

现代人最迫切的,莫过于对健康的追求,而《黄帝内经》是我们重塑绿色养生健康理念的实用宝典,它帮助我们认知了日常事物中的玄妙智慧。近日,湖南中医药大学副校长何清湖做客国学讲座,从传统中医养生文化出发,畅谈《黄帝内经》的养生智慧——

“顺应自然”是最好的养生之道

■文/本报记者 许 珂 图/本报记者 陈太仰

《黄帝内经》是我国现存最早的医学典籍。它的问世,标志着中医独立成为一门学科,形成了东方独特的生理、病理、气理、情理的理论体系,为后世医家的发展和研究提供了理论基础。

事实上,《黄帝内经》(以下简称《内经》)系统地阐明了人与自然的内在联系,它大到论宇宙创生起源,中到论天地之运行,小到论生命的奥秘,将人的每个个体包含在宇宙空间的运行体系中,将人的生、老、病、死归结为顺应自然界的生长、生发、收敛、收藏的时序。近日,湖南中医药大学副校长何清湖做客国学讲座,从传统中医养生文化出发,畅谈《黄帝内经》的养生智慧。

《内经》的养生目的是延年益寿

《内经》一书成书于西汉时期,是西汉以前医学经验的总结。它既涉及军事、数学、音律、地理、自然科学等,又包括阴阳五行学说、藏象学说、经络学说、病因病机学说、病证学说、诊法学说、治疗学说、针灸学说、养生学说、运气学说等。

《内经》里的养生又称“摄生”,是指运用各种方法,保养生命,增强体质,预防疾病,以达到延年益寿的目的。

《内经》所提倡的养生法则有:

1.顺自然,宜饮食
《内经》所谓的“四气调神”“春夏养阳、秋冬养阴”,就是要求通过安排起居、调养精神,使人体的阴阳气与自然界的阴阳气升降规律保持同步。《内经》认为,饮食不但是后天生化之源,而且还具有补偏救弊的作用。

2.节房事、适劳逸
《内经》认为,阴精是构成人体生命和维持人体正常生理活动以及防病康复的基础物质。因此,积精全神,特别是保肾精就成为养生的根本原则。中医学把“劳倦”与六淫、七情、饮食列为主要致病病因和发病因素,形成了中医病因与发病学的自身特点。

3.调情志、避邪气
“七情”属“人之常情”,但是“七情”太过或急骤,超出常度,超出人体自调能力时,就会成为病因或发病因素。高度重视精神情志的自我调养,保持身心健康,保持自身与自然、社会的和谐统一,是中医养生观中的主要特色。

4.治未病、慎服药
首先是顺应自然规律,防病于“未生”,这是中医养生的最高原则;二是当疾病处于感而“未发”,但已出现某些先兆征时,如在机体的特定部位出现异常表现时,即采取早期诊断,早期治

疗;三谓当疾病已发病,而邪尚未盛,或定期发作的疾病,在发作之前,就选择适当治疗时机,先行一步,予以截断;四谓病虽已发,依其转变规律,当传而未传之时,抓紧治疗“治未传”亦谓之“治未病”。

5.重康复、三因施养
对久病或病后体弱进入康复期的患者,不能完全依赖药物,应治养结合,不能急于求成,养生治病都要“各得其所宜”。因时、因地、因人,施养施治是中医养生治病的特色,也是人类对养生保健高层次的要求。

《内经》养生的方法分为四季养生、饮食养生、情志养生

一年四季呈现着春生、夏长、秋收、冬藏的自然现象。所以,春天是要养“生”,夏天是要养“长”,秋天是要养“收”,冬天是要养“藏”。《内经》认为,四季养生的总原则就是养阴阳(春夏养阳,秋冬养阴)。

春季,应借助大自然的生机,去激发人体的生机,鼓动生命的活力,从而进一步激发五脏,尽快从冬天的藏伏状态中走出来,进入新一年的生命活动。春天重在养肝,因为肝主生机,肝应于春;夏季,要利用天地的长势,去促进人体的生长功能,重点在养心,通过调动心的气血运行功能去加强人体的生长功能。养长包括夏天要长个子、长肉、长骨骼;秋季,要顺应大自然的收势,来帮助人体的五脏尽快进入收养状态,让人体从兴奋、宣发的状态逐渐转向内收、平静的状态;冬季,要顺应冬天天时的藏伏趋势,调整人体的五脏,让人体各脏经过一年的辛苦后,逐渐进入休整状态,也就是相对的“冬眠”状态。

