

恬淡虚无 病安从来

春夏养阳多保暖

中医认为,人的精神、意识、思维活动和情志表现由心主宰,即《素问·灵兰秘典论》所谓“心者,君主之官,神明出焉”。养神即是养心,心神健旺,则五脏六腑才能进行正常的生理活动,身体才会健康,寿命才能绵长。所以,《素问·上古天真论》指出:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”人在思想上如果能保持淡泊质朴,少有忧思杂念,真气、元气就能顺从而调和,精气和神气存留在体内,体内因此保持充沛的正气,机体抗病能力增强,疾病就可从发生,从而达到健康长寿的目的。这种“恬淡虚无,精神内守”的精神情志养生原则有着极其重要的现实意义,下面详细介绍隶属于这一原则的三种养生保健方法。

过加强精神修养,掌握正确思想方法,能够理智地待物处事。

调情志
调情志是指保持乐观、愉快、宁静的情志状态,培养良好的性情,陶冶健康的情操,对于难以避免的精神情志刺激起到克服或调节的作用,预防情志失调引发疾患。

动静相宜
在诸多养生法中,特别值得一提的是以动静结合著称的导引。按跷、吐纳、坐忘等中医内养气功。气功有动静之分,但动功并非动而不静,静功并非完全静止,而是人体功能活动中的一种特殊运动状态。气功本质是根据阴阳互根之理,动中求静,静中求动,动静相兼,调节人体平衡,故可益寿延年。南朝医药学家、养生家陶弘景在《养性延命录》说:“能动能静,所以长生。”

清静养神
人体生命活动过程中,各种生理功能都受到神的支配和调控,神经常处在“动”的状态,故神极易耗伤而受损。故“恬淡虚无”的重点就是清静养神,通过调神以保持志意、情志活动的正常状态。明代医家张景岳指出“神不外驰,故曰守神”,说明养神在于使神内守。当然,清静养神并非神的养而不用。《灵枢·本神》所谓“所以任物者谓之心”,即正常的心理活动是人体所必需的,清静养神的目的在于“心神内守”,发挥主宰脏腑和生命活动的功能而又不妄用。清静养神的具体运用主要有以下三点。

少欲望
清静养神要求少欲望,就是要求人们思想沉静,没有过分的欲望。如果欲望无限,经常用神,则精神容易耗散。

少思虑
思虑太过,尤其是焦虑苦思、纠结不定最为伤神。清静养神要求少思虑并不是思虑越少越好,而是要求人们通

绪变化。若要恬淡虚无,就不能产生过激的情志,同时亦不能使不良情志长期存留,不为情志、情绪所伤,方能精神内守。在日常生活中要着重调控如下过激情志、情绪,以维护我们的身心健康。

慎狂喜
适度喜悦能缓和紧张情绪,使气血调顺,心气舒畅。可是喜亦有限度,若超过极限,或对突如其来之喜事节制不好,则对健康不利。

戒暴怒
暴怒指情绪骤然激愤或久怒致使怒气太多,多由于某种目的和愿望不能达到,心生不满累积而突然爆发。如大家熟悉的“气死周瑜”即属此类情况。暴怒轻者会引起肝气郁滞,出现头晕头痛、胸肋胀满,心中闷疼等不适;重者便会即时出现面色青紫、四肢发抖等病证,甚至昏厥死亡。

解忧思
忧思是指忧虑深沉,思虑过度,深陷苦闷不能自拔,表现在情绪上则为忧

郁寡欢,悲伤恸哭,神弱气怯。轻者,愁眉苦脸,闷闷不乐,少言少语,意志消沉,孤独叹息;重者,辗转难眠,精神恍惚,心中烦躁,惶惶不可终日,日久忧愁不解,可致气虚体衰。如《红楼梦》中的林黛玉即属忧思为病。现代社会,由于竞争激烈,生活工作压力大,人们忧思较多,抑郁症发病率逐年攀高。

化解忧思
忧思是指思虑过重,平时就要树立正确的的人生观,明白生老病死是自然规律,不顺心事十有八九,要化悲痛为力量,以积极进取的心态对待悲哀之事,方可促进心理健康。

