



吕洞宾刮痧、铁拐李葫芦、暗八仙食疗方……

《八仙!》中暗藏的中医智慧

本以为电影《八仙!》只是轻松搞笑的神话喜剧,没想到能看到钟离权开养生馆、吕洞宾痛苦刮痧、铁拐李随身葫芦……一个个趣味桥段,全是藏在笑点里的中医养生知识。下面就跟着剧情,解锁八仙背后通俗易懂的传统养生门道。

吕洞宾刮痧与裹浴巾

影片中吕洞宾作为“八仙”之一,背上却有着一片紫红发暗、多日不消的痧印,让观众印象深刻。从中医角度来说,深色、发黑痧印,多代表体内寒湿偏重、气滞血瘀。吕洞宾常年熬夜、压力大、饮食杂乱,体内湿浊堆积,痧色重也就不足为奇。

不少人觉得刮到“惨不忍睹”才叫到位,这可是大误区,刮痧绝不是越紫越好。为了出痧使劲硬刮,轻则损伤皮肤,重则耗伤气血,反而越刮越虚。真正的“到位”刮痧,讲究力道均匀渗透,以身体能耐受、出痧自然为准。

刮痧能调理身体,其核心是疏通经络、活血化瘀、解表驱邪。用刮痧板在体表反复刮拭,能把堵在经络里的“瘀滞垃圾”慢慢散掉。《八仙!》刮痧场景选后背,也暗合中医理论:背部是“阳脉之海”督脉的“主场”,还有贯通上下的足太阳膀胱经,在这儿刮痧,激发阳气、驱散寒湿的效果直接拉满。

有意思的是,片中还有大伙兴冲冲泡温泉,唯独吕洞宾裹着浴巾死活不肯下水的剧情。看似搞笑情节,实则踩中了中医养生常识:刮痧后绝不能马上沾水,尤其是冷水,泡澡更是不行。正确的操作是,刮痧结束及时添衣保暖,喝一杯温开水,静养4~6小时,等毛孔慢慢闭合,再洗澡、泡汤才稳妥。

铁拐李的葫芦,装着千年中医文化

铁拐李作为“八仙”之一,其

背上的葫芦是标志性物件。影片中葫芦是装法器的法宝,但在中医文化中,这只葫芦有更深远的内涵。

古语“悬壶济世”里的“壶”,指的就是药葫芦,古时药铺门前挂葫芦是行医招牌,铁拐李也被民间奉为“药王”之一,护佑百姓安康。葫芦本身还是一味中药材,干燥果壳入药可利水消肿;葫芦中空密闭防潮,古人专门用来存放丹、散、丸剂,牢牢锁住药效,“你葫芦里卖的什么药?”这一俗语正是由此而来。

如今葫芦焕发出了新的生命力,衍生出新养生方式——葫芦灸。以天然葫芦做灸具,内置艾条,葫芦圆润腔体可以聚拢热力,形成循环温热场。热力温和均匀,药力更易渗透经络,擅长温经散寒、调和气血,腰腹等大面积部位调理尤其合适。

“修仙”即养心,养生先要调情绪

《八仙!》对“修仙”也有了新解读:所谓成仙,不过是“修自己”。这恰好契合了中医养生思想中的“上医治未病,养生先养心。”

片中的八仙并不是高高在上、无情无欲的神仙,也有着常人的喜怒哀乐。一旦情绪过激,会直接损伤对应脏腑:大怒伤肝、思虑过度伤脾、惊惧太过伤肾。吕洞宾整日郁结烦闷,正是中医里典型的情志致病诱因。角色们在日常相处中化解心结、和解自我,相当于一场“情志刮痧”,疏通内在郁气。



影片里好友围坐吃火锅的画面,也暗藏药食同源智慧,例如锅底生姜温中驱寒,花椒燥湿理气,不用名贵补品,顺应时节、均衡三餐五味,就是普通人最实在的日常养生。

藏在细节里的养生彩蛋

除主线养生知识点,影片不少细节都是暗藏巧思的中医彩蛋。

传统文化中,常用八仙的法器来代表各位神仙,寓意吉祥长寿。养生达人据此搭配食疗方,燕麦、山楂、木耳、芹菜、绿茶、红曲米、山药、薏米这八种有助养护血管、调节血脂的食材,常吃以助安康。

观影中,大家看到的吕洞宾脱发桥段并非单纯玩梗,中医认为“发为血之余”,长期湿气重、作息紊乱,脾胃气血生成不足,湿热熏蒸头皮,极易造成掉发,想要稳住发量,祛湿、规律作息是关键。

还有,影片中舒展飘逸的武打动作,和八段锦、五禽戏等中医导引术异曲同工。这些健身气功动作,配合呼吸缓慢拉伸,可以达到疏通筋骨、调和脏腑的目的。

中南大学湘雅二医院研究员
湖南医药学院教授 骆敏

马年话“马药”⑤

灰扑扑的“脏脏药”马勃,竟是嗓子“救火”良药

“脏脏鞋”“脏脏包”,大家可能都听说过,下面要介绍的是中药界的“脏脏药”马勃。马勃出自《名医别录》(约成书于汉末),来源于灰包科真菌脱皮马勃、大马勃或紫色马勃干燥子实体。夏秋季子实体成熟时采收,洗净泥沙、剥掉外层老硬皮,切块或是研成粉。马勃闻着一股尘土味,看着也灰扑扑,故有“脏脏药”的称号。皮薄、饱满、松泡有弹性者,属于优质品种。

