



# 立冬吃饺子中的中医养生智慧

唐旭东



“为什么每逢立冬都会吃饺子呢？为什么立冬不是吃别的呢？”相信这是很多人都曾提出过的疑问。

立冬，是中国二十四节气中的第十九个节气，是冬季的第一个节气。这一天起，阳气逐渐衰弱，阴气逐渐增长，大自然进入了一个渐渐寒冷的季节。《黄帝内经》记载：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳……”此时特别注重“闭藏”，使外界寒气无法进入体内，使体内的阳气不得外泄，以此保持人体的温暖，更好地抵御寒冷。在中华传统文化中，立冬也是一个重要的饮食节气，作为秋天与冬天的交替之时，因此饺子（交子）不能不吃。

吃饺子的习俗是怎么流传下来的呢？

东汉末年，各地遭受严重灾害和流行病，南阳的名医张仲景以医术高超闻名遐迩，救治众多患者，深受百姓爱戴。有一年，各地饱受瘟疫侵袭，张仲景在告老还乡途中，看到穷苦百姓受寒挨饿，决定仿效在长沙的医疗做法，搭建医棚施行药物治疗。他在南阳东关建立医棚，煮制名为“祛寒娇耳汤”的药物，这个汤以羊肉、辣椒和祛寒药材为主要成分，煮好后切碎，然后用面皮裹成一个一个像耳朵一样的“娇耳”，“娇耳”放入热汤中煮熟之后，分发给求医的人。吃了这个饺子的人会感到身体温暖，血液畅通，烂掉的耳朵也能好转、康复。因此，吃饺子的习俗传承至今，旨在纪念张仲景的高尚医德，同时根据“以形补形”的理论，用饺子来保护耳朵免受伤害。据文献考证，“祛寒娇耳汤”中驱寒药材可能是张仲景所著《伤寒杂病论》之杂病部分《金匮要略》中所载的当归生姜羊肉汤中的当归、生姜。

中医养生注重“食补”和“药补”的结合，饮食进补御寒尤为重要

饺子以面粉为主要食材，面粉由小麦研磨而成，其味甘性温，多产自我国北方。中医食疗学专著、唐代的《食疗本草》有

载：“小麦，宜作粉食之，补中益气，和五脏，调经络，续气脉。”在北方风大、寒冷等自然条件下，面粉可以帮助消化吸收，助气血五脏经络畅通。面粉具有高碳水、高蛋白等特点，在提供全面营养的同时，更好地提法，搭建医棚施行药物治疗。他在南阳东关建立医棚，煮制名为“祛寒娇耳汤”的药物，这个汤以羊肉、辣椒和祛寒药材为主要成分，煮好后切碎，然后用面皮裹成一个一个像耳朵一样的“娇耳”，“娇耳”放入热汤中煮熟之后，分发给求医的人。吃了这个饺子的人会感到身体温暖，血液畅通，烂掉的耳朵也能好转、康复。因此，吃饺子的习俗传承至今，旨在纪念张仲景的高尚医德，同时根据“以形补形”的理论，用饺子来保护耳朵免受伤害。据文献考证，“祛寒娇耳汤”中驱寒药材可能是张仲景所著《伤寒杂病论》之杂病部分《金匮要略》中所载的当归生姜羊肉汤中的当归、生姜。

清代《随息居饮食谱》述“北产……造为挂面，可以致远，病人食之甚宜。南方地卑，麦性黏滞，能助湿热。”北方气候干燥，人们很少有夹湿体质，因此更喜欢吃面食；而南方气候湿热，人们多为夹湿体质，并且麦性黏滞，能助长湿热、容易受潮的特点，吃了后更不容易舒服。因此在我国南方吃面食较少，进而立冬吃饺子的习俗也比较少。

我国南方在立冬时会有其他饮食习俗，广东地区会吃烧腊与姜饭，杭州地区吃年糕，四川地区吃羊肉汤，湖南湖北地区吃赤豆糯米饭……各地习俗各不相同，正所谓“一方水土养一方人”。

唐代孙思邈的《备急千金药方》记载“不可多食，长宿癖，加客气”，讲述面粉不可多食，适量即可，否则会在腹中产生积食结块，容易引发外邪入侵。中医养生思想下，适量适度地食用面食，以七八分饱为宜。

