



# 节后上班太“油腻”？ 试试马王堆的这些古方

湖南人的春节，是一场舌尖上的“热辣狂欢”。从腊月里就开始熏制的腊鱼腊肉、油润喷香的扣肉、软糯黏牙的糖油粑粑，再到席面上必不可少的剁椒鱼头、毛氏红烧肉，每一道年菜都透着“重油重盐重辣”的湖湘特色。然而，饮食过度肥甘厚味，也会导致脾胃积滞、湿热内生，出现腹胀、口苦、便秘、上火等“节后综合征”。

辛追夫人作为西汉长沙国的贵妇人，日常饮食的丰盛程度不亚于今日的年夜饭。那么，她又是如何应对饮食不节带来的身体负担呢？我们可以从马王堆出土的《养生方》中找到答案。

## 马王堆《养生方》里的“刮油”智慧

### 1. 以食消积

**大豆黄卷粥：**在《养生方》的残片中，有一条相对明确的记载：“以稻米、大豆为粥……”将发芽的大豆（大豆黄卷）与粳米同煮为粥，能健脾祛湿、通利肠胃。对于湖南人嗜辣导致的湿热内生，这是一味平和的“解辣剂”。

**紫苏姜糖饮：**根据马王堆汉墓的考古发现和汉代文献的双重考证，紫苏在西汉时期确实存在并被当时社会所认知和使用。紫苏叶能行气和胃，生姜温中止呕，红糖健脾缓肝。三者同煮，能有效缓解因油腻荤腥导致的恶心、腹胀，是节后解腻的绝佳饮品。

**荠菜羹：**在《养生方》现存释文中，“荠”作为食材被多次提及，且其用法与“春季养生”的思想高度契合。荠菜性平微凉，能清热、利水、凉肝、明目。春季阳气升发，易生肝热，且冬季积热需清解，食用荠菜正好契合中医“春夏养阳，亦需清解里热”的养生原则。将荠菜切碎煮成菜羹，尤其适合缓解因吃多了腊味、火锅而引发的口腔溃瘍、咽喉肿痛。

### 2. 动中求衡

马王堆出土的《导引图》，绘有44幅彩色导引图谱，其中“龙登”“引脾痛”“引腹中”等动作，正是针对脾胃不和、食积气滞的特效功法。

“龙登”式：直立，通过双臂斜上牵引、配合腿部屈伸交替，

形成向上的延展之力，同时以深呼吸驱动气机升降。这能通调三焦、升发阳气、化湿行滞，缓解腹胀体倦，是古代的“懒人刮油术”。

“引脾”式：正坐，双手交叠按于脐上，深呼吸，配合腹部的起伏做顺时针揉按。此动作能直接疏导脾胃气机、缓解因寒湿或积食导致的腹胀、隐痛及消化不良。

“引腹中”式：仰卧，屈膝收腿，双手环抱小腿，呼气时向胸前温和收紧，使背部微抬，头颈随起；鼻息短促，引动腹部轻微起伏震荡。这能疏导腹中滞气，增强肠腑蠕动，缓解腹胀积滞，兼能温和锻炼核心肌群。

