



少数民族饮茶习俗大观

茶的起源在中国,我国饮茶历史悠久,以茶敬客、以茶示礼、以茶代酒、以茶怡情历来是我国各民族人民的饮茶之道。中华民族的先民们最先认识茶对人体的有益作用,最早将茶树由野生培育成一种农作物,并创造了制茶技术以及饮茶艺术,还将茶传播到世界各地。可以说,茶发展的历程就是一部旅行文化史。在人类历史的进程中,因地域、文化、气候、习惯的不同,逐渐形成了自己的民俗文化。即日起,本报推出专栏,就我国少数民族饮茶习俗作简要介绍,以飨读者。



资料图片

饮茶不但是云南大理白族人民日常生活的一大习俗,也是主人敬待亲朋好友的一种风俗和礼节。所谓宾客至以茶饮相待,就是

是说招待宾客少不了茶水。白族民众的饮茶习俗,既具有民族、地域特色,又蕴含着药食同源、以茶养生、以茶疗疾等医学

白族的“三道茶”

保健思想,体现出白族人民的健康智慧。三道茶白语称“绍道兆”,是指苦茶、甜茶、回味茶三道,是中国第四批国家级非物质文化遗产。

头道茶为苦茶。主人架好火,将一只专做烤茶用的小砂罐放在炭火上预热后,选取较粗较苦的茶叶装进小砂罐用文火烘烤,用手不停地抖动砂罐,待茶叶的颜色呈黄并冒出焦香的气味时,立即冲入沸水便可敬客。此茶虽香

却也很苦,叫做清苦之茶,又称烤茶或百斗茶,俗称“一道茶”。通过炒制的绿茶,具有暖胃健脾之功,可以减缓绿茶中茶多酚的收敛作用,避免多饮后产生“胃寒”弊端。

二道茶为甜茶。献茶前,主人先在客人的茶碗里放适量的红糖、生姜、蜂蜜、芝麻和切得极薄、形如蝶翅一般的核桃仁片,再冲入茶水即成。此道茶,香甜可口,可调理肠胃,改善脘腹冷痛之症。

三道为“回味茶”。将肉桂皮、花椒等物煮沸片刻,倒入茶盅内,容量通常为六分满。客人接过茶杯,趁热饮用。此道茶,麻、辣、辛各味俱全,回味无穷。其中,花椒味辛,性热,具有温中散寒,除湿,止痛的功效;桂皮性味辛、温,具有健脾温肾的功效,可解乳扇之油腻,助脾胃运化。

这就是白族的三道茶,即“头苦、二甜、三回味”。这先苦后甜再回味

的三道茶,既浸透了白族人民好客的浓情蜜意,也蕴含着无限深邃的人生哲理,令人难忘,引人深思。

三道茶从古沿袭至今,成为白族人民一项醇厚美好的礼俗。客人来了,不管到哪一家都会受到点火煨水、烤茶敬客的礼遇。白族人献茶的礼节很讲究。掺茶时切忌满斟,民间有“茶满欺人”之说。敬茶时,主人首先将第一杯茶双手齐眉献给客人,客人接过茶又敬给主人家的最长者。待在座的人都轮敬一番后,方才品饮。(欧阳军)

老年人舒展筋骨两妙招

民间流传着“筋长一寸,寿延十年”的说法,这句话强调了柔筋的重要性,让筋伸缩自如,才能灵活,身体才能健康。

伴随年龄的增长,筋的柔韧性就会慢慢“滑坡”,老年人弯腰驼背、腿脚僵硬其实就是筋的柔韧性受损的表现,中医叫“筋缩”。日常生活中,老年人肌肉力量和平衡能力下降,出现意外跌倒,导致受伤、骨折甚至死亡,其实也是由于筋缩的原因。部分老年人因活动不便干脆蜗居家中,随着外出活动的减少,筋缩现象更为明显。

想要延寿,保持身体韧性,舒展筋骨很重要,这里介绍两妙招。

金鸡独立

练习方法:微闭双眼,将两手自然放在身体两侧,任意抬起一只脚,尽量保持身体平衡。

功效:人的脚部有6条重要经络,金鸡独立能使意念集中,将体内气血引向足底。坚持练习能有效改善足部发凉

的症状,对高血压、糖尿病、颈腰椎病有调理效果,还有助于防治小脑萎缩、梅尼埃病等。

站桩

练习方法:首先神态自然,平心静气,双足分开,脚尖向前,平行站立或向外八字,身体左右重心放于两足之间,前后重心置于脚掌与脚跟之间。双膝微屈,小腹松圆,尾闾中正,头顶项竖。臀部似坐非坐,背部似靠非靠。而后双手抬起,置于腹前,约与脐平,双肘左右微向外撑,又有向下松垂之意。双手十指自然微屈,自然分开,若能容球,意想双手各握一球,用力则球破,不握则球脱手。

功效:站桩可以“拔筋骨”,且练习不拘时间、地点,较为方便。站桩对于肠胃病、心脏病、关节炎、高血压、半身不遂、妇科和眼科多种疾病的康复有良好效果。

(马广生)