饺子馅料的考量也很重要

《黄帝内经》提出：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这是古人对饮食上的描述，药物可以用来治病攻邪，而食饮可以补精益气。孙思邈在《千金方》中说：“凡欲治疗，施以食疗，食而不愈，后乃用药尔。”均展示出食疗是一种重要的中医养生方式。自张仲景发现药膳饺子到如今相承的饺子习俗，不断将饺子的口味、营养丰富，造就成以“食”代“药”的方式。

饺子的馅料多种多样，如猪肉韭菜、香菇猪肉等家常馅料，人参菠菜猪肉、茯苓山药等药膳馅料。在立冬时节，猪肉韭菜馅的饺子最为常见，《随息居饮食谱》载“豕猪肉，甘咸平。补肾液，充胃汁。滋肝阴，润肌肤，利二便，止消渴，起虚羸”，“韭菜，辛甘温，暖胃补肾，下气调营”，立冬食用能发挥温阳补肾的补益作用。北方气候寒冷，为了增加温阳功效，在搅拌馅料的过程中，常常加入胡椒粉、花椒粉等香料调味，近代《饮片新参》中讲道：“胡椒子，辣香热入，散寒温，温中，止痛泻。”“花椒子，鱼香温，温胃散寒，治呕。”这些调味料均可作为中

药使用，但增加香味、提升风味等特点，使其发生了从药到食的过程，香料的使用不仅增添了风味，还具有一定的药膳功效，有助于调养身体。张仲景“祛寒娇耳汤”搭配药膳饺子的效用，启发古代先贤思考不同汤品搭配，功效各不相同，口味也会一定程度地提升，让人能够在享受美食中调养身体。

从面粉、猪肉、韭菜、各香料调味、鲜汤，到立冬食用这热气腾腾的饺子和鲜美汤品，其中将食材以中药配伍思想搭配，将中医养生思想融入，在历史的验证中，在“取其精华，去其糟粕”的思想指导下，“立冬食饺子”的习俗也便流传了下来。

中医养生讲究适度、适量，人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳变化，才能与外界环境保持协调平衡。在食用饺子的时候，也应当保持适度、适量的原则，不要过量食用饺子，以免消化不良和体重超标；吃饺子时要细嚼慢咽，有助于充分消化，减轻胃肠负担。

立冬吃饺子是中国传统的养生习俗，融合了中医养生的智慧。通过了解立冬的气候特点，饺子习俗的由来，南北方饮食差异，选择适当的馅料和调味，以及注意饮食的细节和生活习惯，我们可以增强体质，提高免疫力，更好地应对寒冷的天气，过一个更为健康愉快的冬天。

（作者系全国政协委员，中国中医科学院学部委员）

## 健康潮 JIANKANGCHAO

### 走出“社交癌”的阴霾

生活中有这样一类人，她们害怕出现在社交场合，常常躲避集体活动，担心被人注视，喜欢一人独处……面对这些情况，总有人说她们：“不就是一些小毛病吗，真矫情！”她们是本就内向、害羞，还是患有“社交恐惧症”，又或者是有着什么难言之隐？其实，她们是患上一种被称为“社交癌”的疾病——压力性尿失禁。

我国成年女性压力性尿失禁的患病率约为18.9%，50~59岁尤为高发，患病率可达28%。患有压力性尿失禁的女性常常对病情羞于启齿，同时伴随尴尬、恐惧、自尊丧失、羞耻等诸多不良情绪。有的老人为了不麻烦孩子，自己穿上纸尿裤，戴上孙子的尿不湿，自己不方便不说，还反复泌尿系感染。患者不愿意与人交流，甚至不好意思去医院看病，严重地影响了整个身心健康及生活质量。

压力性尿失禁的高危人群主要包括怀孕及分娩女性、绝经女性、肥胖人群、慢性咳嗽患者、便秘人群，以及经常憋尿者。怀孕及分娩人群。女性在怀孕期间，因子宫体积随胎儿不断增长而增加，从而向下挤压盆底组织，使盆底括约肌强度减弱并使尿道等周围组织的支持功能受到损伤，最终导致压力性尿失禁的发生。经阴道分娩时会对盆底肌肉、神经组织及尿道周围组织等造成损伤，增加压力性尿失禁的发生率。此外，压力性尿失禁的发生率会随着分娩次数的增加而增长。

