

精神内守——国人保健之道

中医理论基础是阴阳平衡

中医是国粹，是中华民族传统文化的重要内容。“要推广中医文化，把中医文化从神坛拉向大众。中医不是阳春白雪，是下里巴人，因为每个人都需要健康，从这个意义上说，中医文化需要普及。”张金生说道。

“我个人认为中医文化始于7000年前，旧石器时期向新石器转型的时期，那个时候有了最初的人文，伏羲是人文的始祖。”

阴阳平衡的思想是中国传统文化哲学思想的基础，起源于伏羲时期。在徐州出土的帛画上，有伏羲和女娲的形象，女娲左手搭在伏羲肩上，右手高举着一个规，伏羲右手搭在女娲肩上，左手高举一个矩。规是圆的，矩是方的。地是方，天是圆，天圆地方就是阴阳平衡的概念。“伏羲时代，人生活在天地间，就是受规矩或者说受阴阳平衡的影响，阴阳平衡是一切事物发展的规律。”张金生表示。

在春秋战国时期，鬼谷子的两个徒弟孙膑、庞涓为武斗的人物，另外两个徒弟苏秦、张仪是文斗的人物，苏秦主张合纵，张仪主张连横，两位是文斗，是纵横家。“两武两文，一纵一横，历史几经演变，秦朝后来终于实现了统一，这些历史发展都是阴阳动态平衡的结果。”

中医要实现“健康我做主”

中医文化的普及是民众身体健康的需要，“我的健康我做主”，中医是治未病的，要保持身体的阴阳动态平衡。《黄帝内经》中说，要饮食有节、起居有常、恬淡虚无、精神内守。

饮食有节就是人生存所需要的物质基础。中医讲究因人、因地、因时而异，人的生存环境不同，饮食需求就不一样，高原、平原、海滨等居住环境不同，个人饮食的实际需要不同。食物吃的时间也要因时而异，比如说，吃水果讲究饭前吃，饭后吃不好。

起居有常，就是休息、工作要有规律。古人鸡鸣而起、日落而息，这种朴素的作息时间对身体是非常好的。尤其是晚间11点到1点，1



中华中医药学会常务委员张金生谈到中医文化，表情凝重地说：“如果说历史是民族的根，文化是民族的魂，而博大精深的中医既呵护着民族的根，又保卫着民族的魂，弘扬中医文化是每个国人的责任。”



点到3点，是养肝胆的时间，现在好多年轻人这个时间打电脑游戏不休息，结果肝胆产生了好多毒素，无法净化，久而久之会生病。年轻人一些疾病的发病率高于老年人，和作息时间有关。

恬淡虚无，是要求心态平和。现代人的浮躁来源于追求和攀比，过度追求物质享受，欲望过剩。恬淡虚无是说要正确面对社会给予我们的，不盲目追求实现不了的愿望。

精神内守，指的是不过度张扬，保住元气，不大喜大怒大悲。比如说范进中举就是一个典型的大喜造成的思维混乱。情绪是统领一生状态的旗帜，这就是“精气神”。何谓中医说的“精气神”、“先天之精”，从遗传基因的角度来说是

父精母血，外界吸收的水、空气的精华是“后天之精”。“气”，指的是气场，人被电击后没有呼吸了，但如果有气场在，这个人经抢救后就会活过来。“儿行千里母担忧”，儿子生病了，母亲有感应，这也是气场的作用。“神”是气的情志表现，生气和喜悦的神情不一样，表达的内容也不一样。

重视普及推广中医文化

中医普及工作做起来不容易，原因在于从清末开始，中医被当时一些文化界名人所排斥。梁启超、鲁迅、胡适等都是当时反对中医的文化精英。

“中国是有国医节的，这个好多年轻人不知道。”国医节的由来有着感人的故事。在1929年的国统区，国民党卫生机构主管余云岫全盘否定中医中药，当年3月17日在没有一个中医代表在场的情况下通过了废除中医的法律。当日，全国有17个省市、200多个团体、300名代表云集上海，高呼“反对废除中医、中国医药万岁”等口号，通过各种方式表达民心民声，医学界人士将3月17日定为“中国国医节”。“我乘坐公交车，看到车上电子广告语上写着国医节，我的眼泪差点掉下来。中医文化要普及，这是每个国人应该尽力做的事情。”张金生说道。

(北商)

健康度夏重养心

心为五脏之主，是全身血脉的总枢纽。《黄帝内经》有云：“主不明，则十二官危”，就是说只要心脏不出问题，其他脏腑一般也会安守本分。入夏以后，被人们常挂在嘴边的一句话莫过于“心静自然凉”。中医里讲“心藏神”，要想健康度夏，重点就在于“养心”。

立夏养生需静心

《黄帝内经》中指出：“夏之月，此谓蕃秀，天地气多，万物华实。”中医认为，人与自然界是一个统一的整体，在阳光最为猛烈的夏天，人们的心阳也最为旺盛，需要我们想方设法为心阳遮起一片树阴，保持心静。