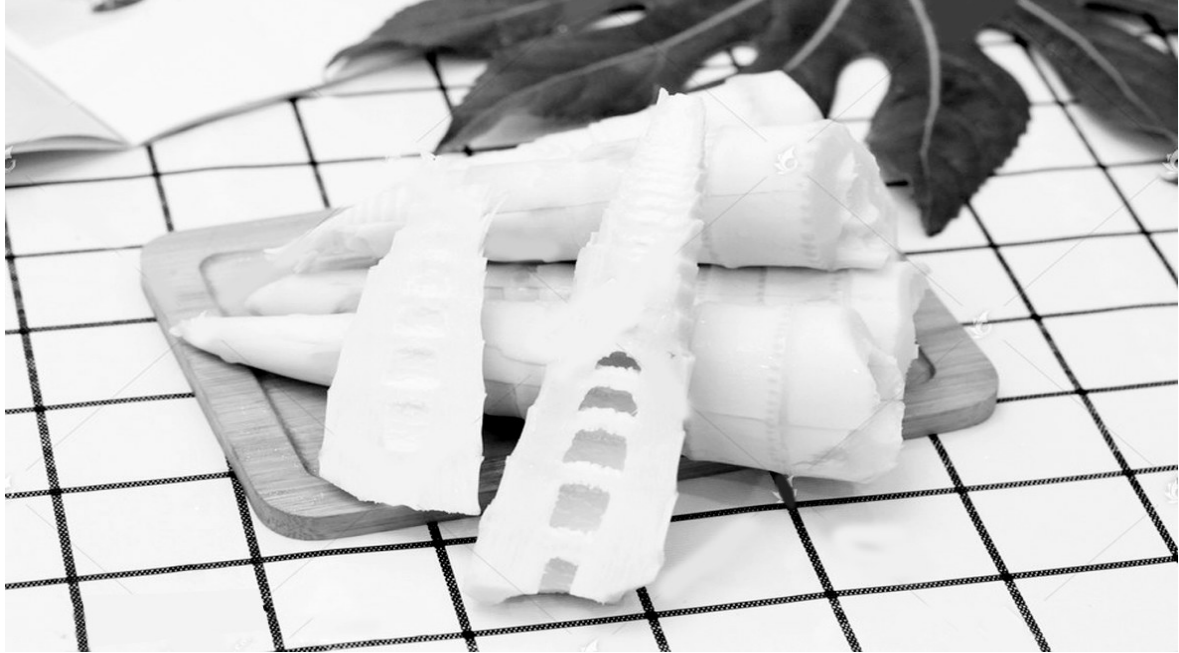
避惊恐
惊恐是指突然遇到意外,突然事变,心理上骤然紧张或恐惧不安的情志变化。惊与恐严格来讲是有区别的,同样令人害怕的一件事情,事前不知谓之惊,事前知之谓之恐。惊与恐导致的人体生理病理变化也是不同的,惊往往引起气血运行紊乱,心失所养,如心悸不安、胆小怕事、睡眠易惊易醒;恐常常引起的是气虚失固,肾气不足,出现遗精滑精、泄泻、腹部胀满等不适或病证。

避免惊恐伤身
平时要做到锻炼身体,正气内存,遇事不惊,泰然处事。如《素问·经脉别论》指出“勇者气行则已,怯者则着而为病也”,说明心智健康、气血旺盛之人,遭遇惊恐是不易致病的。

中国中医药报

春天就要吃笋！这些选购和食用诀窍快来学一学

春暖花开,正是春笋竞相破土的时节。竹笋肉厚、色白、质嫩、气香、味鲜,做法多样,有油焖春笋、竹笋炒肉、腌笃鲜、香菇焖春笋等,广受消费者喜爱。竹笋富含膳食纤维、蛋白质、多种氨基酸、维生素和多种矿物质等营养成分,在我国分布也比较广,尤以浙江、福建、江西、湖南最为集中,一年四季皆有。按生长季节,可分为春笋、鞭笋和冬笋三大类。其中,春笋、冬笋的冬笋最佳,鞭笋口感略甜且在夏秋两季生长旺盛。



患者服药期间也要尽量少食用;肝硬化患者尽量不食用;食用竹笋过敏的人应禁食。

- 春笋的贮存方法**
鲜笋易木质化,建议消费者购买后尽快食用。如需要短期贮存,可采用以下方法,需要注意的是:
- 1.未剥壳的笋:建议密封储藏法和埋藏法
适用于少量竹笋贮藏。取容器或塑料薄膜袋,选完好的竹笋放入容器或袋中,密封容器口或扎紧袋口,减少笋体水分蒸发,抑制笋体呼吸,达到保鲜效果。
 - 2.剥壳后的笋:建议盐水泡和清水煮
将竹笋置于容器中,放一层竹笋,铺一层食盐或粗盐,叠放完后加入大量水,直至没过竹笋,用重物压住竹笋,防止竹笋露出水面,密封置阴凉通风处。

- 1.应在正规商超等场所购买正规竹笋制品。注意检查包装是否完好,确保无胀袋、漏气等现象;留意标签上的食品名称等标示信息;不要片面追求产品色泽,如果发现刺鼻气味,谨慎选择。
- 2.食用竹笋制品可参考产品标签上的食用方式,如清水冬笋罐头可清水漂洗,切细,再经炒、煮或炖等方式烹调后食用。
- 3.竹笋制品要按照包装标示的贮存条件存放,并在保质期内食用。此外,竹笋制品生产过程中可以使用二氧化硫,起到防腐和漂白的作用,但二氧化硫在笋干、笋片和笋罐头等竹笋制品中的残留量应符合《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB 2760-2014)相关要求。