绝经女性。年龄因素是影响压力性尿失禁的独立致病因素，随着年龄的增加，盆底肌肉松弛，膀胱尿道周围组织支持力减弱，45~55岁是压力性尿失禁的发病高峰。此外，因绝经后雌激素分泌减少导致尿道上皮胶原蛋白含量减少，尿道黏膜萎缩，尿道长度缩短，尿道闭合功能减退，引发压力性尿失禁。

肥胖人群。肥胖是压力性尿失禁的独立危险因素，肥胖人群腹腔压力较一般人高，因此易出现压力性尿失禁。

其他疾病患者。慢性咳嗽患者、便秘人群，以及经常憋尿者，长期处于腹胀增高状态，频繁的盆底收缩会引起盆底肌的疲劳乃至损伤，对尿道的支撑就会减弱，

## 呼吸天地 HUXITIANDI

### 支原体感染试试中医疗法

近日，全国多地医院出现较多肺炎支原体感染患者，以儿童为主，这让家长和孩子们苦不堪言。那么，什么是支原体肺炎？中医有什么好方法能帮助生病的孩子呢？

支原体肺炎多为肺炎支原体的感染所引起的，它是介于病毒与细菌之间的一种病原微生物。支原体肺炎的病情表现主要为持续性的发热、体温难退、咳嗽、黏痰难出、病程长。肺部阳性体征少而影像学表现明显，是支原体肺炎的一个重要特点。

中医学将儿童支原体肺炎归类于“咳嗽、风温”等范畴，认为此病发生的主要病机为小儿形体稚嫩，尚未发育完全，肺脏不足，则卫气亏虚，邪气乘虚而入，侵袭肺体，在整个病程中可形成风寒袭肺、风热犯肺、痰热闭肺、肺脾气虚、阴虚肺热等证型。按照发热期、咳嗽期、恢复期进行辨证论治，结合中药加推拿手法治疗，疗效显著。

运用推拿手法协助患儿排痰。发热期：首要的目标是帮助孩子快速退烧。临床上，选用清天河水、揉一窝蜂等退热手法结合中药汤剂治疗，能够有效缩短孩子发热期。咳嗽期：帮助孩子出痰最关键。支原体肺炎累及的就是孩子气管和肺部，

## 食话食说 SHIHUASHISHUO

### 银杏果随意食用易引发中毒

当下银杏果进入成熟阶段，满地的落果吸引不少市民捡拾。很多人以为银杏果营养丰富，有的用来烘烤吃，有的用来煲汤喝……那么，这些掉落在街头树下的银杏果是否可以放心食用？

“白果具有食用价值，除上述成分外，还含有银杏酸、银杏毒素、氢氰酸和致敏蛋白等毒性成分，食用不当或过量食用，均有可能产生毒副作用。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员黄建介绍，通常说的银杏果，指银杏树果实的种子，也称为白果，既是食品又是中药材的物质。

“烘干的白果仁含有约60%~70%的淀粉、13%的蛋白质和3%的脂肪，以及微量营养成分，如固醇、维生素、核黄素、银杏元素和无机盐等。”此外，白果含有银杏特有的活性成分银杏内酯和银杏黄酮，适量食用有益于改善心脑血管功能。但是，食用不当存在中毒风险。”黄建说，白果的胚芽，含有白果仁中绝大部分的氢氰酸、银杏酸和少部分银杏毒素，是白果仁中毒性成分含量最高的部位。银杏毒素和致敏蛋白，主要存在于可食用的胚乳中。银杏毒素是引起白果急性中毒主要毒性物质。白果中毒多发生在食用后3~4小时内，症状为发热、呕吐、腹痛、泄泻、惊厥、呼吸困难，严重者因呼吸衰