要做到“心静自然凉”，其实有一定难度。一些心态平和的人，一到夏天却性情急躁，常为小事发大脾气。这是因为闷热的天气容易使人心火过旺，让人烦躁不安。中医有“心主神明”的说法，认为人的精神活动是由心来主管的。心火一旺，就容易精神亢奋，心烦易怒，故而夏日养生重在养心。

饮食宜增酸减苦

总的来说，立夏时节的饮食原则是增酸减苦，以便补肾助肝、调养胃气。中医认为“心主夏，心若缓，急食酸以收之”，夏天应多吃酸味食物，比如山楂、西红柿、橙子等。酸味食物有增强消化功能和滋养肝脏的作用。少吃苦味食物并不代表任何苦味食物都不能吃，例如苦瓜、莲子等食物有清心火的作用，很适合在夏季食用。

进入夏天后，一方面人们胃口不好，食欲不佳，另一方面人们喜欢吃生冷、冰镇的食物，容易刺激肠胃，导致消化功能失调。因此，

夏日饮食还要考虑到养护脾胃，多喝点稀粥、绿豆汤等易消化的食物。

午饭后小憩片刻

除了饮食，日常起居方面也应顺应季节变化，做出相应的调整。想要养心安神，充足的睡眠是必不可少的。困倦时可以闭目养神，午饭后也应小憩片刻。

夏季中午最热，也最易使人出汗，大脑血液供应相对减少，因此中午人们总是精神不振、昏昏欲睡。至于午睡时间，也因人而异，一般不宜过长，以0.5~1小时为宜。午睡醒后不要立即起床工作或学习，因为此时脑部供血量不足，会出现短暂的脑功能性紊乱，使人头昏脑涨。午睡醒后最好静躺10分钟后再起床。

忌寒冷

研究表明，当气温低于12℃时，人身周围血管收缩，心脏负荷增大，血液流速减慢，血流受阻，血瘀机会增多，引发心脏病的风险大大增加。

忌过劳

适当的劳动和锻炼可以促进身体的新陈代谢，有益于健康。过度的劳累则耗伤心气、血气，影响心脏功能，超强度的劳作甚或造成体克、心梗、心衰等。

忌过饱

人们用餐后流向胃肠的血液增加，心脏得到的血流相对减少，若暴饮暴食或饮食过饱，流经心脏的血液骤然减少，会引发心肌缺血或诱发心脏病的发生和加重。

(北商)

夏日经期要防寒

夏天，每个人都希望能找到一处清凉的去处来躲避高温，但是对于处于经期的女性来说，可就要多注意了，上面的清凉措施可能给健康带来一定的危害。主要包括以下两类疾病：

宫寒：月经是子宫内膜周期性脱落的结果。当人体受到寒冷刺激时，子宫内膜血管会和其他部位血管一样发生强烈收缩，从而影响子宫内膜的脱落及经血的排出，长此以往会造成宫寒，从而导致不孕。

妇科病症：受凉以后，人体的抵抗力下降，经期的女性本来就处在免疫力较低的状态，这时病菌乘虚而入，极易诱发阴道炎、盆腔炎等各种不易根治的妇科疾病。

专家支招——忌吃生冷食物

女性在月经期间是不宜大量喝冷饮或吃冷食的，因为月经期间盆腔和阴部发生充血，大量食用冷饮或冷食，会加重胃肠、心脏和肾脏负担，并且因寒冷的刺激引起反应性子宫、盆腔内血管收缩与痉挛，发生痛经、停经等病。

不可贪恋凉爽

夏日，许多人都爱在瓜棚树荫下或阳台露天睡觉，但女性月经期间却是应该禁止的。因为女性在月经期大脑皮质的兴奋性降低，抵抗力也比平时差，受潮湿凉气侵犯，容易导致腰腿疼痛、月经紊乱或诱发关节炎等

病。另外，也不宜长时间在空调房内纳凉或长时间吹电风扇。

不宜坐在冷处

如果在女性月经期经常坐卧在凉砖或水泥地板上，湿气就会上袭人体，侵犯肌肤，滞留于经络关节中，使得关节和肌肉组织收缩、痉挛，导致气血运行不畅，淋巴循环受阻，引起腰腿痛和月经稀少、痛经等病。

不可洗冷水澡

夏天，很多人喜欢洗个冷水澡或下海游泳来消暑，但经期女性应避免这些活动。女性在月经期间，子宫内膜脱落，在子宫腔表面上会造成伤口。同时，阴道内的酸度被经血冲淡，降低了自身抑制或杀灭细菌能力。若此时游泳或洗冷水澡，污水和细菌会侵入生殖器官而引发感染。

[治疗偏方]

■ 当归、生姜各25克，羊肉500克，桂皮调料各适量，各味水煎至肉烂熟即可，吃肉喝汤，每日1剂，分两次服用。

■ 小茴香15克，生姜20克，红糖30克。水煎饮服，每日1剂。

■ 香附、艾叶各30克，鸡蛋3个。加水共煮，蛋熟后去壳，再煮20分钟，服鸡蛋，每日1剂。连服2~3剂。

■ 桂皮6克，山楂肉10克，红糖50克。水煎温饮，每日1剂。

(新华)