健康养生

立春时节当养肝

郅佳佳

立春过后，人的脾气容易变得急躁。中医认为，春气通肝，春季一定要注意养肝。肝脏是人体最大的“化工厂”，其主谋虑、主藏血、主疏泄，有贮藏和调节血液功能，在五脏中被誉为“将军之官”。俗话说：“肝脏不好，未老先倒。”一旦肝不好，身体其他器官也会受到影响。

这些坏习惯很伤肝

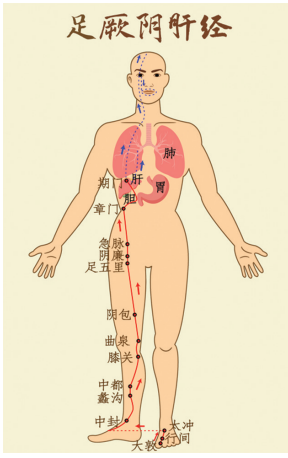
1.长期熬夜：会导致内分泌功能紊乱、肝脏损伤。

2.暴怒动气：动怒会使气血上涌，肝气上逆伤及肝脏。

3.暴饮暴食：高脂肪食物会加重肝脏负担。

4.经常憋尿：会使毒素滞留体内，引发肝中毒。

三个简单小动作能养肝



一、推肝经

推肝经适合易怒、烦躁、眼睛干涩的人。用掌根从大腿根部推至膝盖，每次推300下（不要来回地刮）。晚上的7点到9点为最佳时间。

二、揉按太冲穴

肝火旺、口干舌燥可以揉按太冲穴。太冲穴位于足背第1、第2跖骨间跖骨结合部前方凹陷中，每次揉按50下。

三、揉地筋

面黄、失眠、经前乳腺胀痛揉按地筋。

呈二郎腿的姿势，脚趾尽量向上弯曲，脚掌绷直，会看到脚底有一条硬筋；每次揉按5～8分钟。

这种“小酸果”助护肝

山楂可消食、保肝护肝，现在吃它正合时宜。它不光是一种果物，也是一种药材，可谓药食同源。山楂，味酸甘、性微温，归脾、胃、肝经。山楂富含有机酸，能促进消化酶分泌。平时油腻的大鱼大肉吃多了，吃点山楂能帮助消化。但它的好处可不止这些。

保肝护肝：山楂的酸，能收敛肝气，使肝气不至于太旺。而且，山楂入胃后，能增强酶的作用，促进肉食消化，有利于胆固醇的转化。对于患有脂肪肝的人来说，可起到消食去脂的作用，是不错的保肝食物。

保护血管：山楂对心血管系统有很好的保护作用，主要表现为对症状的缓解和预防，可辅助治疗高血脂、高血压、冠心病等。高脂血症是动脉粥样硬化形成的外因，中医认为，食用山楂能起到活血化瘀、软化血管的效果。

吃山楂的注意事项：山楂虽好，但一天的食用量别超过10颗，干山楂控制在10～20克。胃肠功能较弱的老人、小孩，能少吃就少吃；有胃病的人，尤其是胃酸过多、胃炎、胃溃疡患者就别吃了。

百病从肝治，肝喜条达、肝喜舒畅、肝喜伸展，平时我们要戒掉坏习惯，注意养肝护肝。

（作者单位：山西省中医院）

菊花（国画）　霍香锦　作

国学入门

古代的纪年与时令节气

金　夷

中国古代所使用的主要是两种纪年方式：君主纪年和干支纪年。

君主纪年是以君主的名号来纪年，比如说商汤执政的第一年，叫作“汤元年”。

一个天子在位往往数十年，很容易搞混，所以需要干支纪年来配合，即以十天干配合十二地支的组合纪年方式。这种方式60年一个轮回周期，而且不受政权更迭的限制，这就成了中国古代纪年方式的主流。

到了汉武帝时期，开始使用年号纪年。从此以后，中国的纪年方式就从君主加干支，变成了年号加干支。

除此之外，战国时期还有一种星岁纪年法，即天文占星家根据天象来纪年。

东汉时期出现了一种生肖纪年法，即用十二种动物名称与干支密切相关的民间纪年方法，如子鼠、丑牛、寅虎等。这种方法在民间广泛使用。

民国废除了君主制，年号自然也就随之消失。民国以国号纪年。

1949年，中华人民共和国成立。为了和世界上的大多数国家并轨，中华人民共和国确定从成立之日起使用世界通用的公元纪年方式。

公元元年，对应中国西汉时期的汉平帝元始元年。我国以此类推公元前后，并纪录年份。

这些纪年方式不仅体现了中国古人对时间的深刻理解，而且也融入了丰富的文化元素，见证了历史变迁。

中国古老的农业文明需要用农历纪年来表示一年的起始，进而推算出节气，以配合农业生产。

节气指一年的二十四时节和气候，是中国古代确立的一种用来指导农事的历法，是中华民族长期经验的积累和智慧结晶，是中国传统文化中独具民族特色的文化遗产。2016年11月，二十四节气被正式列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。具体内容为：

立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨；

立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑；

立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降；

立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

二十四节气起源于两河（黄河、淮河）中下游流域。春秋时代古人通过观察北斗七星的运动来划分节气，形成了仲春、仲夏、仲秋和仲冬等四个节气。之后不断改进与完善，到秦汉时期，二十四节气基本确立。

二十四节气是我国古代根据一年中太阳在地球黄道圆上位置划分出来的。每个节气大约15天，作为我国特有的物候农时历，指导农耕生产、日常生活和饮食养生，反映时令、气候、物候变化，同时形成深厚的传统文化习俗。

生活频道

梅干菜烧肉

王瑞庆

一说起梅干菜就想到烧肉，肥润的五花肉和梅干菜真是绝配。

梅干菜与猪油混合会产生独特的醇香和口感。前些年，乘大巴车去杭州路过嘉兴，在高速公路的服务区，居然头一回吃到梅干菜粽子，大大的一颗，并不见肉，只是在油渍的糯米里有米粒大小梅干菜的碎粒，梅干菜和着肉的香气，让人意外地惊喜，至今难忘。

到了秋天，我们这里也会有人腌些雪里蕻，如今超市里也有腌好的雪里蕻卖，切小段配点肉丝或者肉丁炒一下，是下饭的良菜。但，我们这里并不把雪里蕻晒成干菜。1935年，鲁迅先生写给母亲的一封家书中提到干菜，“小包一个，亦于前日收到，当即分出一半，送与老三。其中的干菜，非常好吃，孩子们都很爱吃，因为他们是从来没有吃过这样干菜的”。梅干菜，我见过两种，一种是当年新晒，还有些绿意留在里头，一种是陈年发酵，照他们自己的说法是颜色油光黄黑，色泽纯正。

我做梅干菜烧肉的方法不复杂，好的梅干菜应该是干净没沙，剔除老梗，箩去碎屑，清香醇厚。陈年老菜，一定要认真浸泡漂洗，使盐浸出。如果当年新晒，口味偏淡，可以略加清洗后沥干。

五花肉洗净切五分块。先把肉在加了油的锅里炒一下，油也无需太多。再另起油锅爆香葱姜，直接加入肉和梅干菜翻炒，再依次加料酒、糖、生抽少许，加少量开水。大火烧开，稍焖一会儿，盛入一个大个儿的碗里，入蒸锅蒸到肉菜油亮。这个梅干菜烧肉一次可以多做些，这道菜经得起反复蒸热，越蒸越香越入味，最后肥肉都化在梅干菜中，梅干菜浸润了油脂，用来拌饭、就馍都再好不过。