

■ 养生堂

中秋佳节话养生

□李伯群

每年农历八月十五日,是传统的中秋佳节。这时是一年秋季的中期,所以被称为中秋。在中秋节的夜晚,月亮更圆,更明亮,人们仰望天空如玉盘的明月,自然会期盼家人团聚。远在他乡的游子,也借此寄托自己对故乡和亲人的思念之情。因此,中秋节又称“团圆节”“月夕”“八月节”。

中秋节起源于古代对月亮的崇拜,至今已历史悠久,是古老的“祭月节”。直到唐朝初年,中秋节才成了固定的传统节日,体现了我国特有且强烈的家庭观念和百姓对团圆的企盼。各地的中秋节都有自己的习俗,如赏月、观月、吃月饼、赏灯、放灯等。

中医认为,中秋是天气转换的分界点。中秋节一过,天气明显转凉,早晚温差大,人体新陈代谢渐缓,皮肤干燥,容易感冒、咳嗽、腹泻、便秘等。

秋季应早睡早起以顺应天地的气机,《黄帝内经·素问》中记载:“秋三月早卧早起,与鸡俱兴。”早卧,以顺应阴精的收藏,以养收气;早起,以顺应阳气的舒长,使肺气得以舒展。做到起居有时,劳逸适度,保证充足的睡眠,注意不要熬夜,以顺应自然界收藏之势。“收敛神气,使秋气平;无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也”。收敛神气而不使其外露,心平气和时呼吸就深远绵长,从而使肺功能加强,以肃肃肺气。这就是顺应秋收之气,而保养肺脏的道理。

中秋节后阳气渐弱而阴气渐长,也是一

些疾病的多发季节,多见于呼吸道疾病、皮肤干燥过敏、胃肠功能紊乱、情绪波动,尤其是老年人和儿童应特别注意。秋季养生主要是养肺,肺为秋季当令脏腑,应注重养护肺阴、生津惜液,这样才能增强自身的抵抗力,防止燥邪的侵袭。《饮膳正要》记载:“秋气燥,宜食麻,以润其燥。”麻即芝麻,能滋阴润肺,其实除了芝麻,像花生、松子仁、杏仁、柏子仁等都具有润燥的功效。

吃月饼时注意事项

月饼,作为一种特殊的节日食品,承载着近千年的历史文化和人们渴望团聚美满的良好祝愿。吃月饼也是一种精神需要,更是一种饮食文化。月饼虽然好吃,但是吃多了也不好,需要注意以下几点。

一、食用月饼要节制。月饼中糖和脂肪的含量比较高,人们在吃月饼时应有所节制,老年人和婴幼儿尤其要注意。因为老年人的消化功能差,过多食用月饼会加重肠胃负担,易引起消化不良和腹泻等;婴幼儿则因消化系统发育尚不健全,消化器官难以消化过量的高糖、高脂食品,也应少吃月饼。

二、患有胃溃疡、十二指肠溃疡的人吃月饼后,可使胃酸分泌增多,对胃肠溃疡面的愈合极为不利,故而以不吃月饼为宜。患有龋齿的人吃月饼后,可造成龋洞加深,还会引发牙髓炎,使疼痛加剧,亦应尽量少吃月饼,或吃完月饼后,立即刷牙洁齿。

三、对患有肥胖、动脉硬化、高血压病及冠心病的人而言,也要尽量少吃或不吃月饼。因为这些人吃月饼后,血液中胆固醇和甘油三酯的含量会升高,血液变得更加黏稠。

四、吃月饼还容易使原有的慢性胆囊炎、慢性胰腺炎再度复发,引起剧烈的胆绞痛及上腹痛。胆结石患者吃月饼后,会刺激胆汁,易引起疾病发作。

五、脾胃虚热的人不宜吃月饼。月饼的加工过程要经过烘烤,而且油脂、糖分过高,因此,无论是五仁馅、蛋黄馅、果泥馅月饼,还是肉馅月饼,其性都偏热,过多食用会引起体内湿热过盛。