“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”同时,《内经》认为,饮食养生的原则是:全面膳食,饮食多样化,食谱广泛,各类食物合理搭配;饮食有节,定时定量,不偏食,不挑食;因人择食,根据年龄、性别、体质不同而选择食物;因时择食,根据季节气候特点而选择食物。

《内经》指出,情志也能养生。因为人有喜怒忧思悲恐惊的情志变化,亦称“七情”。其中,怒喜思忧恐为五志,五志与五脏有着密切的关系。“怒伤肝,悲胜怒”“喜伤心,恐胜喜”“思伤脾,怒胜思”“忧伤肺,喜胜忧”“恐伤肾,思胜悲”。所以,要达到养生的目的,就必须耍清静养神、开朗乐观、保持心理平衡、淡泊宁静,知足常乐,增强自己的心理承受能力,保证身心健康。



八种不同体质的人,对不同的疾病具有易感性

《内经》认为,适宜养生的方法有:坚持四“多”四“少”,少盐多醋、少糖多果,少肉多菜、少药多食,少食多嚼、少坐多行,少忧多眠、少车多步;坚持九“常”,发常梳、面常搓、鼻常揉、肢常伸、目常运、齿常叩、腹常旋、耳常弹、肛常提;努力做到“四通”,血脉要通,呼吸要通、胃肠要通、泌尿系要通(血道、气道、肠道、水道);践行“八字”诀,童心、蚁食、龟欲、猴行。

而不同体质的人,对不同的疾病具有易感性。如,痰湿体质易出现肥胖或高脂血症、高血压、心脑血管等疾病,气虚体质易出现感冒、低血压、内脏下垂等病症,阳虚体质易出现畏寒怕冷、极易感受寒邪而形成各种痹症、泄泻等,阴虚体质常内热上火,极易感受热邪而见咽喉疼痛、失眠、烦躁等病症,瘀血体质易患肿瘤及各种痛证,气郁体质易情绪低落、郁郁不乐。

何清湖表示,拥有平和体质的人要适度体育锻炼,劳逸结合;环境起居应顺应四时阴阳;食物宜多样化,不偏食,不过饥过饱及偏寒偏热;保持清静立志、开朗乐观、心理平衡。

气虚体质的人起居宜柔缓,不宜做剧烈运动,散步、慢跑、打太极、五禽戏等体育锻炼;环境起居夏当避暑,冬当避

寒,以防感冒;精神应清静养藏,不躁动,少思虑。

阳虚体质的人在夏天不要露宿室外,不直吹电扇及空调,冬天避免在大风、大雪及空气污染的环境中锻炼。宜做舒缓柔和,如散步、慢跑、太极拳、五禽戏、八段锦等运动,夏季多进行日光浴。

阴虚体质的人夏应避暑,冬要养阴,居室应保持安静,生活要规律,遇事要冷静沉着,少参加争胜夺利的文娛活动,不熬夜,不做剧烈运动,宜做动静结合的运动项目,如打太极拳,练八段锦等,并注意节制性生活。

痰湿体质的人要远离潮湿,多参加户外活动,多听轻松音乐,以动养神;坚持体育锻炼,如散步、慢跑、球类、游泳、八段锦、五禽戏,以及各种舞蹈,活动量应逐渐增强,让疏松的皮肉逐渐结实致密;以动桩功、保健功、长寿功为宜,加强运气功法。

湿热体质的人居住环境宜干燥通风,放松身心,避免熬夜过劳;坚持高强度大运动量锻炼,如中长跑、游泳、爬山、球类等。

瘀血体质的人居住环境宜温不宜凉,作息要规律,睡眠要充足,精神耍愉悦;多做有益于心脏血脉的活动,如舞蹈、太极拳、八段锦、保健按摩等。

气郁体质的人要主动寻找快乐,常看喜剧、励志剧,多听轻松开朗音乐,多参加社交活动;多进行跑步、爬山、武术、游泳等体育活动;室内耍常通风,装修格调耍明快亮丽。



国学教育



借以诗心润廉心

——说说古代清官的“拒礼诗”

