

小满：万物初盈，养护心阳

本报记者 王美华

二十四节气的养生之道

“枇杷黄后杨梅紫，正是农家小满天。”当初夏的风熏黄了枇杷、染紫了杨梅，小满就如期而至了。公历每年5月21日前后，当太阳到达黄经60度时，即为小满。今年5月20日是小满节气，此时节，桑叶正肥，夏花含笑，小麦等夏熟作物的籽粒灌浆渐趋饱满但尚未成熟，天气逐渐由暖变热，热情洋溢的盛夏正向我们走来。

麦已小熟，天未大热。小满，一切刚刚好。

将满未满，勿躁心安

小满是二十四节气中的第八个节气，也是夏季的第二个节气。《月令七十二候集解》中说：“四月中，小满者，物至于此小得盈满。”“满”，在北方，指小麦的籽粒饱满欲熟，在南方，则指雨水之盈。小满时节，北方地区尚未进入雨季，而南方地区雷雨频繁，降水逐渐增多，江河湖塘的水渐渐涨起来，民间谚语说“小满小满，江满河满”。

在二十四节气中，小满是颇为特殊的一个——有小暑，有大暑，有小雪，也有大雪，有小寒，还有大寒，但唯独有小满，而无大满。正如清代李密庵的《半半歌》云：“酒饮半酣正好，花开半时偏妍。帆张半扇免翻颠，马放半缰稳便。”在中国人的心中，水满则溢，月盈则亏，因此凡事不可太满，“满招损，谦受益，时乃天道”。这是古人的智慧，也是今人的宝贵财富。

小满有三候：一候苦菜秀，二候靡草死，三候麦秋至。此时，苦菜茂盛生长；之后，喜阴且枝条细软的草类在强烈的阳光下开始枯萎；在小满的最后一个时段，麦子快要到收获的季节。对人们而言，小满是夏，对麦子而言，小满意味着成熟的秋，因此叫“麦秋”。初夏的风里，细细闻来，藏着收获的味道。

小满是收获的前奏，也拉开了炎热夏季的序幕。“中医认为，夏季属阳，五脏属心，按照‘春夏养阳、秋冬养阴’的原则，小满时节应以‘养护心阳’为主。”北京中医医院消化科主任医师赵鲁卿介绍，小满过后天气渐热，容易导致人体心火旺盛，出现心烦易怒、失眠多梦、头晕目眩、口腔溃疡、口干舌燥等症状。如果情绪剧烈波动，可能会诱发高血压、心脑血管疾病，此时要注意调节情志，保持恬淡宁静的心境，静养勿躁，以免暴怒、暴喜伤及心阳。

古人很早就发现情志过用对人体的损伤。中医认为，七情六欲是人体精神情志的常态，情绪过激，喜怒不节，欲望无制，就是情志过用。正所谓“百病生于气也”，《黄帝内经》提出，怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾，对此西医研究也有相关证明。历代养生家将“怒”列为养生之首忌，认为其是情志致病的魁首，对人体健康危害最大。因此，调摄精神是养生防病之必需。

“小满时节，我们可以培养一些安静的爱好，例如绘画、书法、插花、养花等，在繁忙的工作中可以适当静坐冥想、调节呼吸，都有助于保持平和心态，做到神清气爽、胸怀开阔，使机体气机宣畅、心神得养。”赵鲁卿提醒，老年人尤其是高血压、心脏病患者，此时更应注意调节情绪，加强对心脏的保养，保持神清气和、心情愉快的状态。

小满食苦，一夏不苦

“蚕事既登田事起，年年小满动三车”，这里的“三车”指油车、丝车、水车。旧时小满时节，人们忙着榨油、缫丝、灌溉，一派繁忙景象。除了“动三车”，一些地区还有祭车神的习俗，即祭祀掌管这三车的神灵，祈求风调雨顺，有个好收成。祭车神时，农家会将鱼肉、香烛等物品摆放在水车前面，进行祭拜。祭品中要有一杯清水，祭时将水泼入田中，有祝水源涌旺之意。

春风吹，苦菜长，荒滩野地是粮仓。正所谓“小满之日苦菜秀”，苦

菜是中国人最早食用的野菜之一，《诗经》有云“采苦采苦，首阳之下”。小满预示着小麦等农作物籽粒将熟未熟，但毕竟正是青黄不接的时候，而田间地头的野菜正蓬勃生长，旧时采食野菜度过饥荒，自然顺理成章。“苦苦菜，带苦尝，虽逆口，胜空肠。”当年红军长征途中，曾以苦菜充饥，渡过了一个又一个难关。江西苏区有民谣唱道：“苦苦菜，花儿黄，又当野菜又当粮，红军吃了上战场，英勇杀敌打胜仗。”因此，苦菜又被誉为“红军菜”“长征菜”。

