

健康驿站
jiangkangyizhan

用节气文化滋养当代生活

■ 彭江虹

二十四节气作为中华民族特有的“时钟”，凝结着中华优秀传统文化与先民广博智慧，彰显着中国人的精神气质与民俗风尚，标志着时代变迁的足迹和共同的文化记忆。从古至今，中国人以节气为指南，组织农事活动，安排日常生活。节气文化温润和滋养着人们的生活，并在传承中不断被赋予新的内涵。

1 二十四节气蕴藏丰富的古老智慧

“谷雨到，人欢笑，细雨润物静悄悄。”我们能明显感觉到，各地雨水显著增多，百花开得更繁茂，稻谷长得更茁壮。从谷雨的名称即可了解其部分内涵。谷雨取自“雨生百谷”之意，说的就是，谷雨时节，充沛的雨水能够满足稻谷关键期的水分需要，滋养作物生长。它与雨水、小雪、大雪等节气一样，都能反映一段时间的降水现象。正因为如此，节气也被人们当作中长时间的“天气预报”。

晓天气，知农事。信息化时代的天气预报更专业、更精准，但是在广阔的农村地区，很多有经验的农民依然靠着烂熟于心的节气农谚，顺“时”而为，不误农时。以谷雨为例，“谷雨时节种谷天，南坡北洼忙种棉，水稻插秧好火候，种瓜点豆种地蛋”“谷雨种上红薯秧，一棵能收一大筐”，如今，这些节气农谚，在指导农业生产和服务农民生活方面依然发挥着重要作用。

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”二十四节气不仅是一套关于时令、气候、物候变化规律的知识体系，更是属于中国人的时间哲学，蕴含着古人对自然、天地、岁月的思悟。它是人们安排农业生产、协调农事活动的基本遵循，更是中国社会顺天应时、指导实践的生活指南，是中华优秀传统文化中文明成果的典型代表。

节气文化源远流长，包罗万象。节气是中国人的时间体系，它以自然时序提示和服务着我们的生产生活；节气民俗一定程度上成为民众日常生活的时间坐标，规范日常生活节奏与具体内容，让人们感受到生活的仪式感；节气文化成为具有鲜明中华民族特色的美学意象和审美意境，沉淀为中国人的审美符号和审美传统，孕育了大量优秀文艺作品；节气关联着人间亲情，即便在异地，人们也能在共同的节气与节日中情感同频，情绪共振，这种集体共情凝聚着文化认同感；二十四节气是独属于中国人的浪漫自然观，天人合一等思想彰显着人与自然的和谐共处等中国智慧。关于节气文化蕴藏的古老智慧，《二十四节气七十二候》一书在序中所写的一段话可谓精准：“走在二十四节气七十二候里，便也走在了无比丰富、华美而厚重的文化时空中。中华民族古老的智慧、哲思与诗意，经历了千年岁月而依旧生动鲜活，并在这世界‘百年未有之大变局’中，带给我们新的启迪，展现出新的价值。”



2 节气文化内涵随时代发展

“清明祭英烈，共铸中华魂。”清明节，各地广泛开展了祭英烈等系列活动，在全国掀起缅怀英烈、铭记历史、励志青春的热潮。

二十四节气文化内涵丰富，以清明节为例，它既是节气，又是扫墓祭祖、踏青春游的节日。它的演变融合上了上巳节、寒食节习俗和文化累积，形成了禁火、扫墓、踏青、插柳等丰富的习俗，蕴含着深厚的文化内涵。首先，作为二十四节气之一，清明节蕴藏着祖先们的农耕智慧；其次，清明祭祖、扫墓等活动承载着中华民族崇本尊亲的价值理念和慎终追远的文化精神；再次，清明踏青蕴含着回归自然、热爱生活的人生境界，折射出古人追求与天地相参、万物共融的天人合一、和谐共生的

价值观。

而在时代变迁中，清明节的习俗随之嬗变和发展，内涵也更加丰富。一是清明节是礼赞生命的节日，其中蕴含的感恩文化和责任意识得到进一步发展；二是作为传统节日，清明节是维系国家统一、巩固民族团结的重要精神纽带，通过清明节的仪式实践，可以唤起民族的集体记忆，增强中华民族的凝聚力；三是随着我国全面建设社会主义现代化国家新征程的开启，大力弘扬英烈事迹和精神，在全社会深入开展崇尚英烈、缅怀英烈、学习英烈的宣传教育活动，成为时代赋予清明这一传统节日的新的内涵。