巍巍中华,泱泱华夏。在数千年来崇廉尚德的文化滋养下,涌现出的清官廉吏灿若群星,他们是我们这个民族的硬脊梁。清官廉吏在青史中得到永生,他们以凛然之风让贪腐者胆怯,让正义者向往,让后继的清廉者影从。

这其中最具代表性的,是咏诗明志的清官廉吏。他们以诗这种传统的凝练的方式直抒胸臆,将廉洁故事和精神镌刻成一篇篇闪耀的拒礼或拒贿诗篇,使后人无需拨开历史的烟云,拂去岁月的尘埃,就能直接触碰到一颗颗鲜活生动的诗心与廉心。

杜甫——锦鲤卷还客,始觉心和平

诗圣杜甫虽然为官时间甚短,也有过拒礼的故事。有一次,一位姓张的太子舍人送了他一条锦褥,杜甫不欲收受,便写了一首题为《太子张舍人遗织成褥段》的五言古诗,出于礼节,他先用“开缄风涛涌,中有掉尾鲸。遥见罗水族,琐细不足名”几句赞美了锦褥的华美,接着说出自己不能接受的第一个理由,“领客珍重意,顾我非公卿。留之惧不祥,施之混柴荆”,这条锦褥太过宝贵,与我的身份不符。第二个理由则是“掌握有权柄,衣马自肥轻。生鼎死岐阳,实以骄贵盈”,用眼前的事实,说明奢侈足以杀身啊。最后,杜甫写道:“锦鲤卷还客,始觉心和平。振我粗席坐,愧客茹藜羹”,一介不取方合我意,惟有将礼物还给你,我才觉得心平神安,还是请你在我这里吃点粗茶淡饭吧。在这首诗中,杜甫有礼有节,有提醒劝化,用层层递进的诗理,表达了自己拒礼自守、安贫乐道的志向。

拒礼诗在唐宋时期并不多见,直至明代,才逐渐达到了拒礼诗创作的高

峰,有大量清官廉吏在拒礼拒贿时口占一绝,留下了脍炙人口的佳作。

吴讷——若有赃私并土物,任教沉在碧波间

明代有位监察御史叫吴讷,他素以刚介公正著称,有一次,他巡察贵州,在返京时当地土司想赠送黄金百两,以求吴讷多多美言,锲而不舍追到夔州,吴讷还是坚决拒绝,看到送礼人仍不死心,吴讷大怒,当场在包着黄金的红色封盒上题诗一首,毫不客气地命名为《题贿金》:“萧萧行李向东还,要过前途最险滩。若有赃私并土物,任教沉在碧波间。”我带着轻便行囊要水道而归,前方水急滩险但我无所畏惧,那是因为我心中坦荡荡,如果我有贪赃之物,哪怕是仅携带了土特产,就让我沉在这碧水清波中。这掷地有声的誓言既是自律自警,也是对不良习气的斥责,让送礼者羞愧难当,惶恐退回。

于谦——清风两袖朝天去,免得闾阎话短长

少年即立下“要留清白在人间”的于谦,在地方任巡抚之时,经常需要进京朝见,当时宦官王振专权,对于献纳金银者,有酒食招待,谁若是送的少了,反要受到打压报复,而于谦对此不屑一顾,每次进京奏事总是空手而去。有下属劝他:“你不带金银,带点土特产也好啊。”于谦洒然一笑,抖了抖两袖,“只有清风!”于谦又作《入京》诗一首:“手帕蘑菇与线香,本资民用反为殃。清风两袖朝天去,免得闾阎话短长。”这些土特产本为民生民用,我怎么能像别人一样搜刮进贡,从而给百姓带来灾难呢?我只带着两袖清风入京,绝不会拿百姓的利益去交换仕途,

任谁也无法说三道四。于谦通过此诗,展示了不愿同流合污的铮铮风骨。拒礼不仅是拒绝自己受贿,而且还要杜绝自己向他人行贿,让拒贪之风,从自己这里生起。

吴让——贪泉爽酌吾何敢,暮夜怀金岂不知

明代庆远知府吴让上任之初,当地一些少数民族头人闻风而动,纷纷求见馈金,以表庆贺之意,吴让一概不收。为了避免再有送礼者,他题诗明志,贴于门上:“贪泉爽酌吾何敢,暮夜怀金岂不知?寄语丹州贤太守,原封回赠莫相疑。”我心存戒惧,不敢去饮贪泉,也非常明白,要想人不知,除非己莫为,我的底线很明确,所以,诸位乡贤休要一再试探,我是分文不取的。吴让用这种坦诚的态度,表明了自己的立场,“眼里识得破,肚里忍不过”的人是愚蠢的。