## 节后“刮油”三天调养计划

结合《养生方》智慧与湖南的饮食特点，一份节后“刮油”计划，让你的身体从“年饱”中轻盈回归。

### 第一天：通畅排毒

早餐：大豆黄卷粥+凉拌荠菜+卤香干；

午餐：清蒸鳊鱼+清炒白菜苔+藜蒿炒香干+杂粮饭；

下午茶：桂花葛根粉糊+砂糖橘；

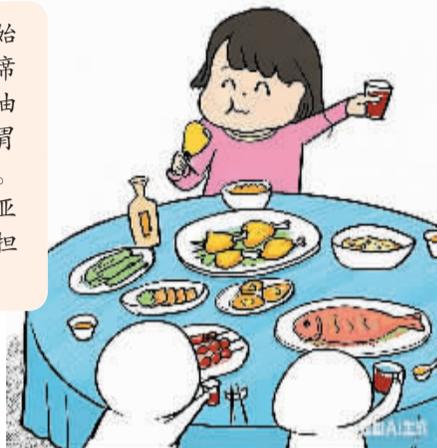
晚餐：小米山药粥+紫苏姜糖饮+凉拌黄瓜；

导引：睡前练习“引脾”式10分钟，重点揉按脐周。

### 第二天：健脾祛湿

早餐：薏米赤小豆粥+蒸南瓜+茶叶蛋；

午餐：农家小炒肉（少油）+清炒水芹+永州血鸭（微辣少盐）



+玉米饭；

下午茶：茯苓百合莲子糖水+草莓；

晚餐：冬瓜海带排骨汤（去油）+凉拌鱼腥草+白米饭；

导引：饭后练习“龙登”式5分钟，促进下焦水湿代谢。

### 第三天：疏肝理气

早餐：玫瑰花粥+肉包+凉拌木耳；

午餐：冬笋炒腊肉（少盐）+白灼菜心+剁椒蒸芋艿+红薯饭；

下午茶：冰糖雪梨银耳羹+车厘子；

晚餐：清炒时蔬+小米粥+酱板鸭（少量）；

导引：晨起练习“沐猴”式（模仿猴子攀援），舒展肝胆经络，缓解节后疲劳。

## 节后调养的“三不”原则

1. 不盲目节食 切勿为了快速减肥而突然断食，这会损伤脾胃阳气。《养生方》强调“食饮有节”，通过循序渐进的饮食调整来达到目的。

2. 不依赖泻药 不要滥用通便茶或泻药来“刮油”，这会破坏肠道菌群平衡。优先选择《养生方》中的食疗和导引，安全有效。

3. 不忽视情绪 春节期间的作息紊乱和饮食失调，会影响肝气疏泄。建议每天花10分钟静坐冥想，配合玫瑰花茶，让身心一同“减负”。

湖南中医药大学 文美玲 陈小平

## 止痛利器——颊针 到底有多神奇？

颊针疗法是一种通过针刺面部特定穴位来治疗全身疾病的微针疗法。其起源可追溯到1991年，先后任职于甘肃省中医院、甘肃省中医药研究院等医院及机构的王永洲教授，在使用颊针穴治疗牙痛时，意外发现患者的坐骨神经痛症状也得到改善。受此启发，王教授开始系统研究颊针穴位及其临床应用，近20多年来，他任职法国国际颊针学院，继续在国内外推广颊针疗法。

### 何为颊针疗法

颊针疗法以生物全息理论、大三焦理论、心身理论为核心，结合中西医学及心理学知识，认为面部存在一个涵盖全身的全息微缩系统。经过三十余万人次的临床验证，发现该疗法具有局部和全身治疗作用，不仅适用于颈肩腰腿痛等常见病，也适用于以应激综合征为代表的全身性疾病及亚健康状态。

### 颊针疗法的特色

颊针操作采用细短的套管针，借助套管支撑，用手指迅速拍入面部颊部对应穴位，无需行针，不追求酸麻胀痛的针感，因而痛感低、操作相对安全，有效缓解了患者畏针的问题，尤其便于儿童接受。其特点可概括为取穴标准、靶点明确，操作简单，治疗广泛。面部颊部离中枢神经近，神经传导反馈快，有利于调节全身气机。

### 颊针能治疗的疾病

颊针穴位是一个片状区域，其16个默认定位点是全息对应部位的中心，实际操作中需根据躯体疼痛的具体位置进行微调。颊针治疗主要涵盖三个层面：1. 在全息层面，以解剖为基础，主要治疗四肢脊柱部位的急慢性疼痛，如各种软组织损伤引起的颈、肩、腰、腿痛；2. 在三焦层面，主要调理脏腑功能紊乱，针对胸腹腔内脏疾病及相关症状，如哮喘、肠胃功能紊乱及痛经等；3. 在心身层面，则针对心理性疾病和复杂疑难病，如焦虑、顽固性失眠、带状疱疹后神经痛等。

### 颊针疗法的优势

该疗法遵循无查体、不扎针的原则，通过特有的流程找出隐性靶点，对亚健康状态实施早干预、早预防、早阻断。在疾病康复中，颊针疗法也发挥着重要作用，从重症监护到围手术期，从儿科、妇产科到老年病科及肿瘤科，均可安全地应用于有诸多禁忌症的特殊群体，促进患者康复，提高生存质量。此外，排除禁忌症后接受颊针治疗，还可能带来美容、促眠、通便等附加益处。治疗周期通常为每周1~2次，每次留针20~40分钟。

江华瑶族自治县民族中医医院 院长 副主任医师 费江林



湖南道地药材(29)

石门石膏来自硫酸盐类矿物石膏族石膏，主含含水硫酸钙(CaSO<sub>4</sub>·2H<sub>2</sub>O)。《中国药典》2020版收录的名称为石膏。采挖后，除去杂石及泥沙。

药用石膏为石膏矿开采的副产品，是临床重要中药材。石门县石膏矿藏丰富，具有矿层厚、埋藏浅、品质优、开采成本低等特点，年产量达60万吨，形成完整的产业

## 石门石膏

链，畅销东南各省。

石门石膏的道地产区为石门县。根据2020年版《中国药典》规定，石门石膏性味甘、辛，大寒。归肺、胃经。具有清热泻火、除烦止渴之功效。用于外感热病、高热烦渴、肺热喘咳、胃火亢盛、头痛、牙痛。

在2020年版《中国药典》中，78个成方制剂含有石膏，例如黄连

上清片、莲花清瘟胶囊、抗病毒口服液等，均是以石膏为主要原料配方而成。在中成药中，石门石膏可应用的产品有冰片散、石膏散、白虎合剂等。石膏还可以用于制作凉茶，例如少量石膏配伍芦根、竹叶等制成茶饮，用于夏季降火养生。

湖南省中医药研究院 中药资源研究所 副所长 副研究员 金剑