

本期
推介

“微雨众卉新，一雷惊蛰始。田家几日闲，耕种从此起。”昨天，我们迎来了一年中的第三个节气——惊蛰，这意味着万物复苏、生机勃勃的春天正式到来了。进入新的时节，外界环境有了很大变化，人体也应顺应时令，调整生活起居各方面，从而身心愉快地度过这个美好的春天。具体应该如何调整呢？本期盖碗茶头条，可以为各位提供一些有益的参考。

惊蛰节气 一宜二忌三防止

□成都国医堂副主任医师、非遗传承人 杨刚

惊蛰是农历三月的第一个节气。“蛰”是藏的意思，惊蛰是指天气回暖，春雷始鸣，惊醒了蛰伏于地下冬眠的昆虫。晋代诗人陶渊明有诗曰：“促春逢时雨，始雷发东隅。众蛰各潜骇，草木纵横舒。”实际上，昆虫是听不到雷声的，大地回春，天气变暖才是它们结束冬眠的原因。按照一般气候规律，惊蛰之后中国大部分地区天气已开始转暖，雨水渐多，算是正式进入了春天。

从惊蛰节气开始，人们会常感到困乏无力、昏沉欲睡，早晨醒来也较迟，民间称之为“春困”，这是人体生理功能随季节变化而出现的一种正常的生理现象。春回大地，天气渐暖，人体皮肤的血管和毛孔也逐渐舒张，需要的血液供应增多，汗腺分泌也增多。但由于人体内血液的总量是相对稳定的，供应外周的血量增多，供给大脑的血液自然就相对减少，所以会出现“春困”。初春阳气渐生，气候日趋暖和，但中国大部分地区阴寒未尽，冷空气较强，气候变化大。所以，为了抵御渐退的寒气，人们又提出“春捂”。总之，惊蛰节气期间因为外部环境剧烈的变化，为了保持健康的身体，养生方面就需要多多的注意了。

生活规律有三防

●防止情绪多变

气候多变时，人体生理功能容易被扰。对神经系统、内分泌系统都有一定的影响，从而引发精神活动的异常，导致精神方面的疾病多发。此时应注意起居的规律性，应晚睡早起，在室外缓缓散步，在春光中舒展四肢，呼吸新鲜空气，舒展阳气，以顺应春阳萌生的自然规律，使自己的精神愉悦。同时要增强体质，提高人体的抗病能力，应适当增加丰富多彩的业余活动，如歌舞、欣赏音乐、踏青、人际交往等等，都可以转移注意力，避免心情进入低潮。

●防止感冒

惊蛰过后万物复苏，但同时却也是各种病毒和细菌活跃的季节。惊蛰气温明显变暖，空气湿度增加，万物复苏，病毒、细菌也开始大量繁殖，所以惊蛰节气是疾病多发的日子。因此，惊蛰时节的要注意感冒的发生。普通感冒和流感共同的病因都来源于病毒，症状以上呼吸道感染为主，同时伴有脚软无力、发热、鼻塞流涕等，个别体质较弱者还可因感冒引发气管炎、肺炎、肾炎、心肌炎等病，因此

不可小视感冒。应适量增减衣服，体弱者少去公共场所，保持室内通风，中午时多晒太阳，夜间娱乐要适度。易感冒者可每日早晚两次用盐水漱口；用姜末加红糖，开水冲泡晚上服用。平时还可以常揉风府穴(后发际正中直上1寸)，以提高身体抵御邪邪的能力。

●防止“旧伤复发”

所谓“旧伤”，指的是以前因各种原因引起的软组织的扭、挫、跌伤及手术后的损伤。这段时间气候多变，容易造成损伤组织血液循环的压迫和刺激，而导致症状出现，中医称之为经络运行不畅，“不通则痛”。预防方法是适度的动静结合，参加适量的运动锻炼，活气血、通经络。另外要注意身体局部的保暖，也可进行局部按摩保健，口服一些通经活络的药物等。

饮食养生应做到 一宜二忌

●宜清温平淡。并顺应肝之性，助益脾气，令五脏平和。多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物、新鲜蔬菜，诸如春笋、菠菜、芹菜、鸡、蛋、牛奶、鸭血、芦荟、水萝卜、苦瓜、木耳菜、油菜、山药、莲子、银耳等食物。少吃动物内脏、肥肉等肥甘厚味、刺激性的食物，如辣椒、葱蒜、胡椒等。

