

# 恬淡虚无 病安从来

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、少有无思杂念,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,疾病就不会发生,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。

## 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

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。”

有学者认为,《素问·上古天真论》中“恬淡虚无,真气从之,精神内守”与古代内养气功相关,点明了气功锻炼最核心的核心是“调心”。同篇中“呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿蔽天地,无有终时,此其道生”则是强调了练习气功必须掌握的调身、调息、调心三个环节。其中调心就是入静,初步入静多表现为心气平和,情绪安定,精神集中,杂念减少,对外界刺激反应也相对减弱。进一步锻炼后,思想会更加净化,心息相依,心神宁静,意念专一。入静进一步发展,则自觉恬淡虚无,静若止水。由此可知,时常练气功,是促使精神内守、健康长寿的养生保健措施。

## 免伤七情

七情,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志、情绪变化。人非草木,孰能无情,外界各种客观事物刺激人体,势必引起不同的心理活动和相应的情志、情

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。

狂喜指喜悦情志、情绪过度激发。人们熟知的“范进中举”与“笑死牛皋”的故事,说的就是这种突然的狂喜。狂喜会导致“气缓”,即心气涣散,气血运行无力而瘀滞,出现身体发软、心悸心痛、失眠健忘等不适或病证,甚则引起精神失常、错乱或暴亡。所以,有高血压、冠心病等慢性病的患者,面对突然而来的喜事,要懂得节制,要时时注意心理平衡。

## 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、胸胁胀满、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。

轻度的发怒有时利于抒发压抑的情绪,有益于健康,关键在于适可而止,善于自我调控,莫使怒气一发不可收拾。预防暴怒可用警示、提醒的方法,如可在自己的床头或案头写上“制怒”“息怒”“遇事戒怒”等箴言警句,随时警示,经常提醒,可收到良好的效果。

## 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,独坐叹息;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,人们忧患较多,抑郁症发病率逐年攀高。

化解忧思,一则要保持积极向上的乐观情绪,开阔心胸;二则要善于换位思考,用“阿Q精神”,聊以自慰。

## 化悲痛

悲痛是指悲伤哀痛。遇到悲伤之事,人们都会感到难过和伤心,但悲哀太甚可导致肺气耗散,意志消沉。

防止悲痛过度,平时就要树立正确的人生观,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,平时要做到锻炼心智,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

## 春夏养阳多保暖

俗话说:“春捂秋冻,不生杂病。”春季天气变化较大,极易出现乍暖乍寒的情况,加之春回大地,人体的阳气开始趋向于表,腠理开始变得疏松,对寒邪的抵抗能力有所减弱。一旦遇到“倒春寒”,人们常会觉得自己“不像春天那么抗冻”,特别是老人、儿童、产妇、慢性病患者,容易因不适应而受寒,导致各类疾病的发生。

《黄帝内经》云,“春夏养阳,秋冬养阴”。春夏养阳,即养生养长。春季养生在精神、饮食、起居诸方面,都必须顺应春天阳气生发、万物始生的特点,注意保护阳气,着眼于一个“生”字。那么,春捂应该如何“捂”?

捂肚子。主要是捂肚脐,肚脐又叫神阙穴,温暖此处可鼓舞脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人,要特别注意肚脐部

位的保暖。捂脚。寒从足下起,四季的养生保健都应该注重足部保暖。春天衣着宜“下厚上薄”,既养阳又收阴。下体宁过于暖,上体无妨略减,这样才能让阳气生发。

捂背。中医理论认为背部属阳,而贯穿整个背部的督脉又被称为“阳脉之海”。腰后又为肾之府,胃肠道不好以及肾虚的人,千万不要急着把低腰裤穿起来。

当然,“捂”的程度应以自身感觉温暖、不出汗为宜。如果“捂”时不觉得咽干舌燥,身体也不出汗,即便气温稍高,也不必急着减衣。如果觉得“捂”后身体出汗,则要早换装,不然“捂”出了汗反而容易着凉。如果连续两周最高气温都在15摄氏度以上,而且比较稳定,那就不必再“捂”了。 人民网