以前，人们采食苦菜主要是用来充饥，如今，小满吃苦菜主要是尝个新鲜，为了身体健康。“中医将酸、苦、甘、辛、咸称作五味，其中，苦味‘能泄、能燥、能坚’，具有清热、燥湿、泻火存阴等作用。”赵鲁卿介绍，苦苦菜味苦、性寒，营养丰富，含有人体所需要的多种维生素、矿物质等，具有清热、凉血和解毒的功能。《本草纲目》记载：“（苦菜）久服，安心益气，轻身、耐老”。因此，小满吃苦菜非常符合中医养生之道，体现了古人的养生智慧。

“民间常说‘小满食苦，一夏不苦’。中医认为，夏季五行属火，五味对应为苦味，所以此时应该开始主动吃点‘苦’了。”赵鲁卿介绍，夏季吃“苦”，指的是广义的有苦味的食材，例如苦瓜、莴苣、鲜蒲公英、莲子心等，都是不错的选择。适当食用苦味食材可以降温解暑，清热解毒，提高人体的消化功能，有效预防中暑。

“小满后雨水较多，湿气重，湿邪最易伤脾胃，容易引起消化不良、食欲不振、腹泻等不适。”赵鲁卿介绍，中医认为，脾是后天之本，主运



近日，在广西壮族自治区北海市合浦县廉州镇杨家村蔬菜种植基地，农民在采摘苦瓜。 林启波摄（人民视觉）



日前，在安徽省合肥市肥西县山南镇金牛蚕桑农民专业合作社蚕室里，农户对一龄小蚕进行扩座。 新华社记者 周牧摄



临近小满，广西壮族自治区融水苗族自治县四荣乡小东江苗寨的梯田景色宜人。 龙林智摄（人民视觉）

化水湿，只有脾功能好了，身体内的湿气才能代谢出去，此时可以多吃些健脾、祛湿的食物，如茯苓、山药、薏米、赤小豆、冬瓜、扁豆等。同时，忌食肥甘厚腻、生湿助湿的食物，“肥”指脂肪含量高、看上去过于油腻的食物，如肥肉、动物内脏、油炸食品等；“甘”指味甜的食物，如巧克力、点心、奶茶、各种超加工饮料，还有各式各样的甜点、甜品等。

未病先防，切莫贪凉

“梅子金黄杏子肥，麦花雪白菜花稀。”小满时节，昼长夜短，万物繁茂，生长旺盛。人体的生理活动也处于旺盛时期，消耗增大。中医认为，五脏化五液，心在液为汗，汗出过多则耗伤心津，易导致心火旺盛，从而引发口舌生疮、小便短赤等症状。此时应选择多种方式补水，例如适度多吃黄瓜、樱桃等蔬菜水果，应季果蔬富含维生素和矿物质，不仅能补充人体的水分，还可补充微量元素。

既然出汗过多对养心不利，小满时节是否不宜运动？

“当然不是，平日还是要适当参加运动。建议早起或太阳下山后运动，运动不宜过于剧烈。可以选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等运动方式，锻炼时间也不宜过长，每次30分钟为宜，以微微出汗为度。”赵鲁卿说，头为诸阳之会，运动后空调不要对着头部和背部直吹，以免导致头痛、肩颈不适等情况。运动过程中若出现胸闷、心慌、头晕等症，应及时停止运动，防止发生低血糖或心脑血管意外。

“小满时节雨水充沛，闷热潮湿，湿邪与暑热结合，易诱发皮肤病、风湿病、关节炎等。”赵鲁卿提醒，此时要注意未病先防，从增强机体的正气和预防热邪、湿邪两方面入手，及时补充各种营养，同时尽量避免久处潮湿的环境，防止病邪侵害，使五脏六腑受损伤。

“小满时节气温显著升高，但早晚仍较凉，尤其是降雨后气温下降更明显，因此要注意及时增减衣服，以

防着凉感冒。穿衣时可选择透气性好、浅色的衣服，这样既可防止吸热过多，又可以透气，避免湿气不散。”赵鲁卿介绍，由于气温升高，很多人早早地使用风扇、空调降温，这样可能导致室内外温差过大，容易损伤阳气。一般来说，室内温度不宜过低，夏季室内外温差不宜太大，一般不要超过5摄氏度。同时，不要对着电扇、空调直吹，以防凉气侵入人体，诱发疾病。室内应时常开窗通风，保持室内空气畅通。

小满，万物初盈，亦得圆满。愿你我不负这初夏良辰，在人生的麦田收获幸福与美满。



扫码观看 更多精彩内容



健康书橱



一百年前的「中西医会诊」
读《中医与西医》
熊建

香港电影《黄飞鸿之男儿当自强》中有这么一个桥段，“会功夫的中医”黄飞鸿和西医孙文一起为伤者做手术。黄飞鸿用针灸麻醉，孙文开刀，中西合璧，救治成功。之前拒绝过请中医的外国人，也被黄飞鸿的医术、中医的技术所折服。