2018年，我国在秋分日设立“中国农民丰收节”，这一天成为亿万农

民庆祝丰收、享受丰收的盛大节日，增强了全国人民的文化自信和民族自豪感。“中国农民丰收节”设立后，一些地方还推出了“节气+助农”模式，根据二十四节气组织不同主题的帮扶活动，不仅促进节气文化的活态传承，而且助力农民走上脱贫致富之路，实现文化保护与经济建设双丰收。无独有偶，杭州把谷雨日设立为“全民饮茶日”，连续多年举办茶文化进校园、进社区、进家庭、茶产品推介会，茶书品鉴会等丰富多彩的茶主题活动，有力推动中国茶文化的传播与发展。二十四节气是我国古代劳动人民的智慧结晶，随着乡村振兴战略的实施，节气文化依然具有巨大的挖掘空间，在助力文化发展、乡村振兴过程中，其内涵将会更加丰富。

3 让节气在当下焕发蓬勃生机

2022年，北京冬奥会开幕式上，一场精彩的二十四节气倒计时创意表演惊艳了世界，也让人们进一步认识到二十四节气在当代的价值。

根据二十四节气保护传承联盟相关信息，仅今年3月，各地就广泛开展了各类节气文化特色活动，或推出节气主题音乐短片，或打造“文艺+节气+文旅”品牌，或举办二十四节气展览，或用传统民乐演绎节气音乐会，二十四节气传承与保护工作呈现出一片繁荣景象。

作为中华优秀传统文化的一部分，如何让节气文化融入和滋养人民生活，更好满足人民群众的精神文化需要，激发和汇聚起强大的精神力量，

在相关部门的引导下，这一时代之间已经得到了较好的回答。一是结合重要节庆与各地民俗，拓展文化内涵，强化情感纽带，此举不仅能够丰富百姓的生活，还能释放农村生产生活的活力，带动发展；二是从群众需求出发，依托丰富活动让节气融入百姓日常生活，满足人民群众的精神需求，提高生活品质，进一步凝心聚力；三是通过文艺创作激活二十四节气，让节气文化渗透在影视、综艺、诗歌、绘画、音乐、舞蹈以及传统工艺中，讲好节气故事，实现多元传播；四是通过节气文化进校园等形式，在未成年群体中进行优秀传统文化教育，帮助广大青少年树立正确的世界观、人生观、价值观，深

化育人内涵。

节气文化的活态传承意味着二十四节气要回应人们的现实需要，与广大人民的生产生活互动交织。接下来，我们不仅要做好二十四节气的传承与保护，还要坚持创造性转化、创新性发展，不断寻求二十四节气在当代生活中所能释放的新的可能，让其持续焕发蓬勃生机。比如，在有效保护节气文化资源的前提下，通过旅游、文创、乡村振兴等多产业多项目的生产，让节气文化相关产品走进千家万户，扎根民间，植根日常。如此一来，节气文化的“传”与“承”就会形成良性互动循环，实现节气文化长久保护和永续利用，真正焕发古老节气的勃勃生机。



科普中国APP

健康科普
jiangkangkepu预防胃病
三分治七分养

胃病在人群中的发病率高达80%，怎样保护我们的胃，天津市中研院消化二科(内镜中心)主任王毓麟从中西医角度来为大家进行科普。

胃病是一个很大的概念，它是多种与胃相关疾病的统称，常见的胃病包括慢性胃炎、急性胃炎、胃溃疡、胃息肉、胃结石、胃部良性肿瘤、幽门梗阻等病变。胃病分为器质性病变和功能性病变两大类，出现了结构和病理上的改变，我们叫器质性病变，没有器质上的病变而出现的症状，我们叫功能性消化不良。

胃病常见症状有疼、胀、食欲减退、早饱、嗝气、反酸、烧心、恶心、呕吐等症状，当然吃饭不好的话也会引起体重下降，也就是消瘦的症状。

中医讲，人以胃气为本，内伤脾胃百病生。预防胃病讲究“三分治，七分养”，而七分养，应该在三分治的基础上进行。

第一、中医而言，养胃在于日常饮食，经常有患者会问，我胃不好，平时应该多吃点什么好呢？养胃不是要多吃什么，而是要少吃什么。如果有反酸的话，少吃粗粮、豆类、小米稀饭、茄子、土豆之类的食物。腹胀的话，少吃豆类食品。平时消化功能不好的，应避免一次进食大量肉类及坚硬难消化的食物，少吃糯米类制品、甜食、含咖啡因的饮料、辛辣寒凉的食物等，以免加重胃的负担。

第二、睡眠很重要，内经讲睡眠，四季各不相同，要顺应四时气候的变化来安排作息，夏天晚睡早起，冬天早睡晚起，春秋早睡早起。原因很简单，就是跟着太阳的脚步，天人合一的理论进行作息最好。建议大家晚上11点之前睡，冬天适当提前，夏天适当错后。

第三、《素问》中讲“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。心情舒畅，精神愉悦，思想上安定清静，不贪欲妄想，必然有利于健康。

