



随着生活水平的提高，人们早已不仅仅满足于温饱，养生成为了现代社会的热门话题。在这个信息时代，我们打开电视，拿起报纸，都可以听到看到丰富多彩的养生方法。但是，养生并非易事，需要更多的实践。魏晋时的名士嵇康在《答难养生论》中提出，养生有五难，“名利不灭，此一难也；喜怒不除，此二难也；声色不去，此三难也；滋味不绝，此四难也；神虑转发，此五难也”。这种观点在今天仍有警示意义。

名利不灭 喜怒不除 声色不去 滋味不绝 神虑转发

养生先要克“五难”

第一难：名利不灭

张仲景在《伤寒论》的序里曾批评很多人“孜孜汲汲，唯名利是务”。我们一天到晚忙忙碌碌地追名逐利，把心思都放到了外面，很少再有机会体会身体内部的变化。这样，体内有些脏器已经出现了不平衡，向“心君”发出求救信号了，心脏这个君主之官却体察不到下面的疾苦，一旦到了能觉察的时候，往往都到了很难挽回的地步，这就是过度外求的结果。但是，人是社会的动物，不可能完全摒除名利，这就要我们掌握一个度，在向外攫取的同时，也要适时把心收回来，关心一下自己的身体。

第二难：喜怒不除

人都有七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。其中喜是心气欢畅的表现，怒是肝气奋进的表现，都是我们必不可少的情志，所以不可能把它们除掉。这里的喜怒是指超出正常范围的狂喜和暴怒，狂喜则心气涣散而不收，暴怒则肝气刚燥而不柔，绝对会对本脏造成严重的损害。其他如忧思悲恐惊五情，如果过度，也会对机体造成伤害，忧（悲）伤肺，恐（惊）伤肾，思伤脾。

第三难：声色不去

贪图声色和贪图名利都是贪欲的表现，为

什么分为两条呢？这有一收一放的不同，贪名利是往里收敛，希望自己的存款越多越好，名头越大越好，这些都是积累自己想要的东西；贪图声色则是把存的东西挥霍出去，尽管自己的身体有点家底，但如果总是挥霍无度的话，迟早也会神衰精亏。

第四难：滋味不绝

这一点比较好理解，就是管不住自己的嘴。我们吃的东西需要脾胃来运化，才能转化成精微的物质。如果随着年龄的增长，脾胃逐渐虚弱，不能运化太多的食物，就会有大量的痰浊在体内堆积，表现为三高（高血压，高血

脂，高血糖）和肥胖。因此，饮食要节制，再好吃的东西也不能暴饮暴食。

第五难：神虑转发

这是什么意思呢？简单来说，就是曲运心机，喜欢算计，耍小聪明。一件事情总在心里绕来绕去，时间长了，气机就容易纠结而不畅达，进一步气血淤滞而造成病态。所以说，待人处事要豁达一些，保持一种平和的心态，就如俗话所说的，“退一步海阔天空”。

因此，我们在探索养生之道时，首先要注意上述“五难”克服了没有，其次才是食疗、拍打等细节的技巧，千万不要舍本逐末。（升时）

“过午不食”有点极端

不吃晚饭，达不到养生效果

近日，网络上流传一种“饿治百病”的说法，撼动了很多人一日三餐的饮食习惯。为了“养生”，不少人硬是忍着饥饿不吃晚饭。不吃晚饭真能养生治百病吗？本期，多位专家逐一分析各种说法的正误。

说法一：古人提倡“过午不食”。

专家分析：“过午不食”更多是从修行的角度来说的，作为养生方式，应该因人而异，不可盲目照搬。广西中医药大学教授、广西营养学会副理事长马力平说：“一日三餐久经考验，符合人体规律，不可随意打乱。”

说法二：晚饭吃太多，就会转化为脂肪。

专家分析：北京中医药大学营养学教授周俭表示，如果不吃晚饭的初衷是减少肠胃负担，减少热能堆积，似乎还有些科学性。不过若能做到恰当饮食，合理运动，即使吃晚饭，也不会造成脂肪的堆积。因此，大家没必要走极端。

