

养生精华集

(卷二)

二零一八年二月

脾土除湿机理，以养花为例	1
武国忠：养生实际上就是养阳气，万病皆因阳气衰	2
话说“寒气对人体的危害”	2
生命时报：人体寒气从哪来	3
血液循环的主要功能是完成体内的物质运输	4
保持正常的血量是形成机体正常血压的前提	5
风寒湿邪侵袭人体，闭经络而导致气血运行不畅	6
人体核心部分温度相对恒定是机体进行新陈代谢的必要条件	7
生命时报：爱操心的人要调脾	11
生命时报：脑需要心血供养才能正常活动	11
生命时报：三种“虚”补不得	13
乱吃药容易打乱人体内环境的稳定	14
人体内环境相对稳定,为新陈代谢生命活动正常进行提供必要条件	15
生命时报：记住一首“不气歌”（诗话养生）	16
生命时报：看头发，知气血	17
生命时报：发汗，散出体内的寒	18
生命时报：养肾“三字经”	19
生命时报：夏天防寒比防暑都重要	20
生命时报：运动加心情胜过一切药	22
生命时报：小心疲劳拖成大病	24
气血是生命的载体，辨细节知脏腑气血的运行状态	26
关于低血压与血容量、气血不足相关性的讨论	28
关于胃胀、呕吐、肢凉怕冷、偏头疼的相关性思考	30
吴清忠：人体的能量是透过血液来储存和运送	31
吴清忠：运动不会增加人体的气血能量	33
关于生命、生物、新陈代谢、能量代谢的简介	34
话说中医学的“气”与现代生物学的“能量”	36
读[白应松，戴会群]“阴平阳秘”之我见.....	39
读《长寿有道·名老中医谈养生》之养生要有恒心	42

读《素问·生气通天论》“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。” ..44	44
《长寿有道：名老中医谈养生》之养生格言摘选	47
人类的阴阳之道： 阴阳调和,生生不息	48
《黄帝内经·素问》第一篇：《上古天真论》	50
凤凰中医： 中医望闻问切,观舌知疾病,百病早预防	54
生命时报： 让自己出一身“健康汗”	56
生命时报： 汗多汗少都是病,该出汗时不出汗多为阳气虚弱	58
生命时报： 夏季养生重在养心,出汗过多伤阳气	59
生命时报： 养生要以脾胃为先	60
凤凰中医： 中医术语： 饮食自倍， 肠胃乃伤	63
人民日报海外版： 爽口物多易作疾， 快心事过必为殃	64
七情要调和， 饮食宜清淡， 五味不宜过	65
人体像一部蒸汽机车， 再说阴虚火旺	66
阳虚体质易生寒湿之病机	67
肠鸣中医医理分析	70
生命时报： 熬夜上火伤阴气	71
中国日报网： 饮食宜清淡， 性情要温和	72
阴阳平衡是健康之本， 阳虚还得“三分补阳七分养阴”	74
生命时报： 三焦是人体交通要道	75
寒凉伤脾胃， 调养心情等五要点保养脾胃(自身体验篇).....	76
中医养生重在养气 少思虑养心气	77
胃病三分治， 七分养(一).....	78
胃病三分治， 七分养(二).....	79
养德， 调养心神是养生之根本	80
生命时报： 养生顺口溜	83
胃不和则卧不安(一).....	83
胃不和则卧不安（二）	84
胃不和则卧不安（三）	86
胃口好才能长寿	86

最好的医生是自己	87
最好的医生是自己,最好的药物是时间,最好的治疗是运动	89
生命时报: 在四对矛盾中平衡养生	91
给自己一个快乐的餐桌	92
生命时报: 孙思邈的养生四少诀	93
《医学真传》从温补论治头痛	94
生命时报: 重口味, 伤五脏	95
生命时报: 五脏六腑都怕淤	97
生命时报: 护好肾, 寿命长	98
舌苔,舌象是身体脾胃健康晴雨表	99
桂附地黄丸: 补阳不如潜阳, 温中不如温下	100
贺娟《黄帝内经饮食与养生》之阳虚体质常见病症	101
阳虚体质的调养方法	104
阳虚、气虚体质的用药宗旨及清热解毒不上火的办法	105
造成人体免疫力低下的原因	106
中医说气虚、血虚、气血两虚	107
中医五脏养生: 老中医五大护养方法	108
傅杰英《中医体质养生》之阳虚体质	111
生命时报: 不积食才睡得香	118
冬季是脾胃病高发期,日常饮食要节制	119
生命时报: 白酒活血,黄酒养胃,葡萄酒暖肾	120
生命时报: 经常失眠要调气血	121
养生顺口溜(药补不如食补).....	121
生命时报: 中年养生抓住重点	122
生命时报: 消化饮食, 输送营养(正解内经)	123
生命时报: 养胃有“三辨”,辨体质谈养生	124
保持人体阴阳平衡可延年益寿	125
中医教你如何维持体内阴阳平衡	126
人体的阴阳平衡只是一种动态的平衡	130

生命时报：肾气不足也便秘	131
生命时报：肝气足，少添“堵”（贺娟正解内经）	132
推腹、揉腹最好的养胃健脾法	133
生命时报：4步养出好睡眠（传统养生法）	134
生命时报：脾胃病盯上坐班族	135
生命时报：“三多三少”护好元气	136
生命时报：贫血健脾胃，失血养肝肾	137
生命时报：中医食养倡导均衡	138
生命时报：养脾就是养元气	139
生命时报：护肾重在“养”	140
“手感”就能探出体质,辩体质谈养生	141
生命时报：老中医们的长寿之道	142
生命时报：脾胃和，身体棒	144
老中医的五脏养护法：晨起深呼吸,临睡按劳宫	145
生命时报：防头痛，先保暖	146
生命时报：40岁是健康分水岭	147
生命时报：舌苔厚，调脾胃	149
生命时报：上身热下身凉咋办	149
家庭养生三字经，四字经（原创）	151
气，掌管全身健康	152
生命时报：不花钱的养肾良方	153
食补,要了解食物的温凉	154
生命时报：热水泡脚止头痛（实践篇）	155
生命时报：脾气一虚，肺气先绝	156
生命时报：七窍通五脏	157
生命时报：养生六字诀保长寿	158
生命时报：走路是最实惠的运动	159
健康掌握在自己手中	161
生命时报：中医养肝就是养神经	162

生命时报：身体虚，人就老了	164
春季服用桂附地黄丸滋阴养阳不上火	165
生命时报：中药对症，效果才好	167
生命时报：养生三字经	169
生命时报：脾是后天之本	170
生命时报：五劳很伤身	171
生命时报：找病根，辨虚实	172
生命时报：七养诀，防百病	174
生命时报：阳虚的人最怕凉	175
生命时报：初春养阳，揉腹提肛	176
生命时报：如何养好精、气、神	176
大多数胃病是“心”病	178
冬天怕冷，多是肾阳虚	179
最养人的睡前习惯	180
生命时报：最好的医生是自己	181
生命时报：四十不补五十受苦	182
生命时报：晒太阳是最好的补药	183
脾胃是健康的“根”	184
傅杰英：养生是为了提高生命质量	186
张其成：自己学会辨别阴阳体质	193
“喜怒思忧恐”与“心肝脾肺肾”	195
《黄帝内经养生大道》：保养肾精的三种方法	196
中国中医药报：老中医专家如何养生	198
生命时报：太凉太烫都伤身	201
长寿需有四种情操：豁达、潇洒、宽容、厚道	202

脾土除湿机理，以养花为例

前文介绍了湿气重危害身体健康，那么如何祛湿，如何理解脾土爱燥怕湿的道理，不妨观察大自然植物的生命现象，文章以养花为例，做简单分析：

脾土爱燥怕湿气，但是一点湿气也没有，干土一堆，往往没有生机，没有绿色生命，就像花盆养花一样，花土太干一点水分也没有，叶黄枝焉，花很快就干死了。相反，若天天浇水，水份太多，花盆还不容易渗水的话，在夏天，天气湿热，花草的根系很快腐烂了，根系腐烂后，花枝自然就焉死；在冬天，浇水太多，冬天温度低，水份蒸腾气化慢，湿气太重，花叶也容易死。看来养花，需保持适度的温度和湿度最理想，不能太干，也不能太湿。

经过分析，花土若湿气重水分多，除湿办法有三：

第一、少浇水，湿气自然减轻。大自然也如此，夏秋季节，天天下雨，阴雨连绵数天，土壤地面自然稀软粘腻，花草庄稼容易腐烂，春冬少雨季节，地面自然干燥，黄土飞扬。

第二、晒太阳，增阳气升温度。太阳一晒，温度升高，水分蒸腾气化，地面、土壤自然慢慢变干，湿气自然减少。相反，若阴天连续不断，几天不见太阳，地面温度低，水分蒸发不掉，土壤难干燥。

第三、增加排水渗水功能。道路、田间修水利，道路、田间排水好，地面土壤不易湿滑，土壤地面渗水性能好，土壤不容易粘湿。养花同理，选花盆则红瓷瓦盆最好，容易渗水，相反，釉瓷花盆不易渗水，水浇多了，湿气太重根系容易腐烂。

大自然植物要生命要生长，需保持土壤有适度的温度和湿度，天人合一，人的身体也一样，肾脏是先天之本，脾胃是后天之本，要想保养生命，要生长，要保持身体机能正常，获取能量，则需要脾胃源源不断的转化五谷精微，生化气血，转化能量，很显然保持脾土适当的湿度和温度也很重要。

脾土若湿气重，除湿办法类似上面的分析有三：

第一、喝水不能太多，要多次小口喝水，适量喝水，忌一次一大杯直接灌下去。

第二、增阳气升温度。保持体温，免受寒，同时多锻炼适当出汗增加蒸腾气化，加速新陈代谢。

第三、适当吃些利水渗湿、除湿的食物。比如薏米、冬瓜、红豆、绿豆、茯苓等药

食。

武国忠：养生实际上就是养阳气，万病皆因阳气衰

《黄帝内经》中的《生气通天论》篇说：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”《阴阳应象大论》篇说阴阳为“生杀之本始”。张景岳注曰：“生杀之道，阴阳而已。阳来则物生，阳去则物死。”这些话告诉了我们治病和养生的真谛，那就是要固护阳气。现代社会，造成阳气虚衰的原因有很多，比如说无节制地上网，每天工作十几小时，严重者可能导致过劳死。实际上并不是我们的形体不堪重负，而是我们的精神承受的压力太大了。

在固护阳气方面，古人也有很多的方法：第一，降低我们的欲望；第二，一定要保证有很好的休息。但现代人往往是“休”而不“息”。什么叫“休”而不“息”呢？在过去，一般情况下，人有个感冒发烧总会请上几天假在家休息一下，而现在几乎没有人请假了。即使医生给他开了假条，让他在家里休息一周，他人虽在家里，而心却早就不知道跑到哪儿去了。古人讲养生要“心不外驰，神不外溢”，现代人却恰恰相反。养生实际上就是养阳气，阳气的虚衰会给身体带来很多的问题。来源：武国忠，《养生就是养阳气》，武国忠养生精髓七讲，凤凰出版传媒集团

话说“寒气对人体的危害”

人体受寒后人体内的血液就会发生凝固现象，此时人体内的血管也会出现冷缩现象，这个问题出现会就会影响人体的血液流动，如果人体内血液不能流动滞留在血管里我们就称之为淤血，如果发生在大脑我们就称之为脑血栓。人体的所有病症都是由于这个问题形成的，只不过所在的位置不同叫法不同罢了。

如果淤血的问题发生在各个骨关节，就会出现颈椎病，腰椎病，关节炎，肩周炎，股骨头坏死等症。

如果淤血的问题发生在胸腔，就会出现肺部，心脏，肩胛骨，乳房疾病。

如果淤血的问题发生在腹腔，就会出现腹腔内所有内脏问题，胃病，肾病，肝病，脾病，妇科病，男科病，肠道病等等疾病无不与寒气形成的淤血有关。

人体受寒的原因：1，外界客观原因---冷空气的影响 2，内在主观原因---身体机能下降，免疫力低下的影响。

寒气的来源有很多，总体可以分为内寒和外寒。寒的本质是气机静止，内寒就是因体弱造成气机无力运动，一般伴有虚证表现，如气短乏力，面色白等；外寒是由于外界寒气侵犯到机体，使机体内部的气机受阻，运行缓慢，这种情况一般会有两种发展趋势：体质虚弱者会向寒的方向发展下去，而体质壮实者，正气会和外寒争斗，争斗过程中伴随气的运行加速，会表现出热象来，这就是中医常说的寒邪“郁而化热”。

避免人体受寒一是要注意外表保暖，二是要尽量不要食用生冷食品，最重要的是要提高人体的自身免疫力和对各种疾病的抵抗力。来源：blog.sina.com.cn

生命时报：人体寒气从哪来

许多人知道，自然界的寒热是一个温度概念，它的本质是分子无规则运动的剧烈程度。其实，人体的寒热也与之类似，只不过中医认为，机体由气构成，这团气“动则生热，静则生寒”。身体有寒实际上是气机偏于静止，活力不足的表现。

体寒的人往往比较怕冷，手足冰凉。脾胃有寒，便不敢吃偏凉的食物，经常腹痛腹泻；肾有寒，除腹泻以外还会小便清长；肝有寒，可能会气逆产生呕吐感，或头顶痛等。

寒气的来源有很多，总体可以分为内寒和外寒。寒的本质是气机静止，内寒就是因体弱造成气机无力运动，一般伴有虚证表现，如气短乏力，面色白等；外寒是由于外界寒气侵犯到机体，使机体内部的气机受阻，运行缓慢，这种情况一般会有两种发展趋势：体质虚弱者会向寒的方向发展下去，而体质壮实者，正气会和外寒争斗，争斗过程中伴随气的运行加速，会表现出热象来，这就是中医常说的寒邪“郁而化热”。

人体有一些部位容易受寒，需要多加保护。腹部是足三阴经循行的部位，对寒邪的抵抗力较弱，所以睡觉时应注意盖好被子，避免着凉出现腹痛腹泻。其次是下肢，足三阴经是从人体下肢内侧循行入腹的，寒邪可从下肢沿着经脉到达腹部。有些年轻人喜欢一年四季光着脚走路，这就给寒邪入侵提供了方便，应当注意避免。头部和背部是阳经

循行的部位，有一定的抵抗力，但是因为正邪在此交争，却容易出现头痛、发热等现象，因此也不能掉以轻心，平时应注意头发吹干再出门，夜里睡觉避免头背受风。

内寒和外寒有不同的祛除方法，内寒要温，可以服用附子理中丸以温中健脾，还可将干姜、白术、人参等温中益气的药物煎汤服用；外寒要散，微微出汗就能把寒邪赶走，可以服用荆防败毒散以发散风寒，或将麻黄、桂枝、生姜等药物煎汤饮用。▲天津中医药大学附属第二医院心内科副主任医师 江海涛,来源:《生命时报》(2014年09月19日第16版)

血液循环的主要功能是完成体内的物质运输

人类血液循环是封闭式的，由体循环和肺循环两条途径构成的双循环。血液由左心室射出经主动脉及其各级分支流到全身的毛细血管，在此与组织液进行物质交换，供给组织细胞氧和营养物质，运走二氧化碳和代谢产物，动脉血变为静脉血；再经各级表肪汇合成上、下腔静脉流回右心房，这一循环为体循环。血液由右心室射出经肺动脉流到肺毛细血管，在此与肺泡气进行气体交换，吸收氧并排出二氧化碳，静脉血变为动脉血；然后经肺静脉流回左心房，这一循环为肺循环。

血液循环过程

心血管系统（systemacardiovaschlare）包括心脏、动脉、毛细血管和静脉。心血管系统是一个完整的封闭的循环管道，它以心脏为中心通过血管与全身各器官、组织相连，血液在其中循环流动。心脏是一个中空的肌性器官，它不停地有规律地收缩和舒张，不断地吸入和压出血液，保证血液沿着血管朝一个方向不断地向前流动。血管是运输血液的管道，包括动脉、静脉和毛细血管。动脉自心脏发出，经反复分支，血管口径逐步变小，数目逐渐增多，最后分布到全身各部组织内，成为毛细血管。毛细血管呈网状，血液与组织间的物质交换就在此进行。毛细血管逐渐汇合成为静脉，小静脉汇合成大静脉，最后返回心脏，完成血液循环。

血液循环的主要功能

血液循环的功能包括物质运输、维持内环境稳态、调节体温、内分泌功能。其中主要功能是完成体内的物质运输。血液循环一旦停止，机体各器官组织将因失去正常的物

质转运而发生新陈代谢的障碍。同时体内一些重要器官的结构和功能将受到损害，尤其是对缺氧敏感的大脑皮层，只要大脑中血液循环停止 3~4 分钟，人就丧失意识，血液循环停止 4~5 分钟，半数以上的人发生永久性的脑损害，停止 10 分钟，即使不是全部智力毁掉，也会毁掉绝大部分。

在人的体内循环流动的血液，可以把营养物质输送到全身各处，并将人体内的废物收集起来，排出体外。当血液流出心脏时，它把养料和氧气输送到全身各处；当血液流回心脏时，它又将机体产生的二氧化碳和其他废物，输送到排泄器官，排出体外。正常成年人的血液总量大约相当于体重的 8%。血液把氧气、食物、营养素和激素运输到全身各处，并把代谢出来的废物运送到排泄器官

血液的流动是需要能量的，这些能量主要是心脏搏动产生的，而心脏搏动的能量归根结底又是细胞中的线粒体产生的，线粒体的主要功能是合成能量物质 ATP。ATP 又叫三磷酸腺苷、腺三磷，它主要是腺嘌呤与核糖结合成腺苷，腺苷通过核糖中的第 5 位羟基，与 3 个相连的磷酸基团结合形成，ATP 起作用时就脱去 1 个磷酸形成 ADP，这个过程会释放能量。来源：《生理学第二版》，姚泰，人民卫生出版社，p103-p108

保持正常的血量是形成机体正常血压的前提

血量（blood volume）动物循环系统内所含血液的总量，又名总血量。在较高等动物，由于血液处于闭锁的心血管系统中，血量的变化及其调节对全身各部分的功能影响极大。动物静息时，尽管全身血量的绝大部分是在心血管系统中不停流动，这部分血量叫做循环血量；但另有小部分血量分布在肝、脾、腹腔静脉、骨骼。

肝和门静脉系统可容纳大量血液，当肝区血管收缩时可挤出数百毫升血液加入循环血量，因而肝可起储血库的作用。正常肝的血量约占心输出量的 1/4，对循环血量有明显的调节作用。

循环血量是人体循环血液的总量。血量相对恒定是神经和体液因素调节的结果。正常成年男子平均体重有血液 85~80ml/kg，女子为 70ml/kg。如果血量发生变化，将会影响动脉血压，影响各器官组织的血液供应。如急性失血量达全血 20%时，会出现血压下降，脉搏细速，尿少等表现，若超过 30%，可能危及生命。

血量变动受许多因素影响。正常情况下变动不超过 5~10%。在同一种动物，健壮的、肌肉发达的比瘦弱的血量多。雄性动物一般比雌性动物的血量多，但雌性动物在妊娠期特别在妊娠末期血量显著增多，可以超过雄性动物的血量。

健康人一次失血不超过总血量的 10%，不致严重影响正常生理功能；超过总血量的 20%，就会引起某些正常生理功能的障碍，特别是中枢神经系统高级部位的功能障碍；失血超过总血量的 30%，将引起中枢神经系统功能的严重障碍，如不迅速输血抢救，就会致命。血量过多，将使心血管系统的负担过重；血细胞过多，可导致血液的粘滞性过高，不仅可加大血流的阻力，还不利血液正常循环。

正常情况下，体内的血量保持相对恒定，与正常的平均值相差不超过 10%。保持正常的血量，维持循环系统的适当充盈度，是形成机体正常血压的前提。若血量减少很多，血压就下降。因此，血量的相对恒定是维持正常血压和各组织、器官正常血液供应的必要条件。来源：《生理学第二版》，姚泰，人民卫生出版社，p103-p108

风寒湿邪侵袭人体，闭经络而导致气血运行不畅

风、寒、湿外邪侵袭人体，三类邪气容易闭经络而导致气血运行不畅。

风邪多由于久居风寒湿地，或汗出当风，风寒侵袭，或遇雨湿所淋，或睡卧不当，漏肩当风，或气候变化，不加衣被，或过食生冷，风寒入侵等致风寒湿之邪侵袭机体，痹阻于肩，气血运行不通，则肩臂疼痛。

寒邪有内寒与外寒的区别。外寒是外界的寒气侵犯人体而发生疾病的病邪，伤于肌表，称为伤寒，直中脏腑的则称中寒。内寒则是人体机能减退，阳气不足而致的病症。

内、外寒不同，但可相互影响。如阳虚内寒之人，易感外寒；而外寒侵入，易伤阳气，引起内寒。寒为阴邪，易伤阳气。卫阳受损，则恶寒。寒邪中里，直中脾胃或伤肺肾之阳，则出现畏寒肢冷等症。寒性凝滞，易致气滞血瘀，合经脉不通。“不通则痛。”这时容易出现周身疼痛或脘腹疼痛等症。

导致湿邪的原因多由于气候潮湿时坐卧湿地而致病，内湿多因喜食冷饮，贪吃生冷瓜果等寒凉之物，损伤人体阳气所致。

中医认为，脾脏能运化水湿。脾喜燥而恶湿，若脾阳振奋，脾脏健运，运化水湿功

能正常，湿邪则不易致病。反之，湿气太重致人生病后，病人往往出现头昏头重、四肢酸懒、身重而痛、关节屈伸不利、胸中郁闷、脘腹胀痛、恶心欲吐、食欲不振、大便溏泻、舌苔厚腻等症状。

在夏秋之交，应特别注意居室和工作场所的通风；涉水及淋雨后应及时将身体擦干并更衣；阴天水凉时不要在河水及游泳池里长时间浸泡，以防外湿入侵肌表伤人。为防内湿，切勿过量生吃瓜果，饮食清淡易消化，厚腻食品少食为佳。

人体核心部分温度相对恒定是机体进行新陈代谢的必要条件

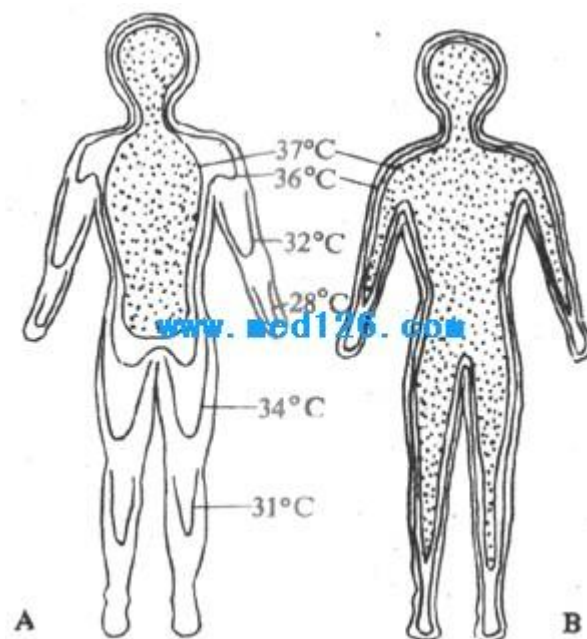
人和高等动物机体都具有一定的温度，这就是体温。人体核心部分温度的相对恒定是机体进行新陈代谢和正常生命活动的必要条件。

一、表层体温和深部体温。人体的外周组织即表层，包括皮肤、皮下组织和肌肉等的温度称为表层温度（shell temperature）。表层温度不稳定，各部位之间的差异也不大。在环境温度为 23℃ 时，人体表层最外层的皮肤温，如足皮肤温为 27℃，手皮肤温为 30℃。躯干为 32℃，额部为 33-34℃。四肢末梢皮肤温最低，越近躯干、头部，皮肤温越高。气温达 32℃ 以上时，皮肤温的部位差将变小，在寒冷环境中，随着气温下降，手、足的皮肤温降低最显著，但头部皮肤温度变动相对较小。

皮肤与局部血流量有密切关系。凡是能影响皮肤血管舒缩的因素（如环境温度变化或精神紧张等）都能改变皮肤的温度。在寒冷环境中，由于皮肤血管收缩，皮肤血流量减少，皮肤温随之降低，体热散失因此减少。相反，在炎热环境中，皮肤血管舒张，皮肤血流量增加，皮肤温因而上升，同时起到了增强散发体热的作用。人情绪激动时，由于血管紧张度增加，皮肤温度、特别是手的皮肤温度便显著降低。例如手指的皮肤温可从 30℃ 骤降到 24℃。当然情绪激动的原因解除后，皮肤温会逐渐恢复。此外，当发汗时由于蒸发散热，皮肤温也会出现波动。

机体深部（心、肺、脑和腹腔内脏等处）的温度称为深部温度（core temperature）。深部温度比表层温度高，且比较稳定，各部位之间的差异也较小。这里所说的表层与深部，不是指严格的解剖学结构，而是生理功能上所作的体温分布区域。在不同环境中，深部温度和表层温度的分布会发生相对改变。在较寒冷的环境中，深部温度分布区域较

缩小，主要集中在头部与胸腹内脏，而且表层与深部之间存在明显的温度梯度。在炎热环境中，深部温度可扩展到四肢，如图。



在不同环境温度下人体体温分布图

A: 环境温度 20°C B: 环境温度 35°C

二、体热平衡。机体内营养物质代谢释放出来的化学能，其中 50%以上以热能的形式用于维持体温，其余不足 50%的化学能则载荷于 ATP，经过能量转化与利用，最终也变成热能，并与维持体温的热量一起，由循环血液传导到机体表层并散发于体外。因此，机体在体温调节机制的调控下，使产热过程和散热过程处于平衡，即体热平衡，维持正常的体温。如果机体的产热量大于散热量，体温就会升高；散热量大于产热量则体温就会下降，直到产热量与散热量重新取得平衡时才会使体温稳定在新的水平。

(一) 产热过程。机体的总产热量主要包括基础代谢，食物特殊动力作用和肌肉活动所产生的热量。基础代谢是机体产热的基础。基础代谢高产热量多；基础代谢低产热量少。正常成年男子的基础代谢率约为 $170\text{kJ}/\text{m}^2 \cdot \text{h}$ 。成年女子约 $155\text{kJ}/\text{m}^2 \cdot \text{h}$ 在安静状态下，机体产热量一般比基础代谢率增高 25%，这是由于维持姿势时肌肉收缩所造成的。食物特殊动力作用可使机体进食后额外产生热量。骨骼肌的产热量则变化很大，在安静时产热量很小。运动时则产热量很大；轻度运动如步行时，其产热量可比安静时增加 3-5 倍，剧烈运动时，可增加 10-20 倍。人在寒冷环境中主要依靠寒战来增加产热量。

(二) 散热过程。人体的主要散热部位是皮肤。当环境温度低于体温时，大部分的体热通过皮肤的辐射、传导和对流散热。一部分热量通过皮肤汗液蒸发来散发，呼吸、

排尿和排粪也可散失一小部分热量。

1. 辐射、传导和对流散热

辐射（radiation）散热：这是机体以热射线的形式将热量传给外界较冷物质一种散热形式。以此种方式散发的热量，在机体安静状态下所占比例较大（约占部散热量的 60% 左右）。辐射散热量同皮肤与环境间的温度差以及机体有效辐射面积等因素有关。皮肤温度稍有变动，辐射散热量就会有很大变化。四肢表面积比较大，因此在辐射散热中有重要作用。气温与皮肤的温差越大，或是机体有效辐射面积越大，辐射的散热量就越多。

传导（conduction）和对流（convection）散热：传导散热是机体的热量直接传给同它接触的较冷物体的一种散热方式。机体深部的热量以传导方式传到机体表面的皮肤，再由后者直接传给同它相接触的物体，如床或衣服等。但由于此等物质是热的不良导体，所以体热因传导而散失的量不大。另外，人体脂肪的导热度也低，肥胖者皮下脂肪较多，女子一般皮下脂肪也较多，所以，他们由深部向表层传导的散热量要少些。皮肤涂油脂类物质，也可以起减少散热的作用。水的导热度较大，根据这个道理可利用冰囊、冰帽给高热病人降温。

对流散热是指通过气体或液体或交换热量的一种方式。人体周围总是绕有一薄层同皮肤接触的空气，人体的热量传给这一层空气，由于空气不断流动（对流），便将体热散发到空间。对流是传导散热的一种特殊形式。通过对流所散失的热量的多少，受风速影响极大。风速越大，对流散热量也越多，相反，风速越小，对流散热量也越少。

辐射、传导和对流散失的热量取决于皮肤和环境之间的温度差，温度差越大，散热量越多，温度差越小，散热量越少。皮肤温度为皮肤血流量所控制。增减皮肤血流量以改变皮肤温度，从而使散热量符合于当时条件下体热平衡的要求。

在寒冷环境中，交感神经紧张度增强，皮肤血管收缩，皮肤血流量剧减，散热量也因而大大减少。此时机体表层宛如一个隔热器，起到了防止体热散失的作用。

衣服覆盖的皮肤表层，不易实现对流，棉毛纤维间的空气不易流动，这类情况都有利于保温。增加衣着以御寒，就是这个道理。

2. 蒸发散热 在人的体温条件下，蒸发（evaporation）1g 水分可使机体散失 2.4kJ 热量。当环境温度为 21℃时，大部分的体热（70%）靠辐射、传导和对流的方式散热，少部分的体热（29%）则由蒸发散热；当环境温度升高时，皮肤和环境之间的温度差变小，辐射、传导和对流的散热量减小，而蒸发的散热作用则增强；当环境温度等于或高

于皮肤温度时，辐射、传导和对流的散热方式就不起作用，此时蒸发就成为机体唯一的散热方式。

人体蒸发有二种形式：即不感蒸发（insensible perspiration）和发汗（sweating）。人体即使处在低温中，没有汗液分泌时，皮肤和呼吸道都不断有水分渗透而被蒸发掉，这种水分蒸发称为不感蒸发，其中皮肤的水分蒸发又称为不显汗，即这种水分蒸发不为人们所觉察，并与汗腺的活动无关。在室温 30℃ 以下时，不感蒸发的水分相当恒定，有 12-15g/h·m² 水分被蒸发掉，其中一半是呼吸道蒸发的水分；另一半的水分是由皮肤的组织间隙直接渗出而蒸发的。人体 24h 的不感蒸发量为 400-600ml。婴幼儿的不感蒸发的速率比成人从大，因此，在缺水时婴幼儿更容易造成严重脱水。不感蒸发是一种很有成效的散热途径，有些动物如狗，虽有汗腺结构，但在高温环境下也不能分泌汗液，此时，它必须通过热喘呼吸（panting）由呼吸道来增强蒸发散热。

发汗汗腺分泌汗液的活动称为发汗。发汗是可以意识到的有明显的汗液分泌，因此，汗液的蒸发又称为可感蒸发。

人在安静状态下，当环境温度达 30℃ 左右时便开始发汗。如果空气湿度大，而且着衣较多时，气温达 25℃ 便可引起人体发汗。人进行劳动或运动时，气温虽在 20℃ 以下，亦可出现发汗，而且汗量往往较多的。

汗液中水分占 99%，而固体成分则不到 1%，在固体成分中，大部分为氯化钠，也有少量氯化钾、尿素等。

发汗是反射活动。在温热环境下引起全身各部位的小汗腺分泌汗液称为温热性发汗。温热性发汗的生理意义在于散热。若每小时蒸发 1.7L 汗液，就可使体热散发约 4200kJ 的热量。但是，如果汗水从身上滚落或被擦掉而未被蒸发，则无蒸发散热作用。

发汗速度受环境温度和湿度影响。环境温度越高，发汗速度越快。如果在高温环境中时间太长，发汗速度会因汗腺疲劳而明显减慢。湿度大，汗液不易被蒸发，体热因而不蒸发，体热因而不散失。此外，风速大时，汗液易蒸发，汗液蒸发快，容易散热而使发汗速度变小。

劳动强度也影响发汗速度。劳动强度大，产热量越多，发汗量越多。

精神紧张或情绪激动而引起地发汗称为精神性发汗。主要见于掌心、脚底和腋窝。精神性发汗的中枢神经可能在大脑皮层运动区。精神性发汗在体温调节中的作用不大。

三、体温调节。恒温动物包括人，有完善的体温调节机制。在外界环境温度改变时，

通过调节产热过程和散热过程，维持体温相对稳定。例如，在寒冷环境下，机体增加产热和减少散热；在炎热环境下，机体减少产热和增加散热，从而使体温保持相对稳定。
来源：：《生理学第二版》，姚泰，人民卫生出版社，第 23 章：体温和体温调节，p315-p321

生命时报：爱操心的人要调脾

中医认为，人的情志活动与内脏有着非常密切的关系，而平日爱操心、思虑过多的人，最容易受害的是脾脏，人也相对较瘦。

《黄帝内经》中就有“思伤脾”的说法，即思虑过多会伤害脾脏；又说“思则气结”，如果一个人多愁善感，总是在考虑问题，往往会不思饮食，或饮食不和，影响到脾胃。脾是主运化的，人摄入的饮食水谷精微都要靠脾胃来协调。如果脾胃功能失调，脾气郁结，久之会伤正气，给人的健康带来危害。

那么该如何调脾呢？首先要节制情志，不能过度思考问题。思虑过度，脾气郁结，易出现胃肠道不适。情绪不好的时候，建议多去户外欣赏自然美景，多和人沟通，倾诉忧思。其次，适当服用些益气健脾的食物，如山药、红枣、莲子、豆类等；症状严重的，可以在医师指导下服用药物，如党参、太子参等。最后需提出的是，情志是可以互相克制的，中医认为“思伤脾，怒胜思”，就是以情胜情的心理疗法，对于思虑过度引起气结的患者，可用言语去触怒他，使他的忧思随大怒而散。目前国外，尤其是日本，就有公司设计发泄怒气的地方，如在某处画上你讨厌的人像，任由你拳打脚踢、大骂，以发泄心中的怒气。▲东南大学附属中大医院中医内科副主任医师 朱欣佚，来源：《生命时报》（2014年09月16日第16版）

生命时报：脑需要心血供养才能正常活动

心脏作为循环系统的发动机，全身都依赖着它供应血液；大脑也不例外，血液供养能影响人的意识、思维等知觉和认知功能。近日，美国《科学日报》刊文指出，心脏和大脑，可以说是一脉相承的两个重要脏器，护好心脏就是保护大脑。

心脏与大脑“血脉相连”

据美国《科学日报》报道，加拿大蒙特利尔大学的研究发现，身体中的动脉会随着年龄的增加而变硬，而血管硬化可能会导致认知改变，研究人员由此表示，保持心脏及血管弹性能减缓认知衰老。对此，北医三院心血管内科副主任医师徐顺霖分析说，一切大脑认知功能，都与心脏和血管有着重要关系。血管不好，会增加脑部损伤疾病的风险。另外，引起心血管疾病的因素也会影响人的智力。中医则认为，五脏是一个系统。南方医科大学南方医院中医科主任医师周迎春教授告诉《生命时报》记者，从中医讲，心脑也是相通的。脑需要心血供养才能正常活动。人的心血充足，则精神焕发，心情愉快，思维聪敏，记忆力强；心血不足，则精神萎靡，失眠健忘，思维迟钝，心情抑郁或焦虑不安。所以，在养护大脑的同时，也要考虑到五脏，尤其是心脏的保养。

伤“心”因素都可能伤大脑

诸多研究发现，能增加心脏病风险的因素，也会导致大脑功能下降。

吃盐太多。《新英格兰医学杂志》刊文指出，盐是威胁心脏健康的祸首之一，长期吃较咸的食物会增加高血压的患病风险，会导致体液里的盐分提高，最终慢慢导致高血压。

饭菜油腻。研究表明，吃得太油腻容易得心血管疾病，尤其是油和肉类中的饱和脂肪酸对心脏威胁很大。

过于疲劳。研究发现，疲劳会增加患心脏病的风险。无论是体力还是脑力过劳，都会引起交感应激，血管紧张，使心脏负担明显加重。心脏负担过重时，对大脑的供氧量也会下降。

烟酒无度。美国国家酒精滥用和酒精中毒研究所研究发现，饮酒最初会让大脑产生兴奋感，随后就会带来破坏性影响。存在于酒精中的乙醇会对大脑的多个部位造成损伤。吸烟的伤害更甚饮酒，会影响血管舒张功能，导致血栓形成。荷兰罗林根大学医学中心研究发现，同时具有吸烟和糖尿病两大心脏风险因素的人，大脑功能减退明显。

空气质量差。美国华盛顿大学研究指出，吸入带有超细粒子的脏空气会对血管不利，会加重老年人循环系统的负担，可能诱发心脏病。

天然的护心健脑方

生活中,很多人为了护心、健脑不惜买昂贵的保健品，还让医生开最新最贵的药物。实际上，只要多些改变就能轻松护好心脏。

适量运动。研究发现，步行对心脏健康非常有利。每慢走3分钟就快走1分钟，可以使心率有规律地增快、减慢，有助于改善血管功能。每周3~5次为宜。

吃够主食。美国营养学家的最新研究显示，主食吃得少的人，坏胆固醇会增高，患心脏病的风险更大。而且，如果一周不进食主食，大脑的记忆力与认知能力就会受到损害。

保持精神愉悦。中医认为，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情中，唯有喜属于良性刺激，经常保持乐观的情绪对健康有好处。还应做到清心寡欲，养心敛思，处世达观，消除嫉妒。

小动作锻炼心脑血管。比如伸懒腰，一般先打个哈欠，头部向后仰，两臂用力往上举，会使流入头部的血液增多，就像给大脑打气一样；上半身后仰，胸腔扩张，心、肺等重要器官功能得到改善；扩胸动作还能帮助身体多吸进氧气，使新陈代谢增强，提高大脑和其他器官的工作效率。所以，有意识地伸懒腰，等于给心脏和大脑打了一针“强心剂”，久坐不动、长时间进行脑力劳动后，尤其适合。

护心脑血管“食疗方”。可取小米150克，冬麻子、薄荷叶、荆芥穗各50克。将冬麻子炒熟去皮研碎。砂锅内放水先煮薄荷叶、荆芥穗，去渣取汁，放入麻子仁、小米同煮粥。每日空腹食1次，适用于中风以及大肠涩滞。▲本报记者 张冕 张杰,来源:《生命时报》(2014年09月12日第24版)

生命时报：三种“虚”补不得

说到体虚，一般人都会想要补一补，但是“补虚”也是有讲究的，以下三种情况就不宜大补或立即进补。

初感外邪。初感外邪最常见的是感冒，可出现发烧。有了外邪后，机体的正气要和邪气进行交战，当务之急是把正气调到体表以驱逐邪气。如果此时只顾补正气而不发布作战命令，很可能贻误战机，使病程延长。因此感受外邪以后一般要用辛味药来发散，即驱逐外邪。如体虚受了风寒，可以先喝一些生姜红糖水驱寒，然后再进行补益。

体内湿热。1.上焦有湿热，如出现头部发热、咳嗽痰多、口中黏腻等症，此时进补会使补益药不能顺利下降，不仅下面得不到营养，还会助长上面的湿热，一补就上火。

这种情况需要先开上焦，宣肺气，可食用杏仁等宣肺止咳的药物。2.中焦有湿热，如出现胃脘疼痛、灼热，口干却不想喝水，饥饿却不想吃饭，小便色黄，大便不畅等症。此时若给予补益药，会加重脾胃负担，运化不开，出现腹部胀满、恶心等症状。因此需要先化开中焦湿热，可食用干姜、茯苓等健脾祛湿之品。3.下焦有湿热，如出现下肢浮肿、小便短赤、浑浊等症，进补同样会加重症状，可以先服用薏米等食物以利湿。

极度虚弱。人吃入的补药必须通过气血这个传送带运送到全身，才能发挥效用。当身体极度虚弱时，气血流通也变得缓慢，把一堆甘缓黏腻的补药放在一个疲惫的传送带上，一来会导致货物堆积，二来会使传送带运行得更慢，形成恶性循环。但身体极虚必须要补，怎么解决这个矛盾呢？一是要减少药量，循序渐进；二是暂时不用太滋腻的药物，可以先服用些山药、薏米、麦冬、百合、莲子等甘淡药物，由浅入深。▲天津中医药大学第二附属医院心内科副主任医师 江海涛,来源：《生命时报》（2014年09月12日第16版）

乱吃药容易打乱人体内环境的稳定

药物对人体有一定的毒副作用，是药三分毒，而肝脏是进行药物转化和代谢的重要器官之一，药物进入人体后，几乎都要在肝脏内以氧化、还原、分解、结合等方式进行代谢。

肾脏不仅负责尿液的生成和排泄，同时也是人体重要的内分泌器官之一，担负着调节人体内环境稳定的重要作用。人们日常服用的大多数药物都需要通过肝脏、肾脏进行代谢，长期或大量或不正确地服用药物非常容易导致肝脏、肾脏功能的破坏。

下列药品患者应慎用或忌用：

- 1、解热镇痛抗炎药：如阿司匹林、非那西丁、扑热息痛、消炎痛、保泰松、抗炎松、水杨酸钠等。
- 2、镇静催眠药：如巴比妥类的苯巴比妥、戊巴比妥钠；非巴比妥类的水合氯醛、副醛等。
- 3、抗生素及磺胺类药：如红霉素、新生霉素、金霉素、灰黄霉素、氯霉素、先锋霉素、磺胺嘧啶、磺胺甲氧嘧啶等。

- 4、抗结核药：如异烟肼、利福平，对氨基水杨酸钠，乙硫异烟胺、环丝氨酸等。
- 5、抗寄生虫药：如氯喹、卡巴肼，吡喹酮等。
- 6、利尿药：如双氢克尿塞、环戊噻嗪、利尿酸、氯噻酮等。

同样，乱吃中药也会打乱人体内环境稳定。每种中药都有它的作用，寒热温凉药性不同，有调节身体平衡的作用。乱吃中药，有时会把原来的平衡打乱，变得不平衡。把原来的不平衡，因乱吃中药，使不平衡更加不平衡，使得疾病变得更加复杂。

上海交通大学医学院附属仁济医院肾内科副主任医师牟姗姗提醒，爱惜娇嫩的肾脏，除了需定期进行相关检查外，还应谨慎用药。随意乱吃药，很伤肾。来源：news.ifeng.com

