执行总编:李佳 责任编辑:胥伟岩 电话:(0451)84655970 E-mail:xuyan19721978@126.com

小雪:藏住阳气,静待春来

小雪,是二十四节气里的第二十个。元代吴澄《月令七十二候集解》说得分明:“十月中,雨下而为寒气所薄,故凝而为雪。小者未盛之辞。”雨被寒气一逼,凝成雪;雪下得还不厚,所以叫小雪。天是一点点冷下来的,雪也是一点点落下来的。



扫码阅读

小雪食养 温润过冬

冬藏小雪 按穴安身

三候里藏着一个“闭”字

古人把每个节气分作三候,五天为一候。小雪一候“虹藏不见”——空气干冷,彩虹不再露面;二候“天气上升,地气下降”——阳气上浮,阴气下沉。古人以为虹是阴阳二气交会之气,两气不交,虹便退场;三候“闭塞而成冬”——天地之气不相往来,万物收敛,冬天关上了门。

腌菜腊肉,都是过冬的智慧

小雪一到,家家动手腌菜。清代厉秀芳《真州竹枝词引》记:“小雪后,人家腌菜,曰寒菜……蓄以御冬。”北方腌白菜、萝卜,南方腌雪里蕻、芥菜,屋檐下挂起腊肉、香肠,老话叫“冬腊风腌,蓄以御冬”,又说“小雪腌菜,大雪腌肉”。这里头有医理:咸味入肾,能收能藏;腌菜发酵后开胃消食,冬日鲜菜少,一碟咸菜配一碗热粥,既下饭又养人。南方打糍粑,糯米温中健脾,热乎乎吃下去,从胃里暖到手脚。有些地方小雪酿酒,“十月获稻,为此春酒”,人称“小雪酒”,温一小杯,驱一身寒气。

早卧晚起,等太阳

《黄帝内经》讲:“冬三月,此谓闭藏……早卧晚起,必待日光。”冬天的觉要睡得沉些,天亮再起,等太阳把寒气赶走;心气也要收着,“使志若伏若匿”,少思少虑。北方有“小雪封地,大雪封河”之说,头、颈、背、脚最怕风,出门护住这几处;睡前热水泡脚,泡到微微出汗即可,别出大汗——汗一泄,阳气也跟着跑了。吃上,《备急千金要方·食治》说“冬七十二日,省咸增苦,以养心气”,咸味收一收,苦味添一点,别一味大鱼大肉。温补要温而不燥:羊肉、牛肉、山药、栗子、黑芝麻都好;辣椒吃多了,屋里暖气一烘,反倒口干上火。

一碗羊肉汤里的医案

说到温补,绕不开张仲景。《金匮要略》写:“寒疝腹中痛,及胁痛里急者,当归生姜羊肉汤主之。”当归、生姜、羊肉,三味同煮,温服。清代尤怡注:“此治寒多而血虚者之法。血虚则脉不荣,寒多则脉绌急。”当归养血,生姜散寒,羊肉补虚。这方子流传两千年,如今北方人家小雪后炖一锅羊肉、撒一把姜,其实是同一个意思——不是药,是饭,也是医理。

雪水曾是“廉价药”

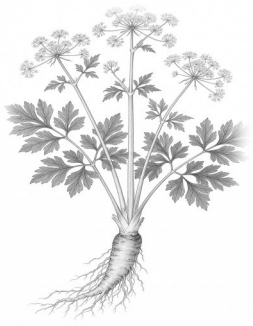
古人还信雪水。李时珍《本草纲目》“腊雪”一条,气味“甘,冷,无毒”,主治“解一切毒,治天行时气温疫”,民间因此把腊月雪水唤作“廉价药”。清光绪《重修五河县志》记得更细:“初次见雪宜过白,取初次雪水入磁器内固封,治火疮热毒极效。”汉代《氾胜之书》另有一说:“常以冬藏雪汁,器盛埋于地中”,那雪汁是用来拌种、让庄稼耐旱的——同一捧雪,一味治病,一味养田。今天看来,自然落雪的雪水容易沾染细菌,并不洁净,不可直接饮用入药。不必照搬古法,但古人借雪清热败火的心思,朴素可亲。乡间还有句老话:“小雪雪满天,来年必丰年。”老人说,头场雪是给麦苗盖被子,捂住了,春天才壮。

