

“腊月二十四，掸尘扫房子”的风俗，由来已久。据《吕氏春秋》记载，我国早在尧舜时期，就有春节掸尘的习俗。宋人吴自牧《梦粱录》记述说：“十二月尽，……士庶家不论大小，俱洒扫门闾，去尘秽净庭户……以祈新岁之安。”《清嘉录》卷十二记载：“腊将残，择宪书宜扫舍宇日，去庭户尘秽。或有在二十三日、二十四日及二十七日者，俗呼‘打尘埃’。”每年农历腊月廿四，直至除夕前，家家户户洒扫门庭，清洗家具，拆洗被褥，把里里外外打扫得干干净净，整理得漂漂亮亮，迎接新春佳节的到来。这便是我国民间自古以来全国性的卫生大扫除，可见掸尘历史悠久。有关“掸尘”的由来，民间流传着一个有趣的神话传说。

闲说掸尘

远古时，每个人的身上都附有“三尸神”，它像影子一样跟随人的行踪。“三尸神”是个阿谀奉承、爱搬弄是非的坏家伙，并喜欢在玉皇大帝面前讲凡间坏话，嚼舌根儿。岂料，这一恶行被灶君爷发现，连忙召集各家各户的灶君商量对策，一致决定：每户人家从腊月廿三送灶以后，直到除夕前，必须清扫房舍，掸去蛛网，擦净门窗，把自家的宅院打扫得焕然一新，否则，灶王爷不进宅。后来，“王灵官”遵旨在除夕夜下凡巡察，看到凡间家家户户干干净净，并无蛛网尘污，呈现一派喜庆祥和景象，便如实向玉帝

做了禀报。玉帝便将“三尸神”处以欺君罪，永拘天牢。当然，这是子虚乌有的事，但作为视清洁为荣的中国人，却宁愿接受这一传说，并且将“掸尘”的良习代代沿传。另外，民间流传掸尘还因“尘”与“陈”谐音有关，新春“掸尘”有“除旧布新”的含义，可将一年中的“晦气”“秽物”统统清扫出门，而且入春后各种疾病之媒介昆虫开始滋生，借助掸尘驱除病疫，祈求新年安康快乐。这也反映出中华民族爱清洁、讲卫生的优良传统，以及对破旧立新的愿望和辞旧迎新的祈求。

在扫房子实践中，我国人民掌

握了不少科学掸尘方法。通常掸尘有三个步骤：即先上后下；先湿后干；先内后外。扫房时，将洁具放在一只桶里，让它随时跟随着你，以顺时针方向打扫室内。此外，要注意戴口罩、帽子，穿上旧衣服，扎好领口、袖口，掸尘后及时更衣、沐浴。传统医学认为，立春后气候逐渐转暖，万物复苏，害虫也开始滋生繁殖。所以，赶在春节前大扫除有助于预防传染病、流行病，既有益身体健康，又增添了辞旧迎新的节庆气氛。

千百年来，不管打扫房子的方法如何改变，但是“腊月二十四，掸尘扫房子”这一约定俗成的习俗仍在传承着，这也可以说人们沿袭的是中华民族一种抹不去的过年情结。

(刘桂云)

失眠有可能是药物所致

良好的睡眠状态，有助于养生。然而，生活里面，有很多因为生活压力太大，或其他原因睡不好的人，比比皆是。睡意来袭，可睡不着真是让人痛苦不已，其实，部分失眠者有可能是药物所致。常见的可致失眠的药物有：

降压药 正在服用降压药的患者如果经常失眠，不妨在药物上找原因。降压药物若选得不合适或用量不当，可造成夜间低血压，导致失眠。患者应主动和医生说明自己有失眠问题，由医生决定是否调整药物剂量或更换药物。

糖皮质激素 长期大剂量应用糖皮质激素，可引起机体的兴奋性增高，从而导致失眠。

利尿剂 利尿药可使排尿次数增多，若睡前服用，常因小便增多而影响睡眠，宜在白天服用。同时，利尿药可引起电解质紊乱，如排钾利尿药（氢氯噻嗪）会引起体内缺钾，可诱发心血管节律性障碍，也会导致失眠。

平喘药 麻黄碱、茶碱等因具有中枢兴奋作用，可兴奋大脑皮层和皮层下中枢，有些患者服用后会发生激动不安、失眠等。剂量过大还可发生谵妄、惊厥等。这类药物在晚间服用时，宜加服一些镇静催眠药以防失眠。

