

《国家宝藏》热播：除了酒文化，还有养生经——

湖南古墓医书“出炉”，跟辛追夫人防病美颜

文：今日女报/凤凰网记者 李诗韵 实习生 李楚姿 通讯员 陈双
说起最近的综艺节目，《国家宝藏》可谓是大火了一把——除了琳琅满目的珍品，禁酒文化也成了大众关注的热点。1月14日，湖南省博物馆选出了三件国宝藏品上节目，其中，除了雷佳守护的“辛追墓T型帛画”以外，另外两件都是酒器。

于是，网友有话说了：“难道湖湘酒文化也是养生之道？”别急，咱们今天就来蹭个热度，看看马王堆汉墓出土的医书里讲了哪些防病美颜的好方法！

于是，网友有话说了：“难道湖湘酒文化也是养生之道？”别急，咱们今天就来蹭个热度，看看马王堆汉墓出土的医书里讲了哪些防病美颜的好方法！



扫一扫，
分享健康知识



新年·故事

又一年春节即将来临，又该说说那些发生在医院的温情故事了。从本期开始，我们将连续推出12期“白衣天使讲故事”，用一组组视频讲述医生与患者的真情，为大家传递温暖、分享爱。

今天，我们将镜头对准湖南省胸科医院内三科唐颖婧。作为一名从医10年的内科医生，她见惯生离死别，也历经人情冷暖，如今，她要用患者小麦芽的故事鼓励所有结核病患者——因为希望，所以坚强。



扫一扫，
听唐颖婧分享医院里的温暖故事

观点 >>

马王堆出土医书是最早“医学指南”

“湖南省博物馆可不止出土宝藏，还藏着不少养生秘方。”近日，《国家宝藏》热播，不少国内外网友的目光也被吸引到长沙，其中，“辛追墓T型帛画”备受关注。

早有资料显示，辛追夫人是养生达人，那么，跟她陪葬的马王堆古墓医书里都记录了怎样的秘方呢？

“我们将马王堆汉墓出土的医书整理成14部，分别为《养生方》、《导引图》、《却谷食气》、《十问》、《合阴阳》、《天下至道谈》、《杂疗方》等，书里记载了详实丰富的养生理

念。”作为曾经编撰了《马王堆古汉养生大讲堂》一书的医学专家，湖南中医药大学第一附属医院皮肤科副教授刘朝圣介绍，这些医书包括这些书籍刷新了多个中医发展史上之最，是中医文献典籍的稀世珍品、中华养生文化的肇始源头、湖湘中医文化的“不二名片”。

刘朝圣介绍，由于汉代求仙思想盛行，养生之风席卷社会各阶层，马王堆出土的帛书上便记载了不少养生保健、美容养颜的方法，甚至是优生优育、注重胎教的理念。



马王堆汉墓出土的医书里，有少养生图。

解析 >>

活血养颜：连续21天空腹服酒鸡蛋

“辛追夫人素有‘东方睡美人’之称，而在跟她陪葬的医书中就记载了她的养颜方法。”刘朝圣介绍，在《养生方》中记录：“每天早晨空腹服酒鸡蛋，连吃21天，可以精神振奋、容颜秀美。”

从配方上讲，米酒鸡蛋从古至今都是女性值得坚持的饮食配方——一方面，由大米酿造而成的米酒有活血的功效，除了经期的几天，女性长期坚持能让皮肤变得透亮；另一方面，土鸡蛋含有优质蛋白质，能有效补充皮肤的胶原蛋白，二者结合，就能很好护肤。

辟谷养生：适当饥饿能防病

“这些年，很多医学专家讲究辟谷养生，有人信任也有人质疑。”刘朝圣解释，其实，最早的辟谷之说来源于马王堆古墓医书《却谷食气》。其中，该医书里提到，多练习气功锻炼身体，适当地保持身体饥饿。通过心能量养生启动和开发，同时运用自然催眠等方式让身体进入不进食物只喝水的状态，在身心放松作用下，调节全身身心，清除体内垃圾，排除体内毒素，补充人体正气，达到养生的目的。