●忌生冷。惊蛰阳气始动，全身的阳气尚不充沛，寒冷药食容易损害人体稚嫩的阳气，或者说会损害人体的少阳相火(生理之火)，不利于人体气机的疏泄、畅达。不宜过多食用冷饮、寒凉水果、生冷海鲜等。

●忌过酸。中医有“酸入肝”的理论，认为山楂、五味子、乌梅、白芍等酸味食物或药物可以滋肝阴，养肝血，达到柔肝、调肝的目的。在中药中，酸性食物多用于治疗虚汗、泄泻等症，如山茱萸湿精致汗，五倍子涩肠止泻。但同时酸性也有收敛、固涩的特性。食用过多的酸性药食反而妨碍人体气机的疏泄，不利于人体阳气的生发。故饮食中慎食酸性药食，以免妨碍气血运行。

每日
健康

一人减肥，另一半躺着也能瘦？

身为“单身狗”已经很让人郁闷了，身为胖“单身狗”就更悲惨了。还有什么比一只胖“单身狗”更让人郁闷的吗？还真有！

最近在线发布在Obesity上的一项研究发现，即使是在真实的世界中，没有严格的临床干预，同居伴侣的一方参与了减肥计划，另一方即使什么都不做，半年之后还是可能瘦上好几斤。这对本身已经很容易胖的“单身狗”来说，无疑又是一重“伤害”。

单身暴击：伴侣一方减肥
另一半躺着瘦

先前有研究提示，独居的“单身狗”吃起饭来食物更单一，水果、蔬菜、鱼类吃得更少，饮食模式更不健康，自然也就更容易胖。而脱单的人们是居然减肥的时候也只要一个人努力就够了！之前的观察性研究或临床干预研究的结果均提示，一对伴侣之间除了你依我依之外，还会是你瘦、我也瘦的关系。

涟漪效应：不仅永结同心
还同胖同瘦

这项研究招募了130对伴侣，随机分配到有更多干预的Weight Watch组(WW, 65对)或自己努力减肥的对照组(SG, 65对)，并在试验开始时、3月、6月分别评估减肥效果。伴侣中的一方会获得6个月的免

饮食
健康

在惊蛰前后，人们易咽干冒火，民以素以“惊蛰吃梨”来对应节气，并起到“清六腑之热，滋五脏之阴”的功效，用以保健养生。梨味甘，有清热养阴、利咽生津、润喉化痰之功效，且含有丰富的果酸、铁质、维生素A、维生素C等，被誉为最好的肠胃清洁剂。由于现在人的饮食习惯不规律以及运动量减小，

费在线减肥指导以及相应的工具(WW)或减肥指导资料(SG)，而另一半则什么也不做，躺在那里等着瘦。纳入研究的伴侣年龄均在25岁以上，接受干预的一方BMI在27-40kg/m²之间，平均BMI为34kg/m²，平均体重94kg。

结果发现，接受了干预的一方体重有所减轻，在3个月时WW组的减重效果较SG组更为明显，但在6个月时两组没有差异。印象中更努力减肥的女性，减重效果在3个月和6个月时果然都比男性更明显，但明明应该更努力的肥胖参与者，在3个月和6个月时减去的重量却不如其重的参与者。

而我们更关注的、啥也不干的另一半，在3个月和6个月的测量时，的确也瘦了。这种轻松愉悦的“躺瘦”不论性别或初始体重状态，甚至效果还颇为明显，还有近1/3的人在3个月或6个月时体重减轻超过了3%的临界值，可能获得明显的健康益处。

这种“你瘦、我也瘦”的关系可能是涟漪效应的结果，伴侣之间的体重就像水面上的涟漪一般能够相互传播。为了测算伴侣之间是否的确存在涟漪效应，将初始体重状态、性别、是否接受减重干预、参与研究的时间因素以及它们之间的相互作用纳入到了模型中。结果发现，接受干预的一方每3个月估计将会减重1.72kg，伴侣之间的减重效果关系紧密。在考虑了性别、时间等因素以及它们之间的相互作用之后，伴侣之间依然存在这样的涟漪效应。

惊蛰之后多吃梨

中医副主任医师 木易

因此容易造成便秘。食用一些梨子，可以帮助促进肠胃蠕动，缓解便秘，在日常生活中，每天吃一个梨，可以阻止食物在肠胃中堆积，减少便秘发生，特别适合这一季节食用。

需要注意的是，梨子中的糖分含量很高，一次不宜食用太多，以免造成血糖升高。在煮梨汁时，可以适当

这意味着，一旦伴侣关系中的一方增重/减重，那么另一方的体重也会发生相应的变化。同时，与之前研究的结果类似，伴侣之间的初始体重也更为接近，甚至体重下降的轨迹之间也有关联。