李汰——义利源头识颇真,真金难换腐儒心

得人者昌,失贤者亡,选官用人是国之大事。明代李汰博学能文,为官清正,朝廷派他前往福建担任乡试主考官。夜深人静之时,有考生带着黄金上门行贿,请求李汰多多照顾,以后必有厚报,李汰不为所动,严词相拒,并作诗一首,次日悬于考场门口:“义利源头识颇真,真金难换腐儒心。莫言暮夜无知者,怕塞乾坤有鬼神。”要认清义与利的真谛,就会懂得如何取舍,我自比迂腐无用的读书人,那是多少黄金也难收买的,你托词是趁着夜色无人得见,岂不知苍天有眼,神目如电吗?李汰以通透的智慧告诫世人,知畏者才能言有所规,行有所止,方为长远之策。

刘戡——归装若有关南物,一任关神降百殃

明代刘戡以侍讲身份出使交南,交南王希望刘戡回朝后能多关照,便要馈赠很多金珠珍玩、犀角象牙,但刘戡一无所顾,任务完成即起身返程。交南王派接待的大臣紧紧追赶,在路上截住刘戡定要相赠,刘戡拿出他来时的写的《初入关》诗:“咫尺天威誓肃将,寸心端不愧苍苍。归装若有关南物,一任关神降百殃。”其浩然正气使交南大臣敬佩不已,终于领略到什么叫作大国之风,并为其建起一座“却金亭”。

叶存仁——感君情重还君赠,不畏人知畏己知

清代河南巡抚叶存仁甘于淡泊,毫不苟取,在离任之时,都属相约要前来相送,但等了很久也未见送行的船来,直到暮色已浓,叶存仁心生疑惑之际,终于见到部属乘着一叶装着礼物的小舟而至。叶存仁这才醒悟,原来都属为了避人耳目,是故意来迟的,他当即赋诗一首:“月白风清夜半时,扁舟相送故迟迟。感君情重还君赠,不畏人知畏己知。”我们何必必要辜负这月白风清的良辰美景呢?我已知你的情意,但我必须要谢绝,因为这与别人知道不知道没有关系,关键是我心有主,不可转移。写罢,叶存仁便轻舟简从,飘然而去,留给送礼者的,是水声潺潺,明月当空,一个皎洁无尘的世界。

中国古代清官廉吏的拒礼拒贿诗,都是伴随着一个个高洁的故事诞生的,少了一些精心雕琢,却多了一些真情实感。在面对送礼行贿等有违操守之事时,他们或侧重于戒奢,或侧重于自爱,或侧重于为民,或侧重于敬畏,使自己的诗心与廉心相碰相融,这是在瞬间激荡中实现的人格升华,这些拒礼拒贿诗至今读来余味不尽,给人启迪。

(据《中国纪检监察报》)

谭上连:

身经百战 功勋卓著

谭上连(1840—1890年),字云廷,清衡阳县石市乡龙田桥人。他身材魁梧,臂力过人,16岁学武习得一身绝艺,少年时即得“谭无敌”称号。后因其所属军队用黑虎旗,人称“谭黑虎”。

咸丰八年(1858年),谭上连投湘军,参与镇压太平军。次年,在宝庆(今邵阳)攻打太平军有功,授六品顶戴。此后数年,他又屡立战功,到同治三年(1864年)被擢拔为湘军高级将领(参将),年仅24岁。

同治五至七年(1866—1868年),谭上连随刘松山攻击捻军时升为总兵,交军机处记名。第二年,随刘松山到甘肃镇压回民起义,连战皆捷,得官拜记名提督。同治十二年(1873年),奉左宗棠之令,率兵攻陷回民占领的肃州,并在此驻防。次年奉诏督修肃州城池。他注重实用,从不好事奢靡,随意拖欠工期,以中饱私囊。朝廷下拨3万两白银修筑肃州城,他却只用了3千两,而且数月内便竣工。同时,他十分重视发展地方经济,对外召集流亡,对内安抚孤苦,鼓励老百