食疗辅治冠心病

冠心病的发作常与季节变化、情绪波动、体力活动增加、饱食、大量吸烟和饮酒等有关。主要表现为冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变而引起血管管腔狭窄或阻塞、心肌缺血、缺氧或坏死。药物治疗是基础,日常生活中采用食疗,也有一定的辅助治疗作用。

檀香三七蛋 行气活血,祛寒止痛,适用于心痛久痹、胸闷、指端麻胀者。方用檀香粉0.1克,三七粉1克,鸡蛋1枚。将鸡蛋开一个孔,纳入药粉后,用湿草纸封住孔口,蒸20分钟后取出,去壳吃蛋。1次吃完,每日1个,连服7~10日。

知母百合粥 滋阴除烦,养心安神,适用于冠心病胸闷灼痛,睡眠差、多梦者。方用知母、百合各20克,粳米

100克。先将知母、百合煎煮半小时,去知母,加入洗净的粳米继续煮成粥,粥熟即成。早晚各服食1次,连服7~10日。

天麻蒸鸽子 补肾宁心,定志止眩。适用于冠心病、高血压肝风内动者。方用天麻20克,鸽子1只,核桃仁30克。将鸽子去毛,剖去内脏,入天麻、核桃仁于肚内,置于器皿上笼蒸1个小时,不加调料。吃肉及天麻、核桃仁,2日内吃完,连续6~10日。

枣仁玄参茶 滋肝养血,宁心安神,补心肝脾胃阴,适用于心烦不眠、口干口苦等冠心病心绞痛者。方用酸枣仁15克,玄参20克。将两味加水2500毫升,煮开后倒入保温壶盖严,1小时后当茶饮服。1日饮完,连服3~5日。(胡佑志)

夏服西洋参最相宜

在选用滋补药时,中医除了讲究辨证进补外,还注重“因时进补”。因时进补是指根据四时气候的特点,以及四时气候与人体脏腑组织的内在联系,合理选择补药。其原因在于人与自然息息相应,四时不同,机体的新陈代谢水平也不同。因而,药物养生宜根据四季阴阳盛衰消长采取不同的方法。人参与西洋参都是进补佳药,在合适的季节进补,能起到事半功倍的效果。

春季大地生机勃勃,人体各组织器官功能活跃,需要大量营养物质供给机体活动及生长发育的

需要。因此,选用扶助正气的人参最为合适。夏季天气炎热,人体出汗较多,消耗较大,睡眠又少,故宜选用养阴清补之品,这时服用西洋参最合适。而在秋冬季节,人容易出现湿病,就不适宜服用西洋参。

人参与西洋参,皆系名贵药材,因补虚治病效果显著,从而蜚声世界。近年来,西洋参在国内引种成功之后,临床应用日趋广泛,但两者在应用时还应有所区别。人参补气,偏于助阳;西洋参补气,偏于养阴。人参补气之力胜于西洋参,而西洋参清热生津之力又胜于

人参。

中医认为,人参性温味甘。大补元气、固脱、生津、益智、安神,是人参的功效,临床上多用于治疗脾气虚弱所致神疲食少、腹胀便溏,肺气虚弱引起的短气喘促,心气虚弱引起的心悸怔忡、失眠健忘及气虚欲脱所致的汗出肢冷、脉微欲绝等危重症候。

西洋参性凉味甘,凉能清热,甘凉相合,既能清热养阴,又能生津止渴,临床上用来治疗气虚津亏伴有阴虚内热的诸种症候,如高血压、冠心病、心绞痛等疾病,尤其是心脏病引起的烦躁、闷热、

口渴等症状,肺内虚热引起的久咳短气,肺肾虚热所致的咽干口燥,咳嗽气短,心阴亏虚引起的心悸健忘、失眠多梦,脾胃津亏引起的口干口渴、大便微结、舌红苔少等。另外,西洋参能辅助治疗癌症患者因放射治疗或化学治疗所致的不良反应。

西洋参虽说适应人群很广,但也存在药不对症,起反作用的问题。西洋参是一味药,而不是保健品。可是一些广告将其渲染为神物,无所不能。不少人也以为西洋参老少皆宜、四季可服、百无禁忌,实属误导的结果。

需要注意的是,有畏寒、肢冷、腹泻,胃有寒湿、脾阴虚弱、舌苔腻浊等病人,忌用西洋参。

(郭时民)

将100克猪肝洗净后切片放入锅中,倒入200毫升清水后再加入枸杞12克,茉莉花、姜丝各3克。先用武火煮沸,再改用文火煮5分钟,最后再加入少许食盐即可。

猪肝具有补肝明目、养血健脾的功效;枸杞能滋补肝肾、益精明目;茉莉花具有理气开郁、和中辟秽的功效。常食“猪肝枸杞汤”,可养肝明目,补肾养血。

(陈抗美)

养肝明目猪肝枸杞汤