



小年糖瓜粘,又怕血糖飘? 来看看两千年前辛追夫人如何“控糖”

“二十三,糖瓜粘。”小年我国民间有祭灶、除尘等传统习俗,这其中是否藏有古人的养生智慧?当现代人为节日摄入糖分过量而烦恼时,两千多年前的辛追夫人或许早已开启了一套系统的“节前清养法”。马王堆汉墓出土的医学简帛,可以说为现代人提供了一份独特的小年健康指南。

“祭灶”背后的中医智慧

小年祭灶、糖瓜粘灶的民俗绵延千载,马王堆出土医书早已记载甘味调脏腑的食养理念,恰与糖瓜祈福的民俗不谋而合。这份传统甘味既是中医四时调养之道的体现,也启发了现代饮食如何控糖的思考。

1. 祭灶用糖之“甘缓入脾”

小年祭灶有供奉糖瓜、麦芽糖等甜食的传统,取“甜灶王嘴”的祈福之意。中医素有甘味入脾之说,《养生方》以稻醴、枣蜜等甘味食材调补消化机能,《五十二病方》更直接用蜂蜜和药令甘,实现和中益气之效,印证了适量甘味可补益脾胃之气的食养智慧。后世诸多古籍亦循此理,载有以蜂蜜、饴糖入药的方剂,兼具缓和药性、补中益气之效。

2. 甜蜜但要适度

古人用糖是仪式性与功能性的结合,但辛追夫人墓出土的医书同时强调甜味会令人中满,不可过量食用。那么逢年过节,我们该怎么选择甜品呢?首先,可选择低升糖指数的糖(如椰花糖、枫糖等),并且浅尝辄止,感受年味即可。其次,祭灶后也可用山药、红枣、小米等天然食材熬粥,替代精加工的食品。

3. 祭仪也是一种精神调养

祭灶仪式本质是年终的感恩与辞旧之举,兼具精神慰藉与心理暗示的深层价值。马王堆辛追夫人墓出土的《十问》中,早已提

出“虚静、守精、安神”的早期养生理念,而祭灶仪式带来的内心安宁,恰能调畅情志、安定心神。

小年习俗养生内涵的古今对照

小年习俗里藏着哪些中医养生智慧?下面我们就用一张表来了解。

小年习俗	中医学的智慧	行动指南
祭灶用糖瓜	甘味入脾,但多食甘,则胃痛而发落。	适量品尝天然甜食,可搭配陈皮茶助消化。
洒扫庭除	《养生方》载芳香药辟秽之法,以辛夷、川芎等香体避秽气。	物理清洁后,可用中药熏蒸,减少病原体。
剪窗花、贴窗花	《十问》“虚静、守精、安神”的养生理念。	专注的手工活动,可以疏肝理气,排解压力。
沐浴理发	《千金要方》“身数沐浴,务令洁净,则神安道胜也。”	清洁皮肤,促进血液循环,但要注意保暖。

来自辛追夫人的“小年轻养菜单”灵感

循着这份古朴的养生思路,结合当下的饮食习惯,我们为大家设计了一份适配小年的清养菜单,来轻养身心。

1. 早餐:红枣小米粥+蒸山药
小米性温味甘,符合“甘味和中”的食养观,搭配补中益气的红枣,熬煮成粥温润易吸收;蒸山药保留原生营养,能健脾养胃、补益肺阴,晨起食用能唤醒脾胃机能,还能抵御干燥。

2. 午餐:清炖乌鸡汤+白灼白菜
乌鸡滋补肝肾、益气养血,清炖不油腻;白灼白菜保留膳食纤维与水分,清利肠胃、清热润燥,一补一清之间,契合中医阴



阳调和的饮食之道。

3. 晚餐:荠菜猪肉饺子

小年吃饺子寓意“送行饺子迎风面”。馅料选用时令荠菜,其性凉味甘,兼具消炎杀菌、解毒利水的功效,搭配温和的猪肉调和性味,皮薄馅鲜易消化,既满足年节口腹之欲,又能清润脏腑、