进而增加压力性尿失禁的发病率。此外，影响外周供血、供氧的疾病，如高血压、高血脂症、冠心病、自身免疫性疾病等，会造成盆底肌肉慢性缺血、缺氧，从而导致压力性尿失禁。

那么，如果发生了压力性尿失禁怎么办？一是改变生活方式，避免腹压增高。调整饮水时间，尽量白天饮水，睡前少饮水，少喝咖啡、浓茶等含咖啡因的饮品。控制体重，避免因肥胖导致腹压增高而引起压力性尿失禁。适当运动，以轻柔舒缓的运动为主，如瑜伽、游泳等，避免或减少增加腹压的运动，如仰卧起坐、深蹲、卷腹等。多吃新鲜的水果蔬菜，适当补充膳食纤维，保持良好的排便习惯，避免便秘。二是盆底肌训练。盆底肌训练又称凯格尔训练，是女性压力性尿失禁的一种治疗方法。具体方法：持续收缩盆底肌（即缩肛运动）不少于3分钟，松弛休息2~6秒，连续做15~30分钟，每天重复3遍；或者每天做150~200次缩肛运动，持续3个月或更长时间。患者应在训练3个月后进行门诊随访，进行治疗效果的评价。三是生物反馈电刺激治疗。生物反馈治疗通过脉冲电流刺激盆底肌肉群收缩，也可以使肌肉得到锻炼，促进盆底肌功能恢复。它还可以同时收集肌电反馈信号，有助于治疗师了解患者的盆底肌收缩情况，进而指导患者进行正确的盆底肌训练，以达到治疗的效果。四是药物治疗。患者可以在医生的指导下选择药物治疗，包括α-肾上腺素受体激动剂、雌激素类药物等。用药物治疗时，患者需注意药物的不良反应及禁忌。五是中医治疗。中医治疗尿失禁主要包括针灸治疗、艾灸治疗、推拿治疗及口服中药等。中医治疗与盆底肌训练或者生物反馈电刺激治疗联合使用，治疗效果更好。六是手术治疗。非手术治疗效果不佳或依从性不好的患者，可以考虑手术治疗。重度压力性尿失禁的患者可以直接选择手术治疗。手术治疗有一定的创伤，并且存在术后排尿困难、尿急、脏器损伤等风险，患者应与医生共同商讨，选择恰当的手术治疗方式。

（清华大学附属北京清华长庚医院张东敬 庄震）

## 大肠癌“飙升” 定期筛查就能防

中国癌症中心公布的数据显示，大肠癌已成为我国仅次于肺癌的第二高发恶性肿瘤，男性发病率高于女性。天津市人民医院副院长、肛肠外科专家秦海，结合天津市11年全市大肠癌早诊早治项目和多年临床实践提示，大肠癌是可防可治的“笨”癌，发病率随年龄递增，只要足够重视，就能防控它。

预防结直肠癌 从尽早发现息肉开始

大量研究表明，约80%以上的大肠癌是由肠息肉演变而来，所以，也有专家将“息肉”形容为肠癌的“前身”。

息肉变坏一般经历这个过程：正常黏膜到小息肉到大息肉到高级别上皮内瘤变再演变为癌。这个过程一般需要5至10年的时间，但是却比较隐蔽，在息肉阶段，90%以上的人群没有任何症状，因此也容易忽视。只要在这期间发现并及时切除，就能够有效阻断其演变为癌症。

世卫组织研究表明，1/3以上的癌症可预防，其中大肠癌是最有可能防治、最适合筛查的癌种。因为即使发现时时候已经发生癌变，1级肠癌的5年生存期也高达90%以上。所以早检查，早发现，早治疗可以有效降低大肠癌的患病率、癌变率，甚至死亡率。

息肉家族有很多种病理类型，与大肠癌关系密切的主要包括锯齿样息肉和腺瘤样息肉，有经验的术

者可以初步诊断，最终由病理确诊。炎性息肉和增生性息肉比较常见，癌变风险相对较低。在临床也能见到第一次做肠镜发现息肉，复查时候息肉消失的病例，这种多是炎性息肉，其随着生活方式的改变、正确饮食习惯的建立，肠道内环境的改变，炎性息肉也随之好转，直至吸收。此外，是否易发生癌变还与发现时息肉的大小、外观、生长速度，乃至患者的遗传背景等有关。体积较小、带蒂的息肉多属于良性，宽基广蒂的息肉容易癌变。生长速度快、有遗传倾向的息肉容易癌变。息肉数目越多，癌变风险也越高。家族性腺瘤性息肉病是一种遗传性息肉病，患者十几岁时开始出现腺瘤，如不及时治疗，至40岁左右，转变为结直肠癌的概率可达100%。所以，罹患家族性多发性息肉病的患者需要密切随访。