看来，伴侣之间不仅要用胶带来象征结合，感情好起来，连体重都要被捆绑在一起了！

减重获益：有了伴侣支持
减重更容易

杜克大学的内科教授 Nia S Mitchell评论认为，当伴侣之间有人要开始减肥的时候，其他人的饮食习惯也往往会随之改变。虽然，不减肥的另一半看上去“什么也没做”，但实际上他们也需要愿意配合，这样才会出现能够“躺瘦”的涟漪效应。康涅狄格大学的行为心理学家Dr. Gorin 则指出，加入Weight Watch这样的减重计划或试着自己减肥，能够使减肥一方的生活行为更为健康，并影响到周围的人。尽管在这次研究中，涟漪效应带来的减重效果已经能使32%的人“躺瘦”3%，但实际上人们可以减得更多，并由此获得更多的益处。

伴侣之间的涟漪效应提示我们，在减肥的过程中，他人的支持很重要。而对于“单身狗”，虽然只能心如止水，没有机会扬起一丝波澜，但是家人、好友也一样能够成为减肥过程中的助力，让我们的减肥更容易。

(医学界提供)

责编 杜均

锅盖下滋滋冒着热气，厨房里香气四溢，林建国系着围裙，围着灶台忙得不亦乐乎。为了迎接晚上的重要客人，林建国今天一大早就出门买好菜，下午破天荒提前下班，亲自下厨。

陈慧君推着轮椅进厨房帮忙摘菜，林建国看见，赶忙把菜篮子抢过来：“慧君，快出去，厨房里油烟太大，这里有我就行了。”

“没事。”陈慧君笑道，“我闲着不也是闲着，好歹能帮你打下手。”家里冷清惯了，平时很少有客人来，今天有贵客临门，陈慧君特意换掉了家居服，整个人也显得容光焕发。

二人正在争执时，门铃响了。林小砚跑上去开门，江枫站在门外，手里拎着一个礼盒。

“妈，他就是江枫。”林小砚拉着江枫的手，向母亲陈慧君介绍。

“阿姨好！”江枫恭恭敬敬地喊了一声。

“小伙子，快请坐。”陈慧君上下打量江枫，脸上乐开了花。

不多时，满满一桌子菜就端上来了。四人围桌而坐，林建国开了一瓶白酒，坚持要给江枫倒酒。江枫也没过多推辞，第一次进门，怎么也得喝两杯。席间，聊了些家长里短的事，陈慧君不停地给江枫夹菜，偶尔会问几个问题，江枫一一作答。江枫没想到，林建国的厨艺也是一流，色香味俱全。

吃完饭，陈慧君和林小砚收拾碗筷去了。林建国招呼江枫进了客厅，在米色布艺沙发上坐下，茶几上已摆好了茶盘和各式茶具。林建国兴致高涨，脸上微微泛起红光：“小砚，去把龚伯伯上次送的茶叶拿来。”

“小江，今天难得有空，咱爷俩好好品茶。”林建国伸手去拿热水瓶。听到“爷俩”两个字，江枫心里一热，赶紧起身抢过热水瓶：“林院长，我来。”

“你看你，还是那么见外，以后要改口了。”林建国哈哈大笑，换了个舒服的姿势靠在沙发上。

江枫打开密封罐，把茶叶放进玻璃杯，注入开水。

“快过年了，还那么忙？”林建国问。

“别的事倒没什么，就是李莉芳的案子还是没什么头绪。”江枫苦笑。

“有点眉目了吗？”

江枫摇了摇头：“雷仁死了，情妇刘红也跑了，最关键的两个线索都断了。”

林建国说：“最近听院里职工在传，说是雷仁杀了李莉芳，才畏罪自杀的。我还以为案子破了。”

“恐怕没那么简单。”江枫说，“雷仁死前虽然留了遗言，但我总觉得有点不对劲，必须找到刘红才能解开这个迷团。”

看不见的嫌疑人

悬疑小说

姜钦峰 著

连载 25

“李莉芳本来是挺有上进心的一个人，现在弄得家破人亡，剩下一个女儿也成了孤儿，真可怜。”林建国叹息一声。

“女怕嫁错郎，男怕入错行。”江枫说。

“小江，有句话我一直想说，又怕你不爱听。”林建国话锋一转。

“您说。”江枫直了直身子。

林建国接着说：“你现在是单身，无牵无挂，可以没日没夜地干，反正一人吃饱全家不饿。你想过没有，早晚得成家，将来有了老婆孩子，还能这么抛家不顾，拼命地干吗？”