藏,是为了春天

小雪提醒,该收的收,该藏的藏,把门窗关好,把炉火生旺,把心放平。养生的道理说到底就是顺时——天冷了,别硬撑。藏住这点阳气,静待春天来敲门。

每期一药

当归



当归为伞形科植物当归的干燥根,主产甘肃,是经典补血要药,素有“十方九归”之说。味甘、辛,性温,归肝、心、脾经,功效补血活血、调经止痛、润肠通便。常用于血虚萎黄、眩晕心悸、月经不调、经闭痛经,也可治虚寒腹痛、风湿痹痛、跌打瘀肿、疮疡及血虚肠燥便秘。酒炙后活血通经之力更强。湿盛便溏者慎用,用量6~12克,需辨证使用。

小妙招

晒背升阳

上午阳光柔和时晒后背(督脉区域),15-20分钟,不暴晒。能振奋阳气、舒缓情绪,改善小雪日照少带来的沉闷、乏力、情绪低落,晒的时候注意避风,不要受凉。

搓耳暖肾

双手搓热,反复揉搓耳廓至微微发热,随时可做,温通耳周经络、助固肾气。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

偏方验方

跌打损伤肿痛

配方:新鲜韭菜200克、白酒30ml

用法:韭菜捣烂加白酒调成糊状,外敷患处,每日换药1次

原理:韭菜活血散瘀,白酒行血通络,《本草拾遗》载韭菜“主跌打损伤”

注意:皮肤破溃者禁用

烫伤(轻度)

配方:生大黄粉10克、香油适量

用法:香油调大黄粉成糊状,涂于烫伤处,厚度2mm,每日2-3次

原理:大黄泻火解毒,《千金方》载“大黄末调油治火疮”

注意:仅适用于无水泡的Ⅰ度烫伤

冻疮未溃

配方:辣椒杆30克、生姜20克、艾绒10克

用法:加水1000ml煮沸,趁热熏洗患处,每次15分钟,每日2次

原理:辣椒杆温经散寒,生姜辛散通络,《疡医大全》载此法预防冻疮

注意:皮肤破溃者改用当归15克煎洗

痔疮出血

配方:槐花20克、地榆15克、粳米100克

用法:二药煎取浓汁,入粳米煮粥,每日1剂

原理:槐花凉血止血,地榆收敛止血,源自《普济方》槐角丸加减

注意:严重脱垂型痔疮需就医

饮食里的中医——小雪杀猪、喝刨汤

无处不中医

民谚云“小雪杀猪,大雪宰羊”,喝刨汤,是川渝、黔北、鄂西武陵山区土家、苗家流传已久的小雪民俗。所谓刨汤,本是煺猪毛的热水,后来便成了现杀鲜猪,肉、内脏、血旺一锅同煮,邻里亲友围坐共食的宴席,烟火里藏着农耕古礼,也暗合中医顺时养生的道理。

这习俗源头可上溯上古腊祭。《礼记·月令》记载,岁末先民猎取兽畜,祭祀天地先祖,祭毕族人分食,答谢万物滋养。野猪驯化为家猪之后,屠豕献祭便成乡间常礼。清同治《恩施县志》记载冬月、冬至乡间屠豕为祭脯,正是这类岁末屠豕古礼的文字佐证。当地流传一则古老传说:明嘉靖年间,倭寇侵扰沿海,朝廷征调土家土司兵驰援。岁末军情紧迫,族人来不及等到正年,便宰猪煮汤,一碗热汤为将士壮行,饱食之后奔赴疆场,这便是土家“过赶年”的由来,后世小雪前后刨汤也承接了这份守望相助的底色。

小雪时节,天寒而燥,阳气向内收敛,西南山区多湿冷,人容易气血不足、肌肤干燥、畏寒乏力,古人便借这一锅鲜刨汤平补。《本草纲目》载猪肉味甘咸、微寒,后世食疗多将其视作平补食材,入脾、胃、肾经,能补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤,不似羊肉燥热,最适合小雪平补,不会轻易助火生热。

旧时乡间有医案可佐证:山中有农人常年劳作,入冬之后面色萎黄、神疲乏力、皮肤干痒,大夫嘱其小雪时节适量食鲜猪肉汤,搭配萝卜、白菜同煮,健脾润燥,缓缓滋养。因猪肉性平,重在补精血、润枯燥,佐以萝卜下气消食,可防肉食厚腻积滞,正是小雪“补而不燥”的妙法。猪血性平,可养血;猪肝性温,可补肝明目,各有功用,只是内脏不宜多食,讲究适度。

其中医理,全在顺应小雪“藏”的要义。天地阳气下潜,人体气血亦收于内,适合缓补固本。西南冬日湿重,一锅热汤入腹,温通脾胃,助气血生化;又因猪肉偏润,刚好化解小雪燥邪带来的口干肤燥。乡间煮刨汤,常配白萝卜、蒜苗、白菜,暗藏平衡之道:肉属厚味补益,菜蔬清润散滞,一补一消,避免厚味壅滞脾胃,生出痰火。

序言