

顺四时益健康

中国传统年历按天干地支排序,2021农历年为辛丑年,而中医养生非常讲究四时和时辰。有句古话常说:顺应四时,有益健康。

传说夜深人静,子时鼠出没。现代研究发现,人类一般睡眠时间以晚上9~10点至早上5~6点为正常睡眠时间,一夜睡7~8小时,不得少于5~6小时,而子时11点~1点,是人类睡眠最佳黄金时间段。

早在两千年前《黄帝内经》中的《素问·金匱真言论》记载:平旦至日中,

天之阳,阳中之阳也;日中至黄昏,天之阳,阳中之阴也;合夜至鸡鸣,天之阴,阴中之阴也;鸡鸣至平旦,天之阴,阴中之阳也。故人亦应之。可见,人体的阴阳消长与自然界的阴阳消长和时辰密切相关。子时(23:00~1:00),胆经当令,气以壮胆,十一藏府皆取决于胆。23点至1点为子时,胆经最旺。人在睡眠中养蓄胆气,如果不睡觉就会消耗胆气,严重者出现“怯症”,即是抑郁症。人在子时前入睡,胆方能完成代

谢。若子时前不入睡,便会气色青白。子时是阴阳交接的时辰,也是人类最佳睡眠时间。只有尊重自然界阴阳消长规律,才能符合人类的生理规律,才能身体健康。

“日出而作,日落而息”,是长期以来人类适应环境的结果,熬夜则会损害身体健康。人体肾上腺皮质激素和生长激素都是在夜间睡眠时才分泌的。前者在黎明前分泌,具有促进人体糖类代谢、保障肌肉发育的功能;后者在

入睡后方才产生,既促进青少年的生长发育,也能延缓中老年人衰老。故一天中睡眠最佳时间是晚上10时到凌晨6时。长期熬夜的人,皮肤受损也会非常严重,皮肤休息最好的时间就是在晚上,如果晚睡会增加皮肤的负担,引起一系列的皮肤问题,肤色暗淡,起痘;熬夜者喜欢吃夜宵,夜晚进食不但会使人难以入睡,还会白昼食欲不振,造成营养不均衡,诱发肥胖;晚睡、熬夜,白昼精神不振,甚至精神恍惚、记忆

力下降等等。由此可见,熬夜伤身,疾病丛生。

而晚睡、熬夜的人常自以为,吃夜宵能放松白天积攒的压力,但背后却隐藏着极大的健康风险。中医认为,“胃不和则卧不安”。晚上十点后,应该克制自己不再吃夜宵,许多人晚上吃夜宵的原因都在于晚饭吃得太早或者较少,如果不得不晚点睡的话,可以适当将晚饭时间调后一些。

如今人们常出现不正确认知,如熬夜后昼补,夜

深人静,做事有灵感等,其实这些皆不宜。我们提倡尊重自然,合理作息,顺应四时,有益健康。人类离不开自然环境,也离不开社会环境,人类必须尊重自然和社会环境才能生存得好。人必须尊重它的自有的特点和规律,改造它是有限的。所以说,人类必须首先适应它,在适应中不断提高,这才是人类生存之道。

熬夜晚睡,弊多利少,子时前入睡,有益健康。

(据《快乐老人报》)

吃对生姜赛过参汤

每天早上吃几片醋泡姜,是年近百岁的国医大师路志正保持了多年的习惯。养生之道,贵在后天,五谷养生,药食同用,这是《本草中国》第二季里关于生姜的剧情。一说到吃,大家的反响就不由得热烈起来。

吃对就是补

中医用药讲究对症,吃东西也讲究四气五味,并不是说一个东西好,就人人都适合、都去吃。而且一样东西,即便是选对了,吃它的时间和方式也有讲究,这才是老祖宗的本意。

再回过头来看国医大师路志正的养生习惯,首先是根据自身体质特点才确定下来这个饮食习惯,可见不是人人都适合吃醋泡姜。其次,他又选择了用醋来浸泡姜片,这醋本身也是一味中药,不少中药饮片都会选择用醋来炮制,以发挥其活血止痛、温经散寒的功效。最后,他选择在早上食用,是应了民间那句“早吃姜,赛参汤”的说法。

古方重生姜

在古代的不少经典名方当中,生姜是占有绝对的重要地位。比如现今十分常用的旋覆代赭汤,很多人知道旋覆花、代赭石,却不知这张方子当中用量最大的药竟然是生姜。还有那张十分有名的泻心汤,变化出了五个方子,其中有一个生姜

泻心汤,也是重用了生姜,因而能起到和胃消痞的作用。

张仲景《伤寒论》载有五个泻心汤方,三方皆用干姜、半夏、黄连、黄芩,两热两寒,豁痰清热。其中生姜泻心汤主治汗出表解,胃阳虚者不能敷布水饮,腹中雷鸣而下利。方中用生姜佐干姜和胃阳,以苦治热,以甘补虚,以辛散痞,为对证之剂也。



生姜妙用多

日常生活当中,用生姜来治病的方法很多。最常见的莫过于受凉后喝上一碗浓浓的姜汤,裹上厚厚的被子,睡一觉,出一身汗,也就好了。

然而,因为生姜不容易保存,大部分医馆、医院并不常备有这味药,所以如今在很多医生的处方当中也就根本看不到生姜。碰到这种情况,建议病人自行煎药,煎煮时放几片生姜。比如有人会将煎好的中药从冰箱中取出后,随便拿水一泡就喝,其实药并没有热透,喝下就会出现胃部隐痛、呕恶或大便溏泻的情况,此时切两片薄薄的生姜,连同药汁再次煮沸,至温度能入口便喝下,往往即刻就能见效。这种情况服食膏方时也常发生,此法同