另外，有炎症肠道疾病，如溃疡性结肠炎及克罗恩病的患者，肠道细胞反复病变，患病时间越长，越容易让肠黏膜发育不全而转成癌症，发生大肠癌的危险性高出一般人的4~20倍。

测一测 你是否是大肠癌高危人群

只要完整做一次筛查，基本就能成功“捕获”息肉甚至肠癌。

目前，专家推荐大肠癌筛查年龄是40至74岁，从40岁开始做一次大便潜血检测并填写一份“大肠癌高危因素问卷”，便潜血和问卷中的其中一项或者两者均为阳

性的，即可确定为“大肠癌高危人群”，请在一年内做全结肠镜检查。“大肠癌高危因素问卷”上罗列的高危因素主要包括以下几项：是否有肠息肉病史；是否有其他系统癌症史；是否一级亲属有肠癌史；是否有慢性腹泻史；是否有慢性便秘史；是否有慢性阑尾炎或阑尾切除病史；是否有慢性胆囊炎或胆囊切除病史；是否有不良生活习惯史等，如具有其中一个症状即为高危人群。

凡属上述高危人群，应每年做一次防癌检查。有症状时，不要轻易判断为肠炎、痔疮等疾病，应及时就诊，定期做粪便潜血试验和全结肠镜检查。40岁以上人群，就算没有症状，也应每年做一次粪便潜血试验，并按医生建议定期进行全结肠镜检查。被筛查出的高危人群，如果因为各种原因不能接受全结肠镜检查，也要每年监测大便潜血，决不能疏忽。

健康生活方式让你远离肠癌

除了至关重要的肠镜筛查，饮食结构习惯也很大程度地决定了一个人患肠癌的风险，因此吃对食物是预防大肠癌的关键。合理营养、控烟限酒、坚持运动可以提高身体素质有效预防大肠癌，秦海说。

吃肉太多，是肠癌的高危因素。红肉多为饱和脂肪酸，易导致肠的负担过重，菌群组成紊乱，促使致癌物生成过多的营养物质摄入。避免加工肉类和腌制食物，因

为这些含有大量的硝酸盐以及亚硝酸盐，会在人体内产生一种叫作亚硝胺的强致癌物。避免“煎炸烧烤类”食品，动物实验证明，长期吸入或食用含苯并芘较高的食物易诱发肺癌、肝癌、胃肠道癌症等。

要合理膳食，谷类为主，最新中国居民膳食指南建议成年人每天摄入谷类食物200~300克，其中包含谷类和杂豆类50~150克；薯类50~100克。倡导餐餐有蔬菜，天天吃水果。每天坚持摄入相当于300克以上液态奶制品（鲜奶、酸奶等）。适当多吃全谷类、豆类、水果和蔬菜等高纤维食物，高纤维食物促进排便，减少废物和毒素对肠壁细胞的伤害，可以降低大肠癌的风险。

足量饮水，防止便秘。单日的饮水量务必满足1500~1700毫升，天热或者高热特殊工种等情况，饮水量可以适当增加。

戒烟限酒，远离恶习。对于健康的成年男性，建议每周不超过10个标准量的酒，同一天不超过4个标准量。而一个标准量的酒，指的是指含10克纯酒精的量。比如以下这些量大致就是一个标准量的酒：375毫升3.5度啤酒；或100毫升13度的红葡萄酒或11.5度的白葡萄酒；或30毫升40度烈酒。

加强锻炼，合理运动。大便就是人体的垃圾，如果不能每天清除，较长时间累积在肠道的话，粪便内的有害物质就很容易对肠黏膜造成伤害，从而诱发癌变。适量运动可促进胃肠道蠕动，缩短粪便在胃肠道堆积的时间，可以有效降低大肠癌的发生。

（魏天权 李宁馨）