马勃性辛、平,归肺经,有清肺、解毒利咽、止血的功效。在功效上,马勃可宣肺经风热,还能清肺经实火,是治咽喉肿痛的常客,堪称嗓子“救火员”。不管是热毒、风热还是虚火上炎所致的嗓子疼,都适用;尤其适用于风热引起的嗓子问题。风热、肺火导致的嗓子疼、咳嗽、失音,常与牛蒡子、玄参、板蓝根等同用;也可治肺肾阴虚的咽喉肿痛,配伍生地、玄参、知母等药。肺热咳嗽、声音嘶哑,常与黄芩、蝉蜕、射干等药同用。马勃外用可止衄血、外伤出血,直接敷撒患处。内服也能清热凉血止血,用治火邪迫肺、血热妄行引起的吐血和衄血,单用或是搭配其他止血药。马勃煎服,用量为2~6克;外用,适量撒患处。需注意的是,风寒感冒引起的咳嗽、嗓子哑不宜使用。

现代研究证实,马勃主含马勃酸、马勃素、麦角甾醇等等。其对口腔、鼻出血,有明显的止血效果;煎剂对金黄色葡萄球菌、变形杆菌及肺炎双球菌等均有抑制作用,对部分真菌也有抑制作用。

湘潭市中医医院药学部
主管中药师 马艳辉
通讯员 刘娟

“秋老虎”盘踞 中医专家推荐适合湖南人的养生茶饮

8月7日已立秋,“秋老虎”气候大家感受很深,湿热依旧明显,但是燥气已经慢慢显现,形成湿热兼有秋燥的特殊气候。近日,湖南省中西医结合医院院长、主任医师肖长江围绕立秋后饮食注意事项、湖南人体质适合的养生茶饮等公众关切的话题,提供了实用养生指南,以及具体的饮食建议。

肖长江表示,入秋后饮食总的原则要把握好:清热不贪寒,祛湿兼润燥,重点养护脾胃。他提醒大家避开两个常见误区。第一,不要持续大量吃冰西瓜、冰饮料、生冷菜品。湖南民间一直有“秋瓜伤肚”的说法,这是祖辈传下来的养生智慧。立秋后人体阳气开始内收,脾胃功能相对减弱,此时再食

食寒凉瓜果,最易损伤脾胃,导致腹痛、腹泻、食欲不振。加上湖南本就湿热偏重,脾胃最怕寒湿交加。因此建议大家尽量少吃冰镇西瓜,可尝尝本地正当季的莲子、菱角、秋梨等,有助健脾润燥。第二,不要着急进补羊肉这类温热食材,余热还没有散去,过早温补容易上火,出现口腔溃疡、咽喉干痛、便秘、长痘等情况。日常饮食优先选择莲藕、山药、莲子、百合、冬瓜、丝瓜这类性质平和的食材,清淡饮食,减少重油重辣。

每年“秋天的第一杯奶茶”都会登上热搜,但市面上常规奶茶糖分高、油脂重,湖南很多人本身湿热偏重,经常喝容易加重痰湿。肖长江建议,不妨换个思路,打造适

合湖南人体质的秋日养生茶饮。他给大家推荐了几款温和茶饮:第一款莲子百合茯苓茶,健脾安神,适合容易疲惫、睡眠差的朋友;第二款冬瓜薏米荷叶茶,清暑祛湿,还能保护脾胃,适合湿热偏重人群;第三款玉竹麦冬甘草茶,生津润燥,缓解“秋老虎”带来的口干舌燥,提前给身体上上“润滑油”,以防接下来的秋燥伤肺。脾胃偏虚寒的朋友,可以加两三颗红枣调和药性。

如果想要奶茶口感,可以少量添加纯牛奶,尽量做到无糖或者少糖。养生茶饮因人而异,不要常年只喝同一种。湿热重的人群侧重清利,脾胃虚弱的朋友避开寒凉原料。

本报记者 陈艳阳

天热心慌气短 喝生脉饮

夏秋天气炎热,极易耗气伤津,从而发生头晕、心悸、气短、自汗、倦怠乏力等气阴两虚的症状。在排除心脏器质性病变的情况下,可以用中医食疗缓解心慌气短等不适症状。

取人参9克、麦冬6克、五味子3克,将上述药物一同入锅,煎煮,滤取药液,分3次温热饮服,每日1剂,连续饮服7天。

方中人参大补元气;麦冬养阴清热;五味子敛汗生津。三味合用,共奏益气生津、敛阴止汗功效,可有效缓解心慌气短症状,适用于心气虚属气阴两虚患者饮服。四川省彭州市通济镇姚家村卫生所
主治医师 胡佑志