

# 徐文兵《黄帝内经四季养生法》

## 元宵节

元宵节，吃元宵、闹元宵。元宵为什么如此热闹？元宵节中有哪些养生保健的门道？

我们现在过元宵节，家家都吃着元宵，可是要是问起来“宵”是什么意思、宵和夜有什么区别，大家可能就没有吃元宵那么在行了。所以今天我就先来说说元宵的“宵”。

很多人理所当然地觉得宵就是夜，其实它们有很大的不同。我们看看甲骨文的宵，它上面像个飞鸟，下面是个月亮，象形也会意，意思是月光明媚的晚上，夜宿的鸟儿也飞了起来，正如曹操诗中描写的那样“月明星稀，乌鹊南飞”。大家都知道月亮的阴晴圆缺对地球上海洋的潮汐有很大的影响，但您可能不知道，月亮对动物、植物的气血运行也有影响。每当十五月圆的时候，人的心情会有莫名欢悦和喜乐，所以才有“月上柳梢头，人约黄昏后”，“良宵盛会喜空前”，“春宵一刻值千金”等等意境和诗句。

相反，夜专指没有月亮的晚上，有月黑风高夜的说法，暗夜、黑夜的时刻，氛围和心境都会差一些。我们都知道一般在月末和月初的时候见不到月亮，所以年三十晚上和大年初一黎明前，我们称之为除夕夜，要吃年夜饭，要放爆竹烟花驱除阴霾和晦暗。而正月十五是新年第一个月圆的时候，所以称之为元宵，元是第一个、首先的意思。因为北方很多时候会在正月十五下雪，见不到月亮，民间就放灯点火，应和天象，就有了传统的上元灯节和正月十五雪打灯的景象。

元宵节，各地的庆祝习俗也各不相同。哪些活动能够强身健体？怎么吃元宵有利于消化吸收呢？

二十四节气中的立春与农历的春节前后相差不过几天，而正月十五肯定是在立春以后了。经过了冬藏的生物要在春天生长迸发，所谓“红杏枝头春意闹”。庆祝上元节的重头戏就是闹元宵，包括耍杂技、耍社火、踩高跷、舞狮、舞龙、扭秧歌等。相对于这些娱乐活动，流行于北方的正月十六“走百病”则更具养生保健特色。这一天晚间，妇女们会成群结队地出游，她们还要过桥，据说过桥者可保一年无腰腿疼痛之患。“走百病”是通过游览散步消除百病的一项健身运动，多在妇女、老人、小孩或体弱多病者中间进行。此活动最初仅限于妇女，旧时妇女多操持家务，养儿育女，因此身体劳累，体质较弱，容易生病，而“走百病”以祛除病邪为主要目的，四处游走，天长日久，形成传统习俗。经过历代充实与发展，成为传统文化中的重要内容之一。

现在的人们大都营养丰富甚至于过剩，过元宵节我建议您少吃几个元宵，意思到了就行了，吃完了喝碗元宵汤

溜溜缝儿，原汤化原食。要是能用醪糟煮元宵，那就更有利于消化和吸收了。

过元宵节就得吃元宵，这和过中秋节吃月饼一样，寓意团团圆圆和圆圆满满。北方元宵多为甜馅，有白糖、豆沙、芝麻、山楂等，南方的则甜、咸、荤、素皆有。元宵的外皮以糯米粉为食材。糯米含较多淀粉，黏性高，不易消化，肠胃功能不佳的人、老年人、小孩子，在食用的时候要特别留意，以免造成消化不良或吞咽阻碍。另外，吃元宵要当心“烫口”造成不必要的伤害。溃疡病包括胃溃疡、十二指肠溃疡的患者，最好不要吃太甜的食物，以免引起胃酸分泌增加，加重对溃疡面的刺激。《伤寒论》特别嘱咐说，当人大病初愈，或者病刚刚好的时候，应该“忌生冷黏滑”，所以病人不宜多吃元宵。

## 国际气象节

气象与中医有着密切的关联，而和天气预报员一样，能够“预测”疾病的医生才是最好的医生。一名优秀的医生是如何预知疾病发展的呢？

俗话说：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”和预报预测天气一样，医生的工作不能仅仅是救死扶伤，更要能及早、及时、准确地为大众发现、诊断疾病。见微知著、未雨绸缪，防患于未然的医生不仅能节约人力、物力和财力，更能挽救人最宝贵的生命。

在《韩非子·扁鹊见蔡桓公》中，我们就看到了扁鹊“预测”疾病的神奇。扁鹊初见蔡桓公，说：“君有疾在腠理，不治将恐深。”桓侯回：“寡人无疾。”扁鹊说君有疾，而不是说君有病，这是因为疾和病的程度不同。疾是病字框，里面有一个矢，就是一个箭头。本意是指急性病和外伤，一般说来，疾病在初期，或在浅表的时候，称为疾。这时候邪气盛，正气也足，发病快、病势急，但是往往好得也快。好比外感病，起病突然，高烧体痛，但是汗出以后自然会痊愈，来得快，去得急，所以称为“疾”。

中医经典《黄帝内经》中说：“上工不治已病治未病，不治已乱治未乱。”意思就是说，最好的大夫、最高层次的大夫，能够及早地发现疾病，为病人解除痛苦，而早期发现的疾病，也是很微小的，这样的医生才是最好的医生。