## 睡前养成好习惯有助睡眠

“一到晚上,就睡不着,越是想睡,头脑却越是清醒,即便好不容易睡着,也会被各种噩梦惊醒,就再也睡不着了,睁着眼睛到天亮……”说起失眠的“种种罪状”,今年43岁的普先生痛苦不堪。除了工作效率大打折扣,普先生还遭遇过一连串不适的“多维度打击”——头晕、头痛、心慌、浑身乏力、急躁、记忆力下降、肥胖……在家人的建议下,他来到亚心总医院神经医学科睡眠障碍门诊就诊,陶志伟医生接诊后,普先生被确诊为睡眠障碍。

针对普先生的疾患,医生对其予以心理疏导、认知行为治疗,同时给予放松训练及小剂量助眠药。经过一周的治疗后,普先生的睡眠情况得到明显改善,情绪也稳定下来,在继续接受放松训练一个多月后,普先生睡眠、情绪都已恢复正常。“终于尝到睡足7个小时的舒畅了。”他开心地说。

“对于健康人来说,规律的睡眠则能提高免疫力。长期失眠将致人体免疫力下

湖北日报

## 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、冬笋的口感最佳,鞭笋口感略甜且在夏秋两季生长旺盛。

吃春笋是有讲究的,如果选购和食用的方法不当,也会让春笋的营养价值和口感大打折扣。今天就来科普享有“素菜中第一品”等美誉的春笋的饮食健康知识。

**春笋如何选购?主要观察五个位置**

一看外形。选择个头大小适中,外形紧实饱满,底部直径大、尾部小,且无腐烂变质的鲜笋。

二看笋壳。笋壳完整,呈金黄色或淡黄略带粉红色,色泽自然有光的鲜笋,笋肉较为鲜嫩。

三看笋节。笋节之间的距离越近,笋肉相对越细嫩。

四看笋根。根部四周的“痣”呈白色珠状的笋较为鲜嫩,“痣”呈暗红色或深紫色的笋肉质较老。

五看笋芯。颜色越白越脆嫩,黄色次之,绿色较差。

**吃春笋前建议先用热水焯,再用清水水泡**

鲜笋含有较多草酸和鞣酸,如果直接食用会有麻、涩的口感。建议烹饪前用热水焯一下,再用清水浸泡,可大幅减少笋中草酸和鞣酸含量,改善食用口感。

此外,需注意的是,笋含有较多的粗纤维可加速胃肠蠕动,建议胃肠道疾病的人群少食用;脑中风、心血管疾病



患者服药期间也要尽量少吃;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

密封储藏法适用于少量竹笋贮藏。取容器或塑料袋薄膜袋,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。

## 埋藏法

适用于大量竹笋贮藏。在容器底部先铺一层湿润沙子,再将竹笋笋尖朝上竖放,然后覆盖湿润沙子,直至没过笋尖。密封好容器,放在阴凉通风处。

2.剥壳后的笋:建议盐水泡和清水煮

## 盐水泡

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。

## 清水煮

将切好的竹笋用清水煮沸半小时,然后捞起用清水冲一下,装在保鲜袋里,密封后放进冰箱4℃左右冷藏保存。也可将经过上述处理后的竹笋晒干收储,食用时用清水泡发即可。食用前,要先确定贮存过的竹笋是否变质。如已变质,不要再食用。

**选购竹笋不要片面追求产品色泽**

竹笋除鲜食外,还可被加工成各种制品,如笋干、笋片、笋罐头等,满足多样化需求。在选购这些产品时应该主要关注以下几点:

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,如果发现有害刺鼻气味,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

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,痰湿之浊内生。

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转化功能减弱,精微不能化生水谷,蓄积于体内而为痰湿脂浊,脂浊满溢。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部并不单单是脂肪,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,疏通肌膜皮下、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病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,能够做到既提高疗效又增强患者的信心和持久力。

中国中医药报

## 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,其次是坚果类过敏,开花生、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瘙痒。

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、过敏性结膜炎、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;湿疹皮肤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,甚至可能发生窒息,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、胃肠湿热证等。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建议,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