

百病生于气 养生先静心

“百病生于气”出自中医学第一部经典理论著作《黄帝内经》，指出“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结”。其含义为许多疾病的发生、发展与人体气机的紊乱密切相关，其病因大致有情志异常、寒热失调、过度劳累。

实际上，情志异常影响着全身上下的健康，对慢性肾脏病、心脑血管疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病、妇科病、男科病、眼科病等都会有影响。正如元代著名医家朱丹溪所说：“气血冲和，万病不生，一有怫郁，诸病生焉，故人生诸病，多生于郁。”

A 怒则气上 喜则气缓

《黄帝内经》讲“怒则气上”，指人生气的时候气机会往上走，肝气上逆，表现为头晕、头痛、耳鸣，甚至诱发急性脑血管疾病发生，对于慢性肾脏病患者来讲，肾性高血压本来就很难控制，急躁易怒更容易引起血压升高，使得肾脏病快速进展；肝气克伐脾胃，可表现为恶心、纳差、腹泻。“喜则气缓”指过度喜乐，就会导致心气涣散，神不守舍，可表现为失眠、健忘，甚至发狂等。临床上遇到的很多患者就是因为过度喜乐导致病情加重的，《儒林外史》中范进中举后，因喜而疯也是同样的道理。

B 悲则气消 恐则气下

“悲则气消”指的是过度悲伤可以消耗人体的正气，《红楼梦》中的林黛玉体弱多病，这与她多愁善感、心境忧郁有很大关系。“恐则气下”指过度恐惧导致人体的气机下陷，可表现为二便失禁、遗精滑精等，在临床上遇到一例患者，因乘坐电梯失控，掉入地下室，从此落下阴缩病证，这也是“恐则气下”的一种表现。有许多慢肾衰患者不能接受自己肾功能衰竭，害怕透析，情绪紧张、悲伤失望，殊不知逃避并不能解决问题，反而会加速肾功能衰竭，这里面既有“悲则气消”，也有“恐则气下”的影响。



C 惊则气乱 思则气结

“惊则气乱”指受惊后气机升降出入失常，可表现为心神不定，疑神疑鬼，受惊后血压快速升高，也会对慢性肾脏病患者肾功能造成损害。“思则气结”指过度思虑后，气机郁结，可表现为胸脘满闷、嗳气食少、健忘、抑郁焦虑、月经失调等，气滞、血瘀、痰凝还

可表现为甲状腺结节、乳腺腺瘤、子宫肌瘤等。情志致病有“因郁而病”和“因病而郁”两种情况，“因郁而病”指的是因为情志不遂、抑郁焦虑，导致疾病发生、发展，“因病而郁”指的是因为患有疾病，如慢性肾脏病、糖尿病等，导致情绪低落，二者有一定区别。

D 日常如何调节情绪

明白了“百病生于气”的道理，我们就要在生活当中注意调节自己的情绪，凡事看开一些，积极面对生活工作当中的挫折和苦难，不以物喜，不以己悲。多自我暗示，鼓励自己，增强信心，结合自己的实际情况设定目标，既不要好高骛远，也不要妄自菲薄，尽力即可。

同时可以根据自身体质，通过代茶饮来调节自己的情绪，如少阳气郁体质之人，爱生闷气，可使用月季花、玫瑰花、茉莉花代茶饮起到疏肝解郁的效果；

厥阴肝旺体质之人，急躁易怒，可以用桑叶、菊花、夏枯草适量泡水喝，也可用苦丁茶、草决明代茶饮清肝明目。

生活起居方面，应该随着四季的变化，有所调整，比如《黄帝内经》指出，春天宜“夜卧早起，广步于庭”，可以适当晚点休息，早点起床，做一些晨练。而冬天呢，应该“早卧晚起，必待日光”，冬天需要早点休息，晚一些起床，特别是老年人，最好等待太阳出来了，再出去锻炼身体。

据中国中医药网

正常舌象与望舌的意义

人体的五脏六腑通过经脉直接或间接与舌有联系，也可以反映在舌面上。内脏有病变，学会看舌，可以了解自己的健康状况。

我国有句古话，“脉有假脉，舌无假舌”。舌象是健康的一面镜子，每天早晨洗脸、刷牙、照镜子的同时伸出舌头看一眼，我们就可以轻松收到自己身体反馈来的健康警报信号。望舌，通过简易无创的途径，可提供一个了解自身健康状况的方法。古人把写舌诊的专著取名叫《熬氏伤寒金镜录》《伤寒舌鉴》等。