样有效。

生姜亦可外用。张锡纯曾经将生姜汁制成药膏治疗肢体受凉疼痛或寒凝阻遏血脉、麻木不仁之寒痹证,效果很是不错,他将这张膏药命名为“姜胶膏”。鲜生姜自然汁500克,明亮水胶120克(可用黄明胶)。将二味熬成稀膏,摊于布上,贴患处,旬日一换。鲜生姜辛辣开通,热而能散,故能温暖肌肉,深透筋骨,以除其凝寒痼冷,而涣然若冰释也。用水胶者,借其黏滞之力,然后可熬之成膏也。

生姜汁为生姜捣汁入药,功同生姜,但姜汁辛散之力更强,开痰止呕之功更胜,便于临床应急服用,如呕逆食不下者冲服生姜汁则易于下咽,配竹沥冲服或鼻饲,治中风卒然昏厥等。名医朱丹溪、叶天士等将生姜汁用于治疗痰饮、吐泻、疼痛、痹证、吐血衄血等多种病证,扩展了生姜汁的应用范围。现在外敷药中加用生姜已也是十分常见的做法了,常见的三伏贴里就有生姜。加入生姜汁,不仅能使药力更好地渗透皮肤,还不易霉变。

生姜皮亦入药,用来行水消肿,治疗水肿初起,小便不利。《太平惠民和剂局方》五皮散,生姜皮与五加皮、地骨皮、大腹皮、茯苓皮同用,治疗头面浮肿,四肢肿满,心腹膨胀,上气促急,腹肋如鼓,绕脐胀闷,有妨饮食,上攻下注,来去不定,举动喘乏。

巧用能解毒

生姜性温,因而可以散寒,这和我们烧鱼虾时放几片生姜的道理是一样的,不仅可去除腥气,更能够解鱼蟹之毒,散海鲜之寒。

生姜不仅能解食物之毒,还能解药物之毒。宋代洪迈《夷坚志》记载,南北朝北齐医家徐文伯自幼师从其父,医术精湛,被宋明帝称为天下第一名医。宋明帝登基六年(公元470年)春,明帝喉中长了个疮,疼痛不已,脓血不止,到后来,连水都咽不下去了。朝臣经过商议,决定请徐文伯来医治。经过望闻问切后,徐嘱使臣速送生姜3斤(1500克),告诉宋明帝:“您每天吃3次生姜,每次吃5两(16两为1斤,5两约150克)”使臣忙用清水洗净生姜,用刀切成小片,明帝强咽生姜。生姜又辣又硬,搞得嗓子眼钻心地痛。明帝责怪徐文伯说:“你是想置朕于死地还是存心想看朕的笑话?”徐文伯说:“冤枉之极,未医岂敢和皇帝开玩笑?明帝吃完1000克生姜,喉中脓血越来越少,当1500克生姜吃完,喉疾竟然全好,吃饭食无碍了。”

生姜为什么有这般神效?徐文伯解释道:“皇帝平时十分喜爱进食竹鸡(一种鸟,生活在江南丛林之中),而竹鸡最喜欢吃半夏,生半夏是有毒中药。这种鸡身上有半夏之毒,陛下吃下去,那半夏之毒必然留在食道、咽喉。服生姜正是解半夏之毒。”宋明帝听后甚喜,将祖传的鸳鸯剑赐给了徐文伯。

(据《大河健康报》)



咸菜真的致癌吗?

无论是在南方还是北方,咸菜都是不可或缺的美食,它们的身影在餐桌上挥之不去。虽然很多朋友都青睐于这类食物,但是对于食用其致癌的传闻却经久不息。然而,这种说法到底是不是真的呢?本文将为你解疑释惑。

咸菜是蔬菜经过腌渍后的一种食品。这些蔬菜常常包括黄瓜、白萝卜、大白菜以及一些野菜等。由于其原料的价格相对比较低廉,所以咸菜的价格通常也比较亲民。咸菜最初的制作原因是由于过去在一些地区的一些时期,蔬菜缺乏且不易保存,所以将新鲜蔬菜经过腌渍后可以保存相对较久的时间,在无法轻易食用到新鲜蔬菜时便可以咸菜来代替。虽然现如今在科学进步的条件下并不缺少新鲜蔬菜以及保鲜方式,但咸菜凭借其独特的风味仍受到大众的喜爱。

咸菜的腌渍方式主要有三种,第一种是采用醋酸菌发酵得到的咸菜,这种咸菜带有相对浓郁的酸味,酸菜便是以该种方式腌渍;第二种腌渍过程和第一种相似,都属于生物发酵。这种发酵过程中所用到的菌种为乳酸菌,其咸菜口味带有清新的酸味,其制得的咸菜也正是我们所说的泡菜;第三种腌渍方法我们都比较熟悉,这种方法主要采用盐来进行腌渍,操作性强,在我国很多地方都很流行。

咸菜中确实可能存在致癌物质,但不能以偏概全。很多朋友都知道,咸菜中的致癌物质其实是亚硝酸盐,然而并非所有的咸菜中都含有这种物质。上文中提到的前两种方法并不会产生亚硝酸盐,虽然第三种方法会产生,但是其含量仅仅在腌渍的第二天到第十天大量存在。简言之,腌渍后两天以内或半个月至一个月后食用的咸菜,其含有的亚硝酸盐含量往往不能对人体造成影响。若依旧不放心,则可在使用前将咸菜置于热水中煮或者加入柠檬汁一同食用。

(据《大河健康报》)