对人体的影响

一、秋季气温渐低而气压渐高,人体出汗减少,血液流向体表不如夏日那么盛,但血管仍带有扩张的余势,故秋季正常脉象表现为轻虚而微浮,似羽毛状。

二、秋季天气干燥、冷空气活跃,可使我们的气管、咽喉、肺等呼吸道弹性降低并易产生微小的裂口,纤毛活动减少,使排出异物的功能减退;呼吸道血流减少,从而降低了呼吸功能,易发过敏性疾病、急性胰腺炎、风湿热、哮喘、慢性肾炎、感冒等,还会促使栓塞、中风、支气管哮喘、心绞痛、消化不良、血友病、胆结石等病发作。

三、秋季易使人产生精神及情绪上的波动,表现为乏力、烦躁、注意力不集中、厌烦工作、失眠、焦虑、头痛和易激动等。

预防措施

一、秋季天气稍凉,雨水减少,空气中普遍缺乏水分,饮食应以防燥摄阴、滋肾润肺为主,可以吃少量辣椒、葱、韭菜、蒜等辛散食物,配合芝麻、糯米、蜂蜜、甘蔗、菠菜、白木耳、梨、鸭肉、乳品等柔润食品调节身体。老年人还可以多喝粥来益胃生津,如百合粥、银耳粥、雪梨冰糖粥、牛奶糯米粥、枸杞木瓜粥等,不仅能补充营养,还能使人神清气爽,肠胃舒适。

二、多喝水、早睡早起。秋季天气干燥,容易感到口干舌燥,皮肤水分也易流失。因此要特别注意补充水分,多喝水、多吃含胶质与水分的水果,避免太剧烈的运动。

三、多吃水果蔬菜,预防上火。秋季是一年中比较干燥的季节,从中医角度上讲,这个季节燥邪旺盛很容易侵犯人体。一旦燥邪入侵,会导致人体津液耗损,出现咽喉干痛、两眼红赤、鼻腔烘烘、口干舌痛以及烂嘴角、流鼻血、牙痛等症状,即中医所说的上火。

四、预防秋季感冒,应避免过度食用蒸发食物。秋初暑气由盛而降,早晚凉中午热,日夜温差变化大,到了十月左右,暑气渐退,但逢秋老虎发威时,天气又闷又热,这种凉热不定的天气,最容易感冒,要及时添加衣物,可穿长袖衬衣或短袖加薄外套,便于随时增减衣物预防感冒。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

中医药周刊·杏林

■ 中药传说

传说,华佗上山采药,见到一个砍柴的妇女,一失手,将自己的腿削破了皮,鲜血直冒。他连忙拿出止血药要给她敷,那妇女却说:“慌啥呀?”华佗说:“给你止血呀!”妇女说:“用不着!”说着,只见她削了片桑树皮,朝伤口一贴,绑扎过后又去干活了。

见此情形,华佗放心不下,拦住她问:“不敷点药能行?”妇女说:“咋不行啊!庄稼人一年到头天天干活,划破皮、扭伤筋,都是家常便饭,要是动不动就敷药,哪来那么多钱?”华佗想看个究竟,就住下来观察。第三天,见那妇女解开包扎,揭下桑树皮,华佗一看,伤口竟然真的愈合了。

华佗觉得很惊奇,便问:“这个方法是谁教你的?”妇女说:祖爷教俺爷,俺爷教俺爹,俺爹再教俺,俺再教俺儿子和孙子,一辈一辈往下传呗!”从此,医治皮破血流,华佗就用这个方法,伤口愈合得又快又好。后来,有人把这个方法写进书里,桑白皮因此而为世人所熟知。

桑白皮别名桑皮根、桑根白皮、桑皮、白桑皮,为桑科植物桑的干燥根皮,主产于安徽、河南、浙江、江苏、湖南等地,野生或栽培。桑白皮味甘,性寒,归肺经,具有泻肺平喘、利水消肿、清肝降压、止血的功效,用于治疗肺热喘咳、水肿胀满、尿少、面目肌肤浮肿、衄血、咯血、肝阳偏亢之高血压病。桑白皮性寒,故寒痰咳嗽者忌服。

桑白皮的有效成分主要为多种黄酮类衍生物、伞形花内酯、东莨菪素。现代药理研究表明,桑白皮具有镇咳、祛痰、平喘、利尿、镇痛、抗炎、降血糖、降压、抗菌、抗病毒、抗癌、调节免疫、抗氧化、抗过敏等作用,用于治疗支气管炎、肺炎、慢性咽喉炎、传染性肝炎、肾炎、糖尿病、高血压病等。