姓开荒垦荒,发展生产,数年之间,境内安宁,民食宽裕。

后来,新疆浩罕军事头目阿古柏,受英、俄帝国主义支持,成立“哲得沙尔国”。光绪二年(1876年)左宗棠委派谭上连为前锋,经肃州入疆征战,战旗所指之处势如破竹。《新疆图志·武功篇》记述谭上连收复新疆战功说:“一月之中行三千里,半年里复七八城,战必胜,攻必取。于上连首屈一指焉。”

光绪十年(1884年)新疆建省,谭上连担任最高军事长官(乌鲁木齐提督)。光绪十二年(1886年),巡抚刘锦棠以“喀什逼近强邻,非精良兵将不足镇慑”,谭上连“谋勇兼备声望素孚”,奏请移提督署于南疆喀什葛尔。

光绪十六年(1890年)三月初三,谭上连在喀什提督任所病逝,后归葬于家乡衡阳县。

(记者胡建军根据市志办提供的资料整理)

衡阳历史文化小辞典

人物系列47

意趣清高利禄不能动也

意趣清高,利禄不能动也;志量远大,富贵不能淫也。

——《国炉夜话》(清·王永彬)

■译文
心意志趣清雅高尚的人,金钱和官位是无法改变其心志的;志气胆略广阔高远的人,即使身在富贵之中,也会有所节制,不被迷乱心志。

■解读
孟子云:“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈。”志向决定了一个人的境界和格局,情趣影响了一个人的言行和抉择,只有保持高远的志向、高雅的情趣,

才不会使自己陷入利欲的漩涡,才不会被富贵扰乱了本心。

剖析近年来落马官员的“腐败诱因”,其中一些就是在功名中迷失了自我。有的刚工作时满怀豪情壮志,但随着职务的升迁而自我膨胀、忘乎所以,被不良风气“俘获”;有的一开始能够自律自省,但渐渐地禁受不住各种“围猎”,最终坠入深渊。在利欲、金钱面前,能不能始终保持清醒的头脑、做出正确的选择,考验着一名党员干部的志心气、情趣情操。党员干部要始终追求积极向上的生活情趣,养成共产党人的高风亮节,正确选择个人爱好,慎重对待朋友交往,明辨是非,克己慎行,时常检视自己。唯有如此,才能“留得清白在人间”。

(据新华网)

图书推荐

诗人企业家阎志:商业与人文的碰撞

阎志是诗人,更为人知的身份是企业家。阎志是“2016年中国十大经济年度人物”,入选“改革开放40年百名杰出民营企业家人”,是卓尔的创始人,但他的好友、诗人杨克提醒说:“是诗人阎志成了企业家,而不是企业家阎志也写诗了。”

这是一个相互对撞的身份,诗人要游离具体事物于外,漂浮于现实之上,而企业家,不仅是人世的,而且要是高效的,要坚定不移地投身于企业持续增长的追索中,要坚定不移地投身于对整体利润的追索中。

商业发展与人文精神,二者看似对撞割裂,但古往今来,不少人都致力于二者的融合。既要人文,也要商业,不仅所创企业希望二者兼顾,作为企业家自身的成长,也希望商业头脑与人文理想之间平衡前行,甚至达到圆满。

《卓尔的故事》记述了阎志创业的故事,企业发展的故事,详尽记录了二十多年来,这家企业从0到千亿元规模的增长历程。该书是记述卓尔控股这家知名民企最完整及高度精练的读本,财经作家陈润历时5年,深入采访所得100多小时采访录音,参考电子文本资料300多万字,甚为难得。

书中最让人心动的,正是阎志对人文精神与商业发展融合



《卓尔的故事:中国民营企业发展与转型样本》,陈润著,中信出版社2019年1月出版,定价68.00元

并行的矢志不移。阎志调皮、跳跃、暴躁、沉静、多元、和谐,身边的人似乎总琢磨不透他,他却总能蹬出一条条的新路。

书中,我们能看到卓尔作为集团企业的高速发展,期间有高潮也有低洼,有拼尽全力时的疲惫,也有王者归来时的风范,呈现出卓尔20多年变化不止的过程。作为卓尔创始人的阎志,也许他有着从未变化过的一面,那就是他对本性的坚守,对集团企业边界的不停探索,对企业家定有所不同的探索。生命不止,探索不止,这样的精神从未变化过。

(据《中华读书报》)