说法三：饥饿可促使吞噬细胞清理体内垃圾。

专家分析：“这个说法不太科学。”马力平指出，人体饥饿时，细胞也处于一种“萎缩”的状态，没有能力去吞噬有害细胞，反而会受到损害。此外，不吃晚饭容易诱发低血糖，导致器官营养供给不够，人体抵抗力也会随之下降。

说法四：饥饿状态下才能分泌大量消化液。

专家分析：马力平说：“这个说法实在离谱。”她表示，进食才会刺激消化腺分泌大量消化液，人体在饥饿状态下，器官分泌消化液的功能相对处于“封闭”状态。从口腔来讲，咀嚼食物时，才会大量释放唾液，食道也会随之释放一些黏液，有助于食物顺利进入胃中，胃开始加快蠕动，产生消化酶。接下来，十二指肠会刺激胆囊释放胆汁，帮助分解食物中的脂肪。中国中医科学院西苑医院消化科主治医师钟民指出，不吃晚饭，胃酸会伤害胃黏膜，对养胃不利。

相比不吃晚饭来说，吃晚饭更有助健康。中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜建议，最好在下午5点至7点之间吃晚餐，并尽量保持规律。晚餐要吃得清淡些，可以适当吃些肌纤维短、好消化的瘦肉或蛋类，多吃些蔬菜和粗粮。

谨防“秋老虎”伤身

立秋已过，天气仍然炎热，暑气难消，“秋老虎”发威，容易诱发多类疾病。专家提醒，在这种天气里，极易发生中暑、感冒、腹泻等病症，公众要谨防消化系统、心脑血管及呼吸系统疾病。日常养生以清暑、养心、健脾、祛湿为重点。

三类疾病最易“来袭”

中国中医科学院广安门医院呼吸科主任医师边永君指出，立秋后，虽然没有了桑拿天带给人的黏热之感，但气温仍会很高，暑气一时难消，就是俗称的“秋老虎”天气。在这样的天气里，公众极易发生中暑、感冒、腹泻，应密切关注天气预报，调整饮食节律，谨防消化系统、心脑血管及呼吸系统疾病。比如心脑血管疾病，天气闷热出汗增加，血液黏稠度增大，容易形成小血栓，造成心脑血管疾病发作。室内外一冷一热的刺激，会使血管出现骤缩骤扩，血压也会随之上下波动，易引发脑出血意外。

四类人群谨防“虎患”

“秋老虎”肆虐的时候，体质弱的人，特别是儿童、老年人、孕妇以及慢性病病人这

四类人群，容易受到疾病的“偷袭”。因此，这四类人群最应小心谨慎防“虎患”。专家表示，儿童应当预防游泳、吃冷饮、消暑活动后引发的后遗症，老人多注意保护自己的心脏，孕妇应着重预防昼夜温差引起的感冒。慢性病患者如高血压、糖尿病患者还有大量吸烟者都要当心，要保证血压、血脂、血糖稳定。适当运动能强身健体，积极预防中风发生。50岁以上的人群推荐“快走”健身，锻炼身体的同时还可避免关节损伤。

四步骤战胜“秋老虎”

要想战胜“秋老虎”，清暑、养心、健脾、祛湿是重点。在清暑方面，公众注意要“避高温、自然凉”。早晚出门乘凉，在树荫下最好，避免头部被暴晒，否则可能因大脑缺血导致中暑。在养心方面，除保持饮食起居规律，情绪平稳外，还应注意锻炼。如散步、打球、跳操、慢跑、打太极、练气功等。在健脾、祛湿上，主要是饮食调养，应该少吃辛辣食物，多吃养阴润肺的平温食品，如梨、萝卜、番薯、玉米、芝麻、青菜、柿子、香蕉、蜂蜜、红枣等，此外还可多饮些开水、淡茶、豆浆以及牛奶等。

（北商）



（李迪）

