



随着生活水平的提高,人们早已不仅仅满足于温饱,养生成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,暴怒则肝气刚爆而不柔,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,进一步气血滞滞而造成病态。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。不吃晚饭真能养生日百病吗? 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。广西中医学院教授、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。晚饭要吃得清淡些,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。

(李迪)

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,应密切注意天气预报,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防防“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)