人体内环境相对稳定,为新陈代谢生命活动正常进行提供必要条件

人体的一切生命活动都是在一定环境条件中进行的。人体生存所处的自然界叫做外环境。体内的绝大多数细胞并不与外环境直接接触，而是浸浴和生存在细胞外液之中，细胞代谢所需氧气的摄取和二氧化碳的排除，营养物质的摄取和代谢产物的排出，都必须通过细胞外液进行。所以，细胞外液是人体细胞直接生活的体内环境，是人体的内环境。它主要由血浆和组织液组成。血浆是血细胞的内环境，也是沟通各部分组织液及外环境进行物质交换的场所。组织液是其他大部分细胞的内环境。简言之，人体内环境是指由血浆、组织液和淋巴构成的一个可用来进行生命活动、维持稳态等作用的一个环境。

细胞外液是人体细胞直接浸浴和生存的环境。因为人体摄入的各种营养物质和氧气，必须通过细胞外液才能进入细胞，而细胞的代谢产物和二氧化碳也都是先排送到细胞外液中，最后排出体外。因此生理学中把细胞外液叫做机体的内环境，以区别于机体生存的外界环境。细胞外液包括血浆、组织液、淋巴液和脑脊液。特别是血浆，由于新陈代谢的进行，各种化学成分和理化特性，经常在一定范围内变化，处于动态的相对恒定状态中。因此内环境的相对稳定，是细胞进行正常生命活动的必要条件。一旦内环境的相对稳定遭到破坏，机体将出现病态。

内环境的稳态是细胞维持正常生理功能的必要条件，也是机体维持正常生命活动的必要条件，内环境稳态失衡可导致疾病。这一点已被证明为生命活动的一个重要的基本

规律，也是生理学中最重要的基本概念。内环境稳态的维持有赖于各器官，尤其是内脏器官功能状态的稳定、机体各种调节机制的正常以及血液的纽带作用。

内环境的稳态不是固定不变的静止状态，而是处于动态平衡状态。表现为内环境的理化性质只在很小的范围发生变动，例如体温维持在 37℃ 左右，血浆 pH 维持在 7.35-7.45 左右，动脉血压，心率，渗透压，血糖，血脂，各种离子（如 Na⁺，K⁺，Ca²⁺）浓度，微量元素含量等都维持相对恒定水平。

比如，同一个人的体温在一日内也有变化，但差异不超过一度。体温保持相对恒定，保证了酶催化反应的最适温度，为人体新陈代谢的正常进行提供了必要条件。

若温度，酸碱度等的偏高或偏低，会影响酶的活性，使细胞代谢紊乱；若大量出汗，体液过多丢失，会引起乏力，低血压，心率加快，四肢发冷等。

来源：《生理学第二版》，姚泰，人民卫生出版社，第一篇第二节：机体内环境及稳态，p4-p5

生命时报：记住一首“不气歌”（诗话养生）

不气歌

他人气我我不气，我本无心他来气；
倘若生气中他计，气下病来无人替；
请来医生将病治，反说气病治非易；
气之危害太可惧，诚恐因气命要去；
我今尝过气中味，不气不气真不气。

这首通俗易懂的《不气歌》是清代东阁士阎敬铭所作。这首歌告诫大家，不能随意生气，并强调了生气对人体的巨大伤害。文字看似简单，却充满了处世、养生的大智慧。

气，在中医理论中属于非常重要的精微物质，是构成人体最基础的物质之一。人体内气机调畅则身体健康，气机不和就会出现身体不适。中医认为，七情内伤是导致身体疾病的重要因素，而七情之中的怒，即生气，最容易引发疾病。《素问·举痛论》中说：怒则气上。人如果大怒就容易使体内之气向上，血液上涌，临床表现为头晕、脸红目赤，甚至突然晕倒、不省人事。好生气的人往往肝气郁结，体内血液循环和新陈代谢变慢，

进一步诱发多种急慢性疾病，常见的有高血压、中风、肿瘤、甲亢、抑郁和焦虑等。这些疾病一般治疗效果差、疗程长，给家庭带来负担。

所以，想要健康长寿就必须少生气，用心记住《不气歌》，时时提醒自己。做人不能太执着，要学会换位思考。别人的举止如果让你不舒服，那可能是他的无心之举，生活中处处与人计较，那是和自己过不去。疾病重在预防，平时鸡毛蒜皮的小事在健康面前其实根本不值一提。俗话说“笑一笑，十年少”，为了健康，请多笑，少生气。●南方医院中医科主任医师 周迎春,来源：生命时报

生命时报：看头发，知气血

润泽、浓密的秀发是许多人梦寐以求的，然而少有人知，头发的生长与脱落、润泽与枯槁，其实能够反映人体内的气血是否充盈。古代中医将人的头发称为“血余”，认为“发为血之余”，即头发乃是血的延续，头发的荣润依赖于肝肾所藏的精血。

关于头发的生长过程，《黄帝内经》中已有相关记载：人在七八岁左右时因肾气盛而“发长”，到了三十岁左右因肾气实而“发长极”，四十岁左右则因气血渐虚而“发始堕”，五十岁以后因肾气衰而“发始白”。这说明头发的生长源于气血的滋养，气血旺盛则头发生长正常，气血不足则不能上达头部而致发白易落。反之，从头发的疏密、润燥、泽枯、韧脆等状态可以看出人体脏腑精血及机体功能状态。当头发出现脱落、变白、枯槁等问题时，要首先想到治病求本，从改善机体脏腑气血功能状态出发，而非单纯地使用乌发剂。

从饮食来看，想要乌黑油亮的头发，应多吃谷物、豆类等主食，它们富含淀粉、糖类、蛋白质、维生素和微量元素，这些都是头发的必需营养成分。为预防头发变白，中老年人应保证主食、肉类的摄取量，常吃黑米、黑豆、核桃、乌鸡、牛羊肉和猪肝。此外，还应摄取足够的蔬果，如胡萝卜、菠菜、黑木耳等。

若出现比较严重的白发、脱发、斑秃等情况，可根据具体病因，采取中医辨证治疗。一般常见的原因有肝肾精血不足、肝郁脾虚、血热偏盛等。肝肾精血不足者，多见腰膝酸软、头昏眼花、耳鸣耳聋、体倦乏力，治疗宜滋补肝肾，可服用六味地黄丸等中成药；肝郁脾虚者，多见精神抑郁、上腹胀满、不思饮食、失眠，治疗宜疏肝健脾，可服用逍

遥散等；血热偏盛者，多见烦躁易怒、头部烘热感，治疗宜凉血乌发，可服用乌发丸等。

此外，拔白头发会引发头皮炎症。同一个毛囊生长着数根头发，如果硬将白头发拔除，会影响其他健康头发的生长，所不建议拔白发，可以贴着头皮将白发剪掉。▲北京中医药大学基础医学院副教授 赵 艳,来源:《 生命时报 》(2014 年 08 月 19 日 第 16 版)

生命时报：发汗，散出体内的寒

遇到头痛脑热，很多人的经验是，喝点热水、吃点感冒药，捂上被子发发汗，睡一觉就好了。这种方法用中医的术语讲，就是“发汗解表”。不过，发汗治病不止于此，国医大师、河北中医学院李士懋教授开创的“汗法治里证”，就是用发汗的药来治疗脏腑的寒凝证，让很多重症患者重获新生。

6年前，一个47岁的男士求医到李士懋教授门下。他经常感觉胸痛、憋气，有窒息感，好似心梗发作，在当地按照心脏神经官能症治了两年效果不好。李老了解到，病人平时爱游泳，经过号脉、查体，诊断为“阳虚寒蔽”，他的病是游泳时冷水激的，于是给他开了温阳散寒的桂甘姜枣麻辛附汤，包括麻黄、桂枝、细辛、炮附子、炙甘草、干姜、生姜几味药。病人服用两剂后，全身汗出透，顿时觉得胸口爽快好多，几个月没再犯。后来天冷了他又出现胸闷，李老给他开了温振心阳的桂枝去芍药加附子汤，病人就彻底好了，再没犯过。

中医认为，人出汗是阴阳调和的产物，就像烧水，有火还要有水，火相当于阳气，水相当于阴液，都充足才能出汗。阳气不足的，火不旺；阴液不足的，火再旺，也没汗。如果寒邪侵犯人的体表，中医会通过发汗的方式让腠理张开，即皮肤毛孔打开，寒邪随着汗液排出，就是“解表”。李士懋教授根据《黄帝内经素问·举痛论》的理论，认为发汗还能治里证，即把凝聚在脏腑、经络里的寒、湿等阴邪排出。寒凝证的患者往往具备3个特点，一是有疼痛，二是恶寒，三是脉象为“痉脉”，即沉、弦、拘、紧的脉象。寒凝证可出现在不同类型的病人身上，胃痛、心绞痛、风湿、腹痛甚至肾病的病人，都有可能是这个证型，都可用汗法来治疗。

据李老的徒弟、河北中医学院中医基础理论教研室主任王四平教授介绍，李老的汗

法主要应用的是温阳的药，通过激发人体阳气，把深陷在里面的寒邪从里透达到体表。针对不同的病人，发汗的药也有所区别：阳虚寒凝者，使用桂甘姜枣麻辛附汤治疗；小青龙汤加减，用于寒饮凝泣证；患者有湿，则加上化湿的苍术、白术等药。寒凝证的病人吃一两副药，把汗出透，病情就能明显缓解。所谓汗出透，即全身都出汗，但不是大汗淋漓，且连续出汗 30~120 分钟，然后脉象变得和缓，这叫“出正汗”，疗效是最好的。另外，李老还有促进出汗的辅助方法：一是喝热粥，二是连续服药，三是穿厚衣、盖厚被，目的就是让汗出透，以达到最佳的疗效。须注意的是，患者发汗时要避风；汗法不能长期应用，因为汗出得多会伤阳气；如果服药 3 次，仍不出汗，就不能再使用此方法，而要另寻对策。▲本报记者 张彤,来源：《生命时报》(2014 年 08 月 22 日 第 16 版)

生命时报：养肾“三字经”

肾为人的先天之本，要想益寿延年，养肾是第一位的。《内经》里说，年过四十，肾气自半，可见，40 岁以上的人更需要学习养肾的常识。养肾的秘诀总结起来，可归纳为以下“三字经”。

护好脚。肾经起始于足底，而足部很容易受到寒气的侵袭，因此要特别注意足部保暖。袜子最好包住脚腕，不要赤脚在潮湿的地方长期行走。睡觉时，别把脚晾在外面，盖被一定要下过脚底，上超肩膀；不要将双脚正对着空调或电扇吹。足底有许多穴位，睡前按揉脚心的涌泉穴，可起到养肾固精的功效。

大便畅。大便不畅，宿便停积，浊气上攻，不仅使人心烦气躁、胸闷气促，而且会伤及肾脏，导致腰酸疲惫、恶心呕吐。因此，保持大便通畅，也是养肾的方法。要做到大便通畅，需要根据自身的实际情况调整饮食结构，多做运动。大便难解时，可用双手背贴住双肾区，用力按揉，能激发肾气，加速排便。

喝够水。水是生命之源，定时饮水是很重要的养肾方法。饮水过少可能引起浊毒的滞留，加重肾脏负担，所以要养成多喝水的习惯。每天应至少喝 8 大杯开水（注意：不要以饮料代替），以冲淡尿液，预防结石等肾脏疾病。

睡好觉。充足的睡眠对于气血的生化、肾精的保养有着重要作用，睡能还精、养气、

健脾益胃、坚骨强筋。临床发现，许多肾功能衰竭的患者有长期熬夜、过度疲劳、睡眠不足的经历。因此，要养成良好的作息习惯，早睡早起，不纵欲，以利于肾精的养护。

别憋尿。膀胱中贮存的尿液达到一定程度，就会刺激神经产生排尿反射，这时一定要及时上厕所。否则，憋尿过久会导致膀胱压力升高、膀胱压力反射紊乱和逼尿肌功能下降，或者影响输尿管—膀胱抗反流机制，导致尿液反流，容易诱发肾盂肾炎，甚至造成肾功能损害。

吞津液。我国古代养生之道特别重视唾液的价值，认为吞津能“润五官、悦肌肤、固牙齿、强筋骨、通气血、延寿命”。口腔中的唾液，清稀的为涎，由脾所主；稠厚的为唾，由肾所主。人的唾液含有多种有益物质，具有助消化、中和胃酸、抗菌、增强免疫等功能。平时多用舌尖舔动上颚，或者含个枣核都能生津。

按摩腰。腰部有很多穴位，如命门穴、肾俞穴、腰阳关穴、腰眼穴等，平时可经常按揉或叩击腰骶部，摩擦腰部两侧，活动腰臀部，每天早晚各一次，能温肾阳、利腰脊、通经络。平时散步时，用双手背按揉肾区，可缓解腰酸症状。

慎用药。是药三分毒，具有肾毒性的药物主要有氨基糖甙类、万古霉素、造影剂、重金属、顺铂、非甾体抗炎药、头孢菌素等，一些中草药如关木通、马兜铃等也可引起肾损害。使用药物时要提高警惕，防止滥用或用药种类过多，对具有潜在肾毒性的药物，要严格掌握用药指征与方法、剂量、疗程。

多吃黑。中医学认为，黑色食物具有补益肾精、增强体质、预防疾病、延缓衰老等作用。现代医学研究认为，黑色食物的颜色主要来自于其中的花青素，这种植物色素有助于降低患糖尿病、心脏病和癌症的风险。此外，黑色食物中所含的抗氧化成分也比浅色食物要高。平时可以多吃一些黑芝麻、黑木耳、黑米、黑莓、黑豆，多饮红茶，以达到补益肾气、延缓衰老的作用。吃黑色食物时也要注意，千万不要过量食用，以免增加胃肠道负担，反而影响健康。▲北京中医药大学基础医学院副教授 赵艳，来源：《生命时报》（2014年07月25日第16版）

生命时报：夏天防寒比防暑都重要

夏日炎炎，人人都想着法儿地防暑降温，却容易忽略寒邪的侵袭。殊不知，这夏日

的寒邪比冬天更伤人。

外界的寒凉之气，都属于风寒邪气。明代医家张景岳说：“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳。”说明阳气对人体的重要性就好比太阳。人体的阳气随着四季气温的变化而变化。冬天气温低，万物凋敝，阳气活动迟缓，内收封藏。此时，天气虽冷，但人们更加注重防寒保暖，不爱贪凉，阳气反而不易为寒邪所伤。夏至以后，人体阳气在一年中逐渐达到顶峰，血管处于扩张状态，腠理开泄，一旦着凉，寒邪便容易趁机入侵。人们在夏季多喜食冷饮，爱吹空调，这些过度贪凉的行为都可能让身体在无形中被寒邪伤害。

此外，夏季寒邪还是慢慢累积病根的过程。中医讲“形寒饮冷则伤肺”，很多在夏天反复发作的慢性哮喘、过敏性鼻炎、感冒、发烧，大多是由于进食寒凉而导致阳气受损，或过于贪凉致外邪入侵所致。不仅如此，寒邪还可能累积在身体中，由表入里，慢慢侵犯到经络、关节，导致风湿病、关节炎等，也可能让慢性哮喘到冬天更加严重。因此，千万不要小看夏天的寒邪，此时防寒甚至比防暑还重要。

夏季寒邪主要来自两方面，一是受凉，如洗冷水澡、趟凉水、吹空调等；二是从饮食中来，主要是进食冰凉的食物，如冷饮、冰镇水果等。寒邪入侵最典型的信号是少汗、怕冷、头生疼，轻则出现手足麻木、关节疼痛，重则可能导致风湿性关节炎、颈椎病等问题。门诊有这样一个病例，一位30多岁的女性，夏季一天要吃5根冰棍，每天都要吹空调和风扇，两年以后，她得了硬皮病，全身皮肤变硬变黑，并出现内脏损害，这就是寒邪由表入里的严重后果。

夏天防寒的措施有哪些呢？首先，避免冷风直吹。无论是开空调、吹电扇还是窗边纳凉，都要避免长时间直吹。夜晚睡觉时，门窗别开小缝儿，以防虚邪贼风。此外，空调房内的温度不宜设得过低，最好控制在24~26℃，睡觉时应关闭空调或将其设置为“睡眠模式”。

其次，护好两个部位。咽喉和后心是人体最薄弱的地方，很容易受到风寒的侵犯。护好这两个部位，有助于帮助身体缓冲低温的寒气。老人更怕着凉，建议出门时带件长袖上衣或坎肩，进入空调房间或较凉的地方时，立即穿上。

最后，饮食注意少寒凉。要少吃冷饮，尤其是孩子。小孩子阳气正在成长中，过食冷饮，会比成年人受到的损伤更大，易出现鼻炎、咽炎等呼吸疾病以及反复的扁桃体发炎、发烧、脾胃不和等问题。

寒邪初起时，喝姜枣汤有助于缓解症状。取生姜 3 片，红枣 5 颗，加水煎煮 3 ~ 5 分钟，饮用即可。也可以吃点葱白、姜茶甚至喝热水，将体表的寒邪驱除。▲首都医科大学附属北京中医医院呼吸科副主任医师 周继朴,来源:《生命时报》(2014 年 07 月 18 日 第 16 版)

生命时报：运动加心情胜过一切药

美国心脏病学之父提出“走路是最好的康复”，著名心理咨询专家把情绪比作“健康良药”

北京市疾控中心发布的一组调查数据显示，北京 40 岁以上的人可以在健康状态下生活 18 年，之后近 20 年则要在疾病或残疾状态中度过。调查人员通过分析发现，在影响健康寿命的所有因素中，运动是推迟带病生存年龄的首要原因，其次是健康心态。这一点，早已成为全世界医学界的共识。早在上世纪 90 年代，世界卫生组织就提出了“健康四大基石”的概念。其中，合理运动和平衡心态被称为“最廉价的健康药”。

“说运动和好心态胜过一切良药，一点儿都不为过。”我国著名健康教育专家、中国老年保健协会心血管病委员会主任委员洪昭光教授说，2500 多年前，人们就已经认识到运动的好处，在古希腊埃拉多斯山的岩壁上刻着这样三句名言：如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！“美国心脏病学会奠基人、心脏病学之父保罗·怀特博士是几任总统的保健医，在上世纪 20 年代，他就提出‘走路是最好的康复’。他 80 多岁来北京时，住在酒店 12 层，每天上上下下从来不坐电梯，而是爬楼梯，所以他每天都神清气爽、特别精神！”洪昭光说。全国著名心脏病学专家胡大一教授也曾提出“运动胜过好药方”的观点。也正因如此，运动被世界各地的医生写进了处方里。

早在上世纪 50 年代，闻名于美国的著名心理咨询专家约翰·辛德勒就把情绪比作“健康良药”，并指出“病由心生”——当一个人产生负面情绪时，身体的神经系统、肌肉、关节、腺体等会出现连带反应，最终破坏健康。洪昭光对此十分认同，他讲述了这样一个故事：有一位年逾六旬的美国老人被诊断为胃癌晚期，医生告诉他最长还能活半年。于是，他给自己做了个骨灰盒，然后带着它跟老伴去旅行。3 个多月里，他们几

乎游遍了美国各大知名景区。老人心情愉快，食欲大增。6个月后，老人的身体反而更强壮了。“可以说，健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。”洪昭光总结说。

近年来，各国越来越多的研究发现，运动和心情对于健康的重要性，真的可能胜过药品。

有助长寿。《美国心脏病学会杂志》刊登的一项最新研究发现，与不跑步者相比，跑步者寿命会延长3年，身体水平比不跑步者强30%。另有研究显示，每天步行30分钟的人长寿几率是步行不足30分钟人的4倍。丹麦一项从2000年开始，历时11年、涉及9870名成年人的新研究发现，与没有相应问题的人相比，常因夫妻关系出现情绪困扰的人死亡率增加1倍；常因亲子关系焦虑的人死亡率增加50%；常跟家人争吵的人死亡率升高1倍；常与邻居争吵的人死亡率增加2倍。英国牛津大学研究人员发表在《世界精神医学期刊》上的研究也发现，有严重精神问题的人寿命平均减少7~24年。

保护心脏。美国新泽西州立大学生化研究中心一项研究发现，即使每天运动10分钟，尤其是肥胖的人，可有效改善心脏健康。在《心情好，心脏就好》一书中，美国心脏病专家米米·嘉妮丽博士指出，经常唱反调、易怒，对心脏健康的威胁不亚于吸烟和高胆固醇血症等传统因素，而且它们更易诱发急性心梗。

辅助降糖。英国威斯敏斯特大学研究发现，糖尿病患者只要抽空进行锻炼，就能达到提高胰岛素敏感性，辅助降低血糖的目的。对糖友来说，好心情更是降糖的“好帮手”，它能刺激胰岛素分泌，有助于降糖。

防癌抗癌。世界癌症研究基金会研究发现，每天锻炼半小时，子宫癌风险减半；经常锻炼的人患肺癌风险可降低68%，患结直肠癌风险直降38%。多国研究表明，情绪愉悦促使体内分泌产生有利于抗癌的物质，愉悦、欢快、乐观、安全感、满足感、荣誉感等好情绪，可使体内神经内分泌系统的功能协调平衡，分泌有益的生化物质，提高机体的抗癌能力。

由此可见，在预防和辅助治疗疾病方面，合理运动和好心态有着不可低估的作用。如何让它们更好地发挥作用？专家为我们作出了以下几点提示。

在运动方面：

首选有氧运动。洪昭光说，有氧运动是最好的运动，它能有效锻炼心肺、增加骨密度、减少脂肪、令人愉悦。其中，步行、慢跑和游泳是最好的有氧运动。一次有氧运动最好持续15分钟以上，30~60分钟以内。

老人练练腿劲儿。锻炼腿部力量可以有效预防老人跌倒。美国运动医学会推荐，下蹲、走路、打太极拳、单腿站立等是增强腿部力量较好的运动。

运动循序渐进。突然进行大量、高强度的运动，很容易导致受伤，所以运动前最好先热身 10 分钟。此外，40 岁后，肌肉中负责组织修复的干细胞减少，不起眼的肌肉撕裂也容易造成巨大伤害。因此，一旦发现运动疼痛不适，不要强行继续，应及时就医。

在情绪管理方面：

家和万事兴。洪昭光认为，快乐、幸福、健康的平台是家，“要想身体好；家和最重要；夫妻感情好，就是抗衰老；夫妻一条心，越活越年轻。”洪昭光说，夫妻间应相互理解，多说“我们”，少分你我，共同承担，一起努力。

换个角度对待冲突。无论是朋友、同事还是亲人，冲突在所难免。美国哥伦比亚大学心理学系主任尼尔·博尔杰指出，若换个角度和心态去看待问题，我们会发现，看似消极的关系并非一无是处，它也可能让我们意识到自身存在哪些不足。

学会减压。北京大学第六医院副院长姚贵忠说，多数压力都是自己创造的，面对不顺心的事，很多人相信命运、机遇，往往推卸责任于外部原因，不去寻找解决问题的办法。应学会控制情绪，相信多数事情取决于个人努力。遇到挫折，不妨先把烦恼抛开，去做自己喜欢做的事。等到心情平静后，再重新考虑如何解决烦恼，这时才能理智面对，妥善解决。

记住 10 句话。约翰·辛德勒指出，要想一年 365 天都过得快乐，记住 10 句话，慢慢体会，你的内心就会开阔许多：1.保持生活简单；2.说话令人愉快；3.不要杞人忧天；4.热爱工作；5.遇事果断决定；6.懂得珍惜今日；7.学会知足常乐；8.按照计划行事；9.学会喜欢他人；10.远离生活烦恼。

多吃“开心”食物。美国“网络医学博士”网站刊文指出，研究发现，多吃坚果、菠菜、樱桃、三文鱼、香蕉、柚子等食物，可以给你带来正能量和好心情。▲来源：生命时报

生命时报：小心疲劳拖成大病

如果你属于“疲劳大军”中的一员，经常感到疲乏无力、头昏脑涨、腰酸背痛、烦

躁焦虑、紧张失眠等，那么就要小心了。南方医科大学南方医院中医科主任医师周迎春教授告诉《生命时报》记者，这样的人可能处于慢性疲劳状态。如果没有及时调整，就可能走向疾病的深渊。

八成人经常感到疲劳

连续出差、双休日加班、每天有做不完的事……类似的抱怨在生活中不绝于耳。但是，多数人没有把长期无法消除的疲劳放在心上。随着“过劳死”案例层出不穷，慢性疲劳正在高压力、快节奏的现代人群中蔓延开来。

一项涉及全国 10 个省区 11980 人的亚健康状况流行病学调查显示，81.36%的非患病人群属于慢性疲劳。其中，经常感到疲劳，但休息后可以恢复的轻度疲劳者占 68.07%；总感到疲劳，且休息后较难恢复的中度疲劳者占 29.78%；休息后也无法恢复的重度疲劳者占 2.15%。

周迎春解释说：“人体有代偿机制，偶尔疲劳多睡会儿就能调整过来，但如果长期疲劳，就会导致机体抵抗力下降，休息后也无法恢复了。这就好比信用卡，我们可以透支一部分钱，但必须在规定期限内还款。不断透支却不及时还款，就要破产了。”

偶尔疲劳不断积累，就有可能演变为慢性疲劳，损害健康。周迎春说，慢性疲劳综合征是以不明原因持续或反复发作的严重疲劳(时间超过 6 个月)为主要特征的症候群，同时伴有记忆力减退、头痛、关节痛、睡眠紊乱以及抑郁等多种症状。它不只是身体感觉“累”那么简单，还包括一些心理症状，比如做事力不从心、记忆力越来越差、注意力很难集中、性格变得暴躁等。

为什么总是感觉累？近日，美国《健康》杂志给出了这样的答案：睡眠不足、缺乏运动、饮水不足、缺铁、不吃早餐、爱吃垃圾食品、做事追求完美、容易小题大做等，都可能让你感觉疲惫。周迎春指出，综合来说，体力慢性透支、精神压力大、生活不规律，则是导致慢性疲劳的三大原因。

从累到病只需 5 步，美国圣路易斯华盛顿大学的一项研究发现，许多癌症患者发病前两三年都处于极大的压力下。中华中医药学会亚健康分会副主任委员、南方医科大学南方医院中医科主任罗仁教授表示，身心疲劳是亚健康的表现之一。“亚健康就是人的身心处在疾病和健康之间的状态。我国约 70%的人属于亚健康，他们正在走向‘疾病’。”而从疲劳到疾病。

综合治疗缓解疲劳

要想消除慢性疲劳，可以从运动、睡眠、饮食、心理等多方面进行综合调理。

运动疗法。美国乔治亚大学的一项研究发现，久坐不动会让人感觉很累，而每周坚持锻炼 3 天，每天运动 20 分钟，就能赶走疲劳感。如果短时间内感到倦怠，可以做 10 分钟低强度运动，如唱歌、深呼吸、来回走动、伸展与扩胸运动等，可以促进体内一种快速供能物质的合成，为人体注入能量。

睡眠疗法。周迎春说，抗疲劳关键在于规律作息，尽量不熬夜，保证充足的睡眠，每天按时起床，周末也最好能坚持。如果熬夜了，第二天可以早点睡觉，但隔天最好还在同一时间起床。此外，建议养成午休的习惯，但时间不要超过半小时。

饮食疗法。1.补铁：美国营养师艾米·古德森指出，缺铁会降低血液输送氧气和营养物质的能力，进而让人感觉迟钝、易怒、注意力不集中。不妨多吃牛肉、豆腐、鸡蛋、深绿叶蔬菜、坚果等含铁丰富的食物。2.早餐全麦低脂：早餐要吃好，一天不疲劳。早餐最好包括全谷物、瘦肉蛋白、不饱和脂肪、膳食纤维等多种营养。3.每天喝 8 杯水：即使是轻微脱水，也会导致血液黏稠，降低氧气和营养物质在血液内的输送能力，导致疲劳。4.远离“垃圾食品”。摄入过多饱和脂肪、精米白面、酒精或咖啡因，都可能会让你觉得很累。

心理疗法。1.不要过于追求完美。美国纽约大学医学院精神病学教授艾瑞尼·莱文博士指出，力求完美的人往往活得很累。要让自己认识到，不是所有事都必须达到完美。而不切实际的目标也会让人身心俱疲，制定目标最好切合实际情况。2.放下焦虑。有些人总喜欢把事情往坏处想，这种焦虑会让人身心疲惫。莱文说，出现负面想法时，可以先做一个深呼吸，然后思考其发生的可能性有多大，往往会发现多数事情都是自己吓唬自己。3.保持书桌整洁。美国普林斯顿大学研究发现，凌乱的书桌会消耗精力，限制大脑处理信息的能力。美国职业心理学家隆巴多建议，每天早上整理好办公桌，将给你一个充满活力的开端。▲本报记者 张 杰,来源:《 生命时报 》(2014 年 07 月 08 日 第 01 版)

气血是生命的载体，辨细节知脏腑气血的运行状态

气和血都是生命的载体，共同滋润身体。如果把人体比作生长植物的话，气就是阳

光，血就是雨露，二者共同作用于人体，使其茁壮成长。气和血可以在人体的一些细节中发现出来，只要分辨出这些小细节就能认清各个脏腑气血的运行状态，有助于预知疾病、保持健康。

1.看眼睛，主要看眼睛的色泽和清澈度。小孩子都有一双清澈的眼睛。眼睛清澈明亮、神采奕奕，说明气血充足；眼白的颜色混浊、发黄，就表明肝脏气血不足。眼白与肺和大肠的关系密切，如果眼白有血丝，多为肺部和大肠有热；眼袋很大则说明脾虚。眼睛干涩、眼皮沉重，也代表气血不足。如果两目呆滞，晦暗无光，是气血衰竭的表现。

2.看头发，头发与肝、肾有密切的关系。头发变白是肝血肾气衰落的表现，但有些青少年短时间内出现白发，且伴有脾气不好、容易发火，多是因为肝郁血热。如果伴有睡眠不足、腰膝无力、耳鸣，则是肾气不足的信号。如果出现大量脱落，而且头发越来越稀疏，就要警惕整个身体的气血问题。头发油腻，则说明脾肺不和，脾的气太过，肺的气又虚，就会出现头油过多的现象。头发的生长速度跟肝血相关，如果肝血不足，头发长得慢、易干枯。

3.看耳朵，耳朵是人体的缩影，几乎所有脏器的变化都能从耳朵上表现出来，其中关系最密切的就是肾。人常说“耳朵大有福”，耳朵厚大的人，是肾气充足的表现；耳朵薄而小的人，多为肾气亏虚。耳朵色淡白，多见于风寒感冒，也见于阳气不足的人；耳朵红肿，多是“上火”的表现，常见于肝胆火旺或湿热；耳垂上有一条明显斜线纹，说明心气虚；耳鸣和耳聋则都说明肾气虚弱。耳朵局部有结节状或条索状隆起、点状凹陷，而且没有光泽的人，多提示有慢性器质性疾病。耳朵局部血管过于充盈、扩张，可见到圆圈状、条段样等改变的，常见于有心肺功能异常的人。

4.看手，手的温度是人体气血的直接表现。气血充足则手总是温暖的，而如果手心偏热或者出汗或者手冰冷，则都是气血不足。如果手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的，都代表气血不足，而手指指腹饱满，肉多有弹性，则说明气血充足。手掌厚而有力，富有弹性，一般为气血充沛，体质强壮；如果手掌厚而无力，弹性差，多为精力欠佳，疲劳乏力。手掌软细薄而无力，多精力衰退，体弱多病。人指甲上都有个半月形的“小月亮”，正常情况下，除了小指应都有半月形。如果手指上没有半月形或只有大拇指上有半月形，说明人体内寒气重、气血不足。

5.看皮肤，主要看光泽、弹性和皱纹。皮肤与肺的关系密切，皮肤白里透着粉红，有光泽、弹性、无皱纹、无斑，代表肺的气血充足。皮肤粗糙，没光泽，发暗、发黄、

发白、发青、发红、长斑都代表身体状况不佳、气血不足。此外，面色也是气血的“晴雨表”。面色苍白代表肾气不足，面色萎黄是肝气不足。

6.看牙齿，牙齿与肾的关系最为密切，如成人牙齿稀疏、牙齿松动、齿根外露等，多为肾气亏乏。牙龈与胃肠相关，如出现单纯的牙龈红肿，多是胃火上扬所致，也可能与胃炎有关。牙齿松动脱落的主要原因是由于牙槽骨不坚固，而牙槽骨的不坚固多由骨质疏松导致。牙龈萎缩代表气血不足，当你发现牙齿的缝隙变大了，越来越容易塞牙，就要留意身体的状况。

7.听声音，人的声音也是气血的代表。气血充足的人声音洪亮有力，这也是肺气充足的重要表现。气血不正常，人的声音也会表现出来。如肝气过盛或肝阳上亢的人常大呼小叫；肝气郁滞的人，常会叹息。

8.看睡眠，入睡快、睡眠沉，呼吸均匀，一觉睡到自然醒，说明气血足；入睡困难，易惊易醒、夜尿多，呼吸深重或打呼噜的人，都有气血亏虚的表现。此外，爱睡觉也是气血虚的表现。气血不足应该及时调理。如果没有典型病理症状，可以首先选择喝鸡汤补气；或者用党参或黄耆 15 克，煎水补气。当归则有补血的功效，适用于血虚的人群。除饮食外，还要减缓生活压力。来源：张鹤瑶博客

关于低血压与血容量、气血不足相关性的讨论

血压是血液在血管内流动时，作用于血管壁的压力，它是推动血液在血管内流动的动力。准确地说，血压指血管内血液对于单位面积血管壁的侧压力，即压强。由于血管分动脉、毛细血管和静脉，所以，也就有动脉血压、毛细血管压和静脉血压。通常所说的血压是指动脉血压。当血管扩张时，血压下降；血管收缩时，血压升高。

正常的血压是血液循环流动的前提，血压在多种因素调节下保持正常，从而提供各组织器官以足够的血量，以维持正常的新陈代谢。血压过低过高（低血压、高血压）都会造成严重后果，血压消失是死亡的前兆，这都说明血压有极其重要的生物学意义。

人体的营养、能量是透过血液来储存和运送。若每天造血的量大于血液的消耗，那么血液总量就会愈来愈多，多余的血液就会进入人体的各个脏器。反之，若每天的造血量少于血液的消耗时，血液总量就会愈来愈少，各个脏器中储存的血液也就愈来愈少。

若长期饮食结构不合理、营养不良，或者过度劳累，使得造血量少而血液的消耗量多(即有效血容量减少)，从而各个脏器血容量不足，不能充盈各个脏器及脏器间沟通的血流管道；而且身体若长期消耗下去，身体消瘦，肌肉松弛，造成血管舒张宽松无约束力(即血管收缩力降低)。血管舒张宽松而且血液血容量不足势必造成血管内压力过低，推动血液在血管内流动的动力下降，导致血液循环缓慢，远端毛细血管缺血，以至于影响组织细胞氧气和营养的供应，二氧化碳及代谢废物的排泄。

因此，低血压仅仅是现象，是体检测量指标的外在表现，本质还是身体气血不足，血容量和身体能量不足。长期处于这种状态下，势必会导致脑部、四肢末端、尤其是远端毛细血管供血不足，轻者引起缺血、缺氧、全身疲乏无力；重者则会由于缓慢的血液与血管壁接触时间较长，反而容易淤血形成小血栓，堵塞血管导致缺血性中风。

血容量不足，血压下降影响了大脑和心脏的血液供应，进而使各脏器的供血不足，各脏器的机体功能大大下降。相随地，工作和生活质量也随之降低。轻微低血压患者会出现眼前发黑、头痛、头晕、眩晕、乏力、易疲劳、工作能力下降等症状，影响正常生活。而重症低血压患者则会出现短暂性脑缺血、脑梗塞、心肌缺血、听力损害、视力障碍等严重后果，生活质量大幅度下降的同时，甚至会危及生命。

关于餐后低血压、餐后头晕头昏的原因，是因为进食后人体为了保证食物的消化，体内血液出现重新分配，腹部血管扩张充血导致脑部、四肢血液供应减少。老年人更容易发生餐后低血压，是由于老年人心脏功能减退，血管硬化及血压反射调节功能障碍等。所以，低血压患者或老年人常常在饱腹后血压下降，出现低血压头昏、头晕症状。

可见，预防、治疗低血压关键还是要补充血容量，减少血液消耗量，进而增加身体各脏器和血管里的血液总量。落到实处还需：养心神，调七情，养脾胃，护阳气，加强营养，摄取足够能量，保证睡眠，并且适度运动锻炼，促进血液快速循环。

其中运动会加速心跳、促进血液循环、打通经络，强化心脏的功能，提高新陈代谢，也能提高清除体内垃圾的能力。白天工作、学习、运动则是释放消耗能量的过程；而睡觉是人修养生息、养精蓄锐的过程，是收藏、吸收能量的过程，保证睡眠充足而且好质量能有效促进人体气血总能量的上升；人体的生命活动有赖于脾胃输送的营养物质，是生命健康的轴心力量。脾胃健运，能让身体气血充足，保证各个器官有条不紊地工作；当然营养均衡、丰富也不可忽视，每天必须摄入足够的营养物质，健运的脾胃源源不断的生化气血，使得造血的量大于血液的消耗量，摄入的能量略大于消耗的能量，那

么血液总量就会愈来愈多，身体能量越来越有富余，生命能量充足，激发生命机体的生理功能就旺盛，身体各脏器机能自然就恢复正常，身体体质也越来越好转，健康也就离自己不远了。

关于胃胀、呕吐、肢凉怕冷、偏头疼的相关性思考

表现症状：

前期一段时间食欲大增，胃口较好，能吃，胃口好持续一段时间后。

1、若遇到前一晚上或连续几晚上休息不好，或当日未午休或连续几日未午休；2、或吃了不易消化、油腻、胀气的食物；3、或吃饭期间生过闷气，或最近情绪不好，或最近比较劳累，没运动；4、或最近肠胃不通畅，大便次数少，有便秘现象；5、或吹空调、吹冷风头部及身体受寒。

则当日下午容易出现胃胀气、打嗝、四肢乏力、肢凉发麻、怕冷，严重则呕吐伴随偏头疼，眼部胀痛，一头疼就胃胀吃不下去东西，饮食减少，若不加节制继续吃饭则症状加重，次日或过两天就好转。

缓减症状方法：

1、减少饮食，避免腹中累积食物，加重胃脘胀气；2、温热水泡脚、泡手，暖水袋热敷脚、胃部、头部太阳穴及后脑部，或温热水、热毛巾洗头面；3、按摩太阳穴、风池穴、百会、睛明穴位，用手指或木梳梳头可缓减症状；4、按摩腹部，推腹或揉腹部，从肛门下排气或从上打饱嗝后、或呕吐后症状缓减。

可能原因：

1、脾湿有余，腹满食不化。脾胃湿热导致清气不能上升，浊气不能下降，浊气上逆引起胃胀气，打嗝等症状。

2、肝郁气滞，横犯脾胃，致胃气阻滞而成之痞满。

3、胃中寒则胀满，或脏寒生满病。

4、阳虚头痛，阳气不足，阴寒凝滞，血脉不通。

5、气血能量不足，枝端末节容易血液供应不足。

6、足阳明胃经、胆经、三焦经的经络阻滞。

- 7、西医角度，肠易激综合征。
- 8、神经官能症（神经症，焦虑症）
- 9、血管神经性头痛（头疼）

吴清忠：人体的能量是透过血液来储存和运送

“透支体力”是我们经常使用的词句，体力既然能够透支，那么就必然能够储存。

“血气”是中医用来说明人体能量的名词，但是人体内并没有任何物质称之为“血气”，根据中医的解释，血气包含人体的许多物质，其中血液是人体能量最重要的代表。血液总量和人体的血气能量成正比，人体的营养、能量是透过血液来储存和运送。

以脐带为例，脐带是胎儿在母体内由母亲供给胎儿营养和胎儿排泄废物的通道，是连接母体和胎儿胎盘的管状结构，由两条动脉和一条静脉构成。在胎盘内胎儿的血液循环与母亲的血液循环之间交换营养物质、氧气、代谢废物和二氧化碳。

只要每天造血的数量大于血液的消耗，那么血液总量就会愈来愈多，多余的血液就会进入人体的各个脏器。例如，肝在中医里是有藏血的功能，而人体很虚弱时，肾脏也会萎缩，所谓的肾脏萎缩，也就是肾脏中的血液量减少了。因此如果人体长期处于血液总量不断上升的状态，那么在各个脏器中都充满了血液，骨头中也充满了骨髓，这就是血气能量储备充足的状态。

反之，如果每天的造血量少于血液的消耗时，血液总量就会愈来愈少，各个脏器中储存的血液也就愈来愈少。当脾脏中的藏血减少时，人体的诊断维修系统的功能就减弱，免疫能力自然下降。当肝脏的藏血减少时，血液在肝脏中清洗的次数就减少了，血液就愈来愈脏。当肝脏中的血液减少到很低时，部分肝脏由于长期得不到血液的滋养，会逐渐出现萎缩或者硬化的现象。肾脏的藏血减少时，血液中的垃圾无法透过肾脏排出去，小便的颜色逐渐变淡，最终呈现完全清澈的状态。随着血液总量的继续减少，最终肾脏完全不再发挥作用，就演变为尿毒症。

我们都有使用手机的经验，手机的电池，充电一次约两三个小时，可以使用两三天，使用时间是充电时间的数十倍。人体血气储存的机能也像手机电池的充电一样，只要掌握了人体造血机能的各项条件，就能使血气能量快速上升。反之，如果长期处于透支状

态的人，其幼年时所储存的血气能量，可以支持其数十年的消耗。

血气能量是可以储存的，这是一个很重要的逻辑观念。用这样的逻辑能够说明有些人长期不正常地生活，每天只睡很短的时间，而没有立即的疾病症状，是因为他年轻时储存了较多的能量。但是，随着能量的继续透支，未来一场大病还是免不了的。

人体在利用储存血气能量时，有点像大楼停电时使用的备用能源系统。由于备用能源系统的储存量有限，而且力求能够用最长的时间。因此在使用备用能源系统时，通常只供应最重要的部分。例如大楼中的照明系统和消防系统等，耗电量大的空调系统则停止运行。

