

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时期转型的时期,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。规是画圆的,矩是画方的。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臆、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安排对身体是非常好的。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,又佑卫着民族的魂,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日,人的心阳也最为旺盛,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,常为小事发发脾气。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,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休克、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会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。

妇科疾病: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,此时病菌乘虚而入,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凉食的,因为月经期间盆腔和阴部发生充血,大量食用冷饮或凉食,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阴下或阳台上露天睡觉,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,每日一剂。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)