桑

白

皮

(河南中医药大学供稿)

食品安全与合理膳食

(上接9月9日6版)

标准化套餐及其带量食谱示例

供餐时间	菜 名	原料	重量(克)
早餐	香菇菜包	面粉	35
		青菜	70
		香菇	5
		豆腐干	20
	白煮蛋1个	鸡蛋	40
	牛奶1袋	牛奶	220
午餐	二米饭	大米	105
		小米	25
	板栗烧鸡	鸡肉	50
		板栗	15
	蒜苗炒肉	蒜苗	100
		猪肉	20
	菠菜蛋汤	菠菜	100
		鸡蛋	10
	水果	苹果	150
	酸奶1盒	酸奶	100
晚餐	玉米面馒头	面粉	75
		全玉米面	50
	蛤蜊豆腐煲	蛤蜊	75
		南豆腐	75
	尖椒土豆丝	青椒	50
		土豆	100
	胡萝卜炒绿豆芽	胡萝卜	100
		绿豆芽	100
	水果	香蕉	20
注:是轻度身体活动水平男性成年人一人份,重量为可食部重量。			

(完)

(本栏目由河南省卫生健康委员会食品安全标准与监测评估处指导)

河南省洛阳正骨医院郑州院区公益惠民活动

为保障青少年身体健康、更好地服务人民群众,体现公立医院公益性,河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)郑州院区开展以下公益惠民活动:

一、脊柱侧弯筛查

- 1.活动对象:5岁~25岁适龄人群。
- 2.活动时间:即日起至2021年10月31日。
- 3.活动项目:免费进行脊柱侧弯筛查及体格检查;需要拍片检查的,脊柱全长拍片半价;免费培训脊柱侧弯矫形操;脊柱侧弯手术患者可申请基金会救助项目。
- 4.联系人:刘医生 18530085810
王医生 15037917626

二、婴幼儿髋关节脱位(DDH)筛查

- 1.活动对象:0~6个月婴幼儿。
- 2.活动时间:即日起至2021年12月31日。
- 3.活动项目:免费彩超查体,给予治疗方案。
- 4.联系人:陈医生 15890130735
- 三、身高筛查及管理项目
- 1.活动对象:3岁~18岁适龄人群。
- 2.活动时间:即日起至2021年10月31日。
- 3.活动项目:骨龄评估及超声检测脊柱骨骺项目半价。
- 4.联系人:苏医生 13073775507

地址:郑东新区永平路100号

咨询电话:0371-88820000

河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)是在其有220余年历史的平乐郭氏正骨基础上发展起来的一所集医疗、教学、科研、产业、文化于一体的三级甲等公立骨伤专科医院,被老百姓亲切地称为“洛阳正骨”“平乐正骨”“白马寺正骨”。2013年经省政府批准增挂“河南省骨科医院”。医院在郑州、洛阳设有4个院区,现分为郑州院区、洛阳东花坛院区、洛阳康复院区(河南省康复医院)和河南省洛阳正骨医药科技股份有限公司4个区域。其中,郑州院区位于省会郑州郑东新区,规划用地247亩(1亩=666.67平方米),编制床位1500张,一期开放床位600张,已于2014年11月正式开诊,二期项目预计2021年底投入使用。

郑州院区坚持传承创新“平乐郭氏正骨”的传统特色,在突出“平乐郭氏正骨”精髓的“三原则”(整体辨证、筋骨并重、内外兼治)和“四方法”(治疗手法、固定方法、药物治疗、康复锻炼),强化原有传统优势的同时,积极利用现代科技开展骨科诊疗新



广告

技术,在中医、中西医结合治疗各类创伤、复杂骨折及骨病方面,效果显著,主要诊治颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、骨关节炎、类风湿关节炎、骨质疏松、股骨头坏死、断肢(断指)再植、脊柱畸形、半月板损伤、先天性骨关节发育不良、足踝部畸形、骨质疏松、骨肿瘤、骨髓炎、强直性脊柱炎、全身各部骨折及韧带损伤等。