同样的，当人体的血气不够，开始起用备用能源系统时，也仅供应必要的人体功能，消耗能量大的人体诊断维修系统就暂时停止能源的供应，当然也停止运行了。

中医将正常的能量称之为“血气”，备用能源称之为“火”。使用备用能源时，身体的主要现象是越晚精神越好，就是中医常说的“心火盛”或“肝火旺”。

由于使用备用能源时，诊断维修系统几乎停止运行，人体没有不舒服的疾病症状。许多人就误认为自己身体很好，从来不生病，可以任意透支体力。也有些人，平常忙起来不生病，一旦停下来休息，立刻浑身不舒服。就是平常都使用备用能源，休息下来，血气能量多了，诊断维修系统开始运行，人体就有不舒服的疾病症状。

有些人明明身体已经很糟了，还是不知道保养，不知道休息，认为工作上没有他不行，每天都要拖到半夜一、两点才上床。等拖垮了进了医院，公司最终还是失去了他。

记得有一次在一家公司看到一幅标语“今天不努力工作，明天努力找工作”；套他的语意，也给大家一句忠告：“今天不好好睡觉，明天好好睡长觉”。与其累坏了生病住医院疗养两个月，不如提前在家休息两星期来得好。这是非常简单的道理，偏偏就有很多人想不通。

我们经常给患者的建议是：养生之道的根本，就是经常留一分血气能量给自己。“早睡早起身体好”是我们从小就被再三教导的最简单常识，只是一直没有受到大家的重视。大家也不明白晚睡晚起有什么不好？现在有了血气能量的观念，大家应能明白只要早睡早起，就能有一个健康的人生，真是再简单不过了。

来源参考：吴清忠，《人体使用手册》，上海交通大学出版社，2013年4月第一版，p61-65；姚泰，《生理学》，人民卫生出版社，2013年11月第2版，p303-313，p75

吴清忠：运动不会增加人体的气血能量

运动会加速心跳、促进血液循环、打通经络，强化心脏的功能，提高新陈代谢，也能提高清除体内垃圾的能力。但是并不会增加人体的血气能量，不仅如此，运动还会消耗大量能量。因此，运动后一定要吃得好，睡得早。运动后的睡眠质量通常都比较好，这样不但能把运动消耗的能量补回来，还有剩余，这样，运动就对身体大有益处；相反，若运动后没有早睡，消耗的能量无法补充，这种运动对身体不但没有好处，还有坏处。可见运动和睡眠是两个不可分割的整体，一动一静二者互为前提、辩证统一。只运动不早睡，不利于身体恢复体能。

传统中医养生认为，“药补不如食补，食补不如睡补。”可见，睡眠为第一大补。俗话说“一夜好睡，精神百倍；彻夜难睡，浑身疲惫。”因此，睡觉质量好坏与人体健康有很大的关系。

老子讲“一阴一阳谓之道”。通俗来讲，睡觉是人修养生息、养精蓄锐的过程，是收藏、吸收能量的过程；白天工作、学习则是释放能量的过程。阴阳各半，缺一不可。

运动对健康的影响，主要是加快血液循环的速度，可以使一些闭塞的经络因而畅通，特别是对于心包经的打通有很好的效果。心包经的通畅，可以强化心脏的能力，提升人体的免疫功能，也会加快人体的新陈代谢，加快人体废物的排除。

人体的发胖，多数是由于心包经的不通畅，导致代谢物垃圾（脂肪）的堆积，运动之所以具有减肥的效果，是由于运动有助于打通这条经络。运动需要消耗人体的能量，大量的体力消耗会使人产生疲倦感，进而增加睡眠的时间，改善睡眠的品质，增加了人体造血的时间，血气水平因而提高。也就是说能量提升不在运动而在运动之后的睡眠，血气不足的人，如果只是单纯的运动，完全不改善生活习惯，增加或调整睡眠的时间，则运动只是无谓的消耗血气能量而已。

现代许多繁忙的人都利用夜间进行活动，人体经过了一整天的体力消耗，到了晚上必定已经没有多余的能量可供运动。因此运动时身体必定是调动储存的肝火，加上运动的激发，精神处于亢奋状态，在夜间九、十点停止运动之后，至少需要两三个小时让这种亢奋状态消除，才可能入睡。由于肝火仍旺，这一夜的睡眠必定不安稳。这种运动对身体不但没有任何益处，如果形成长期的习惯，反而会成为健康的最大杀手。多数人都

以为运动可以创造能量，所以才能在运动之后精神特别好，殊不知完全是透支肝火的结果。来源参考：吴清忠，《人体使用手册》，上海交通大学出版社，2013年4月第一版，p59-61

关于生命、生物、新陈代谢、能量代谢的简介

生命应该是具有和外界进行物质和能量交换的事物。生命其实就是特殊的物质能量运动！但如果能够自主和外界进行物质和能量交换的事物我们就称之为生物。

有人说汽车、电脑、电灯、电视都和外界进行物质能量交换，他们能称之为生命吗？我说它们也是有生命！这个从我们的日常对话中可以得到验证，我们经常说这个电视机的寿命到了，这辆汽车老了，潜意识里我们已经把他们当成了有生命。但它们显然与我们传统意义上的生命存在区别，它们并非有意识的生命，它们无法自主与外界进行物质能量交换，它们与外界的物质能量交换是被动的，所以虽然说它们是有生命，但还不能算是生物。

从某种角度来说，万物皆有生命！我们知道的太阳每天都在燃烧，每天都在和外界进行能量交换，它也是有生命！

生命其实就是特殊的物质能量运动！能量交换即产生生命！生命运动到自主的能量交换阶段即产生生物。

生物的新陈代谢是机体生命活动的基本特征，新陈代谢一旦停止，生物体的生命活动也就结束了。新陈代谢包括物质代谢与相伴的能量代谢，其中能量代谢是新陈代谢的一部分。

糖、脂肪、蛋白质三种营养物质，经消化转变成为可吸收的小分子营养物质而被吸收入血。在细胞中，这些营养物质经过同化作用（合成代谢），构筑机体的组成成分或更新衰老的组织；同时经过异化作用（分解代谢）分解为代谢产物。合成代谢和分解代谢是物质代谢过程中互相联系的、不可分割的两个侧面。

在分解代谢过程中，营养物质蕴藏的化学能便释放出来。这些化学能经过转化，便成了机体各种生命活动的能源，所以说分解是代谢的放能反应。而在合成代谢过程中，需要供给能量，因此是吸能反应。可见，在物质代谢过程中，物质的变化与能量的代谢

是紧密联系着的。生物体内物质代谢过程中所伴随的能量释放、转移和利用等，称为能量代谢。

机体所需的能量主要来源于食物中的糖、脂肪和蛋白质。这些能源物质分子结构中的碳氢键蕴藏着化学能，在氧化过程中碳氢键断裂，生成 CO_2 和 H_2O ，同时释放出蕴藏的能。这些能量的 50% 以上迅速转化为热能，用于维持体温，并向体外散发，其余不足 50% 则以高能磷酸键的形式贮存于体内，供机体利用。

总的看来，除骨骼肌运动时所完成的机械功（外功）以外，其余的能量最后都转变为热能。例如心肌收缩所产生的势能（动脉血压）与动能（血液流速），均于血液在血管内流动过程中，因克服血流内、外所产生的阻力而转化为热能。

热力学第一定律指出：能量由一种形式转化为另一种形式的过程中，既不能增加，也不减少。这是所有形式的能量（动能、热能、电能和化学能）互相转化的一般规律，也就是能量守恒定律。机体的能量代谢也遵循这一规律，即在整个能量转化过程中，机体所利用的蕴藏于食物中的化学能与最终转化成的热能和所作的外功，按能量来折算是完全相等的。

影响能量代谢的因素有肌肉活动、精神活动、环境温度、食物的特殊动力作用等。

肌肉活动对能量代谢的影响最为显著。 机体任何轻微的活动都可提高代谢率。人在运动或劳动时耗量显著增加，因为肌肉活动需要补给能量，而能量则来自大量营养物质的氧化，导致机体耗氧量的增加。

精神活动，脑的重量只占体重的 2%，但在安静状态下，却有 15% 左右的循环血量进入脑循环系统，这说明脑组织的代谢水平是很高的。据测定。在安静状态下，100g 脑组织的耗氧量为 3.5ml/min（氧化的葡萄糖量为 4.5mg/min），此值接近安静肌肉组织耗氧量的 20 倍。

人（裸体或只着薄衣）安静时的能量代谢，在 20-30℃ 的环境中最为稳定。实验证明，当环境温度低于 20℃ 时，代谢率开始有所增加，在 10℃ 以下，代谢率便显著增加。环境温度低时代谢率增加，主要是由于寒冷刺激反射地引起寒战以及肌肉紧张增强所致。在 20-30℃ 时代谢稳定，主要是由于肌肉松弛的结果。当环境温度为 30-45℃ 时，代谢率又会逐渐增加。这可能是因为体内化学过程的反应速度有所增加的缘故，这时还有发汗功能旺盛及呼吸、循环功能增强等因素的作用。

通过上述能量理论分析，胖者要合理饮食和适当运动，防止饮食中摄入的总热量超

过机体的消耗能量，否则将导致更加肥胖。相反，体格消瘦者要合理饮食和适当运动，防止机体的消耗能量超过饮食中摄入的总热量，否则将导致更加消瘦，或者说，体格消瘦者要尽量增加摄入的总热量，适当减少机体的能量消耗，有利于储备身体能量。

来源参考：1.王庭槐等，生理学，北京：高等教育出版社，2004年，p180-182;2.姚泰，《生理学》，人民卫生出版社，2013年11月第2版，p303-313，第七篇能量代谢

话说中医学的“气”与现代生物学的“能量”

中医里谈及气血虚、气血不足、气虚、真气等术语，那“气”究竟是什么东西，如何理解中医里“气”的概念，本文将深入讨论作者对“气”的理解。

中医学将气分为呼吸之气、水谷之气和脏腑之气。在脏腑之气中，又分为先天之气和后天之气两类。先天之气，禀赋于遗传，藏于肾中，需要后天水谷精微的滋养和补充，称为元气，为人体生命活动的原动力。宗气、营气和卫气以及各脏之气为后天之气，均由呼吸之气与水谷精微合而化生。可见，气的名称虽多，但却原本于一，均为呼吸之气与水谷精微化生而成，只不过因其来源和所属脏腑以及功能的不同人为地将其别类罢了。

无论是从气字的原本语义及其演变还是中医学关于气的化生理论中，气的化生无疑都是一种生物化学的能量转换过程。

中医理论认为，“气”是构成人体和维持生命活动的最基本“物质”，人体各种生理活动均有赖于“气”的推动，“气”的不足可以导致各种正常生理机能的下降。中医的“气”与现代生物学的“能量”都是机体各种生命活动的推动力，在理论上具有共通性。“气”与能量具有密切的相关性，气虚、阳气虚可能与能量不足、能量代谢障碍相关。

中医上所言之“气”，看不见，摸不着。首先说它不是氧气，它能通过各种途径显现出来的。这个气呢，应该说它是一种能量，这个能量贯穿于生命的始终。

中医上所言之“气”，广义上即是指天地间的“能量”；狭义上即是指生命机体内的“气”，也是指生命机体内存在的生理能量。这种能量与大自然中的能量属性相同。

生命能量不仅来自于自身生理功能产生的生理能量，而且还可以取自于外部环境能量：例如热能、光能、环境物质动能、环境物质静能等等，均可通过一定方式进入生命机体，改变其生理能量状态。

生命能量充足，激发生命机体的生理功能就旺盛；生命能量不足，激发生命机体的生理功能就衰弱。这正是生命万物的生长规律：“夏长冬藏”、“夏盛冬衰”的根本原因。

所谓“气”，即指人体或自然界的综合能量存在和活动的某种状态反应。“气”有着共同的特点和属性，是使万物具有生命活力和灵性的要素。例如地球之气。地球能量在受到太阳能（热能和光能）补充时，内部能量启动开发，外部能量增长变化，内外能量相互交合、相互作用，使地球上万物生机勃勃，春季来了；当地球逐渐缺少太阳能量补充时，内部能量开始沉降聚敛，外部能量也消损稳定，内外能量彼此影响，使地球上万物生机收藏衰败，冬季来到了。

人体亦是如此：内部的生物能与外界的环境能交相呼应，生命由此得以产生、发展、壮大（生命能量增长阶段和维持阶段，此时以生命动能为矛盾的主要方面），直到生命的消损和衰亡（生命能量衰减阶段，此时以生命静能为矛盾的主要方面）。

人体产生疾病更多的原因是：环境能量变化破坏了人体生理能量变化规律。中医理论上调整阴阳平衡，上工善治气血之说，本质上就是指通过各种手段调理人体内部与外界环境间的“能量出入平衡”，保证了这种“能量动态平衡”，人体就“气调血顺”，百病自去了，就好比自然界的“风调雨顺”。

我们一般所指的气主要指物质的动能能量，气之变化即主要指动能能量变化。没有动能变化的物体是没有生命力的物体。动能激发生命也就产生了。例如鸡蛋，当赋予它适当的热能，并发生规律性变化（不要恒温），它就变成健康的小鸡了，又如种子当气温上升并规律性变化（湿度合适），它就能发芽生长了。还有哺乳类动物，母体里的胎儿生长，其热能是直接来自母体的。所以没有热能这种动能能量的变化和激发，其就不会发生生命活动，就不会产生生命过程。动能不仅包括热能、还包括光能、风能、化学能、生物能、做功能等。

“气”即能量，还是推动物质运动的动力，也是改变物体结构、运动方向、形态变化、质量品类等的“无形”动态因素。如民间俗语：“贵人不顶发”，“黄头发两根根，吃一辈子好东西；黑头发一大把，吃一辈子豆腐渣”。正隐含了这样一个道理：生命动能多余之人，生理机能偏旺盛，交感神经兴奋值高，外周气血循环偏盛，多养皮毛筋骨和四肢，体能强、智能低，干粗活；生命动能能量略亏之人，生理机能偏弱，付交感神经兴奋值高，气血多偏于内循环，少养头发和四肢，多养脏腑和大脑，智商高、体能差、意志力强，擅长凭智力谋生。

以上例子说明：“气”之不同，物之结果不同，物之所聚不同。但这种不同都是基于个体生命基础上的相对性比较，需要我们辩证地认识和把握。

生命能量变化还是决定生命机体发展、壮大、衰败、消亡的直接因素：当机体生命能量活动调和有序、不断增长能量，生命表现出生长、壮大和延续的过程；当机体生命能量活动调和有序，不断衰减能量时，生命表现出自然衰亡的过程；当生命机体生命能量活动失衡时，机体就会发生疾病，表现出生命能量的损耗和生命物质的流失，生命处于病态衰亡过程。

生物体与外界环境之间的物质和能量交换以及生物体内物质和能量的转变过程叫做新陈代谢。

任何活着的生物都必须不断地吃进东西，不断地积累能量；还必须不断地排泄废物，不断地消耗能量。这种生物体内同外界不断进行的物质和能量交换的过程，就是新陈代谢。新陈代谢是生命现象的最基本特征，它由两个相反而又同一的过程组成，一个是同化作用过程，另一个是异化作用的过程。

人和动物吃了外界的物质（食物）以后，通过消化、吸收，把可利用的物质转化、合成自身的物质；同时把食物转化过程中释放出的能量储存起来，这就是同化作用。绿色植物利用光合作用，把从外界吸收进来的水和二氧化碳等物质转化成淀粉、纤维素等物质，并把能量储存起来，也是同化作用。异化作用是在同化作用进行的同时，生物体自身的物质不断地分解变化，并把储存的能量释放出去，供生命活动使用，同时把不需要和不能利用的物质排出体外。

各种生物的新陈代谢，在生长、发育和衰老阶段是不同的。幼婴儿、青少年正在长身体的过程中，需要更多的物质来建造自身的机体，因此新陈代谢旺盛，同化作用占主导地位。到了老年、晚年，人体机能日趋退化，新陈代谢就逐渐缓慢，同化作用与异化作用的主次关系也随之转化。

动物冬眠时，虽然不吃不喝，但是新陈代谢并未停止，只不过变得非常缓慢。新陈代谢是生命体不断进行自我更新的过程，如果新陈代谢停止，能量交换停止了，生命也就结束了。

可以看出，生命过程就是不断的化气与成形的过程，即有机体同外界进行不断的物质交换和能量交换的过程。现在看来，化气过程即异化作用或分解代谢，包括体内组织成分的分解和能量储备的分解，提供同化作用和有机体其他种种生命活动的需要。成形

过程，即同化作用或合成代谢，即摄取外界的物质构成自己的组织和能量储备。又因物质与能量是密切联系的，生命物质都蕴藏着一定的化学能，故物质交换就意味着能量交换。新陈代谢实质是与周围环境进行的物质代谢和能量代谢。正如恩格斯所说：“有机体的新陈代谢是生命的最一般和最显著的现象。”可见，新陈代谢是生命的最显著的特征，任何有生命的个体，都具有这一基本特征。如果人体的新陈代谢过程逐步减弱，人就开始衰老；一旦停止，生命就必然终结。从单细胞生物到高等动植物的生命，均是如此。

另外，机体的神经活动直接受机体内外能量的调节：当机体内外综合能量变化顺应人体神经的生理活动规律时，对神经的生理调节功能起支持辅助的作用，神经系统因此变得强壮有序；当机体内外综合能量变化违反人体神经的生理活动规律时，对神经的生理功能起消损作用，神经系统因此变得衰弱无序，这是能量与神经之间发生着特殊紧密的生理关系。机体能量足、精力充沛的人，大脑反应快，身体不易疲劳，爱动，情绪亢奋、张扬；反之，则大脑反应慢，身体容易疲劳，不爱动，性格比较沉静，情绪容易消沉、内敛。

“生命在于运动”就是因为运动能增加并维持生命能量的基本生理需要，调节人体生命能量的活动规律，使生命状态保持在稳定健康的生理水平。

古人很朴实。怎么用朴实的思想去接近自然，包括阴阳。阴是什么呢，阴就是太阳落山了，太阳还没出来之前就是阴。万物生长靠太阳，太阳出来了，能量上升，也就是阳。太阳落山了，能量下降了，也就是阴。阴阳就出来了。要从能量运动的角度去了解中医所说的气、阴阳、五行，并把它运用到日常养生上，这才叫顺其自然。

参考来源：许红等，针灸气功的本质与能量医学，《针灸学报》，贵阳中医学院，p30-31,p7;气、生物能与生物能量医学，《山西中医学院学报》，2006年第7卷第5期，p9

读[白应松，戴会群]“阴平阳秘”之我见

人体阳气有向上向外发散的趋势，“秘”就是要守得住，不能妄发。“阴平阳秘”中的平是平衡，“阴平”即阴气平顺，“阳秘”即阳气固守，是阴阳两者互相调节而维持其相对平衡，分别对“阴”和“阳”的状态的一种规定，是进行正常生命活动的基本条件。

《素问·生气通天论》曰：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝”。“阴平阳秘”则身体健康，精神愉快。是人体最佳生命活动状态的高度概括。“阴平阳秘”即阴与阳在保持各自功用和特性的情况下，通过相互作用所达到的整体协调状态。是中医学用阴阳学说对人体正常生理状态的概括，是对人体健康状态的表征，作为中医学判断人体健康状态的标准而被广泛应用。是用阴阳的关系，即以阴阳的盛与衰、平衡与失衡来阐述人体生理病理的变化。

1、“阴平阳秘”的渊源。“阴阳”是对自然界事物或现象对立双方属性的概括，它不仅涵有对立统一的蕴意，还具有特殊的质的规定性。《素问·阴阳应象大论》说：“水火者，阴阳之征兆也。”昭示人们以水火表现出的功能态属性把握阴阳的特质。阴阳平衡的观念也是“阴阳贵和”思想的反映。《春秋繁露·循天之道》指出天地阴阳二气的平衡促成了万物的发生和发展。平衡是天地万物必须遵循的法则，是天地之间最大的道理。随着阴阳学说的盛行，先哲们试用“阴阳合和”或“阴阳和”等阐释自然万物的正常状态，如《淮南子·天文训》说：“阴阳合和而万物生。”《白虎通德论·封禅》也说：“阴阳和，万物序。”指出自然万物之所以能生生不息，井然有序，根本在于事物内部阴阳的合和。《内经》的“阴平阳秘”说，正是古代哲学的“阴阳合和”观念向医学领域渗透的结果。

2、“阴平阳秘”的内涵。“阴平阳秘”是生命的最佳状态，乃是从整体结果而言，是阴阳运动达到合和时的有序化和稳定化，其形成和维持过程中，包含有阴阳之间的多重运动形式及相互作用。《素问·生气通天论》指出：“生之本，本于阴阳。”说明生命体活动本源于阴阳的矛盾运动。《内经》认为生命体与自然界一样，也存在着清浊、升降、出入、动静、化气成形等各种对立属性的物质及运动形式，如《素问·阴阳应象大论》说：“积阳为天，积阴为地。阴静阳躁，阳生阴长，阳杀阴藏。阳化气，阴成形……清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六腑。”相互对立的阴阳双方，大都存在着相互制约的特性。即阴阳双方相互抑制、相互约束，从而表现出错综复杂的动态联系。

《类经附翼·医易》说：“动极者镇之以静，阴亢者胜之以阳”，即是说动与静、阴与阳彼此之间存在着相互制约的关系。实际上阴阳相互制约的过程，也即是相互斗争的过程，没有斗争就不能够制约。阴与阳相互制约，相互斗争的结果，取得了统一，亦就是取得了动态平衡，即“阴平阳秘”。阴阳对立的两个方面，并非平静地各不相关地共

处于一个统一体中，而是处于相互制约、相互斗争、相互调控的运动变化之中。正是同于阴阳的这种不断对立的制约，才推动着事物的发展和变化，并维持着事物发展的动态平衡。正是由于阴阳之间的相互制约，才使事物或现象的阴阳双方之间取得了统一，取得了相对的协调平衡，即所谓“阴平阳秘”。阴阳双方的有序的运动变化，有利于事物之间的协调发展。“阴平阳秘”是指阴阳双方在相互斗争、相互作用中处于大体平衡的状态，即阴阳的相互协调和相对稳定状态。阴阳双方虽然不断的进行相互斗争、相互排斥、相互作用的运动，彼此之间随时发生着消长和转化，但阴阳双方仍然维持着相对稳定的结构关系。

“阴平阳秘”是阴阳双方动态的平衡，是指阴阳双方的量的比例是不断变化的但又稳定于正常限度之内的状态，是动态的平衡，而非绝对的静止。这并不是说在正常或生理情况下，人体内的阴阳双方不存在相互排斥，只是阴阳双方的相互排斥在正常情况下表现不出来或表现不明显，人们难以观察到而已。维持这种平衡状态的机制，是建立在阴阳的对立制约与互相互用基础上的阴阳双方在一定限度内的消长和转化运动。阴阳双方维持动态平衡的关系，在自然标志着气候的正常变化，四时寒暑的正常更替，在人体标志着生命活动的稳定、有序、协调。

3、正常生命活动。人体之所以能正常的生命活动，是阴阳双方相互制约取得统一的结果。就人体机能的兴奋与抑制来说，兴奋属阳，抑制属阴。根据“天人相应”的观点，人体白天阳气充盛，兴奋机能制约了抑制机能而占主导地位，因而工作学习精力充沛；入夜则阴气充盛，抑制机能制约了兴奋机能而占主导地位，因而人进入睡眠状态。正是由于一日之内阴阳二气的盛衰更替，相互制约，才使兴奋和抑制取得了协调统一。人这个机体之所以能进行正常的生命活动，是阴阳两者相互制约、相互斗争，取得统一（动态平衡）“阴平阳秘”的结果，也是人体内外环境的动态平衡以及人体内脏腑、经络、营卫气血、五官、九窍、四肢百骸等协调平衡的结果。平人，即正常人，其“阴平阳秘”的生理状态，可综合体现在经络调畅、九候若一、脉应四时、寒温相守、形肉相称、气血和调、脏腑相协等方面。阴阳矛盾是生命现象的主要矛盾，是生命活动的动力，并贯穿于生命过程之始终。就机体的物质结构和功能活动而言，其生命物质则为阴（精），其生命机能则为阳（气），而其矛盾运动的过程即是阳化气、阴成形，即机体的气化运动过程，而气化的本质，也就是阴精和阳气、化气与成形的矛盾运动。亦即阴阳的对立、制约，进而达到统一的过程。

4、疾病的发生。疾病的发生发展的过程是正邪抗争的过程，正邪抗争就会导致阴阳失调，阴阳平衡协调关系被打破，失去平衡，相互对立的阴阳双方，若一方过于强盛，则另一方过度抑制，可致其不足，一般称为“制约太过”；若一方过于虚弱，则对另一方的抑制不足，可致其相对偏亢，一般称为“制约不及”，就会产生病理改变，疾病由此而生。阴阳对立的双方，在其相互制约的过程中，还可以表现为阴阳的任何一方过于强盛，常可抑制对方，使之衰弱；或任何一方由于过分不足，常可导致对立面的相对亢盛，这种情况在人的生理、病理过程中是广泛存在的。即所谓：“阴盛则阳病，阳盛则阴病；阳盛则热，阴盛则寒；阴虚则热，阳虚则寒；重寒则热，重热则寒。”倘若阴阳失调，上述生理过程必然失常，一旦阴阳之间失去相互维护的关系，“阴平阳秘”即告瓦解，生命就会终止，因此，《素问·生气通天论》云：“阴阳离决，精气乃绝。”

总之，任何事物阴阳相互对立着的每一方面，总是通过其相互消长而对另一方面起着制约作用。阴阳的互相制约和相互消长，保证了事物经常地处于协调平衡状态，即阴阳调和。只有如此，生物才有生长化收藏和生长壮老已的发展过程。所谓“阴阳匀平”（《素问·调经论》），“阴平阳秘”即是阴阳在对立制约和消长中所取得的动态平衡。但是，这种平衡并非仅是数量上的绝对平衡，只是相对动态平衡而已。当某些原因的影响，使机体阴阳的对立斗争激化，制约失控，相对动态平衡被打破，就可导致阴阳出现胜负失调，产生疾病。参考来源：“阴平阳秘”之我见，作者：白应松，戴会群，四川中医药高等专科学校

读《长寿有道·名老中医谈养生》之养生要有恒心

杜敬唐，男，汉族，生于1907年。系山西省晋东南地区中医院主任医师。杜老于1937年4月参加革命工作，由于长年身心劳累，40岁以后各种疾病接踵而至，如气管炎、消化性溃疡、胆结石、神经衰弱等，体重不足百斤，工作力不从心，逐渐体会到保健养身的重要性。经过数十年锻炼，现在身体情况良好，仍以自己的余热为群众的健康服务。

一、清心寡欲，心情开朗。我在中青年时期，每遇到不顺心的事，总是好生闷气，有时食不知味，夜不能寐。结果是胸闷气短，疾病缠身。后来逐渐悟出精神状态同健康

关系很大。再遇不顺心不高兴之事，不怒、不躁、不气，而以豁达乐观态度对待之。原来是“气气恼恼生了病，愁眉苦脸郁积成”，后变为“心地光明不烦恼，精神爽朗自康强”。

二、坚持锻炼，循序渐进。“流水不腐，户枢不蠹”。运动是我身体恢复健康的重要方法。锻炼要注意三个问题，一是贵在坚持，要有耐心和毅力，一开始锻炼必然会遇到许多困难，特别是冬季天气严寒，起早锻炼没有决心与毅力是不行的。二是要掌握好运动量，运动量过小，效果不显著；运动量大，对老年人也不适宜。我体会到老年人运动以有微汗有舒服感为好。三是要循序渐进，不能急于求成。否则会适得其反，弄得疲惫不堪，达不到强身目的。

三、调节饮食，粗细搭配。饮食养生要注意定时定量，粗细搭配。营养高的食物只吃八成，粗淡食物不能不吃。如隔一天吃一次玉米食物，还可吃一些木耳、蘑菇、鸡、鱼、海带等，少吃肥肉。我的身体是阴亏体质，三伏天、三九天，吃点人参、炖母鸡，平时吃些莲肉、百合、玉米、桂圆、大枣、山楂，以及首乌、黄精、灵芝、麦冬、杜仲、枸杞等。

四、预防疾病，防微杜渐。1.预防感冒：早晨起床前，做卧功使身体气血流通，起床后喝一杯开水，然后约7时许外出散步，呼吸新鲜空气，而后练八段锦，半小时后用双手上下搓面部，揉搓数十次，使其发热，也可用拇指搓压迎香穴、干洗面、鸣天鼓、抽耳朵、搓腰背等。

2.调理大便：大便秘结者，每早起床后空腹饮一碗淡盐水或蜂蜜水；腹泻时，用乌梅、焦山楂、炙米壳，沸水冲当茶饮之。

3.脑供血不足：每天跑步后，立正，放松，头部左右旋转50次，对脑供血不足有改善作用。但旋转时宜缓不宜急。

以上几点，是我多年来的亲身体会。虽是一般的保健知识，但要真正做到也不容易。贵在有耐心、恒心，坚持不懈，这样才能青春常驻。

参考来源：李俊德，《长寿有道·名老中医谈养生》，华夏出版社，2007年1月第一版，p109-110

读《素问·生气通天论》“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。”

《素问·生气通天论》曰：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”这是中医学用阴阳学说对人体正常生理状态的概括，是对人体健康态的表征。平，和也，秘，密也。阴平阳秘，即阴气平和，阳气固密。精神乃治，就是精神活动正常。离决，分离决绝，阴阳的协调被破坏，达到分离决绝的地步，则精气竭绝，生命终结。因此，“阴平阳秘，精神乃治”，是建立在阴阳对立和此消彼长的动态平衡上，才可以实现“精神活动”即生命活动的正常。

《素问·生气通天论》中记载：“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。”一般解释为：阴与阳相互对抗、相互制约和相互排斥，以求其统一，取得阴阳之间的相对的动态平衡，称之为“阴平阳秘”。

比如明代医家张介宾说：“阴阳之理，原自互根，彼此相须，缺一不可，无阳则阴无以生，无阴则阳无以化。”

历代医家对“阴平阳秘”多解释为：阴气平顺，阳气固守，两者互相调节而维持其相对平衡，是进行正常生命活动的基本条件。但略嫌笼统。比如李中梓《内经知要·阴阳》：“阴血平静于内，阳气秘密于外，阴能养精，阳能养神，精足神全，命之曰治。”

宋版《重广补注黄帝内经素问》林亿等新校正云：“阴气和平，阳气闭密，则精神之用日益治也。”接近“阴平阳秘，精神乃治”原意。

《素问·生气通天论》原文是：“凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。故阳强不能密，阴气乃绝，阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。”大家在理解“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝”含义时往往断章取义，忽略了“凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。故阳强不能密，阴气乃绝”这段最为重要的前提。

名医祝味菊先生阐释的最为精辟：“阴不可盛，以平为度；阳不患多，其要在秘。”具体可以理解为体内的阴气不可以过多；而阳气则是越多越好，关键在于能够固密。昔贤有“善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助而生化无穷”，正此之谓。

《素问·阴阳应象大论》说，阴在内，阳之守也，阳在外，阴之使也。阴者藏精而起极也，阳者卫外而为固也。真阴要有收敛收藏阴精的作用，并能滋养真阳收敛真

阳（阴平）；真阳要有生长生发抵御外邪的作用，并不让真阴外泄而固束真阴（阳秘）。正是烘托了这种互相依存，互相消长的关系。

“阴平阳秘”是杆秤思维，阴代表“衡”，就是秤杆；阳代表“权”，就是秤砣。秤杆（衡）的平与不平，取决于秤砣（权）在秤星（秘）的位置。因此，阴阳的关系是权和衡的关系，就是秤杆和秤砣的关系。阴平阳秘不是绝对的对等，秤杆要平，秤砣要密。是四两拨千斤，用的是巧劲，这才是真正的中医思维。

中医讲“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”，就是如果我们把身体维持在一个阴阳平衡的状态下，即“阴平阳秘”的状态，致病因子就无法使你的身体生病。

其实，人体与外界环境之间，以及人体内部各脏腑之间的阴阳必须保持相对的平衡，这种阴平阳秘的关系是维持正常活动的基础。机体的阴阳平衡标志着健康。健康包括机体内脏腑经络、气血津液、形与神的阴阳平衡，也包括机体与外界环境（包括自然环境和社会环境）的阴阳平衡。健康意味着形体血肉、精神心理和环境适应的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。健康是机体的阴阳平衡，机体的阴阳平衡是动态平衡，因此，健康是一个动态的概念。

任何事物阴阳相互对立着的每一方面，总是通过其相互消长而对另一方面起着制约作用。阴阳的互相制约和相互消长，保证了事物经常地处于协调平衡状态，即阴阳调和。只有如此，生物才有生长化收藏和生长壮老已的发展过程。所谓“阴阳匀平”（《素问·调经论》），“阴平阳秘”即是阴阳在对立制约和消长中所取得的动态平衡。但是，这种平衡并非仅是数量上的绝对平衡，只是相对动态平衡而已。当某些原因的影响，使机体阴阳的对立斗争激化，制约失控，相对动态平衡被打破，就可导致阴阳出现胜负失调，产生疾病。

而疾病是指机体在一定条件下，由病因与机体相互作用而产生的一个邪正斗争的有规律过程，表现为机体脏腑经络功能异常，气血紊乱，阴阳失调，对外界环境适应能力降低，劳动能力明显下降或丧失，并出现一系列的临床症状与体征。换言之，疾病是机体在一定病因的作用下，机体阴阳失调而发生的异常生命活动过程。

中医学认为，人体的生命活动是一个矛盾运动过程。人体与自然环境，以及人体内在环境之间，存在着整体统一的联系，维持相对动态平衡，从而保持着人体的正常生理活动，即健康状态。但机体时刻受着内外因素的影响，干扰着这种动态平衡状态。在一般情况下，人体的自身调节机能尚能维持这种平衡状态，保持健康，即“阴平阳秘，

精神乃治”。如果内外因素的影响超过了人体的适应力，破坏了人体的阴阳动态平衡，而人体的调节机能又不能立即消除这种干扰，以恢复生理上的平衡时，人体就会出现阴阳失调，而发生疾病。若经过适当的治疗等使人体重新建立这种平衡，即恢复了健康。

可以看出，健康与疾病共存于机体之中，在同一机体内此消彼长，成为矛盾的统一体。

大家自己用心阅读一下《素问·生气通天论》原文就会知道阳气的重要性了，看看有多少文字在讲阳气，又有多少文字讲阴气。

黄帝曰：夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五藏、十二节，皆通乎天气。其生五，其气三。数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。

苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也。此因时之序。故圣人传精神，服天气，而通神明，失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解，此谓自伤，气之削也。

阳气者若天与日，失其所，则折寿而不彰故天运当以日光明，是故阳因而上，卫外者也。

因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮。因于暑，汗烦则喘喝，静则多言，体若燔炭，汗出而散。因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋软短，小筋弛长，软短为拘，弛长为痿。因于气，为肿，四维相代，阳气乃竭。

阳气者，烦劳则张，精绝。辟积于夏，使人煎厥。目盲不可以视，耳闭不可能听，溃溃乎若坏都，汨汨乎不可止。阳气者，大怒则形气绝；而血菀于上，使人薄厥，有伤于筋，纵，其若不容。汗出见湿，乃坐痙痹。高粱之变，足生大丁，受如持虚。劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痙。

阳气者，精则养神，柔则养筋。开阖不得，寒气从之，乃生大痙；陷脉为痙，留连肉腠，俞气化薄，传为善畏，及为惊骇；营气不从，逆于肉理，乃生痙肿；魄汗未尽，形弱而气烁，穴俞以闭，发为风疟。

故风者，百病之始也。清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害，此因时之序也。

故病久则传化，上下不并，良医弗为。故阳畜积病死，而阳气当隔，隔者当写，不亟正治，粗乃败之。故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。

岐伯曰：阴者，藏精而起亟也；阳者，卫外而为固也。阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂；阳不胜其阴，则五藏气争，九窍不通。是以圣人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，血气皆从；如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故。风客淫气，精乃亡，邪伤肝也。因而饱食，筋脉横解，肠癖为痔；因而大饮，则气逆；因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。

凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。故阳强不能密，阴气乃绝；阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。

因于露风，乃生寒热。是以春伤于风，邪气留连，乃为洞泄；夏伤于暑，秋为痲症；秋伤于湿，上逆而咳，发为痿厥；冬伤于寒，春必温病。四时之气，更伤五藏。

阴之所生，本在五味，阴之五宫，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精。谨道如法，长有天命。

《长寿有道：名老中医谈养生》之养生格言摘选

《长寿有道：名老中医谈养生》一书记载了一百七十多位当代名老中医的养生经验，适合不同体质，不同地域，不同生活环境的中老年人的养生需要。文章从该书中摘选部分养生格言，以便铭记在心。

智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔；

法于阴阳，和于术数；

阴不可盛，以平为度；阳不患多，其要在秘；

阳气者若天与日，失其所，则折寿而不彰，故天运当以日光明，是故阳因而上，卫外者也；

上工不治已病，治未病；

饮食有节，起居有常，不妄作劳；

食不过饱、衣不过暖、劳而不倦、乐而不迷、顺其自然；

饮食自倍，肠胃乃伤；

饮食节，则身利而寿益；饮食不节，则形累而寿命损；
五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气；
慎风寒，节饮食；
饥不暴食，渴不狂饮；
食欲数而少，不欲顿而多，多则难消也；
饮食宜清淡，生活要朴素；
爽口物多终作疾，快心事过必为殃；
静以养心，动以养形；
志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿；
虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来；
正气存内，邪不可干；
心常静则神安宁；
气血冲和，万病不生，人身之病，多生于郁；
安心是药更无方；
心定则气和，气和则血顺；
心胸开阔少烦恼，修身养性是法宝；
忧多伤神，气多伤身，百病皆生于气也；
寡欲精神爽，思多气血衰；
精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，神健则病少；
内无思想之患，外不劳形于事；
养生之道，常欲小劳；
锻炼有恒，切莫过劳；
来源：李俊德，《长寿有道：名老中医谈养生》，华夏出版社，p1-100

人类的阴阳之道： 阴阳调和,生生不息

我在美国演讲阴阳之道，说是起于中国发明指南针之后。为了讲得有些趣味性，我再讲一段人类的阴阳之道：

男性是急进而有力的，称为阳性；女性是缓进而隐藏的，称为阴性。凸者为阳，凹者为阴。男性的体格比较大而高是阳性的，女性的体格比较玲珑而腰细是阴性的特征。男性粗鲁有力，会追求是阳；女性端庄温柔，半推半就是阴。阴阳调和，凹凸相合之后，精子是阳，卵子是阴，就会生生不息。本来阴和阳有异性相吸的力量，无论人类畜类虫类以至花草，都是生生不息。但“阳与阳”或“阴与阴”，却有同性相拒的天然力量。所以男女结合是正常的，同性恋爱是不合于阴阳之道的。

接着我再讲近世的科学家都知道有阴阳。譬如电力，分阴电和阳电（分别为负电和正电的旧称——编注），一根电线，一边是阴电，一边是阳电，如果将电线的单线剪断，一边又是阳，一边又是阴，必定要用阴阳两线来通电，电灯便亮了，马达也动了。

要是阴阳不相济，如天时的失常，人事的变化，或是水火不调，令到两性的媾通发生阻碍时，万物的生长就大受影响，不但不能繁殖，且会衰败或是毁灭。我们人类的生、老、病、死，也脱不了阴阳的范围。所以阴阳之道，就演成了天地间的奥妙、人体上的秘密。所以我们认为“阴阳者，天地之大道也”。

所以在外国，每个人都知道 Yin（阴），Yang（阳）那两个字，而且一切名词，也分阴阳，阴阳相对的字母多到不计其数。医学上若干特效药，如革兰氏阴性（Gram-Negative），可以消灭革兰氏阳性（Gram-Positive）的细菌。

后来，科学家爱因斯坦发明了相对论，获得一九二一年的诺贝尔奖金。所谓相对论，有一部分是导源于阴阳相对的学说，与科学上演化出来的“相对论”学说有关。中国阴阳学说中所谓“阴阳相生，一化二，二化四，四化八……”说明了原子能是靠阴阳相克而发展开来的。这一说法，是中国最古的记载，亦可以牵连到核子分裂的说法，因为中国人以往对学术性的文字都不加重视，要是用科学家的方法来整理，就可以写成厚厚的一部巨作。

中国人谈阴阳的理论，不过简简单单的几句，叫做“阴阳失调，戾气化生；阴阳调和，万物滋生”。这十六个字，包括了万物的繁殖，连植物、动物以及气象的变化、地质的变化，亦离不了阴阳之道。至于男女相爱，男为阳，女为阴，阴阳调和之后，就生出爱情的结晶品，生生不息，繁衍绵绵，更不必多说了。

这篇讲词，在笑声中对阴阳的说法作了一个明确的交代。

陈存仁（1908-1990），20世纪三四十年代的上海名医。原名陈承沅，出生于上海老城厢一衰落绸缎商人家。在上海中医专门学校毕业后，师从丁甘仁、丁仲英父子。1928

年，创办国内第一份医药卫生常识方面的报刊《康健报》。1929年自设诊所，独立行医。1929年3月17日，被中医界推选为五个代表之一，赴南京国民党政府抗议“废止中医案”。1935年，主编三百余万字的《中国药学大辞典》，后由上海世界书局出版。1937年，东渡日本，收集汉医书籍四百多种，整理出版《皇汉医学丛书》。

来源：陈存仁，《被忽视的发明：中国早期医药史话》，广西师范大学出版社

《黄帝内经·素问》第一篇：《上古天真论》

人类社会的所有活动都是为了人类的生存、健康与长寿。而《上古天真论》正是黄帝和岐伯谈论如何达到健康与长寿目的第一篇重要论文。

本篇主要讨论上古之人，保养天真以却病延年的原则、方法、道理，以及先天真元之气在人体生长发育过程中的重要作用，故以《上古天真论》名篇。

【原文】昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者。时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。

