

节气养生

# 微雨众卉新 一雷惊蛰始

文/邹燕勤 图/张叶

太阳到达黄经345°时为惊蛰，蛰是藏的意思，惊蛰指春雷乍动，惊醒了蛰伏在土中冬眠的动物，这时气温回升较快，渐有春雷萌动。我国自古就很重视惊蛰节气，把它视为春耕开始的日子。中医养生借助大地春回暖、蛰虫皆震起的节气，主张祛风养肝、清火利湿(防感冒、保肝脏、解抑郁、排毒气、减肥脂)。

**惊蛰养生:**惊蛰过后，万物复苏。起居上应早睡早起勤梳头；心态上保持平和，绿化居室、阳台、庭院，调节改善人体机能；加强皮肤护理，用自己最常用的护肤品，保护皮肤，预防“皮肤干燥症”“花粉症”；调节春困要点：保证睡眠，开门开窗，踏青春游，清淡饮食，多饮茶水。

**惊蛰饮食:**饮食要点应“春宜养肝，清淡少脂”。宜：多吃清热泻火的新鲜蔬菜、水果及富含蛋白质、维生素的清淡食物，如荠菜、马兰头、芦荟、水萝卜、苦瓜、西兰花、木耳菜、芹菜、油菜等，多吃大枣、山药、莲子、银耳、糯米、芝麻、鸡蛋、牛奶等做成的甜食。忌：不食或少食动物脂肪类食物等，如羊肉、狗肉、鹌鹑。燥烈辛辣刺激性的食物也应少吃，如辣椒、葱、蒜、胡椒等。油腻的食物最好不吃。



惊蛰节气饮茶

### 葶苈枸杞饮

制作方法：葶苈切片，不加任何调料，煮汤代茶。

功效：葶苈味甘寒，有清热利湿、保肝通便作用。治舌苔腻、口味差、黄疸、小便不利、大便干结。



在中华创世神话中，有这样一个传说：燧人氏和华胥氏育有一子一女，儿子名叫伏羲，女儿便是女媧。兄妹二人被后世尊为华夏民族人文先始。

女媧造人的故事已经家喻户晓，但相传，关于人类的起源，还有一段“伏羲女媧滚石占婚”的佳话。2001年6月在北京出版的《中国民间故事集成·甘肃卷》中，收录了几篇流传在甘肃境内的有关伏羲、女媧兄妹洪水后婚配的神话，写道：上古时期，天地开辟，未有人类，伏羲、女媧兄妹为繁衍人类，便商量婚配之事。二人分别登上东、西两个山头，用滚石磨的方法占婚。只见两个石磨从山坡滚下，竟然合在了一起。于是他们结成夫妻，创造人类。

伏羲女媧的故事代代相传，形成了很多史料典籍，还曾被拍成影视剧，至今仍被视为重要的中华传统文化元素。只是中华民族向来敦重伦常，伏羲女媧兄妹成婚的故事为何会流传至今？

宇宙神话

## 伏羲女媧：中华创世神话的文明密码

文/野弦 图/耳左东



因此，“伏羲女媧”实质上是一种统治工具。

最后，追本溯源是人类的本能，人类对自身来源等问题探究的意愿始终存在。

伏羲女媧传说，是一个烙印，也似一声号角，一经出现，就能把中华儿女紧密地联系在一起。当下正值疫情待消之际、民族振兴之时，更需要民族团结，同舟共济。“伏羲女媧”终将走下神坛，与我们并肩，回首过去，开辟未来。

首先，伏羲和女媧真的是兄妹吗？1942年，长沙子弹库战国楚帛书出土，书中记载：古代的天鼈氏伏羲以打猎和捕鱼为生。伏羲时代，天总是黑漆漆的，经常刮风下雨、洪水肆流。伏羲氏和虚起氏部落女媧(女媧)联姻，诞生了四个新的部落，称四子，这里并没有提及伏羲和女媧是兄妹。由此可见，起初并无“伏羲女媧兄妹成婚”之说，这很可能是经后人改造、演绎的结果。

其次，传说的目的是通过强调整个氏族男女领袖的结合，起到团结、统治氏族的作

成语故事

国泰民安 高西浪



齐桓公，叫姜小白。论治国，那可非小白。

他有慧眼，识人才。用管仲，强盛来。



成霸业，拥四海。小白美，心花开。



有一日，桓公问：我齐国，如何哉？

我大齐，国安泰。民安乐，真不赖。



大话成语，说古论今。悠悠我华夏，盛世日更新。



唯仁者能好人，能恶人

笙歌不冰洋