等过了十天，扁鹊复见，曰：“君之病在肌肤，不治将益深。”再过十天，扁鹊复见，曰：“君之病在肠胃，不治将益深。”这时候疾的发展就严重了，扁鹊就用“病”来替代“疾”了。病的发音从丙，含义也相同，丙是指物质成熟、成就，而丙加上病字边，就是病了，是指那些在外有明显症状、体征，在内在有器质性变化的慢性、严重疾病。所以这个时候桓侯的疾病已经深入到了肌肤、肠胃、骨髓。病入骨髓，如同病入膏肓，就无可救药了。

## 春季话养生

高明的医生能预知疾病的发展，那么中医是如何预知疾病的？又有哪些小方法能够帮助大家了解自己的隐患呢？

按压指甲，回血慢，说明肝气不充足。

嘴唇煞白、干裂脱皮，说明脾吸收功能差。

中医有句名言叫做“治病求本”，意思是在治疗疾病的时候要从根本上入手。反过来说，诊病要求末。意思是诊察疾病的时候要注意细枝末节。人的头脑、身躯是根本，四肢是末梢枝节。就像树木有病先从枝叶末梢上表现出来一样，人体的疾病早期会在四肢末梢或者是头发指甲上表现出体征。所以中医特别重视观察人的手脚耳朵上的血脉和皮肤腠理纹路，很好的中医能够很早很准确地预测一些重大疾病的发生。在这里我就给大家介绍两个透过末梢体征来预知疾病的小方法。比如我们经常说的指甲，中医讲指甲跟人肝胆的功能密切相关。肝的气血充足不充足，是通过指甲表现出来的。判断人的肝血足不足，就按压一下自己的指甲，然后很快地放开。如果你的血色能够很快恢复，说明肝血比较充足，而当你按压以后放开很久，还是煞白的颜色，这就是说你的肝气很弱肝血很虚了。肝的气血虚到一定程度的人还会出现指甲变得很软很脆，很容易开裂或撕裂，到这个时候，大家就不能局限于观察指甲，而应该从根本上找到肝脏和胆腑去治疗内在的疾患。另外我们中医通过观察人的嘴唇的颜色，来判断脾的气血是否充盈。看到一个没有化妆的人，嘴唇煞白或者干裂脱皮，能够猜想到他内部的脾吸收的功能就差了。脾为气血生化之源，如果脾不能造气生血的话，这时候人的嘴唇就是白色的。



希望大家都能见微知著，防微杜渐，做一个先知先觉的明白人。

春季饮食

中医的饮食原则强调，人们要根据季节、地域、体质的不同来合理选择调配饮食。春天适宜吃什么，又忌讳吃什么呢？

现在春天来了，按照中医五行理论，春天是生长发育的季节，枯木逢春，是肝胆之气生发的时候，我们应该吃

一些具有升发之性，味道偏于辛辣的食物，以鼓舞肝胆之气，化解冬天储藏的能量，发散到体表，为人的体力和脑力活动提供充沛的能量。

在北京，立春这一天有吃春饼“咬春”的习俗。所谓春饼，是一种烫面薄饼——用两块水面，中间抹油，擀成薄饼，烙熟后可揭成两张。春饼是用来卷菜吃的，菜的主角就是豆芽，有绿豆芽、黄豆芽或者黑豆芽，其他的菜还有绿叶菠菜和嫩黄的韭黄、白色的粉条。这其实就是给身体一个信号——春天来了，该萌动苏醒了，快跟上咬住春天的步伐吧。讲究的、正确的吃法是这么吃。但是有些人胡乱加调料，非要在春饼里面放肉，其实这是错误的，春天不是吃肉的季节。因为滋补了一个冬天，刚过完年吃了一肚子的油水，到了立春应该开始消肉化积。

春天少吃肉，避免酸寒食物，多放辛辣、芳香、发散的调料。

春天不吃肉的另外一个原因是，春天不是杀戮的季节。很多动物都是在春天产仔、哺育，为了顺应天地的生生之气，从古至今中国人的传统就是在春天生而勿杀、与而勿夺、赏而勿罚，即便是处决罪大恶极的罪犯，也不是在春天执行死刑，而要等到秋后问斩。杀人三千自损八百，杀戮动物的同时，也在扼杀自身的生机。所以春天的食谱应该是多吃素少吃肉。



春天除了要少吃肉，还应该避免吃什么口味的食物？什么食物最适合在春天吃呢？

健康的人在春天应该避免吃喝酸寒的东西，因为酸的味道有抑制、收敛作用，不利于肝气的宣泄生发。很多人在开春吃饭点菜要酒水的时候，还习惯要一杯果汁，这要是在秋天点果汁再合适不过，可是在春天就不合时宜，特别是对于那些手脚冰凉的人们。春天应该喝一些辛香的花茶、香浓的咖啡，或者烫一壶黄酒，烫黄酒最好不加话梅，甚至还要少喝一些白酒，这都有利于鼓舞生发之气。

另外，在五谷之中，小麦对应肝胆，所以春天应该多吃面食，吃面条的时候要少放醋多吃蒜。随着天气逐渐变暖，以后大家还会吃到香椿芽、蒜苗、豆苗、榆钱、柳叶等等食物。我们在做饭的时候，也该有意识地多放一些辛辣、芳香、发散的调料。

大家都知道豆子补肾，冬天的时候我们多吃豆腐、喝豆浆，可是到了春天就要改吃豆芽了。今天我就给大家介

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>