江枫苦笑说：“谁让我干了这行，没办法。”虽然偶尔对工作会有抱怨，江枫确实从未想过要转行。

“这茶怎么样？”林建国端起杯子呷了口茶，舒服地靠在沙发上。

“嗯，好茶！”江枫马上回过神来。

“这是明前西湖龙井，产量不多。”林建国把茶杯放在鼻尖下，双目微闭，专注地闻茶香，“中国人讲究茶禅一味，一个最有名的禅宗公案，就叫‘吃茶去’”。

“听名字就很有意思。”江枫说。

林建国说：“唐朝时，有两位僧人从远方来到赵州，向赵州禅师请教什么是禅。赵州禅师问其中一个僧人‘你以前来过吗？’僧人回答‘没有来过’，赵州禅师说‘吃茶去！’赵州禅师问另一个僧人‘你来过吗？’这个僧人说‘我曾经来过。’赵州禅师说‘吃茶去！’这时，引领那两个僧人入的监院好奇地问‘禅师，怎么来过的你让他吃茶去，未曾来过的你也让他吃茶去呢？’赵州禅师对他‘吃茶去！’”

“‘吃茶去’，到底什么意思？”江枫明显一头雾水。

林建国说：“‘吃茶去’是禅宗的无义味语，大意是：不要想了，吃茶去吧。禅宗公案中常用这样的方法，不直接回答提问，而是给人一棒子，大喝一声，或者说一些莫名其妙的话，就是让人截断想念，真性自然显露。这三个字可能每个人的领悟都不同，我的理解是：人生不如意事十之八九，遂意也罢，逆境也罢，都不要把它太当一回事，不如吃茶去。”

江枫拍腕看了下手表，起身告辞：“时间

不早了，我该走了。”

送走江枫，林建国重新泡了杯茶，靠在沙发上闭目养神。他明白，看样子今天的努力是白费了，任凭怎么劝说，江枫决不会脱下这身警服。一种深深的忧虑渐渐弥漫开来。

3月9日，长途汽车站。早晨8点，候车厅里已经喧闹起来。刘红挑了个靠角落的位置，在蓝色塑料椅子上坐下，红色旅行包放在旁边的空位上。她戴着墨镜，不时地抬头向大门口张望，马上又把头埋低。等待的人依然没有出现。逃亡的滋味很不好受。这两个月，仿佛过了两年，她每天都心惊肉跳，常常在噩梦中惊醒。

那天晚上，刘红从宾馆下班回家，走到采知轩小区门口，突然碰见雷仁。雷仁叫她收拾衣物，马上走，她问为什么？雷仁说，警察已盯上他们，此地不能久留，那件事瞒不了多久，迟早会被查出来，不走就是等死。他们在郊区租了间民房，换了新手机，买了新卡，深居简出。

1月23日，雷仁悄悄回了趟家，说是回家拿几件换洗衣服。傍晚回来时，雷仁竟然面露喜色，说晚上要出去办一件非常重要的事情，办完这件事，明天就带她远走高飞。雷仁出门后，她打点好行装，等待天亮后开启崭新的生活。万万没想到，雷仁竟一去不回，电话也打不通了。她意识到大事不妙。

雷仁去哪儿了呢？要怎么被警察抓起来了，要么就是故意找个借口开溜，趁机甩了自己。他做事向来小心谨慎，不会轻易被警察抓到。刘红更愿意相信第二种情况，“夫妻本是同林鸟，大难来时各自飞”，何况他们连夫妻都不算。

她一个人躲在出租屋里，除了购买必要的生活用品，尽量不出门。说不定哪天雷仁心回意转，又会打电话来，靠着这个信念支撑，又等了一个多月，依然没有等到雷仁的音讯。最后一线希望破灭了，积蓄已经不多，她必须作长远打算。她决定离开东阳市。

(未完待续)

下期预告：
消失了两个月的刘红终于现身。

拜保保

旧时四川乡村，流传一种古老风俗，谁家小孩不好带(爱哭闹或常生小病)，便给他(她)拜个“保保”(四川称干爹叫作保保，保佑小孩健康成长之意)。在一般人心目中，“拜保保”并不光彩。为人父母者，往往大清早带上孩子，悄悄来到离家不远处，于道旁摆上香烛、酒杯和食碟，静候孩子“保保”到来。