是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？

岐伯曰：女子七岁肾气盛，齿更发长。

二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。

三七肾气平均，故真牙生而长极。

四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。

五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。

六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。

七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

丈夫八岁肾气实，发长齿更。

二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。

三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。

四八筋骨隆盛，肌肉满壮。

五八肾气衰，发堕齿槁。

六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。

七八肝气衰，筋不能动。

八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。 则齿发去。

肾者主水，受五藏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能写。

今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

帝曰：有其年已老，而有子者，何也？

岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。

帝曰：夫道者年皆百数，能有子乎？

岐伯曰：夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也。

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也。亦归于真人。

其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

【注释】①天师：黄帝对岐伯的尊称。②和于术数：指用合适的养生方法来调和身体。③恬淡虚无：恬淡，指清闲安静；虚无，指心无杂念；恬淡虚无，指内心清闲安静而没有任何杂念。④天癸：指先天藏于肾精之中，具有促进生殖功能发育成熟的物质。⑤提挈天地：指能够掌握自然变化的规律。⑥恚嗔：恚，指愤怒；嗔，指仇恨；泛指愤怒、仇恨等意念。

【要点】一、说明养生的积极意义。不仅可以预防疾病，而且是延年益寿的有效措施。二、具体指出养生的方法：精神上的修养；饮食起居的调节；环境气候的适应；体格的锻炼。三、人生的生、长、衰、老过程，以及生育的功能，主要关键都决定于肾气的盛衰。四、举出四种养生者的不同养生方法和结果，来启示人们注意养生祛病延年。

【解析】从前的黄帝，生来十分聪明，很小的时候就善于言谈，幼年时对周围事物领会得很快，长大之后，既敦厚又勤勉，及至成年之时，登上了天子之位。他向岐伯问道：我听说上古时候的人，年龄都能超过百岁，动作不显衰老；现在的人，年龄刚至半百，而动作就都衰弱无力了，这是由于时代不同所造成的呢，还是因为今天的人们不会养生所造成的呢？岐伯回答说：上古时代的人，那些懂得养生之道的，能够取法于天地阴阳自然变化之理而加以适应、调和养生的方法，使之达到正确的标准。饮食有所节制，作息有一定规律，既不妄事操劳，又避免过度的房事，所以能够形神俱旺，协调统一，活到天赋的自然年龄，超过百岁才离开人世；现在的人就不是这样了，把酒当水浆，滥饮无度，使反常的生活成为习惯，醉酒行房，因恣情纵欲而使阴精竭绝，因满足嗜好而使真气耗散，不知谨慎地保持精气的充满，不善于统驭精神，而专求心志的一时之快，违逆人生乐趣，起居作息，毫无规律，所以到半百之年就衰老了。

古代深懂养生之道的人在教导普通人的时候，总要讲到对虚邪贼风等致病因素应及时避开，心情要清静安闲，排除杂念妄想，以使真气顺畅，精神守持于内，这样疾病就无从发生。因此，人们就可以心志安闲，少有欲望，情绪安定而没有焦虑，形体劳作而不使疲倦，真气因而调顺，各人都能随其所欲而满足自己的愿望。人们无论吃什么食物都觉得甘美，随便穿什么衣服也都感到满意，大家喜爱自己的风俗习尚，愉快地生活，社会地位无论高低，都不相倾慕，所以这些人称得上朴实无华。因而任何不正当的嗜欲都不会引起他们注目，任何 yín 乱邪僻的事物也都不能惑乱他们的心志。无论愚笨的、聪明的、能力大的还是能力小的，都不因外界事物的变化而动心焦虑，所以符合养生之道。他们之所以能够年龄超过百岁而动作不显得衰老，正是由于领会和掌握了修身养性

的方法，而身体不被内外邪气干扰危害所致。

黄帝说：人年纪大的时候，不能生育子女，是由于精力衰竭了呢，还是自然规律呢？岐伯说：女子到了七岁，肾气盛旺起来，乳齿更换，头发开始茂盛。十四岁时，天癸产生，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时来潮，具备了生育子女的能力。二十一岁时，肾气充满，真牙生出，牙齿就长全了。二十八岁时，筋骨强健有力，头发的生长达到最茂盛的阶段，此时身体最为强壮。三十五岁时，阳明经脉气血逐渐衰弱，面部开始憔悴，头发也开始脱落。四十二岁时，三阳经脉气血衰弱，面部憔悴无华，头发开始变白。四十九岁时，任脉气血虚弱，太冲脉的气血也逐渐衰弱泄，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，失去了生育能力。男子到了八岁，肾气充实起来，头发开始茂盛，乳齿也更换了。十六岁时，肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泄，两性交合，就能生育子女。二十四岁时，肾气充满，筋骨强健有力，真牙生长，牙齿长全。三十二岁时，筋骨丰隆盛实，肌肉亦丰满健壮。四十岁时，肾气衰退，头发开始脱落，牙齿开始枯竭。四十八岁时，上部阳气逐渐衰竭，面部憔悴无华，头发和两鬓花白。五十六岁时，肝气衰弱，筋骨的活动不能灵活自如。六十四岁时，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，牙齿头发脱落，形体衰疲。肾是接受其他各脏腑的精气而加以贮藏，所以五脏功能旺盛，肾脏才能外溢精气。现在年老，五脏功能都已衰退，筋骨懈惰无力，天癸已竭。所以发鬓都变白，身体沉重，步伐不稳，也不能生育子女了。黄帝说：有的人年纪已老，仍能生育，是什么道理呢？岐伯说：这是他天赋的精力超过常人，气血经脉保持畅通，肾气有余的缘故。这种人虽有生育能力，但男子一般不超过六十四岁，女子一般不超过四十九岁，精气便枯竭了。黄帝说：掌握养生之道的人，年龄都可以达到一百岁左右，还能生育吗？岐伯说：掌握养生之道的人，能防止衰老而保全形体，虽然年高，也能生育子女。

黄帝说：我听说上古时代有称为真人的人，掌握了天地阴阳变化的规律，能够调节呼吸，吸收精纯的清气，超然独处，令精神守持于内，锻炼身体，使筋骨肌肉与整个身体达到高度的协调，所以他的寿命同于天地而没有终了的时候，这是他修道养生的结果。中古的时候，有称为至人的人，具有淳厚的道德，能全面地掌握养生之道，和调于阴阳四时的变化，离开世俗社会生活的干扰，积蓄精气，集中精神，使其远驰于广阔的天地自然之中，让视觉和听觉的注意力守持于八方之外，这是他延长寿命和强健身体的方法，这种人也可以归属真人的行列。其次有称为圣人的人，能够安处于天地自然的正常环境之中，顺从八风的活动规律，使自己的嗜欲同世俗社会相应，没有恼怒怨恨之情；行为

不离开世俗的一般准则，穿着装饰普通纹彩的衣服，举动也没有炫耀于世俗的地方，在外，他不使形体过度劳累，在内，没有任何思想负担，以安静、愉快为目的，以悠然自得为满足；所以他的形体不易衰惫，精神不易耗散，寿命也可达到百岁左右。其次有称为贤人的人，能够依据天地的变化，日月的升降，星辰的位置，以顺从阴阳的消长和适应四时的变迁，追随上古真人，使生活符合养生之道，这样的人也能增益寿命，但仍有终结的时候。来源：www.huangdinet.com

凤凰中医：中医望闻问切,观舌知疾病,百病早预防

健康人的舌头应是舌体柔润，舌质淡红，舌面上铺有薄而均匀的、干湿适中的白苔，此谓“舌淡红，苔薄白”。但是患病后，舌质与舌苔就会发生变化。因此，经常观察舌象，可以了解健康状况，及时自我保健与调理。中医认为，舌与脏腑是通过经络和经筋的循环运行联系在一起。望舌，主要是观察舌质、舌苔以及舌的形态的变化。中医将舌划分为舌尖、舌中、舌根和舌边四部分，分别反映心肺、脾胃、肾、肝胆的病变。

看舌象

观舌象主要是观察舌体及其颜色的变化，它反映出脏腑、气血、虚实的变化。

舌质颜色淡红、润泽、白中透红、津液润泽，说明此人身体健康。淡白舌，一般为气血亏损或虚寒体质，多见于大病之后、久病之后或先天不足的人。舌质红绛，多为热证，舌尖红者为心火太盛，多见心烦失眠等表现；舌边红者为肝胆火盛，多见急躁易怒；舌中红者，为胃火太盛，常有烧心泛酸等表现。

舌两侧出现瘀血点，是内分泌代谢紊乱、色素沉着所致，更年期妇女常有这种舌象。青紫舌也很常见，全舌呈均匀青色为寒证，多见于胸腹剧痛时；而舌局部见青紫色斑块或瘀点，在现代人中多见于脂肪肝、肝硬化、肿瘤患者；嗜烟酗酒者因为火毒内蕴，阻塞经脉，也常见紫舌。

舌体肿胀多与痰、湿、热、毒有关。若舌体瘦小、干瘪，多为阴血亏，虚火旺。若舌常伸长吐露唇外，称为“吐舌”，多见婴幼儿心脾有热。若舌色红绛短缩，多为痰湿内阻。若舌体紧缩，不能伸张，多为重证。

舌伸出时偏向一侧为该侧舌下神经麻痹的征象；甲状腺功能亢进症和神经官能症的

患者，舌伸出时常有麻痹颤动。若舌体软缩，伸张无力，多为气血两虚，阴液亏损，筋脉失养。若舌根强硬，言语不清，多为中风的先兆。

查舌苔

中医认为，舌苔由胃气所生，而胃气为一身气血的原动力。舌苔能反映胃中津液与消化的情况，察苔主要观察的是其颜色、薄厚、润燥、腐腻、剥落等变化。

苔色主要有白、黄、灰、黑四种。白苔主表证和寒证，病情较轻。黄苔一般主里证、热证。灰苔多为里证，黑苔多为重证。

健康人的舌苔多为薄白津润。厚苔或少苔、剥苔都是疾病的表现。舌面有苔但部分剥落，表明胃气或胃阴受损，也见于维生素缺乏时。苔腻说明有痰湿，古书上说“怪病多由痰作祟”，需要加以重视。如果苔质疏松，颗粒较大，舌边、舌中厚，如豆腐渣样就叫腐苔，这是食积胃肠的表现，也就是俗称的“吃多了”。

舌体中间出现一小块无苔，常表示体内缺乏营养，唾液分泌减少所致；舌的两侧边缘出现青紫色条纹或形状不规则的黑斑、瘀点，常见于妇女月经失调、痛经或子宫功能性出血，也可能是早期肾上腺皮质功能减退。若舌苔骤然退去，光洁如镜者为光剥苔，是胃阴胃气俱损的危重现象。苔燥说明人体津液受伤，某些糖尿病患者可以见到。而苔滑则说明水液积聚，常见于肾病，往往伴有水肿、腹胀、恶心、眩晕。

凡病邪表浅者，其苔多薄白不干，多见于疾病初起、慢性病等不甚严重的疾病；病邪渐转深者，其苔则渐由白而黄，由薄而厚，由润而干，多见于脱水、酸中毒等。舌苔由白而黄，由黄而退，由退而复生新薄白苔者，为顺象，乃疾病好转之征兆；舌苔由白而灰，由灰而黑者，为逆象，乃疾病恶化之象征。如见到舌如去膜猪腰子样、镜面状、烘糕样等，表示胃气渐绝，病多凶险。

地图舌是舌苔有一处或多处剥脱，剥脱的边沿高突如框，形如地图。镜面舌为舌苔全部脱落，舌面光滑如镜，舌质红，也称镜面红舌。临床上，地图舌和镜面舌多见于消化不良、慢性腹泻的患者，其中，地图舌在胃肠功能较差的儿童中较多出现。

在一般情况下，舌质与舌苔的变化是统一的，其主病也就是两者的综合。例如内有实热则多见苔黄舌红；内有虚寒则多见苔白舌淡。热邪内盛，津液耗损则苔干燥；寒湿内停，水津上泛则苔滑润。但是，在疾病的过程中，由于人体脏腑气血与病邪之间的复杂变化，临床上也会见到患者的舌质与舌苔不相一致的情况，但只要进行细致全面的分析，也不难找出它们之间的联系，这就需要在临床中长期观察。

舌的神气和胃气

舌神是全身神气表现的一部分，舌神的基本特征反映在舌象上，主要表现在舌色和舌体运动两方面。舌色红活鲜明，舌质滋润，舌体活动自如者为有神气；舌色晦暗枯涩，活动不灵便，为无神气，其中尤以舌色是否“红活”作为辨别要点。有神之舌说明正气充足，生机旺盛，病中见之也为善候，提示预后良好；无神之舌说明正气衰败，生机已微，预后较差。《形色外诊简摩》指出：“舌苔无论何色，皆属易治；舌质既变，即当察其色之死活。活者，细察底里，隐隐犹见红活，此不过血气之阻滞，非脏气之败坏也；死者，底里全变，干晦枯萎，毫无生气，是脏气不至矣，所谓真脏之色也。”

舌有无胃气，主要观察舌苔是否有根。有根苔是有胃气的征象。无根苔提示胃气衰败，是无胃气的征象。

总之，舌象有神气、有胃气者，表明正气未衰，病情较轻，或病情虽重，但预后良好；舌象表现无神气、无胃气者，多提示正气已虚，病情较重，或不易恢复，预后较差。

来源：凤凰中医

生命时报：让自己出一身“健康汗”

出汗是件让人又爱又恨的事——运动时大汗淋漓让人爽快，紧张时全身冒汗让人尴尬，发烧时汗流浹背让人虚弱……出汗是人的正常生理反应，也是维持体温恒定的重要环节。汗到底从哪儿来？出汗与健康存在多大关系？《生命时报》采访相关专家，并结合国外多项研究给出了答案。

汗液有不少秘密

汗，是由汗腺分泌的液体。美国《赫芬顿邮报》刊登的一项研究显示，每个人身上约有 200 万~400 万个汗腺，正常人一天之中不知不觉会蒸发约 600~700 毫升汗水，高温天气里进行剧烈运动流出的汗液重量会占到体重的 2%~6%。对于一个体重 68 公斤的成年人来说，相当于流出了 4 公斤的汗水。汗液的气味是由进入皮肤的细菌对汗液进行分解后产生的，因压力而流出的汗液最难闻。这是因为发出难闻气味的汗液由大汗腺分泌而出，大汗腺通常位于有很多毛发的身体部位，比如腋窝、腹股沟和头皮。

气温高、精神紧张、情绪激动、吃辛辣、热烫的食物都可以导致人体出汗。如果汗

腺功能不正常，当人体处在高热状态时，不能发挥分泌汗液的作用，人就会发高烧，还可能造成心、脑、肝、肾及血液系统受损，可见汗腺调节人体体温的重要性。出汗有主动和被动之说，因为天气、环境、情绪和心理变化造成的出汗为被动出汗，因运动产生的排汗才是主动出汗。美国“雅虎”网近日刊登多项研究，总结出主动出汗的九大好处，分别是减轻头疼症状；保护皮肤，减少青春痘；协助身体排泄废物；让你拥有好心情；预防感冒；降低肾结石发病风险；促进消化；增强记忆；减肥强骨。

汗是重要疾病指征

北京中医药大学东直门医院内科主任医师姜良铎告诉《生命时报》记者，在中医理论里，汗液是一个很重要的疾病指征。如果在安静状态下，全身或身体某一部分出汗较多，这种不正常的出汗现象就被称为虚汗。虚汗主要有自汗和盗汗之分，白天不因疲劳，或无明显诱因而不时出汗的症状是自汗，是气虚的表现，睡觉时身体出的汗为盗汗，属于阴虚。

出汗部位不同，也可能预示着不同的健康问题。手心脚心出汗多的人，可能脾胃不好；头面部爱出汗的人多见老人和产后的女性，宜滋肾清肺；如果一吃饭就大汗淋漓、身体发热，要注意泻胃火；心窝、胸口多汗，多见于一些脑力工作者，这些人常伴有疲惫、食欲不振、睡眠差、多梦的表现；鼻子爱出汗，说明肺气不足。另外，出汗与疾病的关系也很微妙，比如糖尿病患者出汗较少，但小便却多，且汗液呈黄色并略带腥味；有些老人半身出汗，半身无汗，这时要小心中风。

正因为出汗是人体正常的生理表现，很多人对自己的出汗情况不重视，导致有不少认识误区。中国中医科学院培训中心主任张雪亮教授就指出，不少人认为夏天热就该出汗，结果外出或运动时没有把握好时间和量，导致运动过度而引发中风等疾病。冬天天气寒冷，很多人又不主动出汗，运动少，从而导致身体抵抗力下降。因此，学会出汗对强身健体极为重要。

主动出汗才是正道

正确出汗就是指主动出汗，专家建议，应该从以下几方面入手。

夏天不要长期待在空调房里。这样做会让毛孔变迟钝，影响排汗系统的正常生理功能，夏天可以选择 10 点前或下午 5 点后去户外运动，让身体微微出汗。不得不长时间待在空调房里的人可以让生姜来帮忙，既散湿暖脾胃，又能促进排汗。可以用生姜片泡水，再加一两个红枣，养生效果更好。多喝温热的水，也能有效促进排汗，对消暑也很

有帮助。

晒太阳。夏日的阳光是人体主动出汗的最佳动力，每天上午 9~10 点和下午 4~5 点，晒 20 分钟太阳，同时做一些简单的伸展运动。

泡澡或泡脚。在 40℃ 左右的水温下泡澡或泡脚，有利于身体排汗、缓解疲劳。

最后，张雪亮推荐了一个小偏方，对经常自汗、盗汗的人或许有帮助。把新鲜桑叶焙干、碾碎后，煮粥时放 6~10 克。在饮食上，自汗的人可选择山药、豆浆、牛羊肉等；喜欢盗汗的人可多吃百合、雪梨等滋阴之品，少吃羊肉、洋葱、葱、姜、蒜等热性食物，也可用沙参、麦冬、五味子或西洋参等泡水饮用。美国运动医学会还建议，流失 1 公斤重的汗液需要补水约 1 升，因此，大量运动后要及时补水和电解质，这样可有效防止中暑和脱水现象。▲本报记者 瞿晟，来源：《生命时报》（2014 年 05 月 30 日 第 01 版）

生命时报：汗多汗少都是病，该出汗时不出汗多为阳气虚弱

出汗是人体的一种生理现象。正常出汗可以调节阴阳平衡，排出体内废物。外界温度太高、剧烈运动或吃了某些刺激性食物会使气机外散，这时应该伴有汗出；天气寒冷时气机回缩，应该周身无汗。当人体阴阳失衡、脏腑失调时则会反常出汗。

人的体表防卫外邪入侵靠的是正气，进一步可分为营气和卫气，卫主外，营主内。如果二者不能协调配合，中医叫“营卫不和”，人体就会经常自汗。卫气过弱，里面的营气会泄露出来而出汗；卫气过强，是由于体表受到了外邪的侵袭，卫气都被吸引着抗敌去了，不能再护卫营阴。这两种情况，《伤寒论》中都是选用桂枝汤来调理。

体内阴虚或有实热，人也会异常出汗。阴虚常表现为盗汗，即睡着以后出汗，需要滋阴收敛，可选择麦味地黄丸或当归六黄汤。内热的出汗主要分为两类：若没有湿邪，体内充斥一种无形的热气，往往伴有发热口渴，并且全身出汗，治疗可以选用白虎汤或竹叶石膏汤等来清热；如果体内有湿热，由于湿性黏滞，导致体内气机不畅，往往表现为上半身或颈部以上出汗，并伴有口中发黏、舌苔黄厚腻、腹部胀满、大便不爽等症状，可以用龙胆泻肝汤来治疗。

汗为心之液，如果思虑过度、损伤心脾，也会造成出汗，常伴有心慌气短、失眠多梦、面色无光等，可选用归脾汤来健脾养心。久病的人常有淤血，淤血也能化热导致出

汗，其特点是午后或夜间发热，且局部出汗，伴有舌下淤点或淤斑等，常用血府逐瘀汤来治疗。如果病人出现冷汗淋漓、面色苍白、四肢厥冷、脉微弱欲绝等，这是正气暴脱、生命垂危的表现，需要去医院抢救了。

也有该出汗时不出汗的人，要么是阳气虚弱没有蒸腾的动力，要么是体表有邪使毛孔不能张开，要么是阴津枯竭没有汗的原料，都需要调理。需要注意的是，随着空调的普及，夏天很多人都不出汗了，这样人体气机不能正常张开，会给健康带来很大隐患。可见，顺应自然规律才是养生的第一要则。来源：生命时报

生命时报：夏季养生重在养心,出汗过多伤阳气

中医认为心与夏季相应，夏季养生重在养心。

四季养生是中医养生的重要内容之一，其要点是遵循四季变化规律来调整自己的情志、起居、饮食等，以达到养生防病的目的。夏季的气候特点是天之阳气最旺，酷暑炎热，中暑是夏季最常见疾病。同时地之阴气始升，湿热交蒸，痢疾等肠道疾病多发。

夏季是从立夏开始，经小满、芒种、夏至、小暑、大暑，止于立秋前一天。夏季是天之阳气与地之阴气交会之时，自然界呈现出一派繁荣景象。而中医学认为心与夏季相应，夏季养生重在养心。在《素问·六节藏象论》曰：“心者，生之本，神之变也，其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气”。夏季养心主要有以下几方面：

怡神养心。人们要借助夏天这个散发的季节，把春季的淤滞的恼怒情绪宣泄出去，保持情志舒畅，心神和缓。如果违背了夏天的自然之道，“逆之则伤心”，就会损失心气，到了秋冬季节容易患病。夏季养神，一忌肝火，尽量避免生气、焦虑、抑郁；二忌心火，减少心烦、懊恼、躁动不安等情绪，宜清静养神，摒除杂念，保持淡泊宁静的心态。当然，夏天气温高，可以选择早上和晚上到户外散步等方式进行锻炼。

少汗养心。夏天微微出汗能够调节体温，利于气血通畅。但若是经常大汗淋漓，则不利于健康。中医有“汗血同源”之说。汗由津液化生，津液与血均为水谷精微，汗为血之源，出汗过多，容易耗伤津血及阳气，可致气血两伤，心失所养，出现心慌、气短、失眠、神疲乏力、烦渴、尿少等症状。

养阳清心。夏季昼长夜短，顺应自然，应晚睡早起，同时配合午睡，时间以 30 分

钟为宜。饮食应温和，苦而清淡，饮食有节，根据“春夏养阳”的原则，夏季饮食应温。过于辛热，助阳生火；过于寒凉，助湿生痰。苦味入心，清解暑热降心火，清淡饮食可促进食欲，利于消化。

药茶宁心。结合个人体质，可适当选用中药泡服，调整阴阳平衡。对于体质虚弱，热伤气津而神疲乏力、头晕、口渴、汗多者，可选用西洋参 6 片、麦冬 10 粒，开水浸泡代茶饮，有益气养阴、生津之功效。对于肝火偏盛而烦躁、眼花、目红、头痛、头昏、口苦口干者，可用菊花 10 朵、决明子 6 克，开水浸泡代茶饮，有清肝明目之功效。对于心火上炎而出现心烦、口渴、睡眠不实、口腔溃疡的人，可用莲子 6 克、栀子 6 克、酸枣仁 6 克，开水浸泡代茶饮，有清心除烦安神的功效。

在夏季注重养心的同时，还应注意合理使用空调，室内外温差在 5℃ 以内，否则容易感冒。使用空调时间过长，会导致腠理闭合，汗液排出不畅，影响正常代谢。出汗后不宜马上吹空调，避免当风受凉。睡眠时，尽量不开空调，因为受凉后，易感冒或腹泻。

▲（摘自 5 月 19 日《中国中医药报》06 版）●湖北省襄阳市中医医院 李宝华 ●李丽
来源：《生命时报》（2014 年 05 月 27 日 第 22 版）

生命时报：养生要以脾胃为先

中医认为，脾胃是“后天之本”，并有“内伤脾胃，百病由生”一说。明代著名医学家张景岳也提出“养生要以脾胃为先”的观点，并把脾胃称为身体的基础和轴心，其重要性可见一斑。本期《生命时报》记者采访权威专家，教您调养出好脾胃。

脾胃是身体的轴心

脾和胃虽然是两个独立的器官，但它们之间的关系却极为亲密。打个比方来说，胃像是一个粮仓，脾是运输公司。我们吃下去的食物先由胃初步研磨、消化，再由脾进行再次消化，取精华、去糟粕，把食物中的营养物质转运至全身。中国中医科学院教授杨力告诉记者，中医认为，讲脾不离胃，讲胃不离脾，脾胃是整体概念，包括整个消化系统。

北京中医药大学养生室教授张湖德解释说，脾与胃在生理上息息相关，在病理上也相互影响。胃功能不好，必然会影响脾的运化，所以临床上患者往往同时出现食欲不振、

饭后腹部胀饱、消化不良等症状。脾胃之所以被称为“后天之本”，主要因为人体的生命活动有赖于脾胃输送的营养物质，是生命健康的轴心力量。脾胃有问题，不但影响食欲、睡眠、情绪，时间长了，还会引起器质性疾病。相反，脾胃健运，能让身体气血充足，保证各个器官有条不紊地工作。

更重要的是，脾胃好能长寿。以色列一项针对 1258 名 70~82 岁老年病人的研究发现，在排除老人身体活动量、人口学特征、营养等影响因素后，脾胃健康、胃口好的老人，死亡风险更低。

脾喜欢燥，不喜欢湿；胃喜欢规律，讨厌刺激，但压力大、快节奏的现代生活中，喝酒、暴饮暴食、爱吃冰冷、吃腌制食物、久坐少动、焦虑紧张……种种不健康的生活习惯，让原本脆弱的脾胃更不堪重负。中医认为，脾具有“土”的特性，土很容易吸水，所以湿气进入体内最容易伤脾，而现代人大多都存在“脾湿”问题。另外，数据显示，我国肠胃病患者约有 1.2 亿，其中中老年人占 70%以上，以慢性胃炎和消化性溃疡较为常见，发病率分别为 30%和 10%。

脾胃不好几大表现：

被称为“中国色诊第一人”的首都医科大学中医学系教授王鸿谟指出，脾胃出了毛病，症状主要可概括成 8 个字：纳呆、腹胀、腹泻、便溏。即不想吃饭、吃饭不香；不吃不胀，吃一点东西就发胀；拉肚子，水和粪能分开叫“腹泻”，水和粪均匀混合叫“便溏”。如发现自己有这几种情况，就该怀疑脾胃是不是出了问题，需尽快就医。

仔细观察肤色、五官、生活状态，也能看出脾胃问题。

脸色发黄。王鸿谟指出，一个人的脸色暗淡发黄，可能是脾虚，主要表现为吃饭不香，饭后肚子发胀，有腹泻或便溏症状。如果没有及时治疗，脸色就会逐渐变成“萎黄”，即脸颊发黄、消瘦枯萎，这是因为脾的气和津液都不足，不能给身体提供足够营养造成的。与萎黄相反是黄胖，即面色发黄且有虚肿。

鼻头暗淡。用手摸摸鼻头会发现有一个小坑，以小坑为中心，周围就是反映脾脏生理功能、病理变化最明显的区域。如果鼻头发红是脾胃有热证，表现为特别能吃，但吃完容易饿、消化吸收不好、口苦黏腻等。

口唇无血色、干燥。北京中医药大学针灸学院副院长李志刚教授说，《黄帝内经》中指出，“口唇者，脾之官也”、“脾开窍于口”，就是说，脾胃有问题会表现在口唇上。杨力说，一般来说，脾胃很好的人，其嘴唇红润、干湿适度、润滑有光。反过来说，如

果一个人的嘴唇干燥、脱皮、无血色，就说明脾胃不好。

睡觉时会流口水。《黄帝内经》中还指出“脾主涎”，这个“涎”是脾之水、脾之气的表现。一个人的脾气充足，涎液才能正常传输，帮助我们吞咽和消化，也会老老实实待在口腔里，不会溢出。一旦脾气虚弱，“涎”就不听话了，睡觉时会流口水。如果经常不自觉流口水，可从健脾入手，进行调理。

便秘。正常情况下，人喝进去的水通过脾胃运化，才能成为各个脏器的津液，如果脾胃运化能力减弱，就会导致大肠动力不足，继而造成功能性便秘。

睡眠不好。古语讲“胃不和，卧不安”。脾胃不好的人，睡眠质量也会降低，出现入睡困难、惊醒、多梦等问题。

精神状态不佳。张湖德说，脾胃运化失常，容易导致健忘、心慌、反应迟钝等。相反，脾胃健运，能让大脑得到滋养，就会神清气爽、精力旺盛、思考敏捷。

夏季，护脾胃的好时机

作为生命健康的基础，脾胃一直都在辛苦地为我们工作，因此，一年四季我们都需要呵护它们，尤其是夏季。这是因为，在中医理论里，脾与四时之长夏（夏季最后一个月，按照太阳高度计算，即7月7日至8月6日）相应，是养脾胃的好时机。另外，夏天气温高、气候湿热，人们容易出汗，损耗了大量体液和营养物质，适合养脾除湿。但养脾胃不是一天两天的事情，需要有健康的生活习惯和保健常识。为此，专家给出了以下建议。

规律饮食、定时定量、细嚼慢咽。杨力指出，这是保养脾胃的第一步，特别是胃本来就不好的人，更要少吃辛辣、刺激以及生冷食物。另外，要注意定时吃饭，不要狼吞虎咽，更不要站着或边走边吃，吃饭时不要讨论问题或争吵。

揉鼻头。王鸿谟说，每次揉鼻头20分钟左右，能改善胃胀气等症状。

按摩足三里。足三里（膝眼直下3寸处）是“足阳明胃经”的主要穴位之一，每日按揉50~100次，能健脾和胃、调中理气、导滞通络，适用于各种类型的脾胃病变。

吃对食物。张湖德说，在长夏这个养脾的关键时期，应该结合健脾、祛暑、化湿等方法进行调补，可以吃些绿豆、莲子、丝瓜、陈皮、鸭肉、鲫鱼等。另外，多吃薏仁、茯苓和粳米煮的粥，也能起到滋养脾胃的作用。容易便秘的人要减少久坐，多吃绿叶蔬菜，增加膳食纤维的摄入量。

另外，脾胃差的人，不妨试试王鸿谟推荐的“四君子汤”，即用党参或人参10~15

克、炒白术 10 克、茯苓 30 克、甘草 3~5 克，熬在一起，补益脾胃的效果很好，且药性平和。

常读“呼”字音。可以培养脾气，对缓解脾虚、腹胀、脾胃不和、食欲不振都有好处。

揉肚脐。一手掌心或掌根贴脐部，另一手按手背，顺时针方向旋转揉动，每次约 5 分钟，每日 1~2 次。此法能温阳散寒、补益气血、健脾和胃、消食导滞。或者两手分别紧贴肚脐两侧，上下来回搓动，搓至发热为止，胃胀、腹痛的人可以试试，每日 2~5 次。

饭后慢慢走。中医有“以动助脾”的养生观念，饭后散步有助于增强脾胃功能、促进消化。但“饭后”并非指吃完饭立刻就开始散步，而是要休息至少 10 分钟再进行，若吃得过饱则需适当延长休息时间，并且饭后半小时内不能做剧烈运动。▲本报记者 瞿晟，来源：《生命时报》（2014 年 05 月 27 日 第 24 版）

凤凰中医：中医术语：饮食自倍，肠胃乃伤

《黄帝内经·素问》曾说，“饮食自倍，肠胃乃伤。”此语强调了饮食失节的致病因素，因此，人们要养成健康的饮食习惯，不可节制饮食或过度饮食。

人靠外界五谷等各种食物来充养，才能维持正常的生理功能。因为食物的消化吸收主要是靠后天脾胃来完成的，所以饮食太过，就会影响脾胃功能，进而聚湿、生痰、化热或变生他病，为以后罹患各种疾病埋下了隐患。所以要重视健康的饮食习惯，以及正确的饮食调养，这一点对我们的养生保健意义非凡。

中医认为，脾与胃尽管在功能上很接近，但是分工不同，阴阳升降有别。脾胃为枢，是一身气机升降的枢纽。脾胃枢纽瘫痪，就会造成一系列疾病。不同的人，脾胃的机能强弱不同，消化强弱有别。所以，进食多少，应当因人而异，不能千篇一律，也不能攀比。同时，我们还要看到，不同年龄阶段，不同活动状态，人体需要水谷的量也是不同的，必须随时调整。

胃为水谷之海，水谷经过胃的腐熟作用，就可以变成精微物质，经过脾的运化，供应全身，能够化生血液，也能够形成五脏六腑之精。所以说：“人有胃气则生，无胃气

则亡。”“得谷则生，绝谷则亡。”可见，饮食水谷在人体的生命代谢过程之中，具有非常重要的作用。但胃对于水谷的容纳、消化，脾的吸收、转运都是有限度的。

在生理的条件下，胃满则肠虚，肠满则胃虚。胃和肠道保持着流水作业，交替虚实的生理节奏，也就是在胃进食的时候，肠道应该是“虚位以待”，保持着接待能力。当胃中的食物进入肠道之后，胃中变成空虚状态，进行休整，等待下一批食物的接纳。如果超过一定量限制的暴饮暴食，超过了脾胃应有的腐熟运化能力，食物在脾胃内长久地停滞，就会损伤肠胃的消化传导功能，出现胀满不适，不想进食，甚至恶心呕吐。日久则致脾胃气虚，稍进食生冷、寒凉、油腻、坚硬食物，就会消化不良、胃痛、腹泻、腹胀、倦怠、乏力等，非常麻烦，临床上也很多见。来源：中医频道_凤凰网

人民日报海外版：爽口物多易作疾，快心事过必为殃

北宋哲学家邵雍写了不少哲理诗，下面一首养生诗，就具有颇大的启迪价值。

爽口物多终作疾，快心事过必为殃。

知君病后能服药，不若病前能自防。

诗的首句是说，贪图吃喝或暴饮暴食会使人罹疾生病。次句告诫人们遇到大快人心的事后，往往会因兴奋过度招致病患，所以应调节情志，切忌大喜大悲大怒，保持心理健康。

第三、四句是说，人生病了，应该诊治服药，人未病时，要尽可能讲究卫生，预防疾病发生。特别强调了预防为主的重要性。这就是《黄帝内经》中提出的治疗原则，“不治已病治未病”，也符合我们的“预防为主”的卫生方针。

宋代养生家陈直曰：“爽口之物终必作疾，快心之事过必为殃”。因为自己的饮食偏好，所以才有导致疾病的发生，而最终导致疾病的是你所喜爱的那种食物。

《圣济总录》有言：“饮食饱则肠胃伤，情欲过则气血耗。”所谓“爽口物”，即指利口美食及个人喜食的食物，大多是膏粱厚味之物，这种爽口之物往往容易进食过多，损伤脾胃，诱发众疾。所以明代医学家万全劝诫人们“凡有喜食之物，不可纵口。常言病从口入，惕然自省。”（《养生四要·寡欲第一》）

所谓“快心事”，是指自以为乐的事情，或过度兴奋，喜乐无度，则心神散荡不藏；

或房事太过，伤人肾气，或意气用事，求一时痛快，则事过为殃。所以清代养生家曹庭栋说：“大凡快意处，即是受病处。老年人随时预防，当于快意处发猛省。”（《老老恒言·夜坐》）总之，贪满意之食、爽口之味和情欲太过，都对身心不利，不但致疾，而且损寿。那么如何掌握这个度呢？明人洪应明为我们提供了一个尺度：“爽口之味，皆烂肠腐骨之药，五分便无殃；快心之事，多损身败德之媒，五分便无悔。”（《菜根谭》）来源：《人民日报海外版》（2005年06月18日 第六版）

七情要调和，饮食宜清淡，五味不宜过

前文讲到，调和七情，防百病。调和七情，保持体内阴阳平和，对身体健康具有很重要的作用。七情调和可以避免七情过度所导致的各种疾病，有益于健康长寿，这是中国养生之道的重要内容。

酸、苦、甘、辛、咸是日常生活中常见的5种味道，同样五味太过对人体都是有害的，轻则发病不适，重则损脏折寿，所以我们应该加以足够重视，合理适量食用五味。合理的五味饮食有利于人的健康，若食有偏味，就会适得其反。

(1)饮食过酸。酸味可以补充人体胃酸的不足，有健胃开胃作用，改变胃肠道的酸碱环境，有利于营养物质的溶解吸收。但现代研究表明，饮食之味过酸，会改变人体内的酸碱平衡，影响某些生化反应的进行。尤其胃酸过多的人，更不能饮食过酸。

(2)味过于咸。盐分在饮食中是不可缺少的，它不仅起调味作用，而且其中的钠、氯离子是维持人体酸碱平衡和调节渗透压的重要物质，但盐不可多食。明代李时珍说：“咸走血，血病毋多盐，多食则脉凝泣而变色——盐之味微辛，辛走肺，咸走肾，喘嗽水肿消渴者，盐为大忌。或引痰旺，或泣涩血脉，可助水邪故也。”意思是食盐过多，会引起钠水潴留、血脉瘀滞，增加肾脏和心脏的负担。调查表明，食盐摄入量大的地区，高血压的发病率也高。

(3)味过于甘。饮食的味过于甘，则会伤脾，可以发生心气满喘的症状，或见黑色现于人体外部，又可转变为消渴病(糖尿病)。吃糖过多，影响蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、纤维素的吸收，会使人发生营养不良和贫血，还会使体内钙质代谢紊乱，导致骨质疏松、动脉硬化。肥胖、高血脂、糖尿病、冠心病等的高发与食糖过多不无关系。

(4)味过于苦。苦寒之品易败胃伤阳，故多食苦味可见食欲不振、脘腹胀满、呕吐、便溏等，脾胃虚寒者更不宜过多食用苦寒之品。

(5)味过于辛。《黄帝内经素问·生气通天论》说：“味过于辛，筋脉沮弛，精神乃殃。”说明过食辛味食物使筋脉受损，失去柔和而弛缓，还可使精神耗伤，如辣椒味辛气热，走心肺脾，多食就会使人头热目眩，伤血，久食使人发痔疮，咽肿齿痛等。凡阴虚火旺、咳嗽、咯血、吐血、便血、目疾、疮疖和消化道溃疡的病人不宜服用。

综上所述，酸、咸、苦、苦、辛五味太过对人体都是有害的，轻则发病不适，重则损脏折寿，所以我们应该加以足够重视，合理适量食用五味。来源：www.tfysw.com

人体像一部蒸汽机车，再说阴虚火旺

中医的理论多来自于人对自然和社会的观察，取象比类，是最常用的方法。如果你把人体想像成一部蒸汽机车，你就会明白阴虚火旺的病理。

蒸汽机的原理是，通过煤的燃烧，对水加热至 100 度，使水达到沸点产生蒸汽，用蒸汽的力量推动活塞运动。从物理学上说，就是将热能转化成机械能。如果我们大家对蒸汽机没有概念，我们可以举一个其他的例子。大家一定烧过水，不管是用电，还是用天然气，当水烧开以后，一定会产生水蒸汽，这个汽的力量很大，能把水壶盖给顶翻。如果我们将这种蒸汽通过管道推动活塞，就会产生机械能。

其实，我们人体也是一个道理。我们每一个人，从出生就继承了从父母那的精气，或者说是元气，而这个气，就是我们每个人的生命之火。有一句我们经常说的话，傻小子睡凉炕，全凭火力壮。这里所说的火力，就是我们先天的肾气或者是元气。

有了生命之火，我们再不停地给我们这个火炉中加吃的（蒸汽火车中的煤），这些吃的，通过脾胃消化等一系列物理、生物、化学的变化，最终转化成我们的血液，成为我们生命之水。生命之火，燃烧生命之水，形成了人体的蒸汽，人才会有动力，才会活力四射。

生命之水（阴分）除了滋养、濡养各脏腑组织外，还负责制约生命之火（阳气），以免阳气外露。阳气是以热、动、升为特点，阴分则以寒、静、降相对应。若阴分亏虚，无力制约阳气，人体会出现阳气偏盛的虚热状态，所谓阴虚则生内热。《内经》：年过四

十，阴气自半，随着年纪长大，或热病之後，或房事不节等，均易耗损真阴。

中医讲究阴阳平衡，阴阳和谐。火为阳，水为阴。如果人体的火太足了，水不够，这种情况就会导致本文所说的，阴虚火旺；反之，水多了，而火力不足，水就烧不开，人就变得很懒而不愿意动，这就是我们通常所说的阳虚。还有一种情况是，这个人，水也不够，火也不够，也就是我们通常所说的阴阳两虚，这部分人大多比较瘦，火力不足，脾胃消化吸收功能不好，很难将食物变现成血液和津液，津液不足则容易造成阴虚，阴虚固然虚火旺。

具体来说阴虚火旺是指阴阳失调、阴虚则阳亢并生热化(成)火，出现阴虚内热现象外，尚有面红，目赤、咽干、喉痛、出血、心烦、苔少、舌质红瘦、脉细数等证。

为什么会阴虚火旺呢？

这个问题原因很复杂，大多和消化不好有关系，当然也和起居不正常，消耗津液太多等有关。阴虚多由先天不足（母亲阴虚）、热病之后或慢性疾病（如结核病）、杂病日久伤耗阴液，或因五志过极情绪长期压抑不舒展而肝郁化火、房事不节、过服温燥、辛辣、煎炒、炙烤之品等使阴液暗耗而成阴液亏少，机体失去濡润滋养，同时由于阴不制阳则阳热之气相对偏旺而生内热，故表现为一派虚热不润的证候。

总结一下：人的生命之火，是与生俱来的，我们要好好珍惜，不要过度消耗；人的生命之水，是我们吃进食物，通过脾胃转化来的，我们同样要养护好。阴虚，我们就要滋阴；火旺，我们就要泻火，这就是中医调理的机理，其实就是阴阳平衡。火与水，不要过，也不要不及，阴阳匹配和谐，生命之树才能常绿。

用曲黎敏的话就是，生命之火，就相当于我们从出生就得到的一罐子煤气，我们要悠着使，阀门要开关适度，只有这样，这罐煤气才能使得长，使得久。

参考来源：贺娟，《黄帝内经·饮食与养生》，中国轻工业出版社，p110-112；傅杰英，《中医体质养生》，鹭江出版社，p143-151

阳虚体质易生寒湿之病机

一、阳虚寒盛。“形寒怕冷，四肢不温”这是阳虚最主要的症状。阳气犹如自然界的太阳，阳气不足，则内环境就会处于一种“寒冷”状态，正如缺少了太阳的温煦和光

芒，夏天自然阴凉，冬天阴冷。

《黄帝内经·素问·宝命全行论》说“人生有形，不离阴阳”。就是说，阴阳是构成我们生命的两个基本成分。其中，阳是人体内一种具有温煦功能的东西，好比自然界的太阳。缺少了太阳的光芒万丈，也就没有了世间万物的勃勃生机。人也一样，缺乏了温煦的阳光，就会冷冰冰、病恹恹。民间将阳虚解释为“火力不足”，还真有几分透过现象看本质的感觉。用现代医学的话来解释，就是机体能量不足。阳虚体质的人大多有缺铁、低血压，甚至甲状腺功能底下一类的症状。一般说来，女性比男性更容易出现阳虚。

