



辛追夫人也爱“轻断食”？

现代人如何科学借鉴千年智慧

近年来，“轻断食”风靡全球，成为健康管理的新潮流。然而，很多人跟风断食，却把握不好度，反而对身体健康造成损害。2000多年前，辛追夫人就已经开始“轻断食”养生，据长沙马王堆汉墓出土的帛书《却谷食气》篇中记载，古人通过“辟谷食气”调理身心。这套系统的“断食养生法”，与现代科学研究的轻断食理念也有诸多不谋而合之处。

《却谷食气》：
世界上最早的“断食”养生专著

《却谷食气》出土于马王堆三号汉墓，是现存最早系统论述辟谷养生的文献。“却谷”即减少或停止进食谷物，“食气”则指通过呼吸吐纳获取能量。书中记载了完整的却谷方法和注意事项。

1. 渐进式断食

“先减食三日，乃绝谷”，与现代轻断食提倡的循序渐进原则一致。逐步减少食物摄入量，能让身体有一个适应的过程，避免突然断食对身体造成过大冲击。例如，第一天减少正常食量的1/3，第二天减少1/2，第三天再完全停止进食谷物。

2. 能量替代

“食气者神明而寿”，强调通过深层次呼吸获取能量。现代研究发现，深呼吸可以增加氧气摄入量，促进新陈代谢。研究表明，采用特定的呼吸频率（如每分钟6~8次深慢呼吸）和深度（吸气时腹部鼓起，呼气时腹部收缩），能够提高血液中的氧含量，为细胞提供更多的能量。

3. 配套功法

配合导引、按摩等方法维持身体机能。例如，每天进行15~20分钟的导引练习，如太极拳、八段锦等，同时每周进行2~3

次全身按摩。

“轻断食”这种养生法并非简单的“不吃饭”，而是一套系统的身体调节方案，其核心理念是让消化系统得到休息，激发人体自我修复能力。

古今对话：
汉代辟谷vs现代“轻断食”

现代研究证实，适度的断食确实能带来多重健康效益。2016年诺贝尔生理学或医学奖授予了“细胞自噬机制”研究，而适度的断食正是激活这一机制的有效方式。细胞自噬是细胞内的一种自我清理和修复机制，通过吞噬和降解细胞内受损的蛋白质和细胞器，维持细胞的正常功能。

汉代却谷养生法中强调通过食气获取能量、激发自我修复能力，与现代断食激活细胞自噬机制有着内在的联系。有实验表明，在进行一定时间的断食和深呼吸练习后，细胞内的自噬体数量明显增加，细胞的修复和更新能力得到提升。

现代改良版：
上班族也能实践的“轻断食”方案

1. 周末12小时轻断食

方法：每周选择1天，晚餐后12小时内只饮水或淡茶。

功效：给肠胃休息时间，改善胰岛素敏感性。



贴士：可配合腹式呼吸（每分钟6次深慢呼吸）。

2. 工作日“微辟谷”午餐

方法：每周2天午餐替换为流质食物（如五谷米糊+蔬菜汁）。

功效：减轻消化负担，避免午后困倦。

食谱建议：山药+小米+红枣（源自《五十二病方》食疗智慧）。

3. 节气断食法

方法：在24节气交替时进行1天轻断食。

依据：顺应《却谷食气》“四时之气，更相为养”理念。

现代价值：调节生物钟，增强环境适应力。

在这里提醒大家，“轻断食”并非人人都可以，孕妇、糖尿病患者、患有严重心血管疾病、肝肾功能不全等患者，不宜自行尝试“轻断食”。孕妇需要充足的营养，断食可能会影响胎儿健康；糖尿病患者的血糖调节能力较差，断食可能导致血糖波动过大，引发危险；心血管疾病和肝肾功能不全患者身体较为虚弱，断食可能会加重病情。

湖南中医药大学
陈子慧 赵远鹏 陈小平

老人尿失禁
可喝芡实枸杞甘草茶

中老年人常常会尿频、尿急，有的甚至出现尿失禁。尿失禁是指膀胱内的尿不能控制而自行流出的一种病症。在中医看来，尿频、尿急、尿失禁与肾气不足有关。肾气不足的时候，肾与膀胱共同调节水液的能力就容易失去平衡，这时候，就会出现尿频等问题。

老年人可以试试芡实枸杞甘草茶。取芡实、枸杞子、甘草各10克。上药洗净，一同放入锅中，加水，用大火烧开后换成小火煮20~30分钟，滤取药液，侯温，分3次服用，每日1剂，连服7剂为1个疗程。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所 主治医师 胡佑志

丝瓜是我们常食用的一种蔬菜，同时也是一味难得的中药。它在药用方面的价值，被历代医家所重视。

《本草纲目》记载：“丝瓜，性凉，味甘，能清热利肠、凉血解毒、通经活络。”《食疗本草》中提到，丝瓜可“治热烦口渴”，取新鲜丝瓜榨汁饮用，能有效缓解因暑热引起的烦躁、口渴等不适。《中药大辞典》记载了丝瓜的根、藤、叶、蒂、皮、种子、成熟果实维管束（丝瓜络）、茎汁等皆入药。

