感的人,晚餐可吃些萝卜汤、拌萝卜、腌萝卜等,起到消食导滞、和降胃气的作用,避免影响阳气敛藏,使晚上睡眠安定。除了萝卜,其他能消食的药材、食物也可起到促睡眠的作用。

餐后适度运动

俗语云“饱食勿硬卧”“食饱不得急行”,又说“饭后百步走,活到九十九”,唐代孙思邈《摄养枕中方》则明确指出“食止行数百步,大益人”。说明饭后应适度活动。食后即睡会使饮食停滞,食后急行、剧烈运动又会使血液流于四肢而影响消化吸收功能。所以,食后尤其是晚餐后缓缓活动,一则可促进胃肠、脾胃功能,二则脾胃安定有促进睡眠的作用,三则运动的消耗也有助眠的功效,对健康十分有益。

摩腹按穴

晚饭以后可进行摩腹,做法十分简单,将手搓热,放于上腹部,按顺时针方向环转按摩,连续摩腹20~30次。本法有促进胃肠运动和治疗消化不良、胃肠功能紊乱、慢性胃炎等病症的作用,同时亦有促进睡眠的功效。

此外,还可以按摩足三里、天枢穴。足三里穴属于胃经,位于膝盖骨下3寸外1寸的位置。经常按摩此穴有健脾和胃、帮助消化的功效。天枢穴属足阳明胃经,是大肠之募穴,与胃肠关系密切。天枢穴位于腹中部,距脐中2寸,左右各一个。每日睡前可按压左、右天枢穴各2~3分钟,可以起到促进肠道蠕动、帮助消化的作用。

分型调养

针对已经出现“胃不和则卧不安”症状的患者,可根据具体表现选择适合的方法进行调治。

消食导滞,通降助眠

表现:入睡困难,易于早醒,伴口臭泛酸、上腹部胀闷不适,或恶心呕吐、五更泄泻、大便不规律等。

药膳:萝卜猪肚汤。准备萝卜500g,猪肚1个,花生100g,盐、胡椒粉各适量。将萝卜洗净切块,猪肚洗净,沸水焯过,稍凉切大块,与花生一起放入瓦锅内,文火煮1小时,放入适量盐、胡椒粉即可。另外,日常还可陈皮、普洱、山楂泡茶,常饮为佳。

中成药:如保和丸、枳实导滞丸等均可选用。

除湿化痰,理气助眠

表现:多梦易醒,胸部和上腹部胀闷不适,恶心想呕,或兼有头晕目眩、身体困重、咳嗽痰多、口中发淡不渴等。

药膳:枇杷叶瘦肉汤。准备枇杷叶5g、瘦肉50g、生姜3片,盐适量。将瘦肉、生姜洗净,枇杷叶洗净去毛,放入炖盅内,



中医助您远离 偏头痛“紧箍咒”

本报记者 王迪

头痛是生活中很常见的症状,很多人觉得忍一忍就过去了。但有一种头痛反复发作、迁延难愈,严重影响患者生活,它就是偏头痛。北京中医药大学东方医院脑病二科主任金香兰介绍,偏头痛是神经内科门诊最常见、症状最严重的头痛类型之一,有研究表明偏头痛患者患脑卒中的概率比正常人群高两倍以上。下面介绍几个小妙招,可减少偏头疼发作的频率及发作持续时间,减轻严重程度,助您远离偏头痛这一“紧箍咒”。

推拿方法

- 1.按揉头部少阳胆经。用手指螺旋面沿少阳经循行部位做轻柔和环境运动,痛处可重点按揉。可疏通经络气血,并可达到放松肌肉的目的。
2.点按风池穴。风池穴在后头骨下两条大筋外缘陷窝中,大致与耳垂齐平处,点按至酸胀为宜。
3.拿捏颈部。以拇指和其余手指相

对用力揉捏或提捏颈部肌肉,轻重交替,起到疏通经络、放松深层肌肉、促进血液循环的作用。

日常注意

中医认为,情绪刺激、外邪侵犯、饮食作息不规律会影响气血运行,导致头部经络不畅,“不通则痛”。金香兰建议在日常生活中要多注意以下几点:

- 1.远离酪氨酸类食物。奶酪、巧克力、柑橘等酪氨酸类食物是造成血管痉挛的主要诱因,易导致头痛发作。
2.少饮酒。酒精是偏头痛诱发因素之一,本病患者要严格限制饮酒,特别要避免饮用伏特加等酒精含量高的烈性酒。
3.适当运动。日常生活中,多练习瑜伽、太极拳、八段锦等运动可减缓焦虑,有助于稳定自主神经系统。
4.规律睡眠。每天保证充足的睡眠有助于大脑休息,做到早睡早起,中午可适当小憩。



