

中医文化与养生保健要点

■王诚喜



中医学是中医传统文化不可分割的重要组成部分,是中华优秀传统文化的重要载体,习近平总书记指出:“中医药是中国古代科学的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙。”

中医养生是以中医理论为指导,遵循阴阳五行、生化收藏之变化规律,对人体进行科学调养,中医养生的基础原则:上工治未病,中工治欲病,下工治已病。《黄帝内经》有云:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸兵,不亦晚乎?”“上工治未病,何也?”答曰:“上工治未病者,见肝之病,知肝传脾,当先实脾,四季脾旺不受邪,即勿补之。”良医治无病之病,故人常在生也,圣人治无患之患,故天下太平也。中医养生意在治未病。阴平阳秘,精神乃至。中医治未病独成中医养生文化体系。

中医养生的目的

一是延年,二是防病。“尽数,尽其天年,度百岁乃去”,决定天数的是人的基因,能够尽其天数的是养生保健。养生保健是从花甲之年讲到期颐之年。人体中的阴阳与四时阴阳的变化相适应,以保持人与自然界的协调统一。根据我国古

代干支纪年,十天干与十二地支按顺序错综搭配成六十个单位,每一干支代表一年,六十年周而复始成一循环,故称为六十花甲。上天赋予人的天数一般为两个花甲。而两个花甲打九折为一百零八岁,为茶寿之年。分别按八、七、六折算,为九十六岁、八十四岁、七十三虚岁。民间称七十三、八十四为重关之年。先天不可知,后天尤可为。

中医养生的观念

生病靠治,长寿靠养,治病取决于医疗水平,养生依靠自身修养。《素问·四气调神大论》说:“所以圣人,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。”中医根据天人合一的整体观、三因制宜的辩证观,提倡大道至简、道法自然、以度为度。

一为顺应四时。“四时阴阳者,万物之根本也,是故春夏养阳,秋冬养阴,”阐述了顺从四时阴阳则健康无病,违逆四时阴阳则灾害丛生的道理,分别派生出四季养生、二十四节气养生、十二时辰养生等等。如春季养生大法:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也”。

二是饮食有节。“善摄生者,谨于和调,一饮一食,使入胃中,随消随化,则无滞留之患。”谷不入,半日则气变,一日则气少矣,饮食自倍,肠胃乃伤。饮食养生的基本原则为:以度为度,有粗有细,不咸不甜,三四五顿,七八分饱。吃全和全吃的原则,吃粗与吃杂的原则,吃野与吃

远的原则。太饱伤神饥伤胃,太渴伤血多伤气,饮食喝饮莫太急,急致膨胀损心肺。水果食疗歌:红枣补脾又生津,调和诸药润肺心;柿饼清热又健脾,止渴补血舒脉理;苹果止泻又开胃,助消化来补身体;柑桔理气润燥湿,止咳化痰清口味;桃子活血并补气,润燥还能健身体;李子止渴带生津,多食反而伤身体。饮食需做到有节、有洁。

三是情志舒畅。“自身有病自心知,身病还将心自医。心境静时身亦静,心生还是病生时。”中医七情分为喜怒忧思悲恐惊。情志变化可导致脏腑气机升降失常而出现相应的病症,如《素问·举病论》说:“百病生于气也。怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结。”中医提倡笑口常开,笑一笑十年少,愁一愁白了头。笑能促进新陈代谢,笑能增强呼吸功能,笑能兴奋神经,笑能产生激素。中医养生提倡容忍与戒怒。忍者寿,你别动气,动气则伤了和气;你别生气,生气则坏了元气;你要忍气,忍气便能神气。大智若愚,宽怀忍让。上善若水,水善利万物而不争。戒怒则寿。“人之性有侵犯则怒,怒则血充,血充则气激,气激则发怒,发怒则有所释憾矣。”恬淡者寿,诸葛亮曾在《诫子书》中说道:“非淡泊无以明志,非宁静无以致远。”静以养心,故以天寿。《素问·上古天真论》:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?正气存内,邪不可干,邪之所凑,其气必虚。”只有做到“清虚静泰,少私寡欲,守之以一,养之以和”。才能延年益寿!

中医养生,道法自然,以度为度,毕生修为,方得始终。

(作者系衡阳市中医医院主任医师)

这“三觉”不要睡

人的一生有 1/3 的时间在睡觉,俗话说“宁可食无肉,不可睡不寐”“吃人参不如睡五更”,可见睡眠的重要性。但生活中,并不是每个人都会睡,比如不少人不知道三种觉不能睡。

莫要生气时入睡

常生气是百病之源,生气主要危害在肝。肝主疏泄,喜条达而恶抑郁。犯怒时,会影响肝的疏泄功能,肝气郁结,表现出胸膈满闷,两肋胀满;可进一步发展为肝火上炎,表现出目赤肿痛,口苦口干,烦躁易怒。

如果生气时入睡,则会导致肝血不足、肝气有余,长期以往,气血运行错乱,可导致睡眠失调,出现失眠。

莫要醉酒后入睡

有人称“少量饮酒有助于睡眠”这其实是误区。虽然体内酒精浓度在下降过程中会产生镇静作用,确实会诱发睡眠,但同时也严重干扰正常的睡眠节律,中断睡眠的进程,让大脑无法进入深度睡眠,睡醒后疲劳感消除并不明显。