抗抑郁药 常用的抗抑郁药丙咪嗪、氯米帕明、氟西汀、帕罗西汀等均可引起失眠。

抗生素 大部分抗生素对胃肠道都会有刺激，服用后易出现泛酸、恶心、呕吐等胃肠道反应，最好不要空腹服用。若在晚饭前或睡前服用，可因产生恶心、上腹不适而影响睡眠。此外，喹诺酮类抗生素还有较强的中枢反应，服用后可致头痛、头晕、睡眠不良，应避免睡前服用。

另外，强心药（洋地黄类）、抗结核药（异烟肼）、补血药（铁制剂）、抗病毒药（金刚烷胺）、镇痛药都有引起失眠的副作用。

(欧金凤)

健脑三字经 预防“老糊涂”

要健脑，多动脑。大脑用则进废则退，用脑越勤，脑子就越灵活。多动脑，一个非常有效的方法就是学外语。大脑里有一块被称为前额皮质的区域，它直接影响你的决策能力，而学习外语可提高这块区域的能力。

嘴不停，手莫闲。讲演、朗诵、唱歌、聊天、讲故事等称为“话疗”。研究发现，大脑衰老是因为脑细胞内代谢物脑褐素的堆

积，而“话疗”可以锻炼大脑思考，控制脑褐素的积累。另外，勤动手也可以减少脑褐素的积累。打电脑、玩健身球、打羽毛球、下棋等，当当“左撇子”，都能让大脑年轻。

强记忆，吃蛋黄。乙酰胆碱是大脑传导信息的化学物质，它在大脑中含量越多，记忆力就越好。乙酰胆碱的合成需要胆碱的摄入，蜂蜜、鱼、瘦肉、牛奶、豆腐、

大豆或含纤维多的蔬菜都有较多的胆碱，含胆碱最丰富的食品是蛋黄。被人体吸收的胆碱直接进入脑内，在脑中与醋酸结合，生成乙酰胆碱。另外，糙米、全麦、蔬菜、水果、豆制品、硬壳食物也对大脑有好处。

转眼珠，助回忆。左右来回快速转动眼珠能刺激大脑海马区，如果有暂时性的遗忘症，这种方法可以帮助你恢复记忆。

(朱广凯)

膝关节保健操

寒，“寒从足下生，病从寒中来”，足部受寒容易诱发膝关节疾病。

冬季防止筋骨酸痛，保暖应放在第一位。除了及时添加衣物，每天坚持做膝关节保健操，可以有效预防和缓解冬季膝关节酸痛、僵硬等问题。

热身运动：双脚与肩同宽，慢慢转动腰部，顺时针、逆时针各转5圈。扭腰运动，可以锻炼腰部的肌肉和骨骼，促进全身血液循环，为膝关节运动做好准备。

抬腿运动：手扶椅背，缓

慢抬起一侧腿，伸直膝盖，保持5~10秒后慢慢放回，双腿各做10~15次，可增强大腿肌肉力量，减轻膝关节压力。

屈膝运动：平躺在床上，双腿弯曲，双手抱住小腿，使膝盖贴近胸部，保持5~10秒，再缓慢放下。该动作可拉伸膝盖周围的肌肉和韧带，增加关节灵活性。

按摩放松：双手搓热，覆盖在膝关节上，顺时针按摩5~10圈，再逆时针按摩5~10圈，促进膝关节血液循环，缓解肌肉紧张。

(吕若琦)

一个橘八味疗疾药

熟果实的果皮，以陈久者为佳。陈皮性味辛、苦、温，归脾、肺经。有行气健脾、降逆止呕、调中开胃、燥湿化痰之功。适用于脾胃气滞所致的脘腹胀满，嗳气，恶心，呕吐，以及温阻中焦所致的纳呆倦怠、大便溏薄，痰湿壅滞肺失宣降的咳嗽痰多等症。

3. 青皮，为橘类的未成熟果实或青色果皮。其性味苦、辛、温。有疏肝破气、消积化滞之功。适用于肝郁气结，饮食积滞，胃脘胀满，脘腹疼痛，胁肋疼痛，乳房肿痛，疝气疼痛。