同时，预防胃病我们倡导分餐制，避免唾液里的细菌通过饭碗、筷子等餐具互相交叉传染、传播。

狄慧

绿茶和咖啡可降低
女性患肾癌风险

肾癌是肾细胞癌的简称，发病率仅次于前列腺癌和膀胱癌，占泌尿系统肿瘤的第三位，近年来在我国呈逐年上升趋势。

研究小组以10.2万名40岁到69岁的居民为研究对象，根据饮食摄入频率调查问卷的回答，将绿茶和咖啡的饮用各分为5组，进行平均约19年的追踪，分析这些因素与肾癌患病风险的关系。

结果显示，与不饮用绿茶的女性相比，每天饮用5杯以上绿茶的女性，肾癌患病风险降低55%，并呈负相关，饮用越多，风险越低；与不饮用咖啡的女性相比，每天饮用1到2杯咖啡的女性，肾癌患病风险降低62%，但未见明显的负相关。此外，男性饮用绿茶和咖啡均未见与肾癌的患病风险有显著关联。

研究人员认为，绿茶中所含儿茶素和茶黄素的抗癌效果，已在细胞和动物的研究中得到证实，或许女性肾癌患病风险降低与此有关。而肾癌在患病风险上的性别差异，则与性激素的分泌不同有关。性激素中的雌激素具有抑制癌细胞增殖的功能，已有研究表明，绿茶的摄取与雌激素代谢之间存在一定的关系。

王庆

两成偏头痛与过敏有关

偏头痛多见于女性，常反复发作，且有很多诱发因素。近期，日本独协医科大学研究小组在美国《职业卫生杂志》发表的一项研究显示，偏头痛与多重化学物质过敏症有关，化学物质过敏可增加20%的偏头痛风险。

研究小组以平均年龄45.4岁的偏头痛患者为对象，收集了有无前兆、伴随症状、光过敏、声音过敏、嗅觉过敏等相关信息，根据快速环境暴露和敏感性清单进行定义和分类，并使用偏头痛残疾程度评估量表和凯斯勒心理困扰量表，作为头痛相关障碍和精神痛苦的评价指标，分析和研究多重化学物质过敏症与偏头痛的关系。

结果表明，每5名偏头痛患者中就有1人患有多重化学物质过敏症。在有多重化学物质过敏症的偏头痛患者中，与没有偏头痛的患者相比，中枢敏化相关疾病中的焦虑、恐慌发作和抑郁症比率更高，伴随症状和先兆中的畏光症、臭气恐惧症、视觉性先兆、感觉性先兆和中枢敏化也更多，且头痛相关障碍和精神痛苦更重。

这项研究为偏头痛的发作和治疗提供了一定的依据和线索。

宁蔚夏

同心共筑百姓健康梦

——朔州通济中西医结合医院发展纪略

2019年3月18日，是朔州通济中西医结合医院(以下简称通济医院)载入建院史册的日子。这一天，历时两年时间建设的通济医院正式挂牌成立，开启了崭新篇章。

通济医院以全新的面貌展现在朔州人民面前，更主要的是医院的高起点建设、高品质服务和高质量发展。医院建筑面积9000余平方米，按照二级甲等规模实施，集医疗、教学、科研、预防于一体，医疗技术力量强大，综合实力雄厚，是朔州市城镇职工、城乡居民医保定点医院。职工居民慢性病门诊业务，极大程度满足患者就医需求，降低患者看病成本。医院设置床位280张，开设内科、外科、妇科、体检科、中西医结合科、康复理疗科、医学影像科、现代化手术室、消毒供应室等临床科室。拥有经颅多普勒彩超仪、超声诊疗

仪、多导心电图机、螺旋CT、DRx光机、全自动生化分析仪等大型医疗设备，建有标准化层流手术室。

优美的医院环境，整洁干净的病房，齐全的科室设备，通济医院焕发出勃勃生机。

回望通济医院的发展，一直与百姓需求同向同行，在医学发展、为民服务的道路上，留下一串串坚实的足迹。

一支医德高尚、技术精湛、服务优质的专业技术人才队伍，是医院高质量发展的核心竞争力，更是守护一方群众生命健康的重要保障。自建院起，通济医院筑巢引凤，目前，各科室人才济济，专业技术人员40余人，高级职称3人，中级职称5人，医疗质量得到稳步提升。

自成立以来，通济医院收治住院病人7000余人，患者有来自周边乡镇及六区

县患者，也有来自内蒙及河南等地的患者。医院始终坚持以人为本的原则，为广大患者提供安全、优质的服务，获得各地患者好评。通济医院突出中西医结合的技术优势，以“爱心仁术，情系人民，做百姓的放心医院”为办院宗旨，全体医务人员以病人为中心，以提高疗效为目标，竭诚为广大患者服务。

办院中彰显医疗的公益性，经营中突出医院的社会责任感，秉承让社会满意、政府满意、患者满意和员工满意的原则，努力打造民本医院、百姓医院。

未来，通济医院将继续坚持守正创新，大力推动人才培养和专科建设，学习新知识、新技术、新疗法，了解学科疾病发展的新动态，积累新的经验，不断满足群众健康需要，努力为医药事业作出新的更大贡献。

李恒松

