



浅谈中秋传说 与中药文化

中秋节,又称“月夕”“玩月节”“拜月节”“团圆节”等,是中华民族的传统节日。我国先秦的古代帝王有“春天祭日,秋天祭月”的礼制,“中秋”一词可见于《周礼》《礼记·祭法》中有“夜明,祭月也”的记载。

中秋节正式成为重要的、固定的民俗节日始于唐朝。杜甫《月夜忆舍弟》云:“戍鼓断人行,秋边一雁声。露从今夜白,月是故乡明。”张九龄《望月怀远》云:“海上生明月,天涯共此时。”诗文则更是妙趣横生、耐人寻味。

提到中秋佳节,有众多的神话故事流传至今,这些美丽的神话故事一方面寄托了人们的美好愿望与折射的社会心态,同时也与“中药”有着千丝万缕的关系。

嫦娥奔月

李商隐《嫦娥》云:“嫦娥应悔偷灵药,碧海青天夜夜心。”嫦娥奔月的故事在西汉的《淮南子》中有详细的记载,《淮南子·览冥训》:“羿请不死之药于西王母,姮娥窃以奔月,怅然有丧,无以续之。何则?不知不死之药所由生也。”羿向西王母求来了不死之药,妻子嫦娥偷吃了因此飞升天界,在月宫过着清苦孤寂的

日子。

月宫又叫“蟾宫”。而蟾蜍也是一种名贵的中药材,《本草纲目》载:“蟾蜍入阳明经,退虚热,行湿气,杀虫匿,而为疔病、痈疽、诸疮要药也。”

玉兔捣药

相传嫦娥奔月时,带了只兔子。此兔浑身洁白如玉,所以也被称作“玉兔”。汉乐府《董逃行》中载:“白兔长跪捣药虾蟆丸。奉上陛下下一玉杵,服此药可得神仙。”这白兔拿着玉杵,跪地捣药,成蛤蟆丸,服用此等药丸可以长生成仙。

很多人不知道的是,兔科动物野兔的干燥粪便,叫望月砂,又称明月砂,是一味中药。嫦娥奔月时,这只白兔和嫦娥一起看着月亮,其粪便由此而引申得名为“望月”。望月砂味辛,性寒,归肝、肺经,具有明目退翳,去毒杀虫的功效,主要用于眼疾及疮疡病证。“玉兔捣药”的传说拉近了兔与中医药文化的距离,也促成了望月砂药用价值的流传。

吴刚伐桂

唐代《酉阳杂俎·天咫》云:“旧言月中有桂,有蟾蜍,故异书言,月桂高五百丈,下有一人常斫之,树创随合。人姓吴名刚,西河人,学仙有过,谪令伐树。”桂

树自古就被认为有药用的价值,《说文解字》解释桂是百药之长。《本草纲目》中引用了《本经》的说法,认为桂树的药用价值为:“治百病,养精神,和颜色”,为诸药先聘通使,久服轻身不老,面生光华,媚好常如童子。”

桂树浑身都是宝,其中桂枝是一味治病良药。中医认为,桂枝有发汗、解除肌表及四肢风寒和温通经络的作用,是治疗感冒风寒表虚、风寒湿痹、关节酸痛

的良药。医圣张仲景的《伤寒杂病论》中伤寒第一方“桂枝汤”便是被称为群方之冠,可见“桂枝”在张仲景的经方里的位置是何等重要。

除了桂枝,还有桂花。《本草汇言》载:“桂花,散冷气,消瘀血,止肠风血痢。凡患阴寒冷气,痲疝奔豚,腹内一切冷病,蒸热布裹熨之。”自古民间就流传着吴刚酿造桂花酒的故事,古人认为桂花有清香、高洁、崇高、美好的寓意,所以将考中状元、进士称为“蟾宫折桂”。

充满了诗情画意。桂花酒祛除胃寒效果更佳,因为酒具有增加药效的作用。其温而不燥,温润脾胃,对于解除秋燥季节的燥气用一定的作用。

中秋与月饼

近代史学家施景琛著有《中秋词》云:“饼儿圆与月儿如,更兆嘉祥食有余,多感外家爱护意,年年例又祝双鱼。”月饼象征团圆,是中秋佳节的必备食品,古时吃月饼的风俗以明清尤盛。

清代袁枚《随园食单》介绍:“酥皮月饼,以松仁、核桃仁、瓜子仁和冰糖、猪油作馅,食之不觉甜而松香柔腻,迥异寻常。”月饼馅料中的豆沙、芝麻、枣泥、核桃、花生、杏仁等,大多都是药食两用之品,不仅甘美可口,而且营养丰富。

(亚哲)



中秋节吃田螺的由来和寓意

中秋前后,本来就是田螺和石螺当道的季节,八月十五吃田螺,更是流行多年的风俗。

中秋食田螺,则在清咸丰年间的《顺德县志》有记:“八月望日,尚芋食螺。”更说小孩子中秋吃田螺,会明目。炒田螺前,田螺底部会弄掉,吃的时候,先把田螺盖拿走,把螺肉吃掉。那么,在月光之下吃田螺,田螺壳从头到尾都通了。且田螺盖与眼睛相似,因而吃田螺寓意“明目”。