这个电影工作者创造出来的“中西医会诊”的场景，在现实中发生过。美国医生胡美在他的回忆录——《中医与西医》里就讲述过这样的故事。

1905年，胡美携妻带子来到长沙，于第二年创办了湖南省第一所西医医院——雅礼医院，即今天“北协和、南湘雅”的湘雅医院的前身。

在行医过程中，胡美自然会和中国同行发生联系，他也在细致、认真地观察中医。在书中，胡美坦言，中国医学和西方医学的相遇是不可避免的，并对中医表达了发自内心的尊重。

这很难得。因为在当时，西医对中医是看不上的，是怀疑的——几千年来，在没有解剖、没有对照实验的情况下，哪有什么科学研究的证据？

“然而，如果西方的医生怀着理解与同情来中国生活一段时间，那么他的看法就会逐步发生变化。”胡美在书中如此说道，“在（中国）古代医学体系中，存在着某些未知的价值。古老的诊断和治疗并非完全没有道理。”

在尝试理解中国的医学思想过程中，大量亲历的诊断病例给了胡美很多启发。

有一次，一位官员梁先生病了。他儿子请了胡美和长沙最有名的中医王医生，为父亲诊断。“我和王医生的轿子同时进入庭院。”胡美回忆说，他们一起被请进接待室，并排坐在华丽的雕花黑檀木长椅上，准备开始一次“前所未有的”“会诊”，或者说竞赛。

王医生先给患者做检查，遵循标准的“望闻问切”步骤，观察患者的头部、舌苔、眼睑，俯身细听患者的呼吸、呻吟，询问患者病情——病多久了？第一次发病还是复发？受过凉吗？发病前有没有家庭矛盾？最后是切脉。

轮到胡美了。“我按照西医检查昏迷患者的方法，感觉脉搏，检查瞳孔、舌头、反射情况，使用听诊器和温度计。我甚至把患者的袖子挽起，测量血压，高得可怕。”他在书中写道。

下诊断时，也是王医生先来。他先是提出了导致昏迷的多种可能性，然后分析脉象，最后基于长期的经验和医学经典的记载，确信患者得了严重的肾病。王医生随之问胡美是否同意。

“我倾向于同意他的结论。”胡美接着又补充了一句，“我将保留自己的诊断，直到精确的实验室工作完成。”

后来，化验结果肯定了王医生的诊断。对此，胡美评价道：“王医生深得中医的真传，但是他从来没有见过尸体解剖，也没有在实验室里做过化学实验或显微镜观察。但他的诊断是以十分确定的方式给出。”

从梁家出来后，胡美邀请王医生去他们医院参观，还请他定期去学校开展中医经典著作的讲座。王医生也做出了友好的回应：“我们会成为好朋友。”

《中医与西医》这本书还有个副标题——一位美国医生在华三十年。这30年差不多是胡美一生精力最充沛、思考最活跃、工作最有成效的30年。他在中国办西医行医，积极推行现代医学教育的经历，从“他不懂医”，到“他赶走了瘟疫”，再到“城市救星”“华佗再世”的风评转变，都充分印证了中国“道一风同”的古训，即中医西医都在为患者的健康服务，方法虽不同，但往往得到相同的效果。

对此，胡美在书中也有类似的论述：“真正无畏的人注定会相遇，因为他们的灵魂是相近的，他们的勇敢和坚韧是相似的。李时珍和施米德博格（德国药理学家）观察到的是相似的物质，希波克拉底和扁鹊也有类似的精神，尽管他们生活在不同的世界。内科学大师奥斯勒和张仲景都曾给他们的学生留下不可磨灭的影响。”

看来，唯有开放的心态、包容的胸怀、平等的视角，才能得到合乎理性的结论，才能赋予胡美这段中国经历以传世价值，您说是吗？

中国注册护士达563万人

本报北京电（张亚恒）国家卫健委日前举行新闻发布会，介绍护理工作有关情况。国家卫健委医政司副司长邢若齐介绍，截至2023年底，中国注册护士总量达到563万人。

邢若齐在会上介绍，近年来，中国护士队伍建设取得了明显成效。截至2023年底，全国注册护士总量达到563万人，每千人口注册护士数达到4人，具有大专以上学历的护士超过80%。各地结合实际不同程度地开展了老年、儿科、重症监护、传染病护理等紧缺护理专业护士培训工作，护士队伍的整体素质显著提高。

邢若齐介绍，目前护理工作面临新的形势。随着经济社会发展、民众健康素养的提升和健康理念的更新，民众希望得到高质量、人性化、多元化的护理服务。同时，随着老龄化社会进程的加快，大多数老年人存在多病共存情况，老年护理以及老年有关慢性疾病护理的社会需求日益旺盛。此外，慢性病患者生存期不断延长，对护理和康复的需求不断增加，医疗诊疗量快速增长，住院服务量也在增加，临床护理工作的压力也日益加大。

“这些新情况、新变化，都要求护理工作更加主动对接人民群众健康服务的需求，不断扩大服务的内涵和外延，持续提高服务能力和水平。”邢若齐表示，下一步，国家卫健委将采取有力措施，不断发展和壮大护士队伍。