完谷不化指的是大便中夹杂未消化食物。古人对此现象的产生有一个形象的比喻，食物的消化就好比要把生米煮成熟饭，胃就好比是煮饭的锅子，而阳气就好比是煮饭用的火，没有“火”，米就无法煮成“饭”。所以当阳气不足时，则进入胃中的食物也就无法很好地“腐熟”(消化)，而直接从肠道排出。因此，阳虚体质往往消化吸收功能衰退，要么吃不进去，要么吃进去不吸收，直接排出体外，造成一种脾胃虚寒的现象。

大家都知道，水往低处流，要想使低处的水流流向比较高的位置，有一个办法是用水泵抽。人体的血液是周身上下循环的，既要从高处流向低处，也要能从低处返流会高处。要完成这种循环，人体也需要一个类似于“泵”的东西，而人体的这个“泵”就是我们常说的“气”。中医学认为，人体的血液是在阳气的推动下往返周流、运行不息的。阳气是身体的发动机，发动机没力，身体没有了动力，自然毛病就多了，比如头痛，头目位于人体最高处，阳气不足，升发动力自然不足，头目失养，气、血、氧气等营养供应不足，故容易发生头痛头晕的现象。

二、阳虚寒凝。如同河流到了冬天会结冰、会凝滞一样，如果人体的阳气虚，阴寒内盛，也会影响血液的运行而出现淤血。阳虚寒盛最易出现各种疼痛，这种疼痛的产生也与阳虚寒盛导致血液淤滞不行有关，中医叫“不通则痛”。临床上，半数的淤血是由于阳虚引起的。

在自然界我们可以看到，越是流速缓慢的河流，在冬季越容易结冰而出现水流停滞。同理，淤血体质由于血液循环缓慢，极易在某些特定因素诱发下（如睡眠状态会加重血液循环的迟缓，天气寒冷血管收缩也会影响血液循环等）出现大血管的堵塞，而导致脑血栓、脑栓塞等脑中风症。也容易出现心脏血管的淤滞或栓塞，引发冠心病、心肌梗死等症。

三、阳虚寒湿。天凉、天冷时，早上洗脸用的是热水，洗完后，我将毛巾挂在阳台上。晚上洗脸时，发现毛巾上半部分已经干了，而下半部分仍然是湿的，而且最下端居然还结了少许冰块！

阳气犹如自然界的太阳，缺少了太阳的光芒万丈，地面潮湿阴冷，晾晒的衣物不容易干，这是因为缺少蒸腾气化。

“湿性趋下”，冬天，毛巾湿透后挂起来，水自然而然向下流，上半部分先干了，下半部分反而更湿，加上天气冷的原因，时间长点，下半部分就会慢慢结冰了。作为中医，“湿性趋下”这句话，我们记得熟，却用得少！

其实，就像这毛巾一样，白天人站立时间长，湿性趋下，所以下肢的湿邪就会偏重。“湿性重浊”，当人体内湿邪稍重，会出现双腿很累的感觉；如果是湿邪较重的病人，表现就是“两腿好像灌了铅，沉重无比”。

在人体，如果肾阳足，没有亏虚，或亏虚不重，则下半身湿邪会被肾阳蒸腾，化为气而上升，在人体进行循环；如果肾阳虚，机体能量不足，自然体寒，体寒则汗少，血液和体液循环缓慢，若缺少运动则蒸腾气化作用更少，进而导致体内水分无法散发，体内水分自然偏多，湿气重，故肾阳虚者舌头偏胖、偏大，舌苔厚白，小便清长，并且容易出现虚胖甚至水肿。

如果肾阳虚衰严重，寒气湿气厚重，就好比这冬天挂湿毛巾一样，湿邪盘踞下焦了，自然“两腿好像灌了铅，沉重无比”！夜晚卧床休息，处于人体最下端的地方就不是双腿了，而是与床面接触的部位。按照“湿性趋下”，应当是与床接触的部位会不舒服啊！

事实正如此，不少肾阳虚衰严重的病人反映，白天还好，只是感觉双腿有些累，到了晚上睡觉，前半夜还可以，但后半夜开始慢慢出现腰痛，凡是与床接触的部位都感到很累很痛，早上五六点痛醒，起床后活动活动就好了。

温补肾阳是治疗寒湿证的关键。

“水能向上流动吗？”你看看这地上的水，太阳照射后不就化为了水蒸气，向上升成为云彩吗？人体也是这样的，只要肾的火力足了，双腿四肢就不怕冷，下面的寒湿就会气化上升了。

除寒湿，可用艾叶水泡脚。

每天晚上用艾叶煮水泡脚 20 分钟。艾叶可以起到温经散寒的作用，这样体内的寒湿会慢慢减少，病情也就可以慢慢恢复了。

如果想要好快点，还可以将艾叶锤绒，用火纸卷成艾条，点燃后熏烤腰部，以发热发烫为度，将腰部劳损形成的淤血、寒湿散开，这样用不了几天，就会有明显的效果。

来源：智慧身心健康网

肠鸣中医医理分析

肠鸣定义：肠鸣是腹中胃肠蠕动漉漉作响的症状。在正常情况下，肠鸣声低弱而和缓，一般难以闻及。当肠道传导失常或阻塞不通时，则肠鸣音高亢而频急。

中医解释

1、胃肠部鸣响如囊裹浆，振动有声，立行或推抚脘部，其声漉漉下行者，多为水饮留聚于胃；

2、鸣响在脘腹，如饥肠漉漉，得温得食则减，饥寒则重者，为中气不足，胃肠虚寒。

3、腹中肠鸣如雷，脘腹痞满，大便泄泻者，多为感受风、寒、湿邪以致胃肠气机紊乱所致。

4、腹内微有肠鸣之声，腹胀，食少纳呆者，多属胃肠气虚、传导功能减弱所致。

中医医理分析：肠鸣，证名。肠中鸣响之证。出《素问·脏气法时论》。又称腹鸣。《内经》肠鸣有五：一曰脾虚，腹满肠鸣，飧泄，食不化，二曰中气不足，肠为之苦鸣，三曰邪在大肠，肠中雷鸣，气上冲胸，；四曰土郁，即《内经》“土郁之发，肠鸣而为数后”，用半夏、木香、茯苓；五曰热胜，腹中肠鸣，气上冲胸。《金匱要略》有里寒肠鸣，腹中寒气，雷鸣切痛，胸胁逆满呕吐。李东垣治胃寒泄泻，肠鸣，用益智、半夏、生姜、大枣。朱丹溪治胃中水火相激腹鸣，用黄芩、黄连、山栀。《张氏医通·大小府门》谓：肺移寒于肾为“涌水”，其证按腹不坚，水气客于大肠，疾行则鸣，濯濯如囊裹浆水之病。

肠鸣原因：当肠内菌群失调，使各种细菌在肠内发酵，产生了大量的气体，使得胃肠内内容物产生幅度过大，或超出常规的移动，所以就会出现肠鸣,其病因主要是消化不良，肠道产气过多，且不能顺畅循环。

简言之，肠鸣是因水气客于大肠，疾行则鸣。正如同家中暖气刚通时，管道有气呼

噜呼噜作响，或自来水停水，再次来水后有呼噜呼噜、噗嗤噗嗤作响现象。还有若家中暖气片 and 暖气管道有多余空气时，则热水循环不正常，表现为暖气片和管道不热，供热不正常，解决办法是打开排气阀，排气放气，放气后暖气正常。

肠鸣主要跟消化功能衰退有关。消化功能衰退，气机不畅，寒邪，水邪在体内乱窜，所以就出现了肠鸣现象。脾胃功能一衰退，气血循环就容易出现问题，因此很快就会影响到其他器官功能，从而导致身体各个功能不断下降。因此，要解决肠鸣问题，只有增强消化功能，让消化功能恢复正常，才能够真正解决掉肠鸣问题。

肠鸣预防：注意合理饮食，忌烟酒，辛辣，生冷，油腻，刺激的食物。少吃易产气的食物：如土豆、红薯等。可以吃些米粥，面食等容易消化的食物。

食疗秘方：炒面糊：取小麦面粉 500 克，面粉放锅内炒到焦黄，每次 50 克，加适量白糖，用开水调匀，早晚饭前服，3--5 天有特效。

生命时报：熬夜上火伤阴气

在日常生活中，说自己爱上火的朋友特别多，火是怎么来的呢？中医把火分为两类：实火和虚火。二者产生的机理不同，实火产生的原因是气机不舒畅，类似于气体被挤压生热，常见于体质强盛的人；虚火则是阴虚不能敛阳导致的，像氢气球断了绳就一直向上飘，虚阳上冒就会出现火热症状。现代人一旦有熬夜、嗜酒等不良生活习惯，就容易出现虚火。

作为金元四大家之一，朱丹溪提出“阳常有余，阴常不足”，认为“虚火可补”，倡导滋阴。这个观点对后世影响非常大，在今天更具有现实意义。现在已经不是“日出而作，日落而息”的年代了，到午夜还不睡觉的大有人在。这种习惯会导致人阴虚。任何事物都是由阴阳组成的，其中阴和阳起的作用不同，阳主生，阴主成。也就是说，阳有开拓能力，阴有守成能力。二者配合得好，事情才能完美。比如日出而作，这个作就是阳气在奋发向上地工作，有了阳气的奋起，人才能精神地工作一整天；日落而息，就是不让阳气一直奋进，日落后就该进入阴气守成的阶段了。有个成语叫“休养生息”，这个“息”就是收益的意思，可见只有懂得休养才能获得收益。因此，熬夜过头就不能由阳转阴，相当于辛辛苦苦种的粮食，到了收割的季节不去收割，对身体的损害是非常大

的，时间久了会伤阴。阴气一伤，虚火就接踵而至。

明白了上述道理，也就知道了作息规律的重要性。已经出现阴虚火旺症状的朋友，除了纠正生活习惯外，还可以服用一些药物或食物进行调整，不同脏腑的阴虚火旺症状是不一样的。肺阴虚者会出现干咳、痰少、咽干、口燥等症状，可以经常服用百合、麦门冬、沙参等。肝阴虚者常见头晕耳鸣、两目干涩、视力减退，或肋肋隐隐灼痛，或手足颤动，可以用养肝阴的药物，如枸杞子、当归、白芍药、菊花、乌梅等。胃阴虚者可能出现口干唇燥、恶心嗝气、食欲不振、泛酸、烧心、大便干结等症状，可考虑使用补胃阴的药物，如山药、党参、黄精、玉竹、石斛、扁豆等。肾阴虚者的症状有腰膝酸痛、头晕耳鸣、五心烦热、潮热盗汗、遗精早泄、咽干颧红，补肾阴药物有地黄、龟板、女贞子、旱莲草等，服用六味地黄丸也是不错的选择。

需要强调的是，阴和阳总是配合做事的，不要认为阴虚以后，阳就一定过剩。实际上阴虚后阳气也虚，只是程度上不同。试想一下，晚上不睡觉，第二天早上阳气能奋起工作吗？因此，不要刻板地理解朱丹溪说的“阳常有余”，在滋阴的同时不要打击阳气。

▲天津中医药大学附属第二医院心内科副主任医师 江海涛，来源：《生命时报》（2014年05月06日第16版）

中国日报网：饮食宜清淡，性情要温和

食物和心理其实每时每刻都发生着关系，这一点从我们的平常生活就能看出来：

形容女人埋怨男人对别的女人眉来眼去叫“吃醋”；我们心情愉快的时候总觉得心里“甜甜”的；我们伤心的时候流下的是“苦涩”的泪水。四川、湖南、东北的妹子比较“泼辣”，酸甜苦辣咸，这五种味道都能找到相应的心情对应词。人常说一方水土养一方人，现在看来一种饮食习惯也造就一类人。这话是不是多少有些道理？

长期保持清淡饮食的人，性情比较温和，美国麻省理工学院的生物学家证实，这是因为蔬菜、水果中含有大量血清素，具有让人增强睡意的能力，能降低人的攻击性。

好的碳水化合物是复合碳水化合物，在体内可以稳定血糖，减少情绪波动。所以可以多吃一些像是燕麦、豆类、红薯或者水果类，如西瓜、草莓、樱桃、苹果、梨子等等。

此外，维生素B群，包含维生素B6、维生素B12和叶酸也会影响情绪，血液中的

叶酸含量会影响情绪，血液中含有量低的人抑郁的可能性会比较高。所以含叶酸较多的食物像是葵花子、大豆、绿叶蔬菜可以使忧郁释放。

还有，维生素 D 在最近的研究里发现，可以减轻季节性的郁闷。尤其在冬天白天变短，人们的日照量减少，导致维生素 D 的来源减少，人的就比较容易感到焦虑和感伤。如果喝一些牛奶或者多晒太阳可以帮助你补充维生素 D。

因此，在日常生活中巧妙进行饮食搭配，可以降低食物对情绪的负面作用。蔬菜中含有丰富的碳水化合物、纤维素、铁、钙及其他营养成分，可以起到一定的败火润燥作用。在主食方面，少吃方便面和奶油蛋糕，因为里面的椰子油、棕榈油和可可油等成分含大量饱和脂肪酸，会升高胆固醇和血压，让人情绪烦躁；应多吃五谷杂粮，如燕麦、糙米和全麦面包等，它们富含可溶性纤维，能够在肠内与脂肪结合而降低血压。

另外，气温超过 35℃时，出汗多致使血液浓度升高，也会引起人烦躁不安的情绪，多喝水可以起到让血液稀释的作用，让心情平和下来。

相反，观察一下你身边的人，如果他(她)是一个嗜辣如命的人，那他(她)一定比较“泼辣”。嗜辣的人脾气通常比较火爆，这类人在性格上多属于“多血质”型。他们待人往往热情大方，但发起脾气来也很吓人，就像长老了的朝天椒，嚼一个在嘴里耳朵都会辣得嗡嗡作响。在地域上，四川、湖南、贵州、云南这些个地方的人比较嗜辣，而这几个地方的人的脾气也和这里的辣椒一样火爆。

肉类会影响人的情绪这个特点，早在古希腊时期，人们就意识到了。《荷马史诗》中记载，每当战士上战场前，都会被犒赏酒肉宴，其中的道理就是吃大量的肉会使军人变得更好斗，从而增强作战能力。据媒体报道，1992 年海湾战争期间，美国海军准备攻击行动前，军方向战士们供应的火鸡比平时多了 5 万只，因为肉类食物可以让他们在战场上更具攻击力。人类如此，动物也类似。

在大自然中，多数食肉类动物的性格都比较凶猛、暴烈、野蛮、攻击性强，如狼、狮、虎、豹。而以食素为主的牛、羊、兔、马、鹿性格则相对比较温顺容易相处。据前苏联科学家用不同食物喂养鸽子实验表明：在包括人在内的许多种动物中，选择食物的种类，是可以改变其性格的一条有效途径。研究者将鸽子分成两组，用不同食物分别喂养一个月后发现，食豌豆的鸽子体态完美、性格温顺，而食肉类的鸽子则变得凶猛、易怒。来源：中国日报网

阴阳平衡是健康之本，阳虚还得“三分补阳七分养阴”

“春夏养阳”语出《素问·四气调神大论篇》，系中医因时制宜养生原则之一。谓春夏之时，自然界阳气升发，养生者宜顺时而养，须护养体内阳气，使之保持充沛。此时，凡有耗损阳气及阻碍阳气畅达的情况皆应避免。尤其是常常倦怠乏力、脸色苍白、手脚冰凉的阳虚体质的人，春夏更是温阳的好时机。但笔者认为，不能局限于“养阳”，人体是阴阳的复合体，阴阳平衡是健康之本，阳虚的人还得“三分补阳，七分养阴”。

一般来说，春夏养阳是对的，但不能单纯一味养阳，而是要从阴中求阳；秋冬养阴也是对的，也不能单纯一味养阴，必须要从阳中求阴。这是因为临床上单纯的“阳虚”或“阴虚”是很少，可以说是微乎其微的，多见的是“阴阳两虚偏于阴虚或偏于阳虚”。临床上，对于老慢支等患者，遇到患者秋末冬初病情复发或加重，遵“秋冬养阴”之旨，投养阴润肺化痰止咳药，往往疗效差，有的反增胸闷痰多气喘等症。究其因，此类患者多是阴阳两虚而偏于阳虚，尤其是脾肾阳虚为主，改循“夫病痰饮者，当以温药和之”，改用苓桂术甘汤或真武汤而获效。但是到了春夏之时，若再坚持温药和之，看来似乎符合“春夏养阳”之旨，但病人往往出现咽干口燥，咳嗽加剧，心烦少气等。即使不出现症状，也要给以“麦味地黄汤”或“八味肾气丸”之类的药物以治其本。如是能够获得预期的治疗效果，至冬不发病或发病较轻。

对于阳虚的人来说，补阳很简单，但养阴却不容易。纯粹温阳，很快就会出现阳亢伤阴，进而发生上火等不适症状，只有先把阴“养”起来了，才不会出现阳亢。其实，气虚的人同样也需先养阴，因为气属阳，血属阴，只是症状相对较轻。阳虚的人主要表现为倦怠乏力、脸色苍白、手脚冰冷、舌质淡、苔白、喜热食、消化不好、大便稀溏；如果没有感觉冷，只有倦怠乏力、四肢无力，那就是气虚。

阳虚气虚的人，需三分养阳七分补阴。如果有阳虚的症状，如怕冷、腰酸腰冷、头昏耳鸣等，可以服用桂附地黄丸、金匮肾气丸来帮助滋阴补阳，且不上火。此外，平时还可以多用百合、沙参等滋阴润肺的中药材来泡水、熬粥、煲汤食用，在温阳的同时又能保证不上火。山东中医药高等专科学校 王海亭教授,来源：大众卫生报 2012年05月22日 星期二

生命时报：三焦是人体交通要道

我们对人体的五脏已经很熟悉了，即心、肝、脾、肺、肾。也知道五脏都有分别对应的腑，脏和腑相为表里，配合在一起发挥生理功能。可奇怪的是中医讲五脏六腑，腑比脏多出一个，这一腑无法和五脏相配，显得很孤独，因此被称为“孤之腑”（《灵枢·本输》），它就是三焦。

六腑共同的生理特性是受盛和传化水谷，具有通降下行的特性，因此有“六腑者，传化物而不藏”之说。三焦作为六腑之一，也不例外，是一个大的运输通路，正如《难经》中所说“三焦者，水谷之道路，气之所终始也”。“水谷之道路”说明三焦运行着水谷之气，根据上焦、中焦、下焦所处部位不同，在水谷运行过程中所起的作用也不同。食物入口首先进入上焦，因此上焦主受纳、收集；中焦负责把摄入的食物碾碎，并转化成各种营养物质；接着，下焦就发挥其“取其精华去其糟粕”的能力，吸收营养物质，排泄糟粕。

如果三焦仅仅是“水谷之道路”，那么和胃、大肠、小肠这三腑没什么区别了。其实，三焦的功能不限于此，《难经》后面还有半句“气之所终始也”。三焦还通行着元气，是人体元气升降出入的道路，并且是主干道。元气根于肾，通过三焦向上喷洒而出。喷泉是我们都见过的，它有一个特点：越靠下越紧凑，越向上越松散。人体的气机也是如此，《灵枢·营卫生会》中说：“上焦如雾，中焦如沤，下焦如渎”。“雾”的状态是气态的，轻浮松散，因此居于上焦；“渎”的意思是水沟，作用是向地势低的地方排水，对应下焦的状态；“沤”的意思是用水浸泡一些东西使其腐化，比如沼气就是“沤”出来的，这种状态处于雾和水的中间，因此配属中焦。

三焦和脏腑是有对应关系的，如心肺居于上焦，脾胃位于中焦，肾、大肠、小肠位于下焦。这里有争议的是肝脏，不同的文献把肝脏归于中焦或下焦。其实，三焦是一个整体，人为地把它划分为三，就像我们人为规定鄱阳湖是长江中下游的分界点，并不是鄱阳湖上下的长江就截然不同了。那么，上焦和中焦的划分为什么没有争议呢？因为有膈肌这个天然的分界线。

既然三焦各有各的生理特点，我们在生活中应该如何顺应这些特点呢？“上焦如雾”，就要求上焦一定要开展，平时不要弯腰驼背，否则胸腔就没有足够的空间，就不能形成

如雾的状态；中焦需要保护脾胃的功能，不能过饥过饱、吃太多刺激性食物，只有这样中焦才能运化正常，消化食物，形成“如沅”的状态；下焦想要保证“如渌”，必须要二便通畅，而肾司二便，只有爱惜肾精使其充足，才能使二便开闭自如，真正实现“如渌”的状态。▲天津中医药大学附属第二医院心内科副主任医师 江海涛，来源：生命时报

寒凉伤脾胃，调养心情等五要点保养脾胃(自身体验篇)

现代人生活忙碌，压力过大，生活作息不正常；吃得太快或太油腻，饮食结构不合理；轻信药物保健之说，吃了太多药物……以上种种因素往往引来肠胃不适。下面归纳出保养脾胃的关键因素：

1、防寒保暖是前提，不能伤阳气。脾胃不好，患有慢性胃炎的人，要注意胃部保暖，天凉及时添加衣服，夜晚睡觉应盖好被褥，以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。另外，肠胃病患者宜春捂不宜秋冬冻，“秋冻”一定要适度，不要勉强挨冻而冻出病来。

2、调养心情，做好情绪管理是关键。“胃肠是情绪变化的晴雨表。”脾胃病是否发作的原因还和情绪、心态有关。中医有“因郁致病”、“因病致郁”的说法，长期的情绪不好可以引起脾胃病，脾胃病也可以影响人的情绪。

日常中我们都会发现，心情舒畅时饭量都增加，心情郁闷焦虑烦躁胃口就不好了。胃酸和消化酶的分泌都会受到情绪的影响。

要学会调节自己的情绪，有不快乐的事情要学会宣泄，不要郁积在心里面，伤了脾胃，伤了健康。因此，我们要做好情绪管理，减少压力产生；讲究心理调适，保持精神愉快和情绪稳定，追求恬淡虚无、宠辱不惊的境界。

要避免紧张、焦虑、恼怒等不良情结的刺激，同时，注意劳逸结合，防止过度疲劳而影响了胃病的康复。

3、饮食、药物少寒凉。尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果，平时不仅要注意食物的温度寒凉还要注意食物的寒凉属性，尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。夏秋之交，调理脾胃应侧重于清热、健脾，少食多餐，多吃熟、温软开胃，易消化食物。

若经常大量使用清热解毒中药，会使人口淡胃痛、脾胃虚弱、食欲不振、大便稀烂、

身凉汗冷、加重体质的偏颇，出现脾胃虚寒之象。若过度使用抗生素（比如预防性地用、不准确地用、大剂量地用）不仅带来副作用（比如肝脏解毒不力，肾脏排毒不力），而且还使人脾胃虚弱，食欲不振，肺脾气伤，用久了人的免疫力越来越差，越来越容易被感染。

4、纠正不良饮食习惯，管好自己的嘴，忌生冷硬辣，甘肥厚腻。

肠胃不好的人要注意忌嘴，不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的饮食，更忌暴食暴饮，要戒烟禁酒。服药时，最好餐后服用，以防刺激胃黏膜。

多吃清淡的食物，少吃肥腻油大的食物以及各种刺激性食物，比如含酒精或香料的食物。饮食上，要防止食物过酸、过甜、过咸、过苦。胃胀气的人豆制品、甜的、糖份大及淀粉类产气食物要少吃。

必须纠正不良的饮食习惯，饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜，做到定时定量，少食多餐。

5、迈开腿，但运动要适度。肠胃不好的人要结合自己的身体特征，进行适度的运动锻炼，以提高机体抗病能力，减少疾病的复发，促进身心健康。但亦应注意适度即止，防止过犹不及。

中医养生重在养气 少思虑养心气

中医认为，“气”既是构成人体的基本物质，也是维持人体生命活动的基本物质。《庄子·知北游》：“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死”，“人活一口气”、“三寸气在千般用，一旦无常万事休”等，都是在强调“气”在人体生命活动中的作用。

“气”的生成复杂，来源不一，分类多端。其功能有五：推动、温煦、固摄、防御和气化。“气”之为病有气虚、气郁、气滞、气阻等，心气虚、肺气虚，肝郁气滞、肺气阻塞等临床常见。《灵枢·口问》对气虚的症状进行过描述：“上气不足，脑为之不满，耳为之苦鸣，头为之苦倾，目为之眩；中气不足，溲便为之变，肠为之苦鸣；下气不足，则乃为痿厥心惋”。

鉴于“气”在人体生命活动中的重要作用，中医养生保健总以养气为首务。清代医家黄凯钧在《友渔斋医话》中提出的“养气训”，对养气的方法进行了概括总结。

一、少思虑养心气。心气泛指心的功能活动，现代也可特指心脏推动血液循环的功能。心气不足，会导致一系列病症。《灵枢·天年》：“六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。”人之思虑最易耗伤心气。《灵枢·本神》：“心怵惕思虑则伤神”。《灵枢·口问》：“心者，五脏六腑之主也。故悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇”。怵惕思虑、喜乐无极、悲哀忧愁、恐惧不解等情志因素首先影响心，而后引发相关脏腑的病变。

二、莫嗔怒养肝气。嗔怒是一种强烈的情绪反应，通常在自尊或受到威胁或损害时出现。嗔怒易导致两肋胀痛、胸闷不舒，并常见消化机能紊乱或女性月经不调等症状，严重的还会使血压升高甚则猝死，此即《素问·生气通天论篇》所谓：“大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥”。可见，保持心态的宁静与平衡非常重要。

三、薄滋味养胃气。胃气泛指人体的消化吸收功能。胃气充足是机体健康的标志。中医认为“有胃气则生，无胃气则死”。金元四大家之一的李东垣更明确提出“人以胃气为本”。不禁口腹之欲，恣食肥甘厚味最易损伤胃气，《素问·痹论》概括为“饮食自倍，肠胃乃伤”。

四、少言语养肺气。肺主气，司呼吸，主宣发肃降，通调水道。肺气不足以咳嗽、乏力、畏风、自汗、易感等最为常见。除疾病因素外，话多语稠易耗损肺气。中医谓“多言耗气”。孙思邈也告诫“莫多言”、“多言则气乏”；宜“少语”，少语气得充养，不致无谓耗散。

五、节房室养肾气。肾气指肾的功能活动，主要表现在生殖、生长和发育等方面。中医认为“房劳伤肾”，主张节制性生活，寡欲葆精，精足、气充、血旺，人体自然健康。

“养气训”文字浅显，通俗易懂，读者倘能体会其中蕴含的微言大义，即可达到黄凯钧所说的“人能留心五养，长寿永年无难也”的境地。来源：In.ifeng.com

胃病三分治，七分养(一)

李佃贵，全国名老中医学学术经验继承指导老师，现任河北省中医院院长，河北医科大学副校长，在治疗脾胃病、肝胆病方面有自己的独到见解和独特疗法。

“俗话说，胃病三分治，七分养。要想治好困扰我们的‘老胃病’，就要在养生上多下工夫。”一提起养生之道，年过六旬、身体强健的李佃贵教授就讲到了自己的专长上。

在他看来，很多人的胃病都是自己的不以为然造成的。比如，有人经常会出现食欲减退、恶心、嗝气、上腹部饱胀或钝痛的情况，却总以为就是没吃好，胃有点不舒服，自己吃点药或是忍忍就过去了。实际上，正是这些忽视，导致了疾病的不断发展，严重了，甚至有癌变的可能。

从中医来讲，胃病并不是单单因为胃不好造成的，因而，养胃还要兼顾脾、肝。李教授指出，除戒烟酒外，注意饮食是重点。

健脾胃。中医认为，初春饮食应以辛温、清淡为主，因为辛温能够祛寒，清淡能够利湿，这样可使人体抗拒风寒、风湿之邪的侵袭。例如可经常用薏苡仁、山药、大枣、茯苓、芡实等煮粥，以起到健脾补气的作用。而油腻、生冷、酸涩、黏硬和大辛大热的食物，会助热生火，伤害脾胃，要忌食。蔬菜、水果可避免“上火”，要常吃。

养脾肝。春天肝旺，容易克伐脾土而引起脾胃病，而酸味是肝之本味，故此时应减酸味，增甘味。唐代名医孙思邈就曾说“春日宜省酸增甘，以养脾气”。建议可在春季多食用大枣、山药等。此外，春天肝气升发过度，会引起脾胃病旧病复发。而肝的功能又与人的精神情志关系密切，因此我们必须学会自我调控情绪，遇到不快及时宣泄，以免伤及肝脏。来源：zhongyi.ifeng.com

胃病三分治，七分养(二)

中医有“胃喜暖恶寒”的说法，就是说胃对温度十分敏感，喜欢温暖的食物，而惧怕寒性和冰凉的食物。因此，在冬季，生冷瓜果尽量不吃或少吃；在烹饪方面也要注意，凉拌菜也应少吃；冰箱里拿出来的食物不宜直接食用，应放至室温或加热后食用。此外，“老胃病”还要注意“八宜”饮食原则。

宜少宜精：每餐饮食量要少，七八分饱即可，忌暴饮暴食。食物的品种和烹饪要精细易消化，粗糙的、含粗纤维的食物不易消化，还可能刺激胃黏膜，引发胃痛、饱胀等。

宜温宜洁：

食物温度要温暖适宜，不吃不喝冷的、冰的饮食，尽管天气寒冷，但是也应该不吃过烫的食物。食材一定要清洗干净，烹饪食物时也应该注意清洁卫生。

宜鲜宜淡：食物一定要新鲜，不吃过期或放置过久的食物。烹饪食物要清淡，不吃油腻、重口味的食物，忌辛辣刺激性食物。

宜软宜缓：选择的食物要容易消化的，烹饪时要蒸煮熟透，使食物松软易消化，少吃烘焙、烧烤、质硬的食物，以免对胃黏膜造成不良刺激，加重胃肠负担。进食速度要缓慢，细嚼慢咽有助消化，不可狼吞虎咽。

“病从口入”，饮食对疾病的发生发展有着不小的影响。总之，胃病需“三分治七分养”，饮食调养是最直接的养胃方法，也可以说是养胃的重中之重。来源：

www.sh.xinhuanet.com

养德，调养心神是养生之根本

历代养生家把调养精神作为养生寿老之本法，防病治病之良药，《淮南子》说：“神清志平，百节皆宁，养性之本也；肥肌肤，充肠腹，供嗜欲，养性之末也”。《素问·上古大真论》言：“虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”说明“养生贵乎养神”，不懂得养神之重要，单靠饮食营养、药物滋补，是难以达到健康长寿目的的。由于人的精神活动是在“心神”的主导作用下，脏腑功能活动与外界环境相适应的综合反应，所以精神调摄必然涉及到多方面的问题。调神之法概括起来可有：清静养神、立志养德、开朗乐观、调畅情志、心理平衡等方面。

调养心神是养生之本。养生家认为静养之要在于养心，道、儒、佛、医都有此主张。“儒曰正心，佛曰明心，道曰炼心，要皆参修心学一事”，“万法唯心，万道唯心。心为人之主宰，亦为精气神之主宰。炼精炼气炼神，均须先自炼心始”。心静则神清，心定则神凝，“故养生莫要于养心。天玄子曰：“养心之大法有六：曰心广、心正、心平、心安、心静、心定，心广所以容万类也，心正所以诚意念也，心平所以得中和也，心安所以寡怨尤也，心静所以绝攀缘也，心定所以除外累、同大化也”（《道家养生学概要》）。凡事皆有根本，养心养神乃养生之根本，心神清明，则血气和平，有益健康。

《内经》从医学角度提出了“恬淡虚无”的养生防病思想。《素问·生气通天论》说：“清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害”，这里从内外两个方面揭示了调摄的重要原则。对外，顺应自然变化和避免邪气的侵袭；对内，谨守虚无，心神宁静，这样外御内守，真气从之，邪不能害。

可见，“恬淡虚无”之要旨是保持静养，思想清静、畅达情志，使精气神内守而不散失，保持人体形神合一的生理状态，有利于防病去疾，促进健康。

养德之养生根本。我国历史上有许多大思想家都把修炼德行放在养生的重要位置，甚至看成是“养生之根”。

孔子提出“德润身”、“大德必得其寿”、“仁者寿”、“修以道，修道以仁”等观点。寿，有两层意思：其一指人的实际寿命；其二是“死而不亡谓之寿”。也就是说，有些人的实际寿命也许并不很长，但他们的业绩和英明却传之很远，其寿可以说超过常人。

老子主张“少私念，去贪心”，认为“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。意即一个在物质上贪心不足的人，必然会得陇望蜀，想入非非，甚至损人利己，损公肥私，自己也会终日神不守舍，因心理负担过重而损害健康。

孟子提出了“爱生而不苟生”的积极养生观，把仁义看得高于生命，认为必要时应该“舍生取义”。

历代养生学家都十分注重道德的养生价值。在日常生活中培养自己善心仁厚、重义轻利、乐善好施的德行，做一个真正的德高望重的人，必然福寿延年。

修德，志为首，培养自己具有远大志向和高尚品德。修德，业为贵，要有言行一致的敬业精神。修德，善先行，以善为本，不做坏事恶事。德高寿自长的理论已经得到实践证明。资料显示，大凡长寿者，其90%左右的老人德高望重。

德高者有善良的品性。他们正直，遇事出于公心，凡事为他人着想，宁静处事，淡泊名利，不为世俗势力所动，敌意、仇恨、不友好、争论等与他们无缘。研究发现，人们在发表言论时，血压会升高；而他们在倾听别人谈话时，血压又迅速下降，这样便会取得一种平衡。那些整日对别人怀有敌意、仇恨，处处与人争论的人，从来都不会对别人的谈话洗耳恭听，只是在寻找机会反驳别人，很容易患上高血压。这种人患心脏病的可能性最大，对身体有百害而无一利。

德高者心胸坦荡，有良好的心境。道德修养好的人，对人对事都能胸襟开阔，无私坦荡，光明磊落，无患无求，身心处于淡泊宁静的良好状态。而那些道德修养差的人，

为了一己之利而挖空心思、不择手段，必然导致做贼心虚，产生紧张、恐惧、焦虑、内疚等心态，食不香，睡不安，惶惶不可终日。这种无形的负担和心理压力，会引起大脑皮质功能失调，人体器官功能紊乱，肾上腺素释放增多，呼吸加深，心跳加快，血压上升，糖原分解，等，一系列生理变化。长此下去，会使人陷入心理危机之中，严重者还可诱发某些精神疾病，或导致神经性呕吐、胃溃疡、闭经及早衰。由于人体免疫功能下降，也更容易罹患其他恶性疾病。

德高者有良好的人际关系。与人为善、乐于助人，是建立良好人际关系的根本所在，其核心是正确认识自我，对现实生活具有较强的适应能力。生活在社会之中，德高者遵守社会道德规范，与人为善，尊重他人，充满信心与责任感，互谅互助，宽厚待人，能够妥善解决人际交往中的各种矛盾与冲突。他们乐于助人，唤起了被助人和社会的感激和赞赏，反过来也让德高者产生温暖的感觉。这种感觉主要来自脑部的内啡肽，它是一种天然的镇静剂，有助于消除人们的精神紧张，促进人体各组织器官功能的健全，使体内免疫球蛋白和网状内皮系统功能增强，使血液循环、神经调节达到最佳状态，从而益寿延年。

案例：诸葛亮三气周瑜

在周瑜与曹操的多次交战中，他屡次暗地里给诸葛亮出难题，不料诸葛亮反而将计就计，使周瑜次次自食恶果。怒火中烧的周瑜，连遭三气，终于导致毒箭疮伤复裂坠于马下，长叹数声“既生瑜，何生亮”后气绝身亡。

养生启示：正所谓：性情不调，百病丛生；调和性情，则可康泰。发怒是一种宣泄淤滞情绪的良好方式，适度发怒对人的身心健康有好处，但是如果怒气过盛或长时间、经常性发怒，对人体就会产生负面影响。

从周瑜的案例可以看出，修心养性对人体健康的重要性。凡事皆有根本，养心养神乃养生之根本，心神清明，则气血平和，有益健康。

总之，养生的根本实际上是道德自我完善的过程，求人不如求己，自我完善最重要。养生务必安抚心神，调整心态。养生也是一种生活方式，一种智慧，一种文化，一种生命观，世界观，简言之，养生是对生命的一种保养，目的是对生命质量的一种提高，养生贯穿生命全过程，越早越好。参考来源：《中医体质养生》，傅杰英，鹭江出版社

生命时报：养生顺口溜

祸从口出，病由心生；
药补食补，不于心补；
没心没肺，傻吃酣睡；
笑口常开，青春常在；
少吃多餐，杂食有益；
粮米蔬菜，不可无豆；
饭前喝汤，胜过药方；
一日三枣，长生不老。

来源：《生命时报》（2014年04月08日第16版）

胃不和则卧不安(一)

夜里能否睡得好，晚上吃了什么非常重要。《黄帝内经》里曾有“胃不合则卧不安”的说法；临床营养学家也指出，导致睡眠障碍的原因之一，就是晚餐中吃了一些“不宜”的食物。那么，究竟晚上吃什么食物会让你夜不能寐呢？

一、咖啡因。很多人都知道，含咖啡因食物会刺激神经系统，还具有一定的利尿作用，是导致失眠的常见原因。

二、辛辣食物。晚餐吃辛辣食物也是影响睡眠的重要原因之一。辣椒、大蒜、洋葱等会造成胃中有灼烧感，进而影响睡眠。

三、油腻食物。油腻的食物吃了后会加重肠、胃、肝、胆和胰的工作负担，刺激神经中枢，让它一直处于工作状态，也会导致失眠。

四、有饱腹作用的食物。有些食物在消化过程中会产生较多的气体，从而产生腹胀感，妨碍正常睡眠，如豆类、大白菜、洋葱、玉米等。

五、酒类。睡前饮少量酒可以促进睡眠。饮酒过量，它虽然可以让人很快入睡，但却让睡眠状况一直停留在浅睡期，很难进入深睡期。所以，即使睡的时间很长，醒来后仍会有疲乏的感觉。

除了上述睡前应避免吃的食物外，也须注意：

忌睡前用脑：如果有在晚上工作和学习的习惯，要先做比较费脑筋的事，后做比较轻松的事。否则，脑子处于兴奋状态，人难以入睡，时间长了，易形成失眠症。

忌睡前激动：人的喜怒哀乐，都容易引起神经中枢的兴奋或紊乱，因此，睡前的大喜大怒或忧思均会使人难以入睡，甚至造成失眠。这时，可取仰卧姿势，双手放在脐下，舌舔下腭，全身放松，口中生津时，不断将津液咽下，几分钟后你便进入梦乡。

忌对灯而睡：人睡着时，眼睛仍能感到光亮。如果对灯而睡，灯光会扰乱人体内的自然平衡，致使人的体温、心跳、血压变得不协调，从而使人感到心神不安，容易惊醒。

（实习编辑：郭婷婷），来源：39 健康

胃不和则卧不安（二）

李志刚，教授，主任医师，针灸学博士，针灸推拿专业博士生导师，博士后合作导师。现任北京中医药大学针灸学院副院长兼副书记。北京中医药大学国医堂门诊特需专家。

心脾两虚型失眠的调养

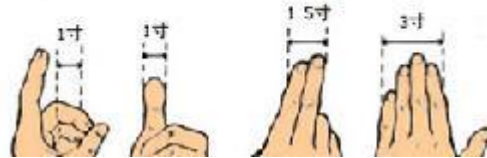
中医认为失眠“病位在心”，是心出了问题。别看是心出了问题，但也与脾有关。心与脾是母子关系，心火生脾土，而且心的功能活动也依赖于气血的濡养，而脾是气血生化的源头，脾虚则化源不足，心失所养，就会出现失眠的问题。《景岳全书·不寐》中说：“无邪而不寐者，必营血之不足，营主血，血虚则无以养心，心虚则神不守舍。”这种失眠属于心脾两虚型的，往往会有多梦易醒，且伴有神疲乏力、头晕目眩等证。

对于由心脾两虚造成的失眠，我们可以选神门穴、内关穴、百会穴、安眠穴，再加上心俞穴、脾俞穴、三阴交穴。

神门穴 (shenmen)



中国保健按摩网 www.baojiananmo.com



心俞穴属于足太阳膀胱经上的经穴，是心的背俞穴，像心痛、惊悸、失眠、健忘等证，都可以通过它来治。心俞穴位于第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。取穴时，正坐或俯卧，在背部当第5胸椎棘突下，左右旁开2指宽处。

每天坚持按摩以上各穴位3~5分钟，或对每个穴位进行温和灸10~20分钟。长期坚持，对改善睡眠状况很有效。

正所谓“胃安则眠宁”，只要我们将脾胃调理好了，使脾胃的运化如常，那么想获得优质的睡眠就真的不是梦了。来源：《向脾胃要健康》

胃不和则卧不安（三）

不少人都有夜里睡不踏实的经历，睡不着、易惊醒，有的还伴有胃胀、泛酸、烧心等感觉。这是怎么回事？其实，2000多年前的古人已回答了这个问题——“胃不和则卧不安”。这句话出自《黄帝内经》，意思是饮食不节、肠胃受损、胃气不和，就会导致失眠。中华中医药学会医学博士库宇指出，在临床上，很多失眠患者有饮食过饱、就餐不规律的问题，更印证了这句古语。

睡觉时，人体器官大多处于较低效的状态。晚饭过饱或摄入过多高脂、高热、高蛋白的食物，会加重脾胃负担，使胃肠消化吸收功能减弱。一旦胃内食物不能及时排空，就会出现胃胀、胃中灼热等症状，从而影响睡眠。因此，晚餐最好七分饱，多吃一些粥类、蔬菜类易消化的食物。此外，辣椒、大蒜等辛辣之物，凉拌菜等生冷之物以及豆类、地瓜、甜品、年糕等易引发胀气的食品也应少吃。通常，晚饭应安排在睡前4小时，饭后适量运动，可促进食物的消化与吸收。