缘份天注定。路遇首个成年男子，不论是哑巴驼子，还是跛子瞎子，便是孩儿的“保保”了。作父母者心甘情愿，不得反悔。早行成年男子，但凡见到路旁，有夫妇领小孩跪于地，知自己撞“喜”了。必满心欢喜，上前上了“干儿(女)”。不得有丝毫不快，更不得拒绝。

男主人呵呵笑着，先敬一杯水酒，吃几筷碟盘所盛饮食，或烧腊荤腥，或花生素豆。再互道庚辰，算是认了哥哥。母亲则点燃香烛，领着孩子上前，叩拜“保保”。

“保保”忙抱小孩，多少给点钱，说些吉利话。身无分文者，呼为“干保保”。“干保保”也不尴尬，伸手将小孩高高举起，骑在自己的肩头上，谓之“骑马马肩”。

一边不停转圈，有转去百病之意。一边说吉利话，多为祝福语。

孩子“拜保保”后，双方满意的话，便会长期走动，成为至亲。也有外地路过的“保保”，或彼此不满意者，从此断了往来。惟小孩每岁此日，需对着房前屋后某棵大树跪拜，以谢“保保”护佑之恩。

据考，四川“拜保保”之俗，源于古人正月十六“游百病”。蜀人善谈谐，称“游百病”为“走草”。最迟清中期，再生歧义。家有小儿(女)者，是日晨结草(打草结)道左，所遇第一个成年男子，则让小儿女拜为干爹，俗呼“拜保保”。传清乾隆年间，某年正月十六，有母女进汉州(今四川广汉)城游百病。在文庙前小憩时，遇泼皮无赖纠缠。二人慌忙走避。

行至州衙前，母亲急中生智，对守门衙役说：“大老爷乃小女干爹，烦请大哥禀报一声。”

州官是外地人，得报后，甚感蹊跷。见母女俩神色惊慌，几个波皮则嘻皮笑脸，轻薄下流。

心里明白了几分。当下大声痛斥道：“朗朗乾坤，清平世界，光天化日下，欲行非礼，尔等知罪否？”几个泼皮闻言，鼠窜而去。州官问明情况，心里十分感慨。忙迎入衙内，当众认了“干女儿”。

此事传开后，四邻轰动。寻常百姓之家，谁不指望自家儿女，有个“干爹”保护？“拜保保”之俗，便在汉州城里盛行开来，很快传遍四川各地。近些年来，广汉市推陈出新，“保保节”越办越火，被誉为“华夏民俗一绝”。

奇谚奇俗

巴蜀故地，有一条奇谚流传甚广。父老咸言：“猪来穷，狗来富，猫儿来了扯孝布。”

此条民谚通俗，一听便懂。谚语所涉三中动物，皆旧时百姓家里寻常之物，何以分个三六九等？惜年代久远，出处已不可考。

丙申夏，避暑山中。阅读明人江盈科《雪涛丛谈》，书中已有此谚记载。谚云：“猪来穷家，狗来富家，猫来孝家”。江盈科，字进之，号绿萝山人。湖南桃源人，明万历二十年进士，先后历任长洲县令、大理寺正、户部员外郎、卒于四川提学副使任上。据江进之叙述，此谚最早见于元末。

旧时两川故地，尤其乡村人家，每有狗至，不管是否熟识，也不管家狗野狗，莫不喜形于色。主人家仿佛中了六合大彩，多喂以美食，谓之“谢财神”。设若猪猫二物至，必唾以口水，或逐或杀，不让其进入朝门半步，以免招邪。时至今日，蜀地许多人家，仍有此忌。问其缘由，莫能释之。

考民谚根本，乃生活现象反映，本无关鬼神。后世者不知渊源，以致讹传，当不足为忌也。盖因穷家小户，无高大院墙，多以竹篱围之，猪能轻易拱篱而入。故“猪来穷家”，非猪来能兆穷也。富家饮食丰盛，多有遗骨可啃，故招狗来。非狗来能兆富也。又或家里多老鼠，故招猫至。蜀人因老鼠夜耗储粮，形象地称为耗子，进而讹其为噩耗之“耗”。故猫来因“耗”多，谓之扯孝布是也。江盈科蜀地为官多年，熟知蜀俗并记录此谚，也不觉为怪了。

(未完待续)

下期预告：
交子为何出现在四川？