人体的五脏六腑通过经脉直接或间接与舌有联系，也可以反映在舌面上。内脏有病变，学会看舌，可以了解自己的健康状况。

学习望舌，首先要了解舌的基本结构。舌的组成包括：舌质、舌苔。舌质是舌的肌肉脉络组织，又称舌体；舌苔为舌面上附着的苔状物，由胃气所生。

正常舌象是怎么样的

正常舌象——“淡红舌、薄白苔”。

舌质淡红，舌苔薄白；舌体柔软，灵活自如，颜色淡红；胖瘦老嫩大小适中，无异常形态；舌苔色白，颗粒均匀，薄薄铺于舌面，揩之不去，其下有根，干湿适中，不黏不腻。

正常舌象，说明脏腑功能正常，身体比较健康。

望舌的方法

其次要了解望舌的方法。观察舌头时一定要平心静气，最好选择在充足而柔和的自然光线下进行，否则会影响对舌质和舌苔色彩的辨认。坐位时，需要正坐，如卧位时，则需平躺。尽量张开口，缓缓伸出，自然舒展，充分暴露。舌的观察顺序是先舌苔后舌质，由舌尖、舌中、舌根至



舌边。同时注意“染苔”，即指服用食物或药物，使舌苔染色。

望舌可分为望舌质和望舌苔两部分。

望舌质

舌色：淡白舌、红舌、绛舌、紫舌。

舌形：胖大舌、瘦薄舌、裂纹舌、齿痕舌、芒刺舌。

舌态：强硬舌、痿软舌、颤动舌、歪斜舌、吐弄舌。

望舌苔

苔色：白苔、黄苔、灰苔、黑苔。

据新华网

暑退秋澄转凉爽 秋分时节防“四邪”

“暑退秋澄转凉爽，日光夜色两均长。”《中国天文年历》显示，9月23日15时50分迎来“秋分”节气，意味正式“入秋”。

据了解，每年9月23日前后，太阳达到黄经180度时为“秋分”节气开始。“分”就是半，“秋分”就是秋季90天中的中分点。“秋分”时，阳光几乎直射赤道，全球昼夜等长；“秋分”之后，北半球各地昼短夜长。此时节，枫叶红似火，稻谷遍地黄，丹桂花飘香，蟹肥菊正黄，处处秋色迷人，令人陶醉。

“白露秋分夜，一夜冷一夜。”从“秋分”开始，我国气温降低速度越来越快，天气转凉，昼夜温差加大，大雁、燕子等开始成群结队地从北方飞往南方。

专家提醒说，此时节，公众要注意保暖，及时添秋衣，夜晚睡眠盖好被子，小心腹部及背部受凉；饮食上，注意温和清淡，不要过度“肥甘厚味”，否则易加重或引发脾胃方面的疾病。

“秋分”是从立秋到霜降90天的一半，意味着真正进入秋季，这时昼夜等长，人们养生中也应遵循“阴阳平衡”的自然规律，并防好“四邪”。

防燥。秋分后，天气依然干燥，但由于气温逐渐下降，寒凉渐重，此时应注意防好凉燥。中医认为，凉燥最易损伤肺阴，引起津气亏虚。因此，建议大家秋分时节要格外坚持锻炼身体，增强体质，提高机体抗病能力。秋季锻炼，重在益肺润燥，可以练叩齿咽津润燥功。具体方法是：清晨睡醒，闭目叩齿36下，然后缓缓将津液咽下。同时，饮食上多吃些温润的食物，如芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、梨等，多喝水。

防风。风邪也是秋季养生的一大劲敌，贼风无孔不入，人体受风后，容易伤及肾中阳气，出现头晕头痛、颈项腰背疼痛等问题。因此，秋分后，入睡时窗户不能大开，留个缝隙通风即可，实在怕风也可完全关闭；盖好被子，尤其注意背部和腰腹保暖。另外，运动不宜剧烈，不可大汗淋漓，以免受风耗损阳气。

防寒。秋分气候渐凉，也是脾胃容易生病的季节。脾胃喜温热恶寒凉，对寒冷的刺激非常敏感，过食寒凉会引发反酸、腹胀、腹泻、腹痛等脾胃不适，或加重原来的疾病。建议有慢性胃炎、脾胃功能差的人群，应特别注意胃部保暖。另外，平时可在饮食中加入一些有养脾健胃功效的中药，比如淮山药、桂皮、黄芪、豆蔻、茯苓、党参、丁香等。

防郁。秋季容易使人情绪低落，是抑郁症的高发季节。精神调摄方面，要保持心态平和，多用乐观积极心的心态对待身边的人和事。空闲时间少独处，多和家人朋友出门走走，相约爬山、郊游，登高远眺和玩乐可使不良情绪消散。

据新华网