《素问·逆调论》：“阳明者，胃脉也，胃者，六腑之海，其气亦下行，阳明逆不得从其道，故不得卧也。”《下经》曰：“胃不和则卧不安。”指出阳明胃气本应下行为顺，今胃气不得下行而上逆，可导致不得安卧。因胃络通于心，脾胃又为升降之枢纽，为心肾相交，水火交济之处，胃失和降，阳不得入于阴，而卧不安寐。

“胃不和则卧不安”，对临床治疗失眠具有重要指导意义。来源：www.chinanews.com

胃口好才能长寿

有些老人常感到食欲不振，吃啥都没胃口，有时候甚至懒得吃饭。以色列本古里安大学的一项研究发现，老人的胃口与死亡率存在联系：胃口不好的老人死亡来得更早。研究人员对1258名70~82岁的老年病人进行了长达9年的跟踪调查。从事该项研究的丹尼特·沙哈博士表示，在排除了老人身体活动量、人口学特征、营养等影响因素后得出，胃口好的老人，死亡风险低。

中国传统医学也有“人以胃气为本，以及内伤脾胃，百病由生”的说法。胃不仅是消化系统的重要器官，也是重要的内分泌器官和免疫器官。在保证胃肠本身消化与吸收

功能的同时，还参与调节全身几乎所有系统或器官功能的活动。因此，胃出问题，会引发老人多器官紊乱，出现多种临床症状。临床上，老年患病者的饮食习惯也常常成为医生评估其病情恶化或死亡风险的重要参数，为家人提供“预警”作用。

但随着年龄的增长，大多数老人都出现了胃口不好的毛病。一是因为老人消化系统功能减弱，影响食物的吸收，使老人食欲变差；二是有些老人上了年纪以后主动选择吃软烂、清淡的食物，而这样的食物一般不容易刺激人的食欲。因此，要想改善老人的胃口，进而使老人延年益寿，就要从日常生活上多改善。

一是定时定量，少吃多餐，早上要吃好，中午要吃饱，晚上要吃少。二是细嚼慢咽，充分利用唾液咀嚼食物，每口咀嚼不低于 20 次，并慢慢吞咽，减轻胃的负担。三是餐前“预热”，比如在饭前半小时左右喝一杯山楂汁或陈皮茶，效果会更好。不爱吃肉的老人，可选择生姜和草豆蔻作为菜品的调料，能起到温胃散寒、刺激味觉、增强食欲、减少油腻的作用。

脾胃不和也影响老人胃口，可以煎服肉桂、干姜、山药、甘草、青皮、白术，每味约 9 克，一天服用两次，连续服用半个月至一个月，就能一定程度上刺激味蕾反应，从而提高他们的食欲。此外，平时多按摩足三里穴也是提高脾胃功能的方法之一。足三里穴位于外膝盖下面 3 寸、胫骨外侧约一横指处。按摩时，可将拇指指端按放在足三里穴处，尽力按压，然后推拨筋肉，连做 7 次，两侧交替进行。▲中华医学会消化病学会委员 刘铁夫，来源：《生命时报》（2014 年 04 月 04 日 第 07 版）

最好的医生是自己

十几年来，洪昭光教授致力于中国人生活方式与健康关系的研究，把深奥的医学健康知识通俗化、口语化。据粗略统计，他先后举办了数百场大型健康知识讲座，已有大约 60 万人听过他的讲座，300 万人读过他的书。下面是重庆晨报赵君辉记者对洪教授进行了独家访谈。（转）

最好的医生是自己

记者：健康对于每个人来说都非常重要，您认为健康靠什么？

洪昭光：健康对我们是最宝贵的。健康不能靠高科技、不能靠药物，最好的医生是

自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

记者：怎样理解“最好的医生是自己”这句话？

洪昭光：这话不是我说的，古希腊名医希波克拉底精辟指出：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助本能的。”你看我手刺开一个口子，一会儿出血就凝固了，一个礼拜它愈合了。你自己保持好的状态，最好的医生是自己，所以病人的本能就是病人的医生。

记者：那我们又怎样理解“最好的药物是时间”？

洪昭光：越早发现、越早治疗越好。我们有个病人是尿毒症，被 12 年高血压耽误了，结果透析花了 90 万元。其实你早治疗很简单，像高血压一天一片药，三个月、半年控制了，费用少，你要耽误几年那就是穿颅打洞，抽血。所以最重要的是早治疗。

健康四句话

记者：听了您的讲座，我感觉不是健康讲座，仿佛是听生活哲学课。您是怎样概括健康的？

洪昭光：可以用四句话概括健康，四句话是：一个中心，两个基本点，三大作风，八项注意就行了。

记者：“一个中心”和“两个基本点”，具体指的是什么？

洪昭光：“一个中心”是以健康为中心。因为健康失去了，那你什么也没有，二十一世纪就是以健康为中心。“两个基本点”，第一是糊涂一点。小事糊涂，大事清楚，小事认真，整天计较一些鸡毛蒜皮的事，这种人才是笨蛋，所以糊涂一点；第二是潇洒一点。度量多一些，风格高一些，站得高，望得远一些，这样处人处事多好啊。

记者：“三大作风”包括哪些内容？

洪昭光：助人为乐，知足长乐，自得其乐。只要有了这“三大作风”，一个人就会永远保持快乐。

记者：“八项注意”的构成是不是要复杂一些呢？

洪昭光：其实也不复杂。它是由“四大基石”和“四个最好”构成的。四大基石就是“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”。四个最好前面我已经讲过：最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

记者：您说基本上不要花什么药费，就能让人们健康百岁不是梦，最后您送给重庆晨报读者几句话怎样？

洪昭光：好啊！那就是：“天天三笑容颜俏，七八分饱人不老，相逢莫问留春术，淡泊宁静比药好。”只要我们按照这样生活，所有病都很少，我们都能健康一百二十岁，健康享受每天，健康能使个人幸福、家庭幸福、社会也幸福。（重庆晨报赵君辉记者专访洪昭光教授）来源：搜狐健康频道

最好的医生是自己,最好的药物是时间,最好的治疗是运动

健康可不是一个人的固定财产，要维持良好的身心健康需要付出精力、金钱、时间等各方面的成本，需要医学技术的进步和社会保障体系的完善。

不过，首先需要明确的一点就是，无论投入多少高科技、药物、金钱，最好的医生还是自己。由此我们还可发现：最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

古希腊名医波克希拉底曾精辟地指出：病人就是病人自己的医生，如果你自己有强大的抵抗力，将对预防、抵御和治疗疾病起到事半功倍的效果。在生活中保持乐观的心情可构建强大的抵抗力。

怎样才能拥有强大的抵抗力呢？就是在生活中保持乐观的心情，即便自己染上疾病，也要用乐观的心情来面对。具体说来，构建强大的抵抗力来自于下面七种心理暗示：

（1）坦然面对现实。在快节奏的生活中，你要敢于面对现实，把压力当作是一种挑战，这将有利于你的身心健康。

（2）保持乐观。“笑一笑，十年少”，乐观的情绪不仅能使你显示出青春活力，还将有助于增强你的肌体免疫力，免受疾病的侵袭。

（3）抛弃怨恨，学会宽容。怀有怨恨心理的人，情绪波动较大，喜欢抱怨，容易后悔；常对人怀有敌意，这样容易引起心理障碍。所以，平时应学会宽容，学会原谅自己和他人。

（4）富有幽默感。有人称幽默是“消除心理紧张的特效药”，是健康人格的重要标志。许多健康的事业成功者，都是幽默的人。

（5）热爱生活。对生活充满热情，对事物充满好奇心，善于从平凡的生活中寻找乐趣。患病时，热爱生活的人会多方面听取医生的意见，积极配合治疗，并能消除紧张

情绪。

(6) 善于宣泄感情。负面情绪过度积累，不仅使精神压抑，还会对身体造成不良影响。因此，要善于疏解忧伤或难过的情绪。不能用酗酒、纵欲等不健康的生活方式来逃避现实。痛哭一场、与知心朋友谈谈心、或者参加剧烈的体育运动，会使人感到心情舒畅，这也是宣泄感情的意义所在。

(7) 拥有爱心。爱心会使世界变美好，会更有助于身心健康。乐于助人还可以使你广交朋友，这不仅是人生的一大乐事，还会令人更长寿。

有规律的中等强度的体力活动，是促进和维持健康最简单的方法。

据世界卫生组织统计，由于缺乏体力活动而导致死亡的人数，每年多达 200 万以上。如果终生保持健康饮食、正常体重和适量的体育运动，可预防 1/3 的肿瘤病例发生。研究发现，缺乏体力活动会增加高血压、导致血脂紊乱、骨质疏松、抑郁症和焦虑症的发生。有规律的中等强度的体力活动，是促进和维持健康最简单的方法。医学家和体育研究者还为我们提供了科学运动的方法：

运动是体力活动的一部分。防病的运动，是每天至少进行 30 分中等强度的有氧运动。活动强度从轻到中，时间大于或等于 10 分钟，频率是每日 1~3 次；体能适应性运动是中等到剧烈强度，时间大于或等于 20 分，每周 3 次；没有机械也可以运动，比如快速走，上下楼梯都是一种运动方式。

最好的方式是轻快的走，走得快一点但是不要跑，一次走 20~30 分钟。轻快地走有几个好处：可以达到有氧运动，快走时脚跟着地有冲击力，可以预防骨质疏松，还没有任何条件限制。

早晨的时候，最好在太阳出来后再锻炼。晨练的人经常去公园的树林里锻炼，树木有光合作用，太阳出来后把二氧化碳吸收释放氧气，这时候空气较新鲜，氧气较多，在此条件下锻炼身体就会比较好。

尽管运动、锻炼是好事，但是如果掌握不好运动的强度，生病后仍然大量活动就会影响身体健康。比如身患感冒、发烧、病毒性心肌炎等急性病，运动后会产生猝死；高血压患者必须在血压得到控制的情况下锻炼，绝对不要做类似举重物之类用力的运动。

另外，应该饭后休息 40 分钟左右再运动，运动后至少休息 30 分钟再吃饭。糖尿病患者最好在饭后运动，这时活动不会产生低血糖，如果饭前运动最好随身携带糖果。

最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的治疗是运动。这三方面阐明的都是

同一个健商概念——健康就在你手中，如何维护取决于你自己。来源：新浪读书频道

生命时报：在四对矛盾中平衡养生

春生夏长、秋收冬藏，自然万物无不跟随季节变换、环境变迁而变化。我们的身体也是一样，像一个小宇宙，脏腑、阴阳、气血相互平衡和制约。把握它们的动态平衡，灵活处理，身体才能得到最好的保养。

《黄帝内经》认为“阴平阳秘，精神乃治”，人体阴阳平衡、脏腑器官协调运作，才能精力充沛，邪不能侵，健康长寿。《周易》指出“动则生阳，静则生阴”，适当活动有助于增强人的精神，提高效率；合理静养则可以减少人体消耗，保证生机源源不断。因此，均衡、适量是养生保健的重点。所谓“养不离用，用不离养；养用合一，善用善养”。这里的“用”指身体的体力和脑力活动过程，“养”指劳动和锻炼之后的休养恢复过程。“用得是否得当”与“养得是否到位”，直接影响着人体的正常状态和身体健康。具体来说，可以从平衡以下4对矛盾开始。

饱和饥。多食伤身，营养不足也损害健康。《抱朴子》中说：“养生赖于饮食，然使醉而强酒，饱而强食，未有不伤身者。”清朝有一个叫马齐的，一家四代有不少高寿者，其中百岁者达5人。据传，马家的长寿秘诀主要是饮食调摄，坚持“早饭淡而午饭厚而饱，晚饭须要少”。同样道理，我们不能只吃素或只吃肉，应合理搭配，在以清淡饮食为主的基础上，保证各类营养搭配。同时，根据年龄和体质的变化，合理增减。

动和静。古人指出，“久坐不动，易伤血气，脑力者应慎之；身动过剧，易损内脏，体力者应戒之。”这在提醒，运动量要因人而异，有动有静才无病无痛。有的人做运动“三天打鱼两天晒网”，这种短期超负荷的运动容易加速身体“磨损”。对有体胖无力、畏寒怕冷等阳虚表现的人来说，适当加强运动可促进阳气生发；而阴虚火旺、急躁的人，要有意识地让自己安静，休整身体。

喜和悲。“悲伤忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇”，消极情绪不利健康，纵情娱乐可使人精疲力竭，甚至乐极生悲。当遭遇变故或境遇起落而心情失落时，可以参加集体活动，选择适当的途径排解郁闷；而兴奋过头、忘乎所以时，要适当“泼冷水”，以免脱离现实，引发精神失衡。

冷和热。对“要想小儿安，三分饥和寒”、“春捂秋冻”等说法，我们并不陌生。然而，冷还是热，也讲究“一日三变”。就像民间所说的，冷水洗脸美容保健，温水刷牙牙齿喜欢，热水洗脚如吃补药。此外，女人生性阴寒，相对怕冷，男人生性阳燥，比较怕热，不同的人可以采用不同的策略，适当“热养”和“冷养”。●山东省中医院脾胃病科主任 迟莉丽 ●赵媛媛，来源：《生命时报》（2014年04月01日第16版）

给自己一个快乐的餐桌

常言道，人生不如意十有八九，愤怒、烦闷的情绪总是难以避免。但是，古代养生家告诫我们，“怒后不可便食，食后不可发怒”，此话出自清代文学家梁章矩的《退庵随笔》，意思是说吃饭前后动怒有损健康。

中医认为，大怒伤肝，过度愤怒可使肝气横逆上冲，出现面红目赤，严重的还会呕血、晕厥。从西医的角度来看，人生气时，体内会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质，作用于中枢神经系统，使血糖升高、脂肪酸分解加强，血液和肝细胞内的毒素相应增加，堆积于肝，从而损伤肝脏。南京市中西医结合医院消化内科主任陈昱倩介绍说，肝脏是人体消化系统中最大的消化腺，它能分泌胆汁，储藏肝糖原，调节蛋白质、脂肪和糖的新陈代谢，还有造血和凝血的作用。此外，肝脏还是人体内最大的解毒器官，体内产生的毒物、废物，吃进去的毒物、药物等也必须依靠肝脏解毒。所以，发怒之后马上紧跟着吃饭，甚至一边吃饭一边生气，不但不利于消化，还相当于在“服毒”。

发怒之后，人们往往还会左思右想。中医认为“思伤脾”，伤脾会出现暖气、恶心、呕吐、腹胀、腹泻等消化道症状，还会导致气血不足，出现乏力、头晕、心慌、贫血等。西医认为，发怒会引起交感神经兴奋，作用于心脏和血管上，使胃肠中的血流量减少，蠕动减慢，食欲变差，严重时还会引起胃溃疡。所以，吃完饭后无论遇到什么不顺心的事，都不要动怒，以免影响消化，且伤及气血。

可见，给自己一个快乐的餐桌，也就给了自己一个健康的身体。来源：
zhongyi.health.sohu

生命时报：孙思邈的养生四少诀

孙思邈是唐代杰出的医学家和养生学家，著有医学专著《千金要方》，被后世尊奉为“药王”。

除了治病救人，孙思邈还非常重视养生，提出了“善养性”、“治未病”、“消未患”等养生法，自己也收获 101 岁的高寿。他在《孙思邈方书》中说过一句话：“口中言少，心中事少，腹里食少，自然睡少，依次四少，神仙诀了。”寥寥数字，道出了最简单易行的养生道理，适合我们学习。

1.少说话，以防损伤肺气：现代社会处处需要沟通，工作中免不了随时接打电话、汇报请示，下了班很多人也喜欢聚会聊天、唱唱卡拉 OK。然而，成天说个不停会伤气，尤其是肺气和心气。正所谓“日出千言，不病自伤”，消耗肺气容易使体内元气不足，外邪乘虚而入。因此，适当放慢语速、少说些话，可保护、收敛肺气，给身体“节能”。

2.少思虑，避免气机郁结：当前社会节奏快、竞争压力大，不少人背负重压，心事重重，甚至吃不下、睡不着。正所谓“思则气结”、“多思则神殆”，思虑过度容易导致气机郁结不行，进而引起疾病。不妨顺应自然，不要反复纠结一些小事，更不可钻牛角尖，抱着乐观的心态解决问题。

3.少吃点，避免心气不足：随着物质生活改善，人们吃得越来越好，很多人甚至以“吃货”自居。然而，《古乐府》三叟诗中提出，“量腹节所受”是老人长寿的因素之一。现代医学和营养学家也证实，吃“七分饱”有助养生。吃太多容易导致气滞，使心气不足，增加肠胃负担，还会导致肥胖、高血脂等问题。要做到七分饱，必须细嚼慢咽，在“似饱非饱”时马上撂筷子。

4.少赖床，以防气血不畅：许多上班族平时工作累，周末喜欢睡懒觉；也有人因工作压力、生活琐事等心烦意乱，夜不能寐。中医认为，睡眠的目的在于调整阴阳平衡，睡多睡少对身体都没有好处。孙思邈还说过：“养生之道，常欲小劳。”睡得太多、缺乏活动，会引起气血运行不畅，导致筋骨脆弱，脏腑功能减退。最好保持规律的作息，睡前不宜运动，也不宜大喜大悲，可以适当静坐、散步，或听点舒缓的音乐等，使身体渐入佳“静”。▲南方医科大学中西医结合医院主任医师 周迎春，来源：《生命时报》（2014年03月18日第16版）

《医学真传》从温补论治头痛

头痛是一种常见病、多发病，严重影响人们身心健康，生活质量和工作效率。

头痛是指由于外感与内伤，致使脉络拘急或失养，清窍不利所引起的以头部疼痛为主要临床特征的疾病。高士宗对头痛的辨治颇有独到见解，尤其是提出用温补之法治疗阳虚头痛的经验，对于临床仍有指导意义。

首辨主因，阳虚为本。阳虚头痛其本为阳气不足，其标为阴寒凝滞，血脉不通。

阳虚头痛成因多源于先天禀赋不足和后天社会环境失调，先天禀赋对阳虚质的形成有重要的影响，亲代父母体弱、高龄产育或孕母胎养失当等均可导致子代阳虚，《灵枢·寿夭刚柔》中：“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳”，即说明了人的体质差异与禀赋遗传密切相关，亲代命火不足，子代五脏自然虚损，阳虚体弱易感邪致病。后天不良的饮食习惯、抗生素和激素等药物滥用破坏了人体脏腑阴阳平衡，脾胃运化腐熟失常，不断损耗攻伐人体的阳气，致阴寒内盛，脑府血脉不通而痛。或致使脾胃升降枢机功能失常，水停湿滞，阳气郁闭不达，清阳不升与头，髓海空虚，浊阴不降，脑髓失养，而致头痛。

高士宗指出：“阴寒头痛，乃阴盛阳虚，所谓阳虚头痛者是也”。早在《素问·奇病论》就有“当有所犯大寒，内至骨髓，髓者以脑为主，脑逆故令头痛”。《景岳全书·杂病谟》云：“阳虚头痛，即气虚之属也，亦久病者有之。其证必戚戚悠悠，或羞明，或畏寒，或倦怠，或食不甘，脉必微细，头必沉沉，遇阴则痛，逢寒亦痛。”可见中医对阳虚头痛的认识由来已久。

头为清阳之府，诸阳之会。五脏精华之血，六腑清阳之气，皆上注于头。“阳气者，若天与日”。脑为髓海，元神之府。头为诸阳之会，若人体阳气亏虚，清阳不升，脑髓失养；清阳不升，浊气不降，阴阳反作，则痰、湿、瘀等阴邪阻碍清灵之窍；或阳气亏虚，寒自内生，寒凝血滞；或阳气亏虚，风邪侵袭，上扰清窍，均可导致头痛。不通则痛，关于通法，高士宗在《医学真传·心腹痛》中有精辟论述：“通则不痛，理也。但通之之法，各有不同。调气以和血，调血以和气，通也；下逆者使之上行，中结者使之旁达，亦通也；虚者助之使通，寒者温之使通，无非通之之法也”，为历代医家所称颂。

阳虚头痛，温化宣通，通则不痛，头痛自止。高士宗以为，辨证确为阳虚头痛则治疗当用温补之法。阳虚头痛疼痛性质当为隐隐作痛或空痛，多伴有头晕头昏，精神不振，倦怠乏力，口淡不渴或渴喜热饮，小便清长，腰膝冰冷，畏寒恶风，舌质淡胖、苔白沉迟或沉细无力等。

阳虚头痛的辨治理论，对于临证具有很强的指导意义。若素体阳气不足，或年高阳气

亏虚,或过用寒凉,克伐阳气,或久病阴损及阳,均可导致阳气匮乏。

《素问·生气通天论》曰:“阳气者,若天与日,失其所则折寿而不彰。”阳气具有温煦、振奋的作用,对维持机体的生理机能起着重要作用。头为诸阳之余,若阴寒内盛,阳气不升,浊阴不降、寒邪收引、凝滞经脉、气血滞而不通、不通则痛。如《素问·举痛论》所云:“寒气入经而稽迟,泣而不行,客于脉外则血少,客于脉中则气不通”,由是则气血运行不畅,滞涩脉中,寒性收引,血管挛缩,脉络绌急而疼痛不已。如《素问·举痛论》所云“寒气客于脉外则脉寒,脉寒则缩蜷,缩蜷则绌急,绌急则外引小络”,因此,治疗应以温养为主。对于此种类型头痛,如若误用寒凉或辛散,势必适得其反。

高士宗作为清代名医,世人多关注其在《黄帝内经》上的贡献——《素问直解》,殊不知其《医学真传》一书,善于研讨医理、探究疾病之原委,可谓名不虚传。

关于阳虚的理解:

阳虚典型症状是四肢乏力、肢凉发麻、怕冷,一派脾肾阳虚、气血不足之象。脾肾阳虚,后天之本和先天之本都受虚损,阳气不足。首先是食欲减退、纳少、吃不进东西,即使吃进去食物,但吃进去的食物难以腐熟,难以消化吸收,难以转化为热量和能量,难以转为水谷精微,难以生成津液和气血,故表现为体能不够、火力不足、少气乏力,四肢怕冷,气血津液不足。

当然四肢、头部、眼部、鼻腔、耳朵作为“枝端末节”,就容易得不到“氧气、津液营养”的供应,简言之,火力不足,津液不足,则难以把有限的气血津液推动到枝端末节。因此,临床上阳虚者则容易出现四肢发凉、脾胃虚寒、头痛、过敏性鼻炎、眼疾、耳鸣等现象。

这好比新移栽过来的树苗,根须受损,无法充分吸收土壤里的水份和营养,树梢树叶则容易缺水、缺营养而枯黄掉落,所以一般要给新移栽过来的树苗剪枝,防止水份蒸发的太快,还要勤浇水、施肥,甚至还得给苗木输液护理补充营养。来源:《中医杂志》

生命时报:重口味,伤五脏

时下,“重口味”经常成为朋友之间互相戏谑的调侃之词。可在中医看来,口味轻重可不能随意开玩笑。

根据中医五行学说，酸、辛、苦、甘、咸五种味道与五脏有着特定的“亲和性”。《黄帝内经·素问·宣明五气篇》说道，“五味所入，酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾。”其中，酸味食物如青梅、山楂、橙子等，具有收敛、固涩的作用，能制肝火、补肝阴，是肝脏的最爱；辛味食物包括葱、姜、蒜等，擅长发散风寒、行气止痛，有助宣泄肺气，防止外邪犯肺；苦味食物入心经，常吃苦瓜、莲子心等，能清热泻火，治疗心火旺盛引起的失眠、烦躁等症；咸味食物指海带、海藻、紫菜、螃蟹等“天然咸鲜”的食物，而不是多吃盐，它们与肾气相通，能滋养肾精、软坚散结；甘味食物如山药、南瓜、米饭、红薯等，是补养气血、调和脾胃的“帮手”。

然而，万物相生相克，五味浓淡相宜能调养五脏，可若过偏过盛，则会顾此失彼，打乱五脏之间的平衡和制约。《彭祖摄生养性论》中强调：“五味不得偏耽，酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，甘多伤肾，咸多伤心。”

酸多伤脾。酸能补肝，但过多的酸味食物会引起肝气偏胜，克犯脾胃，导致脾胃功能失调。而脾主肌肉，其华在唇，引起《黄帝内经》所说的“多食酸，而肉胝皱而唇揭”。因此，消化功能不好、大便溏稀等脾虚症状的人，要注意少吃酸食。

辛多伤肝。“多食辛，则筋急而爪枯”。过量食用辛辣之物容易引起肺气偏胜，克伐肝脏，影响肝藏血、主筋的功能，导致筋的弹性降低，血运受影响。因此，有头晕目眩、面色无华、视物模糊等肝虚症状者，应少吃辣。

苦多伤肺。过多的苦可能造成心火太旺，进而克制肺气。肺主皮毛，苦味太多，皮肤可能失去光泽，毛发容易脱落，造成“多食苦，则皮槁而毛拔”的后果。有肺气虚表现的人，如容易感冒、咳嗽、咳痰等，要适当控制苦味食品的摄入。

咸多伤心。“多食咸，则脉凝泣而变色”。咸味吃多可造成肾气过盛而克制心气，损伤心的功能。心是血的统领者，其功能不足可使血脉凝聚，脸色变黑。因此，有心悸、气短、胸痛等不适的人，一定要少吃咸。

甘多伤肾。过多的甜食会引起脾气偏胜，克伐肾脏。由于肾主骨藏精，其华在发，甜味吃多就会使头发失去光泽、掉发，引起骨伤疼痛等，导致“多食甘，则骨痛而发落”。有肾虚症状如经常腰膝酸软、耳鸣、耳聋等的人，甜食要适当控制。来源：《生命时报》（2014年03月11日第16版）

生命时报：五脏六腑都怕淤

我们常说，“通则不痛，痛则不通”。的确，人体的气血经络就像一条条河流，只有运行通畅无阻，才能滋养全身脏腑，保证身体器官正常运作。

细心的人不难发现，很多毛病都与“堵”、“淤”、“憋”有关。及时疏通，避免人体堆积不必要的杂质和废物，才能给身心“减负”。如果生活作息紊乱、不良习惯缠身，那么很容易破坏气血的运行规律，导致“垃圾”堆积，引发健康困扰。

气滞。气“堵”在哪，哪里就会出现不适。气滞于脾则胃纳减少，胀满疼痛；气滞于肝则肝气横逆，胁痛易怒；气滞于肺则肺气不清，痰多喘咳。严重的气滞甚至可能是血瘀的前奏。

情绪抑郁、性格内向、因为小事斤斤计较、缺少运动锻炼、过量饮酒等，都会影响气的运行。

血淤。血流不畅，运行受阻，郁积于经脉或器官之内呈凝滞状态，就会出现不同程度的血淤，引起面色淡白或晦滞、身倦乏力、气少懒言、疼痛如刺、舌淡暗或有紫斑等表现。

现代人多数身挑重担，不断处理各种繁杂信息，很容易心浮气躁，进而影响血脉运行。此外，精神紧张焦虑、过度劳累、应酬多、吃得太油腻等，也会使血液过分黏稠，导致流动不畅。

痰浊。中医的痰包括可咳吐而出的肺胃之痰，能触见的痛病处等外在之痰，以及停积于脏腑血脉之中的潜在之痰。痰的危害范围可谓无处不到，既可因病生痰，又可因痰生病。

生痰的原因多种多样，外感六淫、情志郁结、饮食劳倦、脏腑内伤等均可引起。现代人生活作息不规律、过度追求名利、情绪大起大落、不注意锻炼等，都会为生痰埋下基础。

湿聚。中医认为，湿是“万恶之邪”，被湿气包围后会“湿重如裹”，使人困倦无力、食而无味、胖而无力。睡眠不足、吸烟喝酒、饮食不规律、不爱运动、成天宅在家里、久居寒凉阴冷之地等，都会加重湿气。

热盛。身体积热，就会上火，带来一系列不良影响，出现口舌生疮、目赤红肿、烦躁易怒等症状。不爱喝水、室内通风差、辛辣食物吃太多、不爱吃蔬菜水果、情绪波动大等，都会“火上浇油”，使得热盛伤津。

寒凝。寒邪堆在体内，会损伤阳气，出现畏寒、肢冷、下腹疼痛、月经不调等症状。爱吃冷饮，贪图凉快，长期呆在空调房，不注意腰部、头部等部位的保暖，不爱运动等，都会加重寒气。●北京市宣武中医医院老年病科主任 孟湧生 ●姜楠，来源：《生命时报》（2014年03月04日第18版）

生命时报：护好肾，寿命长

贺娟，北京中医药大学教授，博士生导师，北京中医药大学基础医学院副院长，中华中医药学会内经学分会秘书长，从事《黄帝内经》的教学、科研与临床研究20余年。

肾的重要性众所周知，古人把肾称为“先天之本”，对这一脏器极为珍重。

《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》记载，“肾者，作强之官，伎巧出焉。”把肾比喻成一个大力士，是国家的劳动部部长，一方面决定身体的力量强弱，与体质有关；另一方面影响大脑的灵活、精细程度，是智力的表现。《黄帝内经》认为，肾气在五脏六腑里最为重要，称得上是人体的“生命之气”。如果把人比作一辆汽车，肾气就是发动机，其消长起落影响着生命的生长盛衰。总的来说，肾气盛则寿命长，肾气虚则寿命短。

《黄帝内经·素问·六节藏（脏）象论篇》说道：“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。其华在发，其充在骨。”传统医学认为，生命的繁衍功能是由肾气所主宰。肾气充足时，人的生命力旺盛，具备良好的生育能力；若纵情恣欲，不善养生，则会肾气亏损，甚至影响下一代。

肾还是精气的储藏器，而精气正是人体功能活动的物质基础。肾气不足时，也会导致精气流失，男性出现遗精、滑泄，女性出现带下过多、崩漏，以及自汗、盗汗等。在肾气主令的冬季，如不注意保养，这些症状更容易显现出来。

肾开窍于耳，其华在发。《黄帝内经·灵枢·脉度篇》认为，“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”老年人容易出现耳鸣、听力减退等，多由肾气衰退引起。肾还有一个监测窗口是会阴部，肾气不足的人常出现尿频、夜尿增多、尿余沥不尽，以及便秘的情况。此外，头发的多少、亮泽、颜色也与肾息息相关，其生长与脱落，荣润与枯槁，反映了肾的气血盛衰。

在五色里，“黑入肾”，一般来说，芝麻、黑豆、黑枣、黑米、黑木耳等黑色食品，

都是补肾精的佳品。此外，咸味入肾，但过咸又最容易伤肾，因此，平素口味重、吃得太咸的人，身体也容易多病。▲来源：《生命时报》（2014年03月04日第18版）

舌苔,舌象是身体脾胃健康晴雨表

相比舌尖所蕴含的口腹之欲而言，舌苔所呈现出的健康状况更值得我们关注。舌苔被称为“中医的胃镜”，在生活中我们也可以通过舌苔的变化来大致辨别身体有无异常。

舌部在正常情况下，应该是舌体柔软、淡红润泽、伸缩自如，舌面上的白苔稀薄、颗粒均匀、干湿适中、口中无异味。倘若患了病，舌质和舌苔会相应地发生一些变化，我们可以根据以下几种情况来甄别：

舌苔黄白且黏黏厚厚，覆盖有一层黄白色垢物，不易刮去，口中又有一种酸臭的秽气。这时，多半胃口会不好，大便也会干燥。这种情况主要是因为饮食过量，或进食油腻食物过多，脾胃消化功能紊乱引起的，通常称其为“积食”。此时饮食须清淡，可根据具体情况食用一些消食药品或食物，比如山楂、蘑菇、萝卜。

舌苔厚且发白。舌苔发白说明体内寒气过重，饮食过于冰凉和受寒后，舌苔都会发白。在日常生活中，舌苔白厚多见于身材肥胖、痰湿内盛、脾胃运化失常而导致水肿的患者。此外，高血脂、动脉硬化、高血压的患者也常见厚白腻苔。出现此症状后，要节制饮食，多吃新鲜蔬果及粗纤维食物（山药、薏米、山楂等都有很好的健脾化湿疗效），并坚持锻炼身体，控制体重。

舌苔发黑。一般情况下，吃了某些药品或色彩艳丽的食物，舌苔会被染成不同的颜色，这不属于病苔，但若是未经染色，而自行发黑就要特别注意了。舌苔发黑，往往与疾病密切相关，多见于慢性喘息性支气管炎、肺气肿、肺癌、胃癌、慢性肾功能衰竭等病人的舌象。黑苔的人应重视所患疾病的治疗，谨遵医嘱，视病情进行调理。

舌苔剥落或无舌苔。出现这种情况表明胃气不足、胃阴枯竭或气血两虚，是全身虚弱的一种表现，需补充气血，增强免疫力。无苔的患者，饮食宜清淡，不宜暴饮暴食及食用生冷、燥热及难消化的食物；宜多食具有健脾益胃的蔬菜、水果，如山药、薏米等，还可服用健脾丸、生脉散等药物。另外，还需锻炼身体，增强机体免疫功能。

除此之外，大家可以做一做“舌头操”，这是一套很好的自我保健运动，有助于缓

解高血压、脑梗塞、哮喘、老花眼、耳鸣以及预防老年痴呆等疾病。方法很简单，每天早晨洗脸后对着镜子将舌头伸出、缩进各 10 次，然后将舌头吐出嘴外，向左右摆动各 10 次。这套锻炼舌头的保健操，就像时下流行的倒走和爬行，能对健康养生起到一定的作用。任蓉华，来源参考：《人民文摘》（2013 年第 10 期）

桂附地黄丸：补阳不如潜阳，温中不如温下

有位同道好友，是位家传了好几代的中医。有一次，我们在一起闲聊，他说：“你善用中成药，我想问问你，对附子理中丸如何看？”

我说：“附子理中丸是温脾胃的啊。凡是脾胃虚寒引起的腹痛、呕吐、泄泻、手足不温，都可以用啊。”

“但是，”他接过来，说，“我最近几年来越来越觉得这个药不管用了。一开始我以为是药品质量的问题，后来我开成汤药，效果仍然不好。不知道这是怎么回事。”

其实，对于他提出的这个问题，我也遇到过，并且做了很多摸索和思考。这次，我深深被这位朋友善于观察、善于思考、不耻下问的精神感动，于是很认真地跟他交流起了我自己摸索出来的一些经验。

良医用药，无不因时而异，因地制宜。最近十几年，我们的生活发生了很大的变化，人们的身体也遇到了新的问题，医生用药肯定也要跟着改变。

过去，人们在饮食上普遍比较清淡，没有那么多荤腥可吃，有人甚至吃不饱饭。现在不同了，吃不饱饭的人大概不存在了吧，人们饮食结构中，荤腥很多，而且多为饲料催肥的动物的肉，有道是“鱼生火，肉生痰”，这些东西吃进胃里，油腻不化，强迫胃加速蠕动，于是引起胃火。胃中有火，胃阳亢奋，又能促使人不顾饥饱，暴饮暴食，这样就使胃火更旺，形成恶性循环。所以，我发现，即使是很多体内有寒、腹中冷痛、手脚发凉的病人，胃中都潜伏着火，一旦动用附子理中丸之类温胃暖胃的药物，胃火马上就起来了。

那么，今人体内的寒是从哪里来的呢？我认为，基本上都是从肾而来的。现代人，尤其是在城市中生活的人，有一个显著的特点，就是耗精过度。房事不节能耗精，工作操心也耗精；在物欲横流中欲望无穷能耗精，生活中的烦恼还是耗精。耗精就要伤肾，

肾精受伤，肾阳就要跟着受损，于是，渐渐的，肾阴肾阳都不足了。当肾阳虚的时候人就会出现手足发凉、腹中寒冷等情况。这其实不是脾胃虚寒，而是人的肾阳不足，或者叫“命门之火不足”、“底火不足”。

怎么办呢？首先要“潜阳”，也就是要把耗散在外的肾阳拉回来，使其回到肾中；同时还要在滋养肾阴，只有肾中有精才能留住肾阳，使肾阳不至于过于外散。要达到这个目的，桂附地黄丸是最好的药。如果一味用附子理中丸温脾胃，那么，只能增加胃火，根本不管用。所以，我把这条经验总结为“补阳不如潜阳，温中不如温下”。

我在南方老家的时候，发现这条经验对于南方人来说更好使。很多蔫蔫的人，让他吃一点桂附地黄丸，马上来精神，体质各方面都迅速改善。其原理何在？后来我想，南方天气热，阳气更容易耗散，而且，南方城市夜生活丰富，夜寐养阴，熬夜则伤阴。一方面是耗阴过多，另一方面是阳气耗散过度，最容易使人体质迅速下降，甚至精神涣散。在这种环境下生活的人，的确需要赶紧温肾，滋阴潜阳，桂附地黄丸对于他们来说，是最好的养生丸。

那位同道听了，也深表同意。后来他告诉我，他也开始用桂附地黄丸治疗各种虚寒症了，效果非常好。不管时代如何变迁，也不管人们的生活方式如何改变，中医自有一套完善和成熟的理论体系，可以以不变应万变。来源：传统中医-唐略博客

贺娟《黄帝内经饮食与养生》之阳虚体质常见病症

贺娟教授，北京中医药大学教授，健康饮食专家。目前担任北京中医药大学基础医学院副院长、中华中医药学会内经学分会副主任委员兼秘书长、博士生导师，在中医领域享有极高声誉。

体质是一个人表现出的身体、性格、心理等方面相对稳定的素质，体质的形成有先天的因素作基础，如父母的体质特点，母亲在受孕时的身体状况、饮食结构、精神心理状况等都会成为子女体质的重要决定因素；有后天的影响，一个人的生存环境、饮食习性、生活习惯、人生经历、精神状态等均与之密切相关。因此，体质的差异是先天因素与后天因素共同作用的结果。一个人的体质，决定着其对某种致病因素的易感性及其病变类型的倾向性。

阳虚者常见的病症有以下几方面：

* 1、脾胃虚寒症。半数以上阳虚体质会出现脾胃功能的异常，表现为对寒凉食物畏惧，或稍食用则出现胃痛。平时易出现腹胀、腹泻，消化不良，或有堵塞感，或呃逆、反酸等。

* 2、女性生殖系统疾病。女性阳虚多出现月经紊乱，可有剧烈的痛经，或月经延期，或月经量少，或颜色发黑，或血崩。就像到了寒冷的冬季，江河会结冰、水流会凝固一样，如果人体阳气不足，人体的气血也会运行不畅，甚至会凝滞不行，表现为一系列宫寒的征象（女性阳气不足，最易导致子宫寒冷，简称“宫寒”）。这种宫寒从现代医学的角度来说，就是生殖系统功能低下，表现为激素分泌的含量下降、卵泡发育不良或排卵障碍；或宫缩无力，导致子宫内膜脱落不彻底；或子宫供血不足，导致子宫内膜厚度偏薄等问题。

最常见的宫寒是痛经，中医有“痛则不通，不通则痛”之说，阴寒凝滞，气血阻滞不通，则出现痛经，表现为腹痛剧烈，或伴有腰酸冷痛，轻则持续 1~2 日，甚则持续更长时间，不但影响正常的工作或生活，有的甚至需服药止痛。除痛经之外，月经延期不至，常会拖延 1 周以上，甚至两三个月不见经水的迹象；或月经量少，具体表现为月经色黑，甚如煤渣状，或见紫黑血块，有的则点滴即无。这些都是宫寒的征象。有些女性在怀孕之后还会出现流产或胎停孕的现象。

出现大量清稀的带下也是女性阳气虚、寒气内盛的常见症状。因为，在人体阳气充足时，子宫内膜会按时彻底地脱落，不出现残留物；但当阳气虚、寒气内盛时，子宫内膜脱落不彻底，或局部血液运行不畅，均会使子宫内水湿加重，而以带下的方式向外排泄。这类病人，往往可以同时见到月经量少、色黑，月经后期等症状。

女性的雌性激素大部分是在子宫、卵巢产生，因此，宫寒的患者往往会精神疲惫、面色苍老。阳虚体质的女性，最容易出现子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位等病症。

* 3、男性性功能减退。男性阳虚体质者多数会出现性功能减退的情况，有的在 30 多岁就出现阳痿、早泄等，伴有疲劳、腰膝酸软、精力不足、脱发、失眠等征象。男性阳痿，除湿热型，即前列腺炎引起的外，多数属于肾阳虚所致。

* 4、生斑。阳虚导致寒邪内盛，影响血液的运行，有的表现为面色晦黯、青灰，有的表现为下眼睑发黑，有的在两颧、眼睑周围、口角部出现点状或片状褐斑等，这些均是体内阴寒盛，气血淤滞的外在征象。若是女性患者，或者已经伴有痛经等经水状况的

改变，或者即将出现此类症状。

* 5、腰背酸痛、发凉。《内经》认为“腰为肾之府”，腰的感觉是判断肾阳充足与否的“风向标”，大多肾阳虚的病人，都会有腰痛欲折、腰部酸软或腰部发凉的症状，女性月经期这些症状尤为明显。

背部是人体阳经汇聚的部位，统率人体阳气的督脉就行于背部脊柱之内，足太阳经也分布在脊柱两侧。同时，人体从部位上分阴阳，上为阳，下为阴；背为阳，腹为阴。因此，背部是集中体现人体阳气状况的部位。如果一个人背部发凉，是阳气开始亏虚的表现；如果背部如负冰块一样，或夜间背上冷汗淋漓，则是阳气已经大虚的征象，出现这个症状，往往身体已经出现了很多部位的寒凉症，如易于胃痛、手足关节疼痛、心悸、失眠等。

* 6、全身小骨疼痛。当阳气虚，不能温养周身时，还容易出现四肢小关节的疼痛，这种疼痛表现为平时有轻度症状，在触及冷水或天气寒冷后加重，但西医血象相关检查并无阳性发现。以上征象，如果你有其中的一项，就已经代表着阳气不足，阴寒内盛；如果出现两项以上，说明你的阳气已经大虚，需要进行一定的养护或治疗了。