醉酒后,由于酒精刺激胰岛素大量分泌,要警惕酒精性低血糖的发生。这种往往比普通的低血糖严重得多,如果不及时救治,可导致脑水肿,颅内压增高,病死率达 10%。

此外,人醉酒后吞咽反射、吞咽动作变迟钝,咽喉部肌肉更松弛,呼吸道更容易阻塞。如果仰卧入睡,呕吐物可能会难以吐出来,堆积或反流到气管中,发生误吸,轻者会发生吸入性肺炎,重者窒息造成严重的大脑缺氧,突发猝死。

莫要黑白颠倒地睡

中医讲究“日出而作,日落而息”,这种“昼夜节律”主要体现在睡眠周期上,最佳睡眠时间是晚上 10 时到凌晨 6 时。

中医认为,人体中十二条经脉对应着每日的十二个时辰,如果把脏腑和十二个时辰的兴衰联系起来,肝胆经在 23:00 到第二天凌晨 3:00 最为旺盛。如果长时间熬夜,肝胆必然受到影响,从而出现一系列的亚健康状况,比如容易疲劳、免疫力下降、胃肠消化不好以及内分泌失调等,还会导致睡眠障碍,并发焦虑、健忘等精神问题。

据《中国中医药报》

冬日养生,教你补阳五大锦囊



冬天悄然来临,气温骤然下降,人体温煦的能力减弱,血遇寒凝,所以经脉气血也容易凝滞不通。此时也是敛阳、补阳的最佳时节,阳气虚弱、气血不足的人更应该顺应自然规律,补肾防寒护阳气。冬季究竟该怎么养?专家给出了以下五大补阳锦囊。

锦囊一： 冬季晒后背,胜过吃补药

人体腹为阴,背为阳,心肺主之,背部的诸多穴位经络,尤其是最重要的督脉(位于后背正中线上),经常晒晒这些穴位能起到强壮心肺、调理脏腑气血的作用。晒太阳要选日有光之时,一般上午十一点到下午一点晒太阳最佳,时间 20 分钟到 30 分钟为宜。

锦囊二： 常揉三个穴位,迅速补充阳气

中医认为,经络腧穴作为中医学的重要组成部分,人体自带“阳气窝”,每天揉一揉这三个穴位,不仅在疾病治疗方面疗效卓著,而且在补充阳气、强身健体方面也同样发挥着重要的作用。

涌泉穴:涌泉穴位于我们的脚底,找的时候捂住脚趾肚,把余下的脚底分为 3 部分,涌泉穴就在上 1/3 处有个窝的位置,弯曲脚趾出现的凹陷部位就是涌泉穴了。睡觉前用手掌来回揉搓或者按摩涌泉穴以及脚底的部位,最好能够揉搓到脚底发烫或

者是发热,然后再用大拇指的指腹位置点按涌泉穴,等到出现酸痛情况就可以停止换另外一只脚。每日坚持推搓涌泉穴,有助缓解手脚冰凉症状,可使老人精力旺盛,体质增强,防病能力增强。

关元穴:关元穴位于人体“阴脉之海”的任脉,前正中线上,肚脐直下三寸处。每天可以关元为圆心,左或右手掌做逆时针及顺时针方向摩动 3—5 分钟。然后用双手食指指腹重叠在一起,点按穴位 20 次,以局部有酸胀感为宜,经常按摩能起到补益元气、强身固精、祛寒回阳的效果。

三阴交:此穴为足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经交会之处,位于小腿内侧。经常用指腹按摩三阴交这个穴位,能够更好地保养卵巢还有子宫,促进体内各大血脉的畅通。

锦囊三： 滋阴潜阳,少食生冷

立冬后天气逐渐转寒,寒为阴邪,易伤人体阳气,而阳气根源于肾,故寒邪最易中伤肾阳,所以此时要重视养肾、温肾。肾阴虚者容易出现心烦热、口干舌燥、小便黄、大便干、精神状态差、急躁易怒、失眠多梦、睡觉出汗等症状,需滋阴补肾,可多食海参、枸杞子、银耳等食物;肾阳虚者常常表现为面色苍白,畏寒怕冷,手脚冰凉,精神不振,失眠健忘,腰膝酸软,夜尿频多等,

宜补阳益肾,多食羊肉、牛肉、韭菜、桂圆、红枣等滋补品。

锦囊四： 强身健体,补充阳气

冬季宜养精蓄锐,避免高强度运动,保存阳气,但也不能不动,最佳选择是进行有氧运动。推荐阳气不足的人练习八段锦、太极拳等动作柔和的养生功法,更有滋阴助阳、培元补气、疏通经络、活血生津的功效。另外,过早或过晚都不宜运动,尤其是刚起床不要运动,会加重心脑血管系统的负担,最好放在阳光充足、温度适宜的上午或下午。在运动前要注意进行一定时间的准备活动。

锦囊五： 护好重点部位,拒绝美丽“冻”人

冬季在穿衣时要特别注意防寒工作:通过高领、围巾既能挡住风寒,还能避免颈部血管因受寒而收缩,对预防高血压病、心血管病等都有一定好处;护好腰腹对于女性而言尤为重要,腹部温暖是避免痛经的有效方式之一,借助一些动作按摩护肾,如双手搓腰——特别是脊椎两旁的后腰,可以温煦肾阳、畅达气血;足部防寒首先要避免露脚踝,脚上穴位较多,一旦受寒邪侵袭,会导致身体出现不适,有条件的话可以常做足浴并进行按摩。

据新华网