丝瓜的果实具有清热、凉血、解毒的作用，可用于治疗热病身热烦渴、痰喘咳嗽；丝瓜叶能清热解毒，外用可治疗痈肿、疔疮；丝瓜藤有舒筋活血、止咳化痰的功效，常用于治疗腰膝酸痛、咳嗽等病症；

丝瓜络能通经活络、解毒消肿，用于筋骨痛、胸胁痛、乳汁不通、水肿等等。在民间，将丝瓜络、花椒加入高度白酒点燃烧成灰，加蛋清或米醋，放纱布上外敷于疼痛处，可以祛除因寒湿引起的各种疼痛。

现代药理研究表明，丝瓜中的皂甙类物质具有降低胆固醇和血压的功效。同时，丝瓜还具有一定的抗病毒、抗过敏和辅助控制血糖的作用。

《本草逢源》中提醒：“丝瓜嫩者寒滑，多食泻人。”《滇南本草》云：“不宜多食，损命门相火。”这是因为丝瓜性凉，脾胃虚寒、容易腹泻以及肾阳虚弱的人群不宜过量食用。

湖南中医药大学第二附属医院药学部 副主任药师 刘红梅
主任药师 王竹鑫

丝瓜药用价值高

■临证手记

中药“内服+吹喉”
科学应对小儿扁桃体肿大

来自汉寿县龙阳街道5岁的黄小宝连续发热5天，咽痛到连水都喝不下，笔者接诊后发现孩子喉咙——左侧扁桃体肿得几乎堵住咽喉。家人告知，黄小宝这两天在本地医院诊断为扁桃体肿大，但用药后仍反复高热38.9℃，右侧颈部还能摸到蚕豆大的硬肿淋巴结。查体孩子舌苔白腻、脉象滑数，此时正值夏至湿热交蒸时令，笔者诊断为湿热并重之湿温病，果断选用“中药内服+吹喉外治”双管齐下的治疗方案。第3天随访，黄小宝的结果令人惊喜：用药第二天体温即降至正常，且稳定无反复，3天后咽痛缓解。1周复诊，扁桃体从Ⅲ度肿大消退至Ⅰ度肿大，淋巴结缩小如绿豆大小。

扁桃体是人体呼吸道的第一道免疫屏障，当湿热邪毒壅滞时，不仅会内蕴成热（发热缠绵、高烧不退、舌红），还会局部气血瘀结（肿大、淋巴结肿硬）。单纯内服中药虽能清热利湿，但药物需经全身代谢后才能作用于咽喉，而吹喉疗法能让药力“直达病所”，快速消肿止痛，清热散结。这场“喉咙保卫战”的胜利，体现了中医“内外同治”的智慧。

中医“内外同治”的作用

1. 内服方——甘露消毒汤化裁

清热利湿、化浊解毒双管齐下：方中黄芩、连翘清热解毒，藿香、白豆蔻芳香化湿，滑石、茵陈利湿泄浊，精准针对湿热交织的病机。

时令用药：夏至节气湿热盛行，加入佩兰、荷叶等增强祛暑化湿之力。

2. 吹喉方——外治的“靶向打击”

直接作用于病灶：将清热解毒（如冰片）、活血散结（如硼砂、蒲黄）的中药研粉吹敷扁桃体，瞬间缓解咽痛。

对儿童友好：避免孩子口服苦药的抗拒，操作简便无创。

吹喉疗法：易被忽略的中医外治绝技

许多人认为中医只有“喝苦汤”，实则外治法在儿科尤为高效。吹喉疗法早在《黄帝内经》就有记载，本案的快速起效正是因其三大优势：1.提速药效：药物直接接触黏膜，吸收速度比口服快数倍；2.减轻全身负担：局部用药降低对肝、脾、胃的刺激，尤其适合儿童；3.协同增强：内服药清内热，吹喉药消外肿，起到了1+1>2的作用。家长反馈：“孩子前一天还疼得哭，吹喉后第二天就能喝粥了！”

小儿扁桃体肿大 需因人施治

1. 辨清病因 夏季湿热交蒸引发的扁桃体炎（伴舌苔腻、淋巴结肿大），单纯依靠消炎药可能无效，尤其是体温容易反复，需结合化湿，事半功倍。

2. 拒绝“拖成大病” 若扁桃体反复肿大，可能引发睡眠呼吸暂停、免疫力下降，早干预治疗是关键。

3. 外治可居家辅助 可在操作前刷牙清洁口腔、用淡盐水漱口，用吸管将中药吹药方细末吹治局灶部位缓解症状，但化脓性感染需专业处理。

汉寿县中医医院肺病、儿科主任
副主任医师 赵琼欣