刘朝圣说，辟谷养生与饥饿有本质区别，所以辟谷一定要在正确的指导下进行服气、吞气、静坐冥想等方法。低层次的辟谷养生可吃点水果、蜂蜜之类的进行调节，而高级的辟谷养生，要根据不同的身体状况，决定是全辟谷，还是半辟谷。

房事有度：不孕不育可能与纵欲有关

中医有道，房中养生乃“天下至道”。在马王堆古墓医书《养生方》中提到：故贰生者食也，孙（损）生者色也，是以圣人合男女必有则也。”通俗点解释，指夫妻性生活要有一定的遵循原则——极情纵欲，无节无制，后患无穷，损伤健康，影响寿命。

“当今很多家庭不孕不育，虽说饮食、环境等都有很大影响，但最容易被忽视的还有一个原因，那就是纵欲。”刘朝圣解释，只有遵循养性的原则，才可做到“虚者可使充盈，壮者可使久荣，老者可使长生”。

起居调摄：一昔不卧，百日不复

在马王堆古墓医书《十问》中，还谈论了睡眠与人体发育及健康的关系。有一段话特别提到了睡眠与养生的关系——“夫卧，使食靡宵（消），散药以流刑者也。辟（譬）卧于食，如火于金。故一昔（夕）不卧，百日不复……故道者敬卧”。

刘朝圣解释，现代研究表明睡眠能够消除疲劳，增强免疫，促进发育，利于美容。所以，按时睡觉，也是辛追夫人养颜的好办法，因为确保足够的睡眠时间对人们的健康确实起着至关重要的作用。

刘朝圣提醒，睡眠不好的人可以利用中药来改善居室环境卫生，预防湿气、瘴气等带来的疾病，而良好通风的环境也是维持人们健康之要。

早产儿出院后该怎么喂养

文/张榕(湖南省儿童医院新生儿科)

早产儿在婴儿期和儿童期是生长迟缓、感染性疾病和神经发育落后的高风险人群，他们住院期间，标准化的肠内外营养支持策略是能否出院的基础。那么，到底早产儿出院后该怎么喂养呢？

早产儿出院时的营养风险评估是个体化喂养指导的基础。早产儿出院后，首选的喂养方式是母乳喂养。对于胎龄<34周，出生体重<2000g的母乳喂养儿，在住院期间需要添加母乳强化剂，以增加能量密度和各种营养素，确保其生长需求，出院之后，这部分早产儿仍需要继续强化母乳喂养一段时间，高危儿尤其重要；对于胎龄>34周、出生体重>2000g、无高危因素的早产儿，鼓励直接哺乳和纯母乳喂养。而纯母乳喂养的早产儿要特别注意铁剂和维生素D的补充。

然而，对于高危儿，如出院时母乳喂养量>50%，则“足量强化母乳+早产儿配方奶”喂养至胎龄38-40周，之后转换成“半量强化母乳+早产儿过渡配方奶”；如母乳量<50%，或缺乏母乳强化剂时，鼓励“直接哺乳+早产儿配方奶”至胎龄38-40周，之后转换成“直接哺乳+早产儿过渡配方奶”。

对于胎龄>34周、出生体重>2000g、无高危因素的早产儿，则鼓励直接哺乳，不足部分添加普通婴儿配方奶。但如有生长缓慢，可适当采用“早产儿过渡配方奶”，直至生长满意。

另外，对于高危儿，应用“早产儿配方奶”至胎龄38-40周后，转换成“早产儿过渡配方奶”。对于胎龄>34周、出生体重>2000g、无高危因素的早产儿，采用普通婴儿配方奶。但如有生长缓慢，可适当采用部分“早产儿过渡配方奶”，直至生长满意。