北京青年报

科学按摩可收腹减肥

导致腹部膨隆,腰围变粗的最直接、最明显的原因是腹部过多的脂肪堆积,但很多人往往并不知道,腹腔内胀气和腹壁肌筋膜紧张这两个因素同样也会造成腹部腹胀。

现代人整天面对电脑伏案工作,缺乏锻炼,使得胃肠道蠕动减慢,在饮食方面,大量摄入高蛋白、高脂肪的食物,这些食物在消化过程中产气量是很大的。生活作息无规律,脾胃消化功能总是处于低下状态,食物在消化道内的停留时间也会变长。以上因素都会导致身体产生过多的气体。

正常情况下消化道内的气体可以被胃肠壁吸收并排出,但如果产气过多或肠壁吸收能力下降,这些气体就积留在腹腔内,形成了腹部的痞满胀闷。

另一方面,工作紧张,缺乏运动的人,周身的肌肉、筋膜大多处于相对高张力状态,用手摸上去感觉僵硬、紧张、发凉,这在缺少骨性支撑、肌肉相对松弛的腹部表现得尤为突出。

综上所述,一个肥胖者的便便大腹,除了腹部的过多脂肪外,还有着相当程度的胀气和腹肌紧张。

中医如何认识肥胖
关于肥胖,中医有着独到的见解。中医将多余的、积蓄于皮下的脂肪归于痰湿一类,属病理产物。其基本病机在于脾胃失于健运,痰湿之液内生。

过食肥甘厚味,营养失衡,或起居无常,多卧少动,或恣情纵欲情志不舒,都可以损及脾胃,使得脾胃对于水谷的运化功能减弱,精微不能化生水谷精,蓄积于体内而为痰湿脂浊,躯脂满溢。可见,肥者其标在脂膏痰浊,其本却在乎脾胃。

按摩减肥的原理
真正的脂肪称为“有形之体”是不可能短时间内被消除和转运

的。按摩减肥如若收到明显效果一般需要3-6个月。

每次腹部手法所消减下去的腰腹围并不单单是脂肪,还有腹腔胀气被吸收和排出,腹壁肌筋膜张力被降低后所释放出来的“空间”。

按摩手法对于促进胃肠道蠕动、加速消化吸收、松懈肌筋、改善腹腔内外组织的血运是有显著效果的。同样这些手法也构成了按摩治疗内科疾病的基础,如胃痛、胃肠功能紊乱、便秘、腹泻甚至糖尿病、脂肪肝等。

按摩减肥应采取科学方法
脂肪的堆积是长年累月形成的,而它的消除则同样需要一段较长的时间,不要单纯为了追求快速减肥而伤害身体健康。

按摩减肥应以健运脾胃、化痰消脂为指导进行,其间要配合以科学的膳食和规律的运动,标本同治。一方面,行气活血,疏通肌表皮下、筋膜间

的经络之气;另一方面调理脾胃,运用腹部脏腑按摩,配合相关穴位按压,可以很好地健脾和胃,增强运化功能和全身代谢。

按摩的手法选用、力度掌握、辨证取穴、用穴方法等方面有着科学的操作规范和治疗程序,对不同年龄、不同体质患者,以及同一患者的不同疗程都会有所辨析和治疗变化。这都需要由有经验的按摩医生来完成。

科学的态度和健康的理念永远是第一位的。正确的减肥程序应该是,先行饮食调理,并同时加强运动。这样下去,在一个月左右的时间内,会有2-5厘米左右的腹围减少,多数人在此时会遇到一个平台期,虽然仍保持着运动和平衡膳食,但体重不再下降。这时,按摩再“出手相助”,帮助患者快速度过这个平台期,能够待到既提高疗效又增强患者的信心和持久力。

中国中医药报

牙齿敏感怎么办

冷热酸甜,想吃不敢吃。很多人有类似的牙齿敏感症状,医学上统称为牙本质敏感症。

牙本质敏感症是指暴露的牙本质受外界刺激产生的短暂尖锐疼痛。典型的刺激包括温度刺激、吹气刺激、机械性刺激、渗透压刺激和化学刺激。

牙本质敏感症的表现多种多样,可能是在刷牙时(机械刺激)、吃一些酸甜的食物时(化学刺激)或是喝热饮、吃冰淇淋,甚至是吸一口冷气的时候(温度刺激)产生的短暂的尖锐疼痛。