* 7、失眠、烦躁或嗜睡。人体阳气的正常循环是白天行于表、行于经，晚上行于里、行于五脏。行于表则人精神爽慧，精力充沛；行于脏则人进入睡眠状态。如果阳气极度虚弱，不能维系正常的巡行，就会表现出白天精神委顿、疲惫，晚间烦躁不安、难以入睡的情况。因此，如果在失眠伴随手足发凉等症状，常是阳气极度亏虚的表现。若以阴虚或实热证治疗，则病情愈发严重。

* 8、过敏性鼻炎，甚至哮喘。很多人阳虚的症状是以过敏性鼻炎表现出来的，这些人在早晨起床后一开窗，或一出门，或天气稍有变凉，只要吹一下凉风就会出现类似感冒的症状，如鼻塞、喷嚏、鼻流清涕等，有的会发展为慢性病变，如鼻翼肥厚、息肉内生等，严重的还可以发展成哮喘。西医过敏源检查，有的能检测出过敏物质，有的则没有明显的过敏物质，但总的结论是：没办法治疗。这种过敏性鼻炎，实际上是人体阳气虚的表现之一，是肺阳虚所致，因为肺开窍于鼻。通过温补肺阳，就可以得到很好的改善。

* 9、神经性头痛。《内经》曰：“清阳出上窍”，此“清阳”指呼吸、发声、视觉、嗅觉、味觉、听觉等功能，“浊阴出下窍”，此“浊阴”指下窍所排泄的糟粕和水液。“清阳发腠理”，此“清阳”指人体卫外的阳气；“浊阴走五藏”，此“浊阴”指五脏所藏的

精血津液。“清阳实四肢”，此“清阳”指达于四肢的阳气：“浊阴归六腑”，此“浊阴”指六腑传化的水谷饮食。提示人体清阳之气与浊阴之气的升降规律，即清阳之气向上而主外，浊阴之气向下而主内。

当阳气虚，不能温养头目时，人就会昏沉不清，甚至头痛的症状。这种阳虚性头痛常在劳累、失眠后加重，因为过度劳累或者失眠后进一步耗伤阳气，从而出现头面失养的表现。

* 10、心脏疾患。心在五行属火，为阳中之阳脏。人体阳气不足，在五脏中表现为心气虚弱的各种病症，比如心胸憋闷、疼痛、心悸等症状。

总之，拥有充足阳气的人，就同时拥有了健康与青春；保护好人体的阳气，就握住了通往健康、长寿与美丽的金钥匙。来源：贺娟，《黄帝内经饮食与养生》，p103-107

阳虚体质的调养方法

阳虚体质的表现症状有很多，中医认为，阳虚是气虚的进一步发展，故而阳气不足者常表现出情绪不佳，故必须加强精神调养，要善于调节自己的情感，消除不良情绪的影响。阳虚体质的调养方法具体的要从这5方面着手。

1.情志调养。宜保持积极向上的心态，正确对待生活中的不利事件，及时调节自己的消极情绪。宜欣赏激昂、高亢、豪迈的音乐。

2.饮食调养。宜选用温补脾阳、肾阳为主的食物，如羊肉、鸡肉、带鱼、黄鳝、虾、刀豆、韭菜、茴香、核桃、栗子、腰果、松子、红茶、生姜等。少食生冷、苦寒、黏腻食物，如田螺、螃蟹、海带、紫菜、芹菜、苦瓜、冬瓜、西瓜、香蕉、柿子、甘蔗、梨、绿豆、蚕豆、绿茶、冷冻饮料等。即使在盛夏也不要过食寒凉之品。

参考食疗方：(1)当归生姜羊肉汤：当归、生姜、羊肉，具有温阳补血、祛寒止痛功效，适合阳虚体质者食用。(2)韭菜炒胡桃仁：生胡桃仁、韭菜，具有温肾助阳功效，适合阳虚体质腰膝冷痛者。

3.起居调养。居住环境以温和的暖色调为宜，不宜在阴暗、潮湿、寒冷的环境下长期工作和生活。平时要注意腰部、背部和下肢保暖。

白天保持一定活动量，避免打盹瞌睡。睡觉前尽量不要饮水，睡前将小便排净。

4.运动保健。宜在阳光充足的环境下适当进行舒缓柔和的户外活动，尽量避免在大风、大寒、大雪的环境中锻炼。

日光浴、空气浴是较好的强身壮阳之法。也可选择八段锦，在完成整套动作后将“五劳七伤往后瞧”和“两手攀足固肾腰”加做1~3遍。

5. 穴位保健。(1)选穴：关元、命门。(2)定位：关元穴,仰卧位,在下腹部，前正中线上，当脐下3寸；命门穴取穴时采用俯卧的姿势，命门穴位于人体的腰部，当后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷处。

(3)操作：两穴均可采用温和灸的方法，每周进行1次。关元穴还可采用掌根揉法，按揉每穴2~3分钟，每天1~2次。也可配合摩擦腰肾法温肾助阳，以手掌鱼际、掌根或拳背摩擦两侧腰骶部，每次操作约10分钟，以摩至皮肤温热为度，每天1次。来源：zhongyi.sina.com

阳虚、气虚体质的用药宗旨及清热解毒不上火的办法

不论是体质养生、饮食养生，还是四季养生，其具体方法最终还是落实在对五脏的养护上。对阳虚、气虚体质来说，在日常用药方面来如何保养自己的脾脏，使自己生命体验更好？

用药宗旨：少用苦寒之物，即少用清热解毒凉血中药、抗生素之类苦寒品。

吃火锅、油炸烧烤食物、荔枝、榴莲后，不管上火不上火，许多人就喜欢用些凉茶、牛黄上清丸、牛黄解毒丸、双黄连口服液等败火解毒；如果咽喉不适疼痛、便干、尿黄、口苦、生了痤疮，有些人也经常大量使用清热解毒中药，而且是预防性地服。若经常大量使用清热解毒中药，会使人口淡胃痛、脾胃虚弱、食欲不振、大便稀烂、身凉汗冷、加重体质的偏颇，出现脾胃虚寒之象。

若过度使用抗生素（比如预防性地用、不准确地用、大剂量地用）不仅带来副作用（比如肝脏解毒不力，肾脏排毒不力），而且还使人脾胃虚弱，食欲不振，肺脾气伤，用久了人的免疫力越来越差，越来越容易被感染。抗生素类药物的副作用主要集中在肝毒性、肾毒性以及影响消化功能上。而过多地静脉给药，会使上述副作用更加严重。

其实，清热解毒不上火的最好办法是修身养性，不急不躁，别用气斗狠；充足的睡

眠，不熬夜，睡好觉；多喝白开水；饮食清淡。一旦有热有火，从饮食调整上注意，多喝水，适当喝点蜂蜜水，也可用金银花、菊花等泡水喝，煲些冰糖银耳雪梨汤；不吃辛辣发热食物，多吃些滋阴润燥食物，适当吃些清凉性质的水果，如雪梨、西瓜、黄瓜等；或者可以针灸、拔罐、刮痧，这些都是简便易行的方法。当然也可以服用凉茶、牛黄解毒片、黄连上清丸等，但是一定要中病即止，热去就停。这类药不要常服，更不能久服。

来源：傅杰英《中医五脏养生》第六章脾脏养生 p146-147

造成人体免疫力低下的原因

人体免疫力低下容易导致病毒的入侵，继而产生各种疾病。现代人因为各种原因对自身健康缺少关注而致使免疫力不断下降。造成人体免疫力低下的原因都有哪些？

免疫力低下的原因

1、心理紧张。不安、焦虑、压力过大等心理劳累会给植物性神经造成不良影响，而植物性神经和内分泌系统及免疫系统有着紧密的联系，由于积劳造成的疾病往往是很难治愈的。

2、肉体劳累。睡眠不足或过度劳累，会跟心理紧张一样加重植物性神经的负担，而且也会给内分泌系统及免疫系统带来不良影响，从而造成免疫力下降。

3、消极悲观。过于消极悲观的性格会造成免疫力降低，所以保持心情舒畅很关键。

4、饮食失衡。饮食混乱、进食时间不规律、挑食等都会使提供人体免疫系统所需的营养不足。

5、运动不足。运动不足导致体力下降，体力跟不上就难以抵抗劳累，进而造成免疫力下降。

6、过度抗菌。现在社会能给人们提供充足的抗菌药品和商品，但也不要过度清洁，人体的免疫系统一旦适应了过于清洁的环境，那么免疫力就会下降。

7、身体老化。随着年龄的增长，人生病后恢复较慢或容易患感冒，这是因为人体的免疫系统老化后不能有效发挥作用。

提高免疫力饮食三大忌

1、忌辛辣。辛辣食品易引起消化道生湿化热，湿热夹杂，肝胆气机失调，消化功

能减弱。故应避免食用辛辣之品。

2、忌饮酒。酒精的 90%要在肝脏内代谢，酒精可以使肝细胞的正常酶系统受到干扰破坏，所以直接损害肝细胞，使肝细胞坏死。

3、忌乱用补品。膳食平衡是保持身体健康的基本条件，如滋补不当，身体代谢失调，打破平衡，会影响健康。来源：99 健康网

中医说气虚、血虚、气血两虚

1.气虚。气虚指身体虚弱、面色苍白、呼吸短促、四肢乏力、头晕、动则汗出、语声低微等。多由先天禀赋不足，或后天失养，或劳伤过度而耗损(“劳则气耗”)，或久病不复，或肺、脾、肾等脏腑功能减退，气的生化不足等所致。

气虚，包括元气、宗气、卫气的虚损，以及气的推动、温煦、防御、固摄和气化功能的减退，从而导致机体的某些功能活动低下或衰退，抗病能力下降等衰弱的现象。

气虚的病理反映可涉及全身各个方面，如气虚则卫外无力，肌表不固，而易汗出；气虚则四肢肌肉失养，周身倦怠乏力；气虚则清阳不升、清窍失养而精神萎顿，头昏耳鸣；气虚则无力以率血行，则脉象虚弱无力或微细；气虚则水液代谢失调，水液不化，输布障碍，可凝痰成饮，甚则水邪泛滥而成水肿；气虚还可导致脏腑功能减退，从而表现一系列脏腑虚弱征象。

从发病原因、症状和脉象来对照现代医学，气虚同现代医学概念“亚健康”极为相似。亚健康的根本原因是阴阳气血不足，五脏功能低下，也与元气不足、气虚相符。在调治上，通过中医学的整体观念和辨证论治的原则和方法，进行心、肝、脾、肺、肾整体调理，使机体有规律地自我更新、自我复制、逐渐恢复元气，以使亚健康状态转化为健康。

常见的气虚证有如下 5 种类型。

(1)心气虚：易胸闷，心慌，心律不齐，失眠多梦，健忘，反应迟钝，面白无光，口唇无泽，双目无神。

(2)肝气虚：易怒，头晕眼花，腰膝酸软，失眠多梦，惊恐不安，委屈爱哭，月经不调，乳房小叶增生，子宫肌瘤，卵巢囊肿。

(3)脾气虚：食欲不振，消化吸收不良，腹胀便溏，崩漏，消瘦或肥胖，水肿，神疲乏力，头目眩晕，内脏下垂，口周易生疮，唇白而粗糙，口臭，脸色发黄，晦暗，肌肤缺乏弹性。

(4)肺气虚：胸闷气短，语音低微，畏寒，自汗，易患感冒，慢性鼻炎，皮肤病，便秘，皮肤粗糙，易过敏等。

(5)肾气虚：畏寒肢冷，耳鸣眩晕，骨质疏松，颈腰椎骨质增生，腰膝酸痛，精神萎靡，阳痿早泄，发育不良，宫冷不孕，黑眼圈，易生鱼尾纹，生黑斑，发胖，脱发及白发。

2.血虚。血虚指血量不足、血质失常或血液功能失常的病理现象。但如果由于各种原因引起气血亏虚，则可出现一系列的病证。主要可归纳为脏腑失于濡养、血不载气两方面引起的病证。

(1)脏腑失于濡养：一般表现为面色苍白，唇色、爪甲淡白无华，头晕目眩，肢体麻木，筋脉拘挛，心悸怔忡，失眠多梦，皮肤干燥，头发枯焦，以及大便秘结等。

(2)血不载气：中医认为，血为气之母，气赖血以附，血载气以行。血虚，则气无以附，遂因之而虚，故血虚常伴随气虚，病人不仅有血虚的症状，而且还有少气懒言、语言低微、疲倦乏力、气短自汗等气虚症状。临床常见血虚而致气虚的慢性失血证。特别是在大失血情况下，气随血亡而脱，此时气脱反而成为主要矛盾。大气下陷则出现气短不足以息，或努力呼吸有似气喘，或气息将停，危在顷刻。

3.气血两虚。气血两虚指既有气虚之象，又有血虚之象的症候。多由久病不愈，耗伤气血，或先有血虚无以化气所致。主要临床表现为面色淡白或萎黄，头晕目眩，少气懒言，神疲乏力，或有自汗，心悸失眠，舌质淡嫩，脉细弱。来源：新浪中医

中医五脏养生：老中医五大护养方法

五脏六腑这些器官和系统的协调工作使人体处于平衡和谐的状态，如果某一器官遭受破坏那么其他器官也受牵连,身体就出现了疾病。文章介绍了中医五脏养生的护养方法。

李济仁是首届“国医大师”，年过八旬，仍思维敏捷，每周都出诊看病。他身体确实很不错，比如一口牙都还是“原装的”。但年轻时工作很累，生活条件有限，也不是

一点毛病都没落下，他总乐呵呵地说自己是“三高”老中医——血糖高、血脂高、血压高。出去开会、会诊、旅游度假，他都随时带着调理的药物，有西药，有中药。在他看来，控制疾病吃药治疗是必需的，自己平时注意调养更是必需的。怎么调养？他总结自己40多年的经验，认为调养的核心是养五脏，即养心、调肝、健脾、养肺、养肾。

第一重要的是养心。养心本质上也就是养神，是整个养生的灵魂。因为心主神明，所以，平时任何时候都尽量保持心平气和，不过喜也不过忧。起居上要重视午休，因心经所对应的时辰是午时，即中午的11点到下午1点之间，这是阴阳相交合的时候。晚上临睡前可以按摩手掌心的劳宫穴、脚掌心的涌泉穴，促进心肾相交而改善睡眠。饮食方面可以用西洋参泡水喝，桂圆、莲子、百合、黑木耳等都益心气、养心阴。

第二要点是注意调肝。主要从情志、睡眠、饮食、劳作四个方面入手。情志调肝的第一要务就是保持情绪稳定，比如欣赏字画、养花种草、四处旅游等一些好的生活习惯可以陶冶情操，帮助人稳定情绪。睡眠调肝的要点是定时休息，保证睡眠的“量”和“质”，因为中医说人“卧则血归于肝”——高质量的睡眠就是在养肝。饮食养肝的总原则是清淡，少吃或不吃辛辣、刺激性食物，以防损伤肝气。劳作养肝的原则是适度，不疲劳工作，防过劳损肝。

第三要点是重视养肺。肺主气司呼吸，通过口鼻和外界联通，很容易遭受外邪的侵犯。晨起常做深呼吸，把呼吸频率放慢，使一呼一吸尽量达到6秒钟，就是一种很好的养肺方法。再比如，练习闭气法也有助于增强肺功能，练的时候先闭气，闭住以后停止，坚持闭气到不能忍受的时候，再呼出来，如此反复18次。平时还可以多吃养肺的食物，如玉米、黄瓜、西红柿、梨及豆制品等。

第四要点是注重健脾。脾胃被中医称为“后天之本”，是气血生化之源，源头健康了，气血才旺盛，气血旺盛了身体才健康。健脾和养胃分不开，饮食宜每次吃七八分饱，还可以做一些运动和按摩，比如每天起床和睡前都各做摩腹功(仰卧在床，以脐为中心，顺、逆时针方向各按摩36下，再用手拍打和按摩脐上臌中穴、脐下丹田穴各100下)，这个摩腹功，他坚持练习了近40年，天天如此。平时还可以吃利脾胃、助消化的食物，如山楂、山药等。夏秋之际还应常吃香菜、海带、冬瓜等养脾开胃的食物。

第五要点是养肾。肾是“先天之本”，经常按摩脐下丹田穴、关元穴，并同时按摩命门穴、腰阳穴，有助于养肾。核桃、枸杞、黑豆、芝麻等食物也能养肾。每天早上起来都叩齿吞津，平时排小便时尽量前脚趾用力着地并咬住牙齿，长期坚持，都是养肾的

方法。

如何进行五脏养生：心神安宁是重中之重

宠辱不惊，肝木自宁。人的一生中，会遇到高兴的事与不高兴的事，被人赞扬的事或被人批评的事；用百姓的话说，就是好听的话与不好听的话。被人宠着的时候，不要太兴奋，否则会忘乎所以；被人贬低的时候，不要太丧气，否则会没有了志气。特别是不可怒发冲冠，人的七情之中，只有怒最厉害。“怒气伤肝”，怒会耗散肝血，助发肝阳上亢。肝阳上亢就会出现头晕、目眩、失眠等，甚至中风恶疾。如果能宠辱不惊，肝气就会舒条有序，神志就可安宁无恙。

动静以敬，心火自定。动以养形，静以养心。但养形与养心是互惠的，只有形体康健，心情才能舒畅；而心情舒畅，亦有利于形体的健美。喜静则静，喜动则动，动中思静，静中思动。动静结合，身心才能自如。如果动静失于常态，或者形体劳累，就会伤及心血；而劳心过度，血脉不能通畅，形体也会感到疲乏。所以说，血脉的流通，要有“动”以养形；精神的安定，要有“静”以养心。动静有序，才能使心神、心血、心脉三者正常有序地工作。

饮食有节，脾土安和。《黄帝内经》上曾说道，“饮食有节”是非常重要的长寿因素。胃主纳谷，脾主运化，饮食有节，饥饱适宜，五谷才能化为气血充养五脏六腑；反之，饮食无有节制，太饱则伤肺，太饥则伤气，太酸则伤筋，太咸则伤骨，太甜则伤血。特别是暴饮暴食，烟酒无度，就必然伤及脾胃，脾胃伤了，气血津液自然会减少许多，何谈健康！所以要使脾胃(包括肝胆大小肠)安康，节制饮食是第一要素。

调息寡言，肺金自全。“肺如钟，撞则鸣，风寒入，外撞鸣，虚劳损，内撞鸣。”这是清代中医名家陈修园对肺系疾病因素的总结。调息不当，外卫不固，风寒湿热经常侵犯皮毛，肺的呼吸功能受到阻碍，就会发生气管炎、哮喘等疾患。要使肺金得清，先要调和气息，气息调和好了，肺金自然安宁。中医学认为，肺为发声之腑，说话过多，会伤及肺气与肺阴，出现喑哑、咽痛、语怯等病痛。所以说，保护肺腑，寡言少语与调息适度一样重要，两者均不可偏废。

恬淡少欲，肾水自足。“五脏六腑之精气皆藏于肾。”肾主精气，主生殖与人的发育。人的性欲，不可过纵，亦不可闭欲，而应当是有情少欲。特别是中年以后，房事生活应随着年龄的增长而减少。人的精气神，精是物质基础，肾精充足了，才能有元气，元气充沛了，才能有“神”。如果整天沉醉于色情之中，肾精的过度外泄，必然会使脏腑功

能衰竭，免疫能力低下，物质基础的“精”枯竭了，生命也就终止了。所以说“恬淡少欲”是养生保健的重要内容。

如何五脏排毒，表现在：

1、皮肤呈锈色，晦暗。中医认为肺管理全身的皮膚，皮膚是否潤澤、白晳，都要依靠肺的功能良好。当肺中毒素比较多时，毒素会随着肺的作用沉积到皮肤上，使肤色看起来没有光泽。

2、便秘。中医认为，肺脏和大肠是一套系统，当上面肺脏有毒素时，下面肠道内也会有不正常淤积，就出现了便秘。

3、多愁善感，容易悲伤。毒素在肺，会干扰肺内的气血运行，使得肺脏不能正常舒畅胸中的闷气，被压抑得多愁善感起来。来源：中国日报网食品中国

傅杰英《中医体质养生》之阳虚体质

明代医家张介宾说：“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳。”阳虚体质就是红日不那么灿烂，真阳不那么温暖。总之一句话：火力不够。这种体质的人要注意不伤阳气，温化水湿，畅通气血。

一、阳虚体质主要表现为畏寒怕冷

阳虚的五大表现：

1、畏寒怕冷，四肢不温这是阳虚最主要的症状。阳气犹如自然界的太阳，阳气不足，则内环境就会处于一种“寒冷”状态。

2、完谷不化指的是大便中夹杂未消化食物。古人对此现象的产生有一个形象的比喻，食物的消化就好比要把生米煮成熟饭，胃就好比是煮饭的锅子，而阳气就好比是煮饭用的火，没有“火”，米就无法煮成“饭”。所以当阳气不足时，则进入胃中的食物也就无法很好地“腐熟”（消化），而直接从肠道排出。

3、精神不振，阳气不足，细胞的生命活动衰退，所以表现为萎靡懒动。

4、舌淡而胖，或有齿痕，体内水分的消耗与代谢，取决于阳气的蒸腾作用。如果阳气衰微，对水液蒸腾消耗不足，则多余水分蓄积体内，导致舌体胖大。舌体胖大，受牙齿挤压而出现齿痕。胖大舌，阳虚的典型舌像。

5、脉象沉细，阳气不足，不能鼓动脉管，所以脉象沉细无力。

阳虚体质的人怕冷，尤其是背部和腹部特别怕冷，一到冬天就手冷过肘，足冷过膝，而很多年轻女性也常见手脚发凉。不过如果仅仅是手指、脚趾发凉或发凉不超过腕踝关节以上，不一定就是阳虚，与血虚、气虚、气郁、肌肉松弛无力有关。

阳虚体质的人，要特别注意保护后背和前腹部。阳虚体质常见夜尿多，小便多，清清白白的。水喝进去是穿肠而过，直接尿出来，缺乏蒸腾气化。不但白天小便多，晚上还要起夜两三次。老年人夜尿多是阳气正常衰老，如果小孩子尿床、中年人和青年人经常夜尿，就是阳虚。要注意不能多吃寒凉冰冻的食物，尽量少用抗生素、清热解毒的中药，以保护阳气。

阳虚体质主要与肾中元阳（肾阳）相对不足有关。肾主生殖，主骨，主下焦少腹水液蒸腾。所以，进入中年后，阳虚体质会较早出现性欲减退、性冷淡或者脚跟腰腿疼痛、容易下肢肿胀等只有在老年人才常见的肾阳衰老之象。女性可见白带偏多，清稀透明，每当受寒遇冷或者疲劳时白带就增多。

阳虚体质者常见头发稀疏不茂密、黑眼圈、口唇发暗。毛发虽然长在头部，但是营养根基、生长动力则来源于肾，所以“肾其华在发”。肾藏精、精生血，血养发，因此，通常精血大亏的人，比如手术外伤大失血、慢性失血、严重贫血、殚精竭虑的人，会脱发。毛发生长的动力在于肾阳，因此自幼毛发就稀疏黄软的，常见于阳虚、血虚体质。为什么会常见黑眼圈或者口唇色晦暗呢？从中医讲，肾阳虚通常拖累脾胃阳气而导致脾肾阳虚，就是脾肾两脏阳气不足，而眼圈、口唇都会反应脾脏的问题。

阳虚体质常见舌体胖大娇嫩，脉象沉细。舌头看上去很嫩，就像婴儿的舌一样；脉象很沉细，一开始摸的时候，好像都摸不到脉，再往下深摸，才发现脉藏在里面，很弱很弱，这是因为阳气鼓动力不够。

我要特别提出特殊而常见的阳虚体质表现形式：上热下寒。这是由于下焦阳气明显虚弱，根基不牢，虚阳上浮，漂到头面五官了，形成肚脐以下阳虚阴盛，如尿多、夜尿、便烂、腰腿冷痛、白带清稀；头面五官则常见牙痛、口臭、面红油腻、痤疮、烦躁失眠等热象。应该说下寒是真，上热是假。所以在此提醒各位，有热上火，不一定要吃清热解毒败火的药物。

因为阳气不足，所以性格比较沉静，情绪会消沉，因此气虚和阳虚的人，容易有抑郁的倾向。

二、长期服药、长期贪凉造成阳虚体质

先天禀赋，和父母有关。父母为阳虚体质、婚育年龄太大、孕期过食寒凉等都会对胎儿造成影响，促生阳虚体质。

长期用抗生素、激素类、利尿剂、清热解毒中药等，或有病没病，预防性地喝凉茶，或者喜欢冰冻寒凉的饮食，或者纵欲、性生活过度等，都会导致或加重阳虚体质。

阳虚体质还和工作环境有关。比如以前罐头厂的女工，长期洗罐头瓶，手总是浸在冷水里面；还有矿工、肉联加工厂冰冻仓库里边的工人等，在寒湿的环境里边干了一辈子，到了中老年的时候，就容易呈现明显的阳虚体质。

三、易感肥胖、失眠、骨质疏松等

阳虚体质的人，如果脉象沉细，但是食欲很好，要注意，这种情况很容易发胖。头发容易脱落，形成毛发早秃。素体阳虚的人，睡眠轻，容易惊醒。睡眠不好可能是阳虚体质常见肥胖和黑眼圈的原因。

黑眼圈不但影响人的容貌，还给人一副精神不好、病怏怏的感觉，会“损美”。治疗损美性疾病要先有四大问：问月经，问大便，问睡眠，问情绪。这四问基本上都能问出问题的来源在哪里，在治疗上，主要就是调大便、调月经、调睡眠、调情绪。通常遇到失眠，多数是考虑心脾血虚、阴虚火旺、胃不和卧不安等，或者阳虚难以入阴等。如果是阳虚体质，睡眠不好，可以灸神阙（肚脐）、关元、中极等，效果往往不错。

阳虚的人，容易患痹症。痹症就是指遭受风寒湿邪侵袭，血脉痹阻不通，引起关节疼痛、风湿性关节炎、类风湿等。得类风湿性关节炎的女性，体质主要是气虚、阳虚。所以治疗类风湿的时候，不能只对疾病本身进行治疗，一定要调整病人的体质，补阳、补气。

阳虚的人，容易水肿。因为阳虚，水不能被阳气蒸腾向上弥散，而是往低处流了，于是停滞于局部，形成水肿，尤其是下肢踝关节上下。

对于阳虚体质的女性来说，常见痛经、月经推后、闭经等。阳虚体质女性的月经对于经前受寒受冻很敏感，甚至如果经前感冒，吃些抗生素、清开灵、抗病毒口服液也会引起明显痛经、月经推后。如果是推后不超过一个星期，一般不用管，但是总推后，这个月 45 天，下个月 50 天，甚至有的时候就不来了，这就要抓紧治疗了。阳虚体质加上月经不调，很容易宫寒不孕，难怀孕。

有些阳虚的人性机能低下，缺乏性欲。女性性冷淡，男性常见阳痿、早泄、滑精。

阳虚体质的人痤疮一般较为严重：囊肿痤疮，皮损严重，不往外发，专往里长，钻窟窿打洞，即使好了，也坑坑洼洼，终生落疤。这种人下身阳气虚较甚，经常有夜尿，喝了水马上要去厕所，痛经，小肚子冰凉，下肢特别冷，冷到膝盖以上。这是上热下寒。上热是假，下寒是真。阳虚体质的上热下寒如果喉咙痛、睡不好觉、有点烦、有痤疮或者口臭，不能随便吃清热解毒或泻热通便药。中医有个术语叫“虚阳上浮”，就是下边阳气太虚，藏不住，漂浮上来了。如果痤疮炎症反复发作，比较顽固，要注意往往是有下寒，这个时候要暖下边，然后局部再稍微一处理，痤疮就会减轻很多，甚至不发了。这不是从理论上推导出来的，而是从临床的实际治疗中总结出来的。

气血津液在阳气激发鼓舞下，上升至头面五官，这叫“清阳上升”。头面五官得到营养，显得荣光焕发，神采奕奕。如果阳虚而清阳不能上升，就可能出现低血压、耳鸣、色斑。

在这里，我特别提醒大家：阳气虚的人，很容易形成下寒上热的局面，如果总是清热，总是抗菌消炎，会加重阳虚体质。我在临床上，见过太多这种例子了，上面的热没有去，下边的寒却越来越重，病越来越复杂难治。

阳虚的人还容易患以受寒遇冷则发作加重为特征的各种痛证，如胸痹（类似于冠心病）、腹痛（慢性胃肠炎）、关节痛、头痛等。阳虚、气郁、瘀血体质都容易患痛证，但是各有特征，比如气郁体质的疼痛多和情绪有关，以胀痛为主；瘀血疼痛和受寒遇冷、七情不和都有关系，但是以固定不移的刺痛为主。

阳虚体质随着年龄的增长，常见与以下体质间夹出现：阳虚兼瘀血、阳虚兼痰湿。这个好理解，阳虚，热量动力不足，血脉不畅通，久之瘀血渐生；水液缺乏蒸腾气化，河流不畅，久之痰湿渐生。

四、阳虚体质养生原则：不伤不损阳气

阳虚体质的养生原则是什么呢？不伤阳气，温化水湿，畅通气血。当阳虚体质没有出现明显偏颇时，做到不伤不损阳气就是了。

饮食养生：忌食生冷，多吃温热

第一，少吃或不吃生冷、冰冻之品。

寒性明显的食品对阳虚体质的影响较大。饮品方面有冰镇饮料、冰镇果汁和新鲜椰子汁，新鲜水果和蔬菜方面有柑橘、柚子、香蕉、西瓜、甜瓜、火龙果、马蹄、梨子、柿子、枇杷、甘蔗、苦瓜、黄瓜、丝瓜、芹菜、竹笋，其他还有绿豆、绿茶、海带、紫

菜、田螺、螃蟹等。如果嘴馋很想吃上述食物，一要量少；二是可以配温热食物；三是蔬菜尽量不要凉拌生吃，最好在开水中焯一焯或者炖、蒸、煮。我有一个阳虚体质的朋友，很喜欢吃甘蔗，但是一吃就不舒服，她想了一个办法，将甘蔗切成一小段一小段蒸热再吃，别有一番风味，还不伤阳气。

阳虚的人少喝西瓜汁、苦瓜汁、黄瓜汁、雪梨汁等，这些果蔬都性凉，如果再冰镇一下，就凉上加凉，更伤阳气。

有很多女性每天吃很多水果，因为想美容。吃水果对皮肤确实有好处，但是要看你是什么体质。比如阳虚、气虚、痰湿的人，吃太多水果，会影响脾胃功能，不仅对皮肤没好处，反而会伤脾胃。

第二，减少食盐的摄入。阳虚体质多盐饮食很容易引起肥胖、肿胀、小便不利、高血压。

第三，阳虚体质的人可多食温热之性的食物。

果品类有荔枝、榴莲、樱桃以及龙眼肉、板栗、大枣、核桃、腰果、松子等。干果中最典型的的就是核桃，可以温肾阳，最适合腰膝酸软、夜尿多的人。

蔬菜类包含生姜、韭菜、辣椒、南瓜、胡萝卜、山药、黄豆芽等，山药以河南出的铁棍山药最好。阳虚、气虚体质者秋冬季经常喝些山药板栗红枣糯米粥，不仅暖身暖胃还能补阳气。

肉食类有羊肉、牛肉、狗肉、鹿肉、鸡肉等。羊肉性温顺、柔和，补阳、补气又补血。在煲羊肉汤的时候，里边可以放一些当归、白芍，吃起来又补阳气又补血。一到冬天就手脚冷麻的人，可以喝当归生姜羊肉汤，这是东汉张仲景的食疗方子。狗肉性烈、刚燥。阳虚的人，如果吃太多狗肉，虽然能补充阳气，但是也会把虚火补出来。所以狗肉只能适当吃一些，不能多吃。那怎么去缓解狗肉的刚燥呢？吃了狗肉火锅，可以配一点点凉茶、小米粥、白米油（也叫米乳）或者冰糖炖银耳。

水产类有虾、黄鳝、海参、鲍鱼、淡菜等。有两道很好吃的菜——韭菜炒虾仁和韭菜炒核桃，可以改善阳虚体质，尤其适合男性。

调料类有麦芽糖、红茶、花椒、姜、茴香、桂皮等。冬季用花椒、生姜、茴香、桂皮等炖肉食较好。

第四，可以适当调整烹调方式。

在体质出现较为明显的寒热虚实偏颇时，最好选择焖、蒸、炖、煮的烹调方法。首

先，这些方法能够保证食物的天然冲和之味，也就是鲜味。“食在广州”，粤菜最大的特点之一就是追求食物的天然冲和之鲜味，就是“原汁原味”。所以广州人说汤、菜好吃，一般不说“香”，而说“鲜”。其次，这些烹调方式能够平抑食物的寒热之性。

因此，阳虚体质者吃寒性食物或者热性体质者吃热性食物时，应选择焖、蒸、炖、煮的方法，以减寒热之性。

精神养生：保持安静，培养“钝感”

阳虚体质者以安静、沉静、内敛较为常见，应因势利导、顺势而为，不可强行令其兴奋、亢奋、张扬，选择适合安静、沉静、内敛性格的工作会比较好。

但是，如果安静、沉静、内敛过度就很容易陷入抑郁、忧愁、悲伤中难以自拔。阳虚体质者在遇到情感困扰、环境变化、久坐不动、阴霾天气、秋冬寒冷时很容易抑郁、忧愁、悲伤，严重影响生命感受、生存质量。如何避免呢？一是增加户外运动。当心神遇到困扰时，宜用形体的活动缓解，运动能令人单纯、向上而忘掉一切不快；二是多见阳光，适当增加室内的光照，让周围环境明亮起来。三是听轻快、活泼、兴奋的音乐。

阳虚体质的人容易受惊吓，睡眠轻，敏感，容易兴奋但会很快消沉，心神不稳定等。这是因为元阳不固，虚阳上扰，致使心神根基不牢。对此，一宜锻炼腹式呼吸，使气沉丹田，令阳气下潜，气息深沉缓慢很利于稳定心神；二宜多做一些静神而动形的太极拳、五禽戏、气功等；三宜学些修身养性的传统文化，去除不必要的情绪敏感波动，增加保护心灵的钝感。

起居养生：注意保暖，多做运动

注意各关节、腰腹、颈背部、脚部保暖。女孩在春秋天、空调房里尽量不穿露肩、露膝、露脐、露腰、露股的衣服，有的女孩爱美，模仿日本、韩国时尚杂志上模特的装扮，在冬天里，上身和头用围巾、帽子、皮裘捂得严严实实，下身用超短裙配长筒靴，单单把膝盖露在外边。膝盖可是足三阴三阳经脉经过的要道，一般针灸膝关节以下的穴位时，针感很难通过膝关节向上传，说明关节是经脉气血流注的节点，本身就不那么畅通，因此非常怕受寒。阳虚体质的人要非常注意关节的保暖。

夏季除非天气特别炎热，严重影响睡眠休息，一般少用、不用空调。四季转换时，宜春捂，不宜秋冻。只要做到不伤不损阳气，不使阳气出现明显不足，自然水湿温化而少痰湿，气血畅通而少瘀血，就是出问题也相对好治疗。

躯体运动非常重要，因为“动能生阳”。至于什么运动适合，以力所能及、感兴趣

又方便为原则。只有这样才能持之以恒。再好的运动，不能坚持就毫无意义。增加户外活动，多见阳光，令身体与自然直接接触，阳气就被调动起来走肌表，行使卫外功能，尤其可以增加抗寒的能力。阳虚体质又是干性皮肤的人，如果怕生斑，可以在晒太阳的时候做一些防护，比如夏天的时候挑上午 10 点钟以前，下午 3 点钟以后出门，或者晒冬阳、晒秋阳、晒春阳。还可以涂抹防晒霜。小孩子晒太阳少，容易影响骨骼的发育；中老年人晒太阳少，容易骨质疏松。

不要熬夜。熬夜很伤阳气。熬夜的人都是面容憔悴、精神疲惫，因为阳气总是被调动在上、在外、在头面五官，而不能潜藏、修养、调整。熬夜的时候人们一般是看书看报、思考写作、聊天说话、沉溺网络，基本上每一项活动都要调动阳气来工作。什么算是熬夜呢？通常超过晚上 12 点不睡觉，就是熬夜。当然，冬天睡觉应该不超过晚上 11 点。

药物养生：保健为主，可食鹿茸

阳气虚较明显，但又没有达到明确疾病的时候，可以吃一些较安全的中药来做保健。比如鹿茸、补骨脂、益智仁、桑寄生、杜仲、菟丝子、肉桂、熟地、人参、黄芪等。如果是阳气虚腰痛和夜尿多为主，用桑寄生、杜仲加瘦猪肉和核桃煮汤吃，又美味又改善体质，还能够治病。

中成药有什么？有参茸丸、金匮肾气丸、龟鹿二仙膏、右归丸、壮腰健肾丸、壮骨关节丸等非处方成药（即 OTC，购买时不需要医生处方）。用于改善体质时可以减量服用。体质明显偏颇时，可以连续吃几天。

四季养生：夏勿贪凉，冬易温补

阳虚体质通常在冬夏两季容易出问题，因为夏季容易贪凉饮冷或者身不由己地终日处于空调环境。夏季虽然炎热，但是人体阳气并非绝对旺盛，是相对外强中干，阳气浮盛于肌肤而内脏相对空虚，再加上腠理疏松，因此反而比其他季节更容易伤及阳气。并非说在夏季要保暖大补，而是不要贪凉饮冷、少在空调环境里待就行了。还可以在夏至、三伏天适当进食羊肉、鸡肉等温补之品。

冬季严寒主要伤及肾阳、筋骨关节，因此阳虚体质者冬季常出现夜尿明显增多、老寒腿发作、周身关节疼痛等现象。可以在冬至、三九天进食羊肉、狗肉、牛肉、鹿肉或者壮腰健肾丸、金匮肾气丸。北方寒冷地区老年人用狗皮褥子比用电热毯更好些，如果是阳虚体质的高血压、失眠患者用电热毯，常会出现口干口苦、血压升高、头痛头胀等

现象。

经络养生：神阙、气海、关元、中极

经络穴位可以说是我们身体的天然药库，蕴含着人体强大的自我调整功能。世界上许多国家都非常认可、接受针灸。这种现象实际上契合了医学发展的潮流，人们逐渐认识到过度治疗、滥用药物、忽视甚至无意中抑制人体本身的自我调节功能，会使医学发展方向出现偏差。而针灸恰恰有助于避免或减少上述情况。来源：《中医体质养生》，傅杰英，鹭江出版社

生命时报：不积食才睡得香

眼下春节刚过，无论大人孩子，很多人似乎还没有从大快朵颐的“节日模式”中恢复过来，每天依旧大鱼大肉不离口、零食小吃跟着走。还有一些刚刚恢复工作节奏的朋友，上完一天班后总觉得累坏了，习惯晚上好好犒劳自己一顿。

然而，饮食没有节制，身体却是后患无穷。过多的食物难以及时消化，很容易导致停滞中脘、食积不化，使脾胃不能正常健运，出现腹胀、腹痛、食欲下降等不适。此外，身体有积，还可能引起脾胃积食生热，而热极生风，导致睡眠不踏实，睡觉时身体不停翻动、出汗多、磨牙，以及手心脚心烦热、皮肤发黄、精神萎靡等症状。

所谓“食不好，睡不安”，经常出现入睡困难、易惊醒等问题，特别是伴舌苔厚腻、口臭、大便秘结等症状时，不妨从饮食上找找原因，给身体“减负”。可适当减少日常饮食量，比如可将每顿饭的主食减半，减少油腻食物的摄入，少吃零食、生冷食物等。平常可利用一些推拿手法自我保健，比如从虎口开始，沿食指外缘（桡侧）推到指端，可起到“清大肠经”的作用；用拇指从另一侧拇指手掌面的第2节推向指根，能帮助“清胃经”等。此外，积食往往源于脾虚，平常可适当补充一些健脾的食物，如白萝卜粥、山药粥、山楂粥等，既容易消化，又有顺气、健胃、补脾的功效。取红糖适量，入锅加入少量水用小火炒化，加入去核的山楂，炒至闻到酸甜味，每顿饭后适量食用，改善积食效果也不错。▲南京中医药大学教授 任现志,来源：《生命时报》（2014年02月21日第16版）

冬季是脾胃病高发期,日常饮食要节制

《黄帝内经》曰：“天食人以五气,地食人以五味。”即天以风、暑、湿、燥、寒五气养人,地以酸、辛、甘、苦、咸五味养人。“五味”即人的日常饮食,由口入脾胃,化生水谷精微(营养物质)供养五脏,从而维持正常的生命运动。所以说脾胃是身体健康的基石,必须仔细调理。专家提醒,冬季是脾胃病的高发期,日常饮食一定注意脾胃的调理,无病调养,有病调治。

近日,记者在几家大型医院看到,几乎每家医院的门诊部、消化科、内科的走廊里都有大量脾胃病患者。李秀莲主任介绍,冬季寒冷的天气会导致机体免疫系统功能下降,胃肠道遇寒冷刺激很容易出现功能失调或紊乱,以致出现一些胃肠道疾病,如消化性溃疡、胃肠道炎症等。而且冬季的冷空气会刺激胃酸分泌,而这段时间人们往往食欲较好,还有不少人为御寒嗜食辛辣、热烫的刺激性食物或是过度贪杯,这些都会导致胃病或原有胃病复发。另外,冬季人们往往过多强调进补,于是常吃炖品,这些炖品往往都是油腻食物,过多进食高热量、高胆固醇食物,会加重肠胃的负担,导致消化不良、胃部不适、胀气等。对于脾胃的饮食调养,中医概括为四字真言:饮食有节。

饮食要节制。饥饱适度,提倡七分饱,不能暴饮暴食、酒肉无度、偏食挑食。一旦伤及脾胃,会进一步影响身体的健康,高血压、糖尿病、冠心病等疾病会随之而来。

饮食要节律。食物入胃之后,通过脾胃消化需要一定的时间规律,所以我们要一日三餐按时吃饭,才能保护脾胃,而且每一餐饮食要有一定的快慢节奏。

饮食节气有别。饮食调养法则不同,俗语说“冬至饺子,夏至面”说的就是节气不同,饮食的重点不同。冬季进餐时一定要注意保温,不要食用过冷过硬的食物。为了增加御寒的能力,可以适当地进食蛋白脂肪类的饮食,脂肪的摄入量可以略多于夏季,但不可过度。在食物烹饪方法方面,冬季应以煮炖蒸等为主,这种烹调方法做出来的食物比较容易保温,也比较容易消化和吸收。