4. 橘核，为橘类的种子。其性味辛、苦、温，归肝、肾、膀胱经。有理气散结、消肿止痛之功。适用于脘腹胀满，纳差食少，咳嗽痰多，呃逆。现介绍几则治疗方，供选用。

5. 橘叶，为橘类的枝叶。性味辛、苦、温，归肝、肺经。有疏肝行

气、化痰散结之功。适用于乳痛，乳房结块，胸胁胀痛，疝气。

6. 橘饼，为橘类的成熟果实，用蜜糖渍制而成。中医认为，本品性味甘、辛、温，归肺、脾、胃经。有宽中下气、消积化痰之功。适用于饮食积滞，泻痢，胸膈满闷，咳嗽。

7. 橘络，为橘瓤上的网状经络。性味辛、温。归肺、脾经。有通络化痰、顺气活血之功。适用于痰滞咳嗽，顽痰阴络，肢体疼痛。

8. 橘花，为橘类的花卉。性味辛、温，归脾、肺经。有顺气宽膈、和胃去胀、止咳化痰之功。适用于脘腹胀满，纳差食少，咳嗽痰多，呃逆。

1. 橘汁粥：鲜橘子2个，大米100克。将鲜橘子洗净榨汁；取大

米淘净，煮为稀粥，待熟时，调入橘汁等，再煮一、二沸即成，每日1剂。可理气和中，止咳化痰。适用于脾胃气滞，胸腹满闷，呕逆食少，咳嗽痰多及消渴症。

2. 陈皮粥：陈皮10克（鲜者加倍），大米100克。将陈皮水煎取汁，加大米煮为稀粥服食，每日1剂。可和胃理气，化痰止咳。适用于脾胃亏虚，脘腹胀满，肋胁疼痛，嗳气频作，食欲不振，纳差食少，恶心呕吐，咳嗽痰多，胸膈满闷。

3. 青皮粥：青皮10克，大米50克。将青皮水煎取汁，加大米煮为稀粥服食，每日2剂。可疏肝健脾，行气止痛。适用于肝郁气结，饮食积滞，胃脘胀满，脘腹疼痛，肋胁疼痛，乳房肿痛，疝气疼痛。

4. 橘汁萝卜饮：鲜橘2~3个，萝卜150克。鲜橘、萝卜洗净榨汁，调匀饮服，每日2~3次。可理气行滞。适用于脾胃气滞、纳食不香、脘腹胀满等。

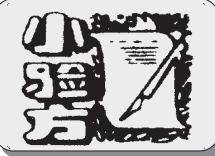
(胡献国)



橘，为芸香科植物福橘或朱橘等多种橘类，为药食两用之品。民间有“橘子黄、医者藏”“橘子上了市，药铺无生意”之说，一个橘八味药，说明橘子药用功效可见一斑。

1. 橘实，为橘的成熟果实。其性味甘、酸、凉，归肺、胃经。有理气和中、生津止渴、化痰止咳之功。适用于脾胃气滞，胸腹满闷，呕逆食少，口中干渴，或消渴及咳嗽痰多。《日华子本草》言其“止消渴，开胃，除胸中膈气”。《饮膳正要》言其“止呕下气，利水道”。

2. 橘皮，又名陈皮，为橘类成



治小儿咽炎验方

沙参9克，麦冬9克，炙枇杷叶9克，杏仁9克，生石膏15克，冬桑叶12克，桔梗6克，甘草6克。水煎服代茶饮，每日1剂。连用4剂，诸症消失。

(吴明)

治黄褐斑验方

白及10克，白芷10克，白附子10克，白蔹7.5克，白丁香7.5克，密陀僧3克。共研细末，每次取少许药末，放入鸡蛋清或蜂蜜中，调成稀膏，每晚睡前洗面，用药膏涂患处，晨起洗净，30天为1个疗程。

(蒋振民)

治肺结节验方

茯苓10克，干姜10克，细辛6克，五味子10克，太子参15克，法半夏10克，炒白术15克，陈皮10克，炒枳壳10克，桔梗10克，猫爪草10克，浙贝母10克，山慈姑10克，川芎15克，红景天15克，炙甘草6克。水煎服分早晚2次服，每日1剂，连用7剂，守上方加半夏增至15克，续服14剂。

(吴明)

治眼皮跳验方

柴胡12克，黄芩10克，党参10克，半夏10克，炙甘草10克，生姜10克，大枣15克，白芍30克，全蝎6克，僵蚕10克，钩藤12克。水煎分早晚2次温服，每日1剂，5剂为1个疗程。

(蒋振民)

治口腔溃疡验方

柴胡15克，枳壳10克，白芍20克，葛根15克，紫苏叶10克，白术15克，木香10克，藿香10克，小茴香10克，蒲公英10克，甘草5克，大枣5枚。水煎服，2日1剂，饭后温服，连用3剂，症状消失，续服柴胡疏肝散调理7日后，临床诸症消失。

(吴明)