之所以会出现牙齿敏感,主要是由于牙本质表面覆盖的牙釉质和牙骨质发生缺失,牙齿丧失了最坚固的一层外衣保护,导致牙本质暴露后牙本质小管在口腔和牙龈侧开放。任何冷、热、酸、甜、机械刺激均可导致牙本质小管内液体流动,从而刺激神经产生疼痛。

引起牙本质敏感症的原因有很多。例如,由于喜食硬物造成牙齿磨损、磨耗,继而牙本质暴露;牙龈退缩引起了颈部牙本质暴露;爱喝碳酸饮料,牙釉质被酸蚀后导致牙本质暴露。

对于一些曾经做过牙冠或补牙的患者来说,还存在一些其他可能的致病因素,如修复体的边缘不密合、过度龈下洁治或根面平整术破坏了牙根表面牙骨质等。这些都会导致牙本质的暴露,继而引起牙本质敏感的症状,敏感程度与牙本质暴露的程度、时间相关。

当发现自己出现了牙本质敏感症时,可以去医院寻求医生的帮助。若是牙本质已经暴露

荨麻疹换季高发

科学应对不用慌

春暖花开,万物复苏,换季高发荨麻疹也蠢蠢欲动,不少人出现了皮疹、发痒的情况,反反复复,让人十分苦恼。荨麻疹俗称“风疹块”“风疙瘩”,主要表现为皮肤突然瘙痒,出现大小不等的红色或白色风团,短时间内可自行消退。这类风团起得快,消得也快,可谓“来去无踪”。

荨麻疹发病原因
荨麻疹是内因和外因共同导致的结果。内因主要指体内源性的影响因素,比如过敏体质,也和近期身体状态有关,过度劳累、睡眠欠佳、精神紧张时,就容易出现过敏情况。

外因包括过敏源和环境因素。如食物类造成的过敏,如鱼、虾、蟹,蛋类最常见,其次是坚果类如花生、开心果等,甚至某些水果如苹果、草莓、芒果等也会造成过敏。药物过敏可能由青霉素、血清制剂、各种疫苗、磺胺类药物等造成。

此外,还有一种人工性荨麻疹,又称为皮肤划痕症,是因患者对外来机械性刺激出现过强的生理反应导致,可表现为搔抓后,或在紧束的腰带、袜口等处局部出现风团痒疹。

需要注意的是,并非所有的荨麻疹都能找到病因,有研究表明凡有40%的荨麻疹患者找不到准确的过敏源。临床观察发现某些特定疾病患者更容易得荨麻疹,如风湿性关节炎、过敏性鼻炎、过敏性鼻炎、幽门螺杆菌感染、恶性肿瘤、内分泌紊乱等。

荨麻疹和湿疹如何区分
荨麻疹和湿疹都是过敏性疾病,虽然都伴皮肤瘙痒,但也有明显区别,千万不要混淆。

首先,二者皮疹形态不一样。荨麻疹皮

疹一般为风团状;湿疹皮疹则有多种形式,可能表现为丘疹、水疱、皲裂、脱屑、渗出中的一种或多种共同存在。其次,二者皮疹持续时间不同。荨麻疹皮疹一般不超过24小时可消退,反复发作;湿疹皮损损害一般持续时间更长。

荨麻疹危害莫轻视
有些人认为,荨麻疹只是皮肤瘙痒,忍忍就过去了,真的是这样吗?答案是否定的。瘙痒、风团作为荨麻疹在皮肤上的外在表现,实质上是血管扩张、渗透性增加而引起的局限性水肿。这种水肿如果发生在皮肤松弛部位,如嘴唇、眼睑、手背,就会形成血管性水肿,如果发生在喉头、消化道黏膜,就有可能发生窒息、危及生命。

荨麻疹如何治疗
荨麻疹的治疗途径很多,食物、药物等诱发的荨麻疹,祛除诱因即可。如果是受到温度、环境影响而发疹者,可改善生活状态。

中医学对荨麻疹的治疗有丰富的经验,通常将本病分为风寒证、风热证、阳虚证、胃肠湿证等。医生会根据患者年龄、体质、工作生活节奏不同,给出个体化中医药治疗方案,如中药口服、针灸、点刺放血、耳穴贴敷、穴位埋线等。部分止痒外用中成药对瘙痒症状有理想效果,如炉甘石洗剂、青鹏软膏、重楼解毒酊等。中医药治疗不仅能祛除邪气,还能扶助正气,尤其是对复杂难治的慢性荨麻疹有较好的效果。还可口服抗组胺药物缓解高敏状态,如扑尔敏、息斯敏、开瑞坦等。需要注意的是,荨麻疹患者一定要到正规医疗机构就诊,在医生指导下用药。

中国中医药报