中秋食田螺,是很多人家中秋节的轴食品,一来民间认为吃田螺可明目,传说八月十五吃田螺,可使眼睛“明如秋月”;二来认为田螺的肥美,也寓意美好;三来田螺有壳,剥壳食肉为“食心(新)转运”之兆义,以求去邪气,晦气。

另一方面,“螺”字与粤语“罗”字同音,田螺,即“向田罗食”,俗话说“无得食,问田螺(罗)”,中秋夜吃田螺,有丰收之意,代表五谷丰登。

(月明)



中秋时尚月饼

无糖月饼

无糖月饼是靠甜味剂改善味道,但并不是说无糖月饼中就没有糖分,因为馅料中的淀粉本身就是多糖。

冰皮月饼

冰皮是在面粉、糯米粉中加入炼奶、砂糖等蒸制而成。以透明的乳白色表皮为主,亦有紫、红、黄等颜色,小巧可爱,是喜欢吃糯米的朋友的最爱。

海味月饼

海味月饼以海虾、鲍鱼、鱼翅、干贝等海鲜为馅的月饼,口味甘香微带咸鲜,比较名贵。

果蔬月饼

馅料中主要含有果蔬,其中以哈密瓜、凤梨、荔枝、草莓、冬瓜、芋头、乌梅、橙子等最为常见。馅心滑软,具有清新爽甜的风味。

椰奶月饼

椰奶月饼以鲜榨椰汁、淡奶与瓜果制成馅料,含糖含油量较低,口感清甜、椰味浓郁,有清润、健胃、美容等功效。

纳凉月饼

纳凉丹饼是把百合、绿豆、茶水揉进月饼馅精制而成,有清心安神、清热润肺等功放,对口臭、牙龈出血的患者有益。

保健月饼

保健月饼是近年才出现的功能月饼,有人参月饼、钙质月饼、药膳月饼、含碘月饼等。从理论上讲,不同功能的月饼,对人有不同的保健功效。

(杨吉生)

耳朵画圈 改善耳鸣

中医认为“肾开窍于耳”,耳鸣往往是肾虚的表现。如果平时又不注意休息,老人耳部的微循环就会出现耳问题,导致耳聋、耳鸣及听力下降等。这时,我们可以多在耳朵上画圈按摩,使耳聪目明。

方法:双手拇指和食指屈曲,由上而下画圈揉搓耳廓2~3分钟,按耳垂时开始向下有节奏地牵拉30~50次,最后两手食指按压耳孔前面的耳屏,一按一松,使外界气体对鼓膜产生按摩作用。

眼部画圈 明目开窍

人们长时间盯着手机屏幕,免不了眼睛疲劳干涩,如果继续用眼过度,可能会影响视力。因此,在出现眼睛疲劳、视物不清的时候,我们应该暂时放下工作或手机,及时用眼球画圈,以放松双眼。

方法:右臂伸直在身体前方画大圈,在脖子不转动的同时,眼球跟随指尖转动,做2~5次后,再换左手画圈。也可以画三角形或正方形等,尽量让眼球可以上

下左右活动。

脸部画圈 提神醒脑

干洗脸就是一种通过手掌和脸部皮肤的摩擦来促进血液循环的保健手法,可缓解面部肌肉疲劳,改善微循环,发挥醒脑提神的效果。

方法:两手搓热,用双手大鱼际从鼻根向上,然后由额头向下,收向下巴,再

的情况,如果我们在平时如果不能好好保护乳腺,容易使我们患上乳腺疾病甚至是乳腺癌。医生建议,女性在每天洗澡时,应抽空进行乳腺疾病的自我检查。

方法:用指腹从外向内紧贴皮肤做按摩检查。检查时,用力要均匀,以手指能触压带肋骨为宜。如果发现

感到腹部两侧温暖舒适最佳。最后,从两肋的上方,斜向下推摩到肚脐下方,推摩时上身要挺直,推30次,用力宜均匀深厚,便于疏肝利胆,引浊气下行。

腹部画圈 平补平泻

摩腹是一种古老、简便易行的自我保健方法,属于中医推拿手法中的摩法。摩腹能发挥双向调节

中秋养生“画圈”最应节

由嘴角向上,如此为1次,做27次,以皮肤微微发热为好。记住一定要从下往上画圈,可以有效刺激阳明胃经在脸上的循行部位。

注意在干洗脸之前,老人一定要把双手洗净。干洗脸用力不要过大、速度不要过快,以免损伤皮肤。但对于脸部患有皮肤病的老人,则不适宜进行。

胸部画圈 排查结节

大部分女性都存在着乳腺结节或者是乳腺增生

院做进一步排查。

肋部画圈 疏肝解郁

当肝胆经不畅时,就会导致气滞血瘀、疏泄功能异常,导致气机郁滞、气血运行不畅、情志抑郁等一系列表现。如不及时调理,时间久了就会影响到肝气的疏泄。

方法:先用两手掌大鱼际侧面,沿乳根来回摩擦,以皮肤微微发热为好。再用手掌在两肋处顺时针按揉,速度要缓,约30次,

作用,便秘的老人常摩腹能发挥“泻下”的功效,有利于大便的排泄;而气虚腹泄的老人则能改善大便稀溏的情况。

方法:周身放松,全掌着力,以肚脐为中心,以顺、逆时针分别缓缓摩动腹部36圈。手法宜轻柔,不需要带动皮下组织,以抚摩后腹部有温热感,并层层向内透热为佳,可发挥平补平泻的双向调节作用。

(黄坚)