舒缓积食。

4. 加餐/甜品:一枚糖瓜+一杯陈皮山楂饮

取一枚天然麦芽糖制作的糖瓜浅尝,呼应马王堆医书“甘味调脾”的理念,甜而不腻;搭配陈皮山楂饮,陈皮理气健脾、山楂消食化积,既能中和糖瓜的甜腻,又能助力消化。

小年养生,这些细节很重要

1. 糖瓜浅尝即可:甘甜虽能悦脾,过量易加重身体负担,糖尿病患者、血糖偏高者更要格外注意。

2. 扫尘做好防护:打扫时戴好口罩阻隔浮尘,完毕后洗手洗脸、更换衣物,减少病菌接触。

湖南中医药大学 张健奕 丁颖

部刮痧+耳穴压豆”的序贯治疗,能有效改善睡眠质量。

内分泌紊乱

烟酒、海鲜摄入过多,胃肠功能紊乱加之生物钟紊乱,内分泌紊乱也就不远了。痛风发作、爆痘最为常见。

【中医支招】

1. 忌酒、海鲜以及豆制品,多喝水,可以喝小苏打水。

2. 口服抗炎镇痛药,缓解急性疼痛。

3. 中药外敷:多以清热利湿、消肿止痛药为主,可用如意金黄散、新磺片外敷。

长沙市第三医院中西医结合科主任 主任医师 肖智

咳嗽分寒热 治疗大不同

在中医理论中,咳嗽可细分为多种,其中寒咳与热咳尤为常见,二者在病因、症状及治疗原则上截然不同。

寒咳多因外感风寒或内伤生冷所致。当人体正气不足,抵御外邪的能力减弱时,风寒邪气易通过口鼻或皮毛侵入,侵袭肺卫,导致肺气失宣。热咳则多由外感风热或内生积热引发。风热邪气从口鼻侵入,或因饮食辛辣、情绪抑郁导致体内郁热化火,灼伤肺津。

寒咳的特点为咳声沉闷,夜间或遇冷时症状加重,痰液白色或透明,质地稀薄如水,易咳出,可能带泡沫。热咳的特点为咳声粗重,夜间或休息时症状加剧,频繁且难以缓解,痰液黄色或黄绿色,质地黏稠如胶,难以咳出,可能带血丝。寒咳与热咳的治疗原则分别如下。

寒咳:温肺散寒,宣肺止咳

1. 中药方剂

三拗汤合止咳散:麻黄、杏仁、甘草驱散风寒,紫菀、百部、荆芥宣肺止咳。

通宣理肺丸:解表散寒,宣肺止咳,适用于风寒束表、肺气不宣者。

2. 食疗方:

生姜红糖水:生姜3片、红糖10克,沸水冲泡,温中散寒。

紫苏叶粥:紫苏叶10克、粳米50克,煮粥食用,解表散寒。

热咳:疏风清热,化痰止咳

1. 中药方剂

桑菊饮:桑叶、菊花、薄荷疏风清热,桔梗、杏仁宣肺止咳。

银翘散:金银花、连翘清热解毒,适用于风热犯肺者。

2. 食疗方

雪梨川贝汤:雪梨1个、川贝母5克,炖煮后食用,清热润肺。

罗汉果茶:罗汉果1个,沸水冲泡,利咽开音。

中医认为,咳嗽是气机不畅、阴阳失调的外在表现,治疗需治病求本。具体而言,体质调理方面,阳虚体质者可通过艾灸关元、足三里等穴位温阳;阴虚体质者则可通过按摩太溪、三阴交等穴位滋阴。情志调节方面,肝郁化火者需疏肝理气,避免情绪波动。季节养生方面,秋季干燥时,可食用百合、银耳等食物润肺;冬季寒冷时,可饮用黄芪桂枝茶温阳。

湖南中医药大学第一附属医院呼吸与危重症医学科 赵娟

节日“身体紊乱”,中医来调理

胃肠功能紊乱

高盐、高糖、高脂肪的食物,每天混合下肚,胃肠开始发出警告,腹胀、腹痛、腹泻等随之而来。

【中医支招】

1. 调整饮食结构,改清淡饮食,减少肉类摄入,多吃谷类和蔬菜。适当运动,让自己的身心“动”起来。

2. 腹部按摩,围绕肚脐,每天睡前按30~50次。

3. 穴位按摩,取天枢穴、支沟穴、足三里等穴位。

4. 还可配合艾灸、针灸、刮痧、放血等中医传统疗法,来改

善胃肠功能。

生物钟紊乱

打麻将、扑克、字牌,不分昼夜开战,很容易生物钟紊乱。

【中医支招】

1. 调整生物钟,尽快恢复生活规律,确保睡眠的规律性,保持心情平静,避免饮用浓茶及饮料。

2. 穴位按摩:取安眠穴、百会穴、神门穴,还可用头部梳刮法,没有刮痧板的用木梳代替,梳到头皮发热为止。

3. 予以助眠作用的中药汤剂泡脚。

4. 辨证给予“中药汤剂+耳