长寿之道 “一笑玩笔”健身心

父亲刚退休时,社交活动明显减少,赋闲在家无事可做,白天心烦意乱,晚上总是失眠,感觉找不到新的生活乐趣。于是父亲左思右想,决定开始练书法,买了许多名家碑帖进行临摹,将它们放于床头,闲来无事经常翻看。几个月下来,父亲临出来的字虽然与原帖差得很远,但心情更加舒畅,体力也变得好了,书法重新点燃了父亲生命的激情。

父亲在写字运笔时,五指执笔,用了指力和腕力,又用了臂力和腰力,有时在桌前一站就是三四个小时,所以体力也得以增强。宋代诗人陆游说过:“病体为之轻,一笑玩笔砚。”这是说练书法,笔下生力,墨里增神,还有利于防治疾病,强身健体。可见书法与长寿有着密切的关系。

用父亲的话说:“练字是我每天最重要的工作,其乐无穷,让我步入了一种物我两忘、安宁清静的精神境界。”练习书法时要凝神静思,这种“入静”虽与



练习气功达到的“入静”不完全一致,但有类似的效果。

习练书法能起到陶冶心灵、排除杂念、去除浮躁情绪的功效,对锻炼心智有许多帮助。当临到《兰亭集序》中“情随事迁,感慨系之矣”时,父亲便在不知不觉中感悟为人处世应该随遇而安,不应该太计较身边发生的事情。

每次铺开宣纸,笔毫在宣纸上恣意挥洒的过程,让父亲忘却了很多烦恼,抛去了浮躁,变得心平气和,变得宽厚、包容、淡定、从容,感受到了笔墨带来的随心所欲。(黎洁)

关于举办2022年 “国医大师刘敏如学术思想与临床经验学习班”的通知

刘敏如,全国首位女国医大师、刘敏如教授是新中国成立以后中医药高等教育培养出来的第一代中医人,是中医界难得的医、教、研、管复合型人才,是当代中医女科承上启下的传承人代表。她的学术思想遵古不泥古,衷中参西,致力创新。她临床经验丰富,教书育人,桃李满天下。学生们誉她是“教学上的严师,生活上的慈母”。

她从医几十年来专攻中医妇科学,在理论上,她论证了脏腑、经络、气血是调节生殖周期的生理基础,提出了脑-肾-天癸-冲任-胞宫是调整月经周期的生殖轴心,在临床上,她对痛经何以非经期病理犹存而未及疼痛的机理进行了探讨。对中医的月经周期的论述只涉及产生机理,而未探究中医学对月经周期调节的机理进行了补遗研究。她的“肾气为根,保阴为本”的学术观点对妇科临床与科研颇具指导意义。

她在论证“产后多虚多瘀”的生理观基础上,采用补虚(气阴双补)化瘀(活血逐瘀)作为产褥复旧的治未病大法;在妇科疾病病理学方面重视中医疾病学的新病及疑难病研究,如经水早断(卵巢早衰)、胞中脂膜壅塞诸证(多囊卵巢综合征)、盆腔疼痛诸证,女性骨质疏松等,补遗了中医妇科病种的缺如。此外,她对不孕症、子宫出血病(月经不调、子宫功能不良性出血等)、妇科郁症、妇科肿瘤等疑难病论治颇具心得,提出妇科十大证,体现了中医病证结合、“同病异治,异病同治”的法则。“学经典,跟名师”是中医临床工作者提高自己医疗水平的重要途径。应广大读者要求,我们定于2022年6月25-26日在线上举办2022年“国医大师刘敏如学术思想与临床经验学习班”,由著名中医妇科专家,国医大师刘敏如教授领衔主讲。

一、培训对象 全国各地中医临床工作者。 二、授课专家与课程题目 主讲专家:刘敏如 全国首位女国医大师,成都中医药大学教授,博士生导师,享有国务院政府特殊津贴专家,中国中医科学院学部委员,全国中医杰出贡献奖获得者,全国教育系统“巾帼建功”标兵称号,曾任四川省中医药管理局副局长。主编高等院校教材和专著17部,主审3部。获省部级奖项4项,专利授权4项。 课程题目:《中医妇科生殖观的临床意义》 三、主办单位 《中国中医药报》社有限公司 小鹿中医 四、报名方式及培训方式等更多信息 请用微信“扫一扫”扫描右侧二维码。



养生版征稿启事

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,现就本版部分常规栏目进行征稿。

常规栏目

- 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、小儿推拿、艾灸、饮食起居、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,包括产前产后、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。我的养生经:对自己独到的养生经验进行介绍。

澄清养生谬误:揭示生活中常见的保健养生误区,引导大众建立正确的养生保健观念。

养生妙招:介绍养生保健各种小妙招,包括推拿、穴位贴敷、拔罐、艾灸、刮痧等。

小零食大学问:介绍常见零食中蕴含的中医药道理、吃零食的感受及宜忌。

动起来:介绍各种运动与功法的特点和操作方法,如气功、太极拳、八段锦等。

稿件要求

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