在患脾胃病的患者当中,有不少人是因为精神压力过大而患病。李秀莲主任告诉记者,长期处于一种紧张的精神状态得不到缓解,极易造成神经系统和内分泌系统功能紊乱,导致胃酸分泌失常,削弱对胃黏膜的保护,从而引发胃病。

中医讲“忧思伤脾”,“怒伤肝,肝传脾”,因此保持愉快的心情,尤其是轻松的就餐环

境,对于预防脾胃病非常重要。

冬季护胃,尤其要注意胃部的保暖。根据冬季天气变化,及时添加衣服,特别要注意腹部的保暖,以免胃肠道受到寒冷的刺激。冬季天气冷,人们的户外活动量相应减少。身体长时间得不到锻炼也会影响消化功能,胃肠蠕动也会减慢,造成食欲不振、胃肠功能紊乱等,所以适当的体育锻炼对于健胃也是必不可少的。来源:浙江在线新闻网

生命时报: 白酒活血,黄酒养胃,葡萄酒暖肾

“小酒怡情、大酒伤身”,只要不贪杯、挑对“搭档”,酒也是一味养生良药。

在中医领域,酒自古是一种特殊的药物。它味辛、甘、苦,体湿,性热,有引药上行、振精神等功效。《本草纲目》总结道:“酒,天之美禄也,少饮则和血行气,壮神御寒,消愁遗兴;痛饮则伤神耗血,损胃亡精,生痰动火。”

黄酒。这是中国最古老的酒之一,有养胃健脾、和血行气、调经止痛等功效,适合冬天畏寒怕冷、四肢发凉者。黄酒最好烫热或隔火加温后再喝,配点清淡鲜香、有嚼劲的下酒菜,如茴香豆、豆腐干等;若加点姜片煮后饮用,活血祛寒、养胃健脾的效果更强。

白酒。又名烧酒,可疏风散寒、舒筋活血,少量白酒能刺激胃液与唾液分泌,有助健胃止疼,并能促进血液循环和镇静安眠。但由于其度数偏高,不宜空腹饮用,更不能过量饮用。清香的白酒适合搭配味道清淡的凉拌菜,味道浓烈的白酒则可搭配味辣口重的菜肴。

葡萄酒。《本草纲目》记载葡萄酒能够“暖腰肾,驻颜色,耐寒”,红酒也是西方人的保健佳品。饮用时要注意“白配白、红配红”,白葡萄酒适合搭配海鲜等清淡鲜美的食物,红葡萄酒则可与有嚼劲的牛肉等“混搭”。

啤酒。啤酒是很多年轻人的钟爱,适当饮用有助消化、开胃健脾的作用。其酒精含量不高,适合与香脆的下酒菜和卤制品一起食用。但啤酒不适合痛风患者,且其营养丰富、易吸收,大量饮用容易造成脂肪堆积。▲中国中医科学院西苑医院综合内科教授 李浩,来源:《生命时报》(2014年01月31日第16版)

生命时报：经常失眠要调气血

躺在被窝里却怎么也睡不着觉，可真是一种折磨。如今，失眠几乎成为一种常见病，困扰着众多老年人和职场人士。

中医把失眠叫做“不寐”，扁鹊在《难经·四十六难》一书中将其描述为“老人卧而不寐，少壮寐而不寤”。这里的“寤”是睡醒的意思，与“寐”睡着的意思相对。那么，为什么会出现这种情况呢？原文也做了解释：“少壮者，血气盛，肌肉滑，气道通……老人血气衰，肌肉不滑，荣卫之道涩。”概括来说，也就是血气衰的人容易失眠。

明代医家张景岳在《景岳全书》中分析得更为透彻：“无邪而不寐者，必营血之不足也。营主血，血虚则无以养心，心虚则神不守舍。”中医认为，气运行于脉中，与血关系密切，两者相互依存，营养着脏器组织，维持生命活动。如果气血不足，心神得不到滋养，人的神智难以安定下来，出现睡不着、多梦等表现。除了年老体弱的人，用脑过度、缺乏休息、身体疲劳透支的年轻人也可能出现“血气衰”，进而影响睡眠。

寻根溯源，人的气血由水谷所化生，要想活血补气，饮食调理是最简单易行的方法。不妨试试“栗枣白菜煲”：取板栗 100 克、红枣 30 克、白菜 300 克。将生栗子去壳，与红枣一起，用鸭汤适量煨至熟透，再放入白菜条，加盐、味精调味后即可食用。其中，板栗能补气健脾，红枣能调和营卫，白菜营养丰富，可通过补气来补营血。日常生活中，还要注意生活作息规律，加强体育锻炼，避免情绪激动，必要时可服用黄芪、白芍等有益气作用的中药。▲南京市中西医结合医院治未病科主任医师 倪正,来源:《生命时报》(2014 年 02 月 11 日 第 16 版)

养生顺口溜(药补不如食补)

若要皮肤好，粥里放红枣；若要不失眠，粥里添白莲；腰酸肾气虚，煮粥放板栗；心虚气不足，粥加桂圆肉。

头昏多汗症，粥里加薏仁；润肺又止咳，粥里加百合；消暑解热毒，常饮绿豆粥；乌发又补肾，粥加核桃仁；若要降血压，煮粥加荷叶。

滋阴润肺好，煮粥加银耳；春季防流脑，荠菜煮粥好；健脾助消化，煮粥添山楂；梦多又健忘，粥里加蛋黄。来源：《生命时报》（2014年02月11日第16版）

生命时报：中年养生抓住重点

谈及“养生”，多数人会认为那是老人的事，至少退休以后才需要考虑。然而事实上，如今越来越多的中年人也“疾病缠身”，身体不堪一击。

临床上不难看到这样的现象，冠心病、高血压、高血脂、糖尿病等疾病的发病正趋于年轻化。统计资料也显示，近年来，不少40岁左右的中年男性因心肌梗死、脑卒中等疾病失去生命。如今，中青年男性普遍应酬多，吃饭喝酒没有节制，造成脂肪摄入太多，加上运动不够、生活不规律、吸烟等危险因素，高血压、糖尿病、高血脂、脂肪肝、痛风等疾病也纷纷找上门。从某种意义上甚至可以说，很多中年男性的病与管不住嘴、迈不开腿有关。

而乳腺增生、子宫肌瘤，还有甲状腺疾病、失眠、神经性头痛、抑郁症等问题，也困扰着越来越多的女性朋友。仔细观察可以发现，这些疾病很多与情志有关。现代人三大特点：一是精神需求高，生活、工作难以得到满足感；二是情绪波动大，易发脾气、生闷气等；三是遇到问题喜欢往负面想，爱钻牛角尖。长期情志不随、愤怒、焦虑，造成肝郁气滞，影响机体健康。

因此，养生应从中青年开始，抓住重点，防患于未然。对男性来说，最好从年轻时就养成热爱锻炼的习惯，不要中了“烟酒”的招；推掉一些不必要的餐桌应酬，而可以用结伴健身、郊外远足等方式，打造人脉圈。女性朋友则要学会给自己减压，不要完全被生活、工作的琐事困住，每周可给自己留出一段时间，与闺蜜逛街、谈心等，以免将不良情绪积压在心里。宽容和理解他人，知足常乐。

无论何种年龄、性别，健康的生活习惯都是必不可少的。

首先，一日三餐要按时，不要经常变换。同时根据中医的“顺应四时”观点，合理调整起居生活。可以试着过一下“老年式”的生活。那就是早晚遛遛弯，晚饭后看看电视剧，通过这样的办法让自己暂时脱离工作和事业，真正放松大脑。

其次，坚持健康饮食。中医认为，“高粱原味，足生大疗”。饮食合理最好的办法是

在家吃饭，做到荤素搭配、食量适度。人到中年后，还要有意识地多吃一些蔬菜、水果、高蛋白食物，延迟中、老年人疾病的发生。

再次，把运动融入生活。在我看来，最好的运动是散步和爬楼。可以与工作或生活结合起来，比如上班少坐两站地，回家爬几层楼等。

最后，保持乐观情绪。上班时要精力集中工作，下班后要学会休息与放松。遇到问题要换位思维，多想积极向上的一面，善于思考，并善于倾诉，只有这样，才能心情舒畅。▲北京中医医院肝病科教授 王国玮,来源:《生命时报》(2014年02月11日第16版)

生命时报：消化饮食，输送营养（正解内经）

接触过中医的人，对脾胃这个词一定不会陌生。的确，古人所说的脾，与现代医学所说的脾脏并不相同，常与胃、大小肠联系在一起，主要与消化有关。

《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》记载，“脾胃者，食廩之官，五味出焉。”把脾胃比喻成贮藏粮食的器皿，是“后天之本”。其中，胃主受纳，脾主运化，二者共同完成食物的消化吸收及营养的运输，从而滋养全身。脾的运化功能，可分为运化水谷和运化水液两个方面。运化水谷，是指脾能把食物转化为营养物质，并将其输送到全身各处。运化水液，是指脾将吸收的多余水分，及时地转输到肺和肾排出体外，以免出现湿、痰、饮、水肿等异常。脾功能异常，会影响到胃，出现食欲不振、恶心呕吐等；饮食不节，胃里积食，也会影响到脾，出现腹胀、腹泻等。

《黄帝内经》认为，脾还有一项重要功能是“主身之肌肉。”这是因为人体的四肢、肌肉，均需要脾胃运化来的水谷精微物质来滋养。只有脾气健运，气血生化有源，周身肌肉才能得到水谷精微物质的充养，从而保证肌肉丰满，强健有力。盛夏时节人们容易出现倦怠、乏力等表现，也通常是由于脾气被湿热所困，牵连四肢、肌肉“营养不足”。

脾开窍于口，其华在唇。口腔是进食的门户，脾气强健，则饮食，口味才能正常；脾失健运，除了消化受影响，还会出现口淡无味，口腻、口甜等异常。口唇的色泽则能间接反映脾的功能，口唇红润说明气血顺畅，脾气充足；口唇色淡无光，则可能说明脾的运化功能出现问题。

脾也很容易受到情绪的影响。《黄帝内经》提到，“思出于心，而应于脾”。思虑过度，会影响脾的升清，出现不思饮食、脘腹胀闷、头晕目眩等症。这也解释了为什么“压力山大”的职场人士，容易出现消化不良、恶心、烧心、腹泻便秘、胃炎、胃肠溃疡等消化道疾病。▲贺娟，来源：《生命时报》（2014年02月11日第16版）

生命时报：养胃有“三辨”，辨体质谈养生

“胃疼？光荣！肯定是忙工作忙出来的。”这句调侃的玩笑话，道出不少人的心声。遭遇胃疼、胃胀、烧心等毛病的人须注意，养胃不可一把抓，而要根据自身特点，分清寒热虚实，对症下药。

首先，辨寒热。很多人的胃疼与“寒凉”刺激有关，如受凉或吃大量生冷食物等；或者平时就怕冷、冬季四肢冰凉、胃口不好等。发作时喜温喜暖，有时伴脘腹胀满、舌苔白、口中泛清水等症。这种情况一般属于寒邪犯胃，调理重在温胃散寒，生活中要注意温补暖胃，少吃生冷食物等。如果平时喜食辛辣、油腻食物，经常口干、口苦、大便干燥，泛酸水时有灼热感，则多属胃热疼痛，重在清除胃肠湿热，日常饮食尽量清淡，少吃羊肉等热性食物和滋补类药物。

其次，辨虚实。一般来说，老胃病患者、体质较虚弱者，或老年人的胃疼多属于虚证。常以胃部隐痛为主，反复迁延，喜温喜按，进食后有所缓解，有时伴体倦乏力、大便溏薄等症状。调理关键在于温中健脾，生活中要注意局部保暖，坚持少食多餐、充分咀嚼等原则。胃疼伴腹部胀满、脾气暴躁，大便干燥或排便黏滞不畅，疼痛部位相对固定，按压或进食后加剧者多为实证。调理上要清热泻胃，注意疏通气机，平常保持心情舒畅，规律生活作息等。

最后，辨气血。在中医看来，胃疼还有“气血”之分。通常来说，初病在气，久病在血。以“气滞”引起的胃部不适，多数既胀且痛，以脘腹胀满为主，疼痛部位不固定，时而出现时而消失，调理要补中益气、疏肝和胃，饮食注意清淡、易消化，适当进行体育锻炼。而“血瘀”引起的胃疼则多为持续刺痛，疼痛部位较固定，有时伴舌质紫暗、呕血黑便等，治疗要活血化瘀，生活中尽量减少对胃肠道的刺激。▲中国中医科学院西苑医院消化科主任医师 李保双，来源：《生命时报》（2014年02月14日第16版）

保持人体阴阳平衡可延年益寿

温馨提示：保持人体阴阳的协调平衡就成为一个重要的养生法则，无论精神、饮食、起居、运动的调摄，还是自我保健或药物的使用，都离不开阴阳协调平衡、“以平为期”的宗旨。

医文化博大精深，其中一大特色即“调阴阳”，调阴阳首先要了解人体阴阳平衡的重要性，进而使了解调理阴阳的方法，如精深、饮食、起居、运动等，都需要保持阴阳平衡，这样才会减少疾病，延年益寿。

人体阴阳平衡的重要性《素问·生气通天论》指出：“陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从。如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故。”陈者，列也。这里可引申为等比、相等的意思。陈阴阳，即使阴阳相等，各无偏胜。这里所说的阴阳相等、各无偏胜，亦即阴阳调和之意。而阴阳调和，即可达到人体筋脉和顺，骨髓坚固，气血顺从。这样，内外就能调和，邪气不能侵害，耳聪目明，正气运行如常。由此看来，保持人体阴阳平衡、协调是多么重要。人体阴阳二气处在平衡协调状态，不仅可使人体是一个有机整体，而且可保持人体与自然界的统一协调。

《素问·阴阳应象大论》里说：“阴阳者，天地之道也。……治病必求于本。”意思是说，阴阳，是自然界运动变化的普遍规律，因而疾病的治疗，就必须从阴阳变化这个根本上认识和处理。这里的本，即根本，就是指阴阳。因为疾病的发生，不外乎阴阳的失调，所以治疗疾病，就必须探求病变的根本，或本于阴，或本于阳。古人云：“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。夫人一身，不外阴阳气血，与流通焉耳。如阴阳得其平，则疾不生。”这里的疾不生，是指不生病，而人体不病的关键又在于“阴阳得其平”，平，即阴阳平和，不偏胜不偏衰。《国医指南·阴阳之义》也指出：“凡人乃阴精阳气合而成之者也。病之起也，亦不外乎阴阳二字，和则生，不和则病。”这段原文更进一步说明各种疾病的发生、发展，都是阴阳失去相对动态平衡的结果。阴阳失调所导致的偏盛偏衰，是病理变化的基本规律。

众所周知，祖国医学的基本特点之一是辨证论治，它是中医诊治疾病的基本法则。所谓“辨证”，就是将望、闻、问、切四诊所收集的有关疾病的各种现象和体征，加以

分析、综合、概括，判断为某种性质的“证候”；“论治”又叫“施治”，则是根据辨证的结果，确定相应的治疗方法。辨证论治的过程，就是认识疾病和解决疾病的过程。所以，作为一个中医医生，关键是要掌握辨证论治。

中医学有多种辨证方法，如病因辨证，经络辨证，气血津液辨证，八纲辨证，脏腑辨证，六经辨证，三焦辨证等，但无论哪种辨证方法，都要用阴阳加以概括和分析，临床最常用的八纲辨证是各种辨证方法的总纲，而阴阳又是八纲之总纲，以统领表里、寒热、虚实，即表、热、实属阳，里、寒、虚属阴。《素问·阴阳应象大论》里说：“善诊者，察色按脉，先别阴阳”，意思是对于一个善于诊治疾病的医生，它的首要任务是运用四诊的方法辨别证候的属阴、属阳。对于养生者来说，就是要经常检查自己体内有无阴阳偏盛偏衰的表现，一旦发现，就要立即采取措施，以使阴阳“以平为期”，为了求得这种“暂时平衡状态”的生命的根本条件。来源：39健康网

中医教你如何维持体内阴阳平衡

人的身体就如同大自然一样，太冷或太热都会产生麻烦。人为什么冷？是身体阴气过盛！人为什么热？身体阳气太足！只有阴阳平衡，人才能达到最健康的状态！那么应该如何维持体内的阴阳呢？如何通过饮食来调理阴阳失调呢？

华佗在《中藏经》中提到，人体就像自然界一样，无论体内阴气过盛还是阳气过盛，都会导致疾病产生。要想获得健康，阴阳调和是非常重要的。这就要求我们在养生时应该把人体的阴阳调和作为一个重要的养生法则，只有这样，我们才能够强身健体，预防百病。那么，我们该如何维持身体的阴阳平衡呢？

我们都知道人的生命储备是有限的，人的生命就好比是一根燃烧着的蜡烛，燃烧得越旺，熄灭得越早，所以，维持生命阴阳平衡就要注意节能养生。节能养生的目的是为了保护和阴气，避免不必要的损耗，从而维持生命的阴阳平衡，它主要包括静养生、慢养生和低温养生三个方面。

1.静养生。静养生是对生命的轻抚。静养生的重大意义是什么？静养生能够降低阳气和阴精的损耗，从而维持生命的阴阳平衡，延缓早衰，延长寿命。静养首先要先心静，因为只有心先静下来。生命才能静下来。心静下来，呼吸、心跳等都能够减慢，血压才

能够降低。我们知道”心静自然凉“，心静下来以后，人体的生理代谢、阳气和阴精才能得到更好的保护。

2.慢养生。慢养生是节能养生的一个非常重要的绝招。慢养生的重大意义是什么？有资料记载，古代的人一呼一吸所用时间为6.4秒，但是现在的人用时为3.3秒，或3.33秒，比古人快了一倍。可见，随着人类生活节奏的加快，呼吸的频率也越来越快。生命的长短与呼吸频率成反比，呼吸频率越慢，寿命越长，呼吸频率越快，寿命越短。那么，怎样做到慢养生呢？

首先，我们要做到心慢，心慢下来，呼吸心跳才能慢下来，这样才能减少阳气和阴精的损耗。说一下上班族，上班的时候我们很紧张，因为我们知道社会竞争激烈，我们不能慢。但是下班以后，我们就应该转入慢节奏，可以慢慢地做家务，慢慢地洗澡，慢慢地带孩子，跟上班的时候应该有不同节奏，先快后慢。总的原则是，生活应有快有慢、有紧有松、有忙有闲。

3.低温养生。低温养生是生命的涵藏。低温养生的重大含义是什么？中医经典巨着《黄帝内经》就指出，”高者其气寿，下者其气夭“，就是说在高山上的寿命都比较长，为什么？因为高山上的温度比较低，这就引出了低温养生这个问题。低温养生可以降低代谢，降低代谢的速度，降低阳气和阴精的损耗。那么，我们怎样做到低温养生呢？在冬天，室温不能过高，暖气不要开得太大，这不利于低温养生。另外，我们要多接地气，多吸阴气，多饮地下水、井水、矿泉水。同时，低温养生还要多吃水生食物，比如说水稻；越冬食物，比如冬小麦、大白菜；冬生水果，比如冬梨、苹果、冬瓜、冬枣等。

总体来说，静养生、慢养生、低温养生互为因果关系，是生命节能的三大重要法宝。节能养生对维持生命的阴阳平衡起着非常重要的作用，因为它保护阴精和阳气不被损耗。

另外，生命储备是维持阴阳平衡的基础，它包括三个方面：一个是饮食，一个是睡眠，一个是房事。这三个方面是增加生命储备的三大要素，是维持身体阴阳平衡的主要环节。

首先，我们看饮食养生。饮食养生就是说首先我们要通过补和泻来维持生命的阴阳平衡。其次就是睡眠。睡眠养生是对生命的充电，通过休息，以达到生命能量的储备，所以我们提倡睡子午觉。最后，是房事养生。房事养生是对生命的协调，它的重大意义在于协调人体的阴阳平衡，阴阳平衡，衰老就能够减缓，寿命就会延长。

所以，慢养生、静养生、低温养生是生命的节能养生，食养生、眠养生、性养生是

生命的储备养生。它们互相结合、互相配合，对维持人体的阴精和阳气的平衡、维持生命的阴阳平衡具有非常重要的意义。

促进阴阳平衡的养生之道。人体的生命是由于阴阳运动、阴阳气化所产生，凡是向阳光的、外向的、明亮的、上升的、温热的都属于阳；凡是反过来背阳光的、晦暗的、下降的、寒凉的，都是阴。对于人体，头为阳，脚为阴，体表为阳，内脏为阴，六腑为阳，五脏为阴，气为阳，血为阴。如果阴阳能够平衡，那么人的气血充足，精力充沛，五脏安康，人的气色就会非常好。

1.阳虚养阳在南方。如果阳气不足，不要忘记采吸阳气。阳气不足多为阳虚，阳虚就是人体的某一个脏器功能偏衰、减退。具体表现出产热不足，手脚发凉，少气、乏力、疲倦，脉搏很弱。阳虚的人适宜选择面南的屋。

阳虚就要采阳，晴天的时候，到南方、到东方、到向光的地方，让阳气充分地营养身体。早上日出的时候，面向东方做深呼吸，阳气可以从鼻孔，还有从人体的各个皮肤腠理、毛孔进入人体。中午 11 点~1 点这个时候，可睡觉养阳，静卧或静坐 15~30 分钟，最好是能够半躺或者平躺下去。因为按照中医的理论，肝脏管人体的疲劳及血液分配，如果中午的时候能够平躺一下，哪怕是 15 分钟，对人的肝脏保护有很大作用。肝脏保护好了，血液分配得很好，能够保证大脑的供血，那么下午的精力一定会很好。如果住在高楼，可以将面向南方的窗户打开，让阳气进到屋里，进到人的身体。

2.阴虚养阴在北方。阴和阳同样重要，因为阴阳是互相的，阴是阳的基础，无阴则阳无以化，阳就没有办法气化，没有阳，阴就没有动力。阴虚的情况很多是久病伤阴，或者是劳累过度，或者是肝气不舒引起的化火伤阴。阴虚的人，可选择面向北的屋子。

阴气不足的人，养生可以在夜晚的时候，吃过晚饭，面对着月光，在户外散步，这个养阴效果非常好。还有在低洼的地方，因为高的地方阳气重，低的地方阴气浓，在低的地方散步可以采吸很多阴气，如：海边、山林、河畔、湖边等地方。

如何用食物调节身体阴阳？《黄帝内经》曰：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”白话过来，意思差不多是，生命是一种内稳定状态，这种状态的稳定源于体内阴阳的平衡，一旦阴阳失衡了，人也就病了。反过来，一旦病了，就需要通过调节阴阳来治病。即传说中的“阴病则阳治，阳病则阴治”。问题来了，你如何晓得自己的体内是阳多还是阴多？食物又有什么阴阳属性？如何通过食物的阴阳来调节人体的阴阳？

阳的能量的特征是温热、明亮、干燥、兴奋、亢进等，阴的能量的特征是寒冷、晦暗、湿润、抑制、衰退等。表现在体内的话，阳气是人体内的火，阴液是人体内的水。体内阳气过剩，则火就大了，阳气不足，则阴液就过剩了。举个例子，比如胃上的阳气过足，则胃火就旺盛，表现出来就是吃得多、饿得快，甚至是脸上冒痘痘。再比如，如果心脏的阳气不足，则会出现浑身发冷、精神不振的症状，如若阴液继续积存体内的话，则会出现水肿，西医检查结果往往是心脏病或者心衰竭等。

故，根据阴阳能量各自的特征就可以判断自己是什么体质。如果是经常手脚冰凉、倦怠无力、少言寡欲、自汗、水肿、优柔寡断等七七八八的症状，则基本可以判定体内阳虚阴盛。相反，如若是经常手脚赤热、口干舌燥、亢奋激动、脾气暴躁等类似的状况，则基本可以判定属于阳盛阴虚性质。

很简单，如果是阳性体质，则多吃些阴性食物来调理；如若是阴性体质，则多吃些阳性食物来中和。比如说，感冒了，一般而言，感冒都是寒气进入了体内。寒冷的东西属阴，则可见，体内的阴气过剩。此时，吃些阳性的食物来中和就很好。而大葱、姜、红糖、紫苏叶等东西属阳，而且阳性极好，因此，吃些类似食物则可以治疗感冒。详细的方法，寡人在“如何轻松治疗感冒”中有涉猎。

常见食物的阴阳属性：

有了上面两个原则，那治病的话，只需要知道我们常见食物的属性就可以了。其实，一种食物不可能只阴或者只阳，一般的游戏规则是，如若植物内部的阳大于阴，则，我们认为其为阳性植物；阴大于阳，则认为是阴性植物；阴阳差不多大，则认为是平性植物。

常见的属阳食物：生姜、韭菜、小茴香、辣椒、胡椒、南瓜、香菜、栗子、洋葱、大葱、红茶、酒等。

常见的属阴食物：苦瓜、空心菜、马齿苋、鱼腥草、菠菜、苦菜、莲子心、丝瓜、黄瓜、芹菜、绿茶等。

常见的平性食物：银耳、黄豆、山芋、黑芝麻、花生、土豆、白菜、圆白菜、胡萝卜、黑木耳、鸡蛋等。

人体的阴阳平衡只是一种动态的平衡

人体阴阳的平衡并非固定不变，正如《素问·阴阳应象大论》所说：“重阴必阳，重阳必阴”，因此，阴阳平衡很容易会被打破。这是因为阴阳平衡是一种动态的平衡，并非绝对的静止的平衡，阴阳两者总是处在不断变化的过程中，但在正常情况下又维持着相对的稳定和协调，如此，才有我们身体的健康。

阴阳双方的关系包括阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长和阴阳转化等。当其中的一方出现偏盛或者偏衰的情况时，另一方就会代偿弥补，此时体内的阳气和阴精如果没有办法维持正常的平衡，那么阴阳也会随之而失去相对的平衡。

具体来说，导致阴阳失衡的原因主要有以下几种：

1.人体的老化。我们的生命过程就是一个新陈代谢的过程，也是不断老化的过程，从出生、成长到衰老，阴阳的失衡始终都会伴随着我们。

开始的阶段，由于新细胞生成的数量和代谢速度超过旧细胞死亡的数量，因此这种失衡所表现出来的影响便不明显。

随着我们身体功能的不断增强和完善，成年以后，体内的阴阳基本上处于势均力敌的状态，如此也维持了我们身体的健康。

到了晚年，由于新细胞生成的速度越来越慢，身体各部分的机能同时开始逐渐地衰退，这会导致阴阳失衡的状况越来越明显，身体的疲劳感和各种疾病也随之而产生。

这就是人体成长和衰老的自然规律，假如我们能够维持体内阴阳平衡，就可以延缓衰老、常保健康。

2.七情的影响。《素问·举痛论》中记载：“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。”

七情包括喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊，中医认为七情分属于五脏，为五脏所主。一个人情绪的剧烈变化会对阴阳产生很大的影响，导致阴阳的失衡，使体内的气血无法进行正常的运转，气血功能也随之而出现紊乱。

根据《黄帝内经》中的记载，怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾……一旦其中一情出现问题，会连带着使整个人体的气血、脏腑和阴阳出现失调的状况，引起各种疾病。

3.六气的影响。六气包括风、寒、暑、湿、燥、火，从四季的气候来看，春夏属阳，秋冬属阴，其中还包括自然界的各种复杂变化。

正常的六气是不会导致阴阳失衡，但当气候出现异常的变化时，六气随之发生异常，出现太过或者是不及的情况，此时，它就会对人体的阴阳造成影响，导致阴阳失衡，进而引发各种疾病。

除了以上的几个因素之外，生态环境不断恶化、温室效应加剧、大气污染、绿化面积减少、电子产品污染、食物污染、噪音污染等，这些也都会严重破坏我们体内的阴阳平衡。《皇帝内经》与《易经》里的养生之道 作者：黄中平，来源：淮安新闻网

生命时报：肾气不足也便秘

前几天我遇到一位病人，腰疼治了半年多还没有好转，尿常规、B超等检查都没有发现问题。无奈之下，他来到了中医科。

这位患者没有什么慢性病，生活方式也比较健康，照理说不该这样。仔细询问后我发现，除了腰疼，他还一直受到便秘的困扰。大便很硬也很干，每次大便都感觉非常难受、痛苦，但是大便之后，腰疼就会减轻很多。原来，他的腰疼是便秘引起的，而造成便秘的罪魁祸首，是肾虚。

便秘的影响因素很多，而肾为一身之主，对机体各个脏腑组织器官都有着推动、温煦及滋润的作用。巢元方在《诸病源候论》中提到“肾脏受邪，虚而不能制小便，则小便利，津液枯燥，肠胃干涩，故大便难。”肾气虚弱，肾阳衰微，气虚则大肠传送无力，血虚则津枯不能润养大肠；津亏大肠失于濡润，致糟粕停滞肠中，就像“无水行舟”一样，最终导致大便困难乃至便秘。

对于这样的“脾肾阳虚型”便秘，温肾润肠治疗最为合适。可以适当用点大黄、麻仁之类的泻药，配合肉苁蓉等具有通便功能且能补肾强腰的药物。对于习惯性便秘的人，生活习惯和饮食调养是必不可少的，要注意饮食清淡，可适当增加植物纤维性食物的摄入，少食辛辣、肥腻之品，戒除饮酒，保证有充足的水分摄入；每天养成定时大便的习惯，如厕时不要玩手机、看书报等。▲中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师 李浩，来源：《生命时报》（2014年01月10日第16版）

生命时报：肝气足，少添“堵”（贺娟正解内经）

贺娟,北京中医药大学教授,博士生导师,北京中医药大学基础医学院副院长,中华中医药学会内经学分会秘书长,从事《黄帝内经》的教学、科研与临床研究 20 余年

肝是身体里不可或缺的重要器官,称得上是消化和新陈代谢的中心。

古人对肝的功劳进行了高度肯定。《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》里说道,“肝者,将军之官,谋虑出焉”,把肝脏比喻成一个勇猛的将军,运筹帷幄,调控着全身气机的流通升降。《黄帝内经·素问·六节藏(脏)象论篇》记载,“肝者,罢极之本,魂之居也,其华在爪,其充在筋,以生血气,其味酸,其色苍,此为阳中之少阳,通于春气”,对其基本功能进行了归纳。

肝脏的“疏泄”功能,可谓“牵一发而动全身”,不仅是促进其他脏腑气机正常升降的基础,也是维系精神情绪正常的关键。我们感觉心情愉快、胸怀舒展时,通常说明肝气比较舒畅;而心中烦闷、情绪郁结时,常是肝气郁滞的结果。

肝还有一项重要功能是主管“筋”。《黄帝内经》里所说的“罢极之本”,指的就是人体疲劳的根本在于肝的功能出现问题。由于肝主管筋的活动,如果肝气郁滞,筋的活动能力就会受到影响。这也是到了春天容易“春困”的原因所在。此外,心理压力太大、紧张焦虑时,肝气被“压抑”,身体也很容易感到疲劳。

“肝开窍于目”,它在头面部与眼睛相对应,很容易影响眼睛的功能。肝气生长时,容易出现迎风流泪、目赤肿痛等眼部症状,治疗也要从清解肝经风热下手;肝血不足时,眼睛会出现干涩、视物不清,需要滋养肝阴肝血。相反,眼睛也会影响肝。看黑色太多,肝气容易郁滞;经常看绿色,则有助于舒达肝气。

肝与“怒”相对应,肝的病症也最容易以“怒”的形式表现出来。比如肝火过盛时容易急躁易怒,肝阴虚则烦躁易怒,肝气郁结则常表现为郁怒。外在刺激,比如火冒三丈、怒发冲冠时,也最容易伤及肝气。▲来源:《生命时报》(2014年01月28日第16版)

推腹、揉腹最好的养胃健脾法

中医认为，人体的腹部为“五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源”；脾胃为人体后天之本，胃所容纳的水谷精微，能维持人体正常的生理功能。脾胃又是人体气机升降的枢纽，只有升清降浊，方能气化正常，健康长寿快乐。

推腹法。推腹，顾名思义就是推肚子，用手指、手掌、拳头皆可，由心窝向下推到小腹，这可是最好的养胃健脾法。

每天早上起床时要推一次，晚上临睡前推一次，平常无聊时也可推推。有人一推就会打嗝放屁，那是清气上升、浊气下降，效果最好；有人则会腹中水声咕咕，这是在推动腹中沉积多日的浊水，这种湿浊如果不及早排出，循经上头则头痛眩晕，滞塞毛孔则发皮炎湿疹，遇肝火则化痰，逢脾虚则腹泻，必须及早清除。

揉腹法。一般选择在夜间入睡前和早晨起床前进行，排空小便，洗净双手，取仰卧位，双膝屈曲，全身放松，左手按在腹部，手心对着肚脐，右手叠放在左手上。先按顺时针方向绕脐揉腹 120 次，再逆时针方向按揉 120 次。按揉时，用力要适度，精力集中，呼吸自然，持之以恒，一定会收到明显的健身效果。

揉腹促进肠蠕动，消除便秘。揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量，增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能，使胃肠等脏器的分泌功能活跃，从而加强对食物的消化，吸收和排泄，明显地改善大小肠的蠕动功能，可起到排泄作用，防止和消除便秘，这对中老年人尤其需要。

睡前按揉有助睡眠，还可以减少腹部脂肪的堆积。“胃不和则寝不安”，睡觉前按揉腹部，有助于入睡，坚持下去可防止失眠。对于患有动脉硬化、高血压、脑血管疾病的患者，按揉腹部能平肝潜阳，使人心平气和，血脉流通，起到辅助治疗的良好作用。

中国中医科学院针灸研究所前所长 朱 兵

中国中医科学院一项研究通过科技部 973 项目的实施，在对功能性肠病 1500 多例患者的临床观察中，发现针刺天枢穴（脐旁 2 寸）对功能性腹泻和功能性便秘都有良好的治疗效果，具有双向调节作用。这也提示人们日常可以通过按摩天枢穴来缓解肠胃不适。

腹泻是一种常见症状，人们在食用了被细菌污染的食品或感染病毒后可能出现不同程度的腹痛、腹泻；平时喜食生冷食物、长期呆在空调房里，也容易让腹部受凉，肠蠕动加快导致腹泻；有些人在旅途中还会发生一过性“旅行性腹泻”。中医治疗腹泻多采

用健脾助运的思路，此时宜用补法，力道要轻，可以轻轻按压揉搓两侧天枢穴 5 分钟，或用热水袋熨烫腹部，基本可以取得立竿见影的效果。

功能性便秘是临床常见的复杂症状，主要是指排便次数减少、便量减少、粪便干结、排便费力等。便秘与进食量少、食物缺乏纤维素、水分不足、活动过少等有关，而生活节奏过快、工作性质和时间变化、精神因素、滥用泻药等也会干扰正常的排便习惯，从而造成便秘。中医治疗便秘常采用通利肠道的方法，此时宜用泻法，力度稍重，可以加重揉搓两侧天枢穴 5 分钟，或用指腹长按天枢穴，帮助刺激结肠运动，缓解便秘，力度以患者能够承受为度，切记不可太过。▲（生命时报 2015-05-12 第 913 期 第 8 版），来源：新版《肠胃病特效疗法》p141 主编：王野

生命时报：4 步养出好睡眠（传统养生法）

如今，不少人因为工作压力、生活琐事等原因心烦意乱，夜不能寐，忍受着失眠等问题的折磨。

中医认为，睡眠的目的在于调整阴阳平衡，储备生命能量，是养生极为重要的一部分。睡眠不好，人的阴阳失调，必然造成精气亏损，影响生活质量和身心健康。因失眠而苦恼的人，不妨在生活细节方面加以调整。

第一，睡个“子午觉”。中医养生非常强调“子午觉”的作用，也就是说晚上（子时）要熟睡，白天（午时）要稍微休息一段时间。每天午时阳气正盛，休憩一会儿可以养阳。午睡时间因人而异，一般以半小时到 1 小时为宜，时间过长容易进入深睡眠，醒来后反而让人感觉没有精神。

第二，晚上养心阴。人睡觉之时，五脏仍在不停地工作，特别是心脏最为辛苦，需要有意识地“犒劳”一下它。睡前吃一点养心阴的食物，可帮助精神内守，安神助眠。冰糖莲子羹、小米红枣粥、藕粉、桂圆肉、百合，或一杯牛奶等，都可较好地补益心脏。

第三，睡前调呼吸。所谓“静则生阴，阴盛则寐”，缓慢均匀的呼吸对进入睡眠很有帮助。这是因为人体呼吸的节奏慢了，心跳就会随之自然减慢，气血运行、生命活动也会慢慢缓和下来，这样的状态下，人才能安然入睡。一般来说，临睡之前不宜做大剂量的运动，也不宜有大喜大悲的情绪波动，可以适当静坐、散步，或听点舒缓的音乐等，

使身体渐入佳“静”。

第四，每天泡搓脚。睡前，用温水泡泡脚，再辅以足部按摩，比如涌泉穴（第二、三脚趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处），对于促进睡眠效果非常好。因为这样可以促进心肾相交，可起到促进气血运行、舒筋活络、平衡阴阳状态的作用。在搓脚同时可以活动一下脚趾，比如第一脚趾是肝、脾两经的通路，多活动可以舒肝健胃、增进食欲。▲郑州大学第二附属医院中医科主任 李伯群，来源：《生命时报》（2014年01月10日第16版）

生命时报：脾胃病盯上坐班族

脾胃像一个食品加工厂，把我们吃下去的食物细细研磨、消化，吸收精华、弃掉糟粕，是供给身体营养不可缺少的“后勤部门”。

然而，快节奏的现代生活中，很多人却只图嘴里痛快、眼前舒服，忽视了这个“后勤部”，特别是一些工作繁忙、压力大的白领、精英，胃疼、胃胀、反酸、烧心、便秘等消化系统不适，几乎成为家常便饭，去医院检查，又常常查不出器质性问题。据统计，几乎所有人在一生中都有过不同程度的消化不良，而查不出病变的“功能性消化不良”占消化道疾病的20~40%。事实上，在中医看来，很多脾胃病都与人们的不良生活习惯密切相关，最常见的有以下3种。

精神紧张肝气郁结。主要是指由精神焦虑和紧张导致的胃肠节律功能紊乱。中医所说的肝包括了消化、精神神经等多个系统的功能，认为“肝主疏泄”，肝能够正常疏泄，则能保障情志的舒畅、气血的流动和消化的渐旺。而情志抑郁、心情不畅时，则会导致肝气郁滞，一方面精神焦虑，容易紧张、发怒；另一方面克犯脾胃，导致中焦气滞、胃失和降，出现上腹部疼痛、痞满、暖气等不适。

久坐不动脾胃变弱。中医所说的脾胃居于中焦，主运化和四肢肌肉，主要包括消化和运动系统。脾主升清，脾气能够上升，则营养物质才能输布全身；胃主降浊，胃气得降，则消化的糟粕方能排出体外。一旦脾胃气机升降失调，则会导致消化吸收功能低下，胃肠运动迟缓，出现上腹部胀满、隐痛、食欲减退等症状。缺乏运动的“坐班族”，再加上疲劳过度等，都会损伤脾胃。

吃得太油食滞胃脘。还有一种功能性消化不良以“撑”为主要表现，如上腹部饱胀、特别是在进食后加重，早饱，厌食等。中医认为，这多由饮食的停滞和湿浊的阻滞所致，其原因多与饮食不规律，饥一顿饱一顿，或经常暴饮暴食，进食油腻、难消化的食物有关。反复伤胃使食阻胃肠难化，阻滞气机，纳入的食物得不到充分的消化、吸收和排空，这不仅易导致饮食的停滞，也易酿生湿浊之邪，蕴结于中焦脾胃。

无论哪一种消化不良，除了必要的药物治疗，日常生活中的调理是关键。首先，要注意定时进餐，进餐时应保持轻松的心情，不要穿着束紧腰部的衣裤就餐。其次，吃饭不要狼吞虎咽，更不要站着或边走边吃，吃饭时不要讨论问题或争吵。此外，不要泡饭或和水进食，饭前或饭后不要喝大量的酒水饮料，吃饭时尽量不喝酒，饭后不要马上吸烟。有条件的话可在两餐之间喝一杯牛奶，避免胃酸过多。最后，要避免大吃大喝，少吃过甜过咸，以及辛辣和富含脂肪的食物，睡前不要进食太多。▲中国中医科学院西苑医院消化科主任医师 李保双，来源：《生命时报》（2014年01月07日第16版）

生命时报：“三多三少”护好元气

中医认为，人与自然是一个整体，人的生命活动应该顺应四时变化，合理调整。冬天万物敛藏，人体也要使精气内聚，元气收拢，提高御寒和抗病能力。下面的“三多三少”原则，有助帮你平稳过冬。

多睡眠。唐代医学家孙思邈说过：“冬月不宜清早出夜深归，冒犯寒威”。冬季天寒地冻，人们也应该早睡晚起，保证充足的睡眠，从而达到“早睡以养阳气，迟起以固阴精”的效果。最好等太阳升起后再起床，以免惊扰阳气。特别是对于年老体弱的人来说，晨练、外出活动等也不宜太早，以免受凉而引发感冒或诱发慢性病加重。

多养藏。所谓“冬主藏”，这个季节要像动物冬眠一样，学会匿藏精气。一方面，适当进补。可补充一些红枣、枸杞、桂圆等有补益作用的食物，或用牛羊肉等煲汤饮用，既保证营养丰富，又避免热量超标。另一方面，做好保暖。头、脖子、后背、手脚等重点部位要“藏”起来，避免冷风直吹。

多缓动。冬季阳气容易外泄，不宜进行长时间户外活动，或进行猛跑、打球等剧烈运动，而要选择一些较为缓和的锻炼方法。可以静思打坐、调节呼吸，每天按摩一下身

体的重要穴位；或打太极拳，练气功、瑜伽等，保持经络和气血的畅通。活动强度不要太大，以感觉微出汗为度，以免“汗多泄气”。

少欲望。《黄帝内经》记载：“夫精者，身之本也，故藏于精者，春不病温。”主张人们在冬季适当节制房事，养藏保精。所谓“欲多则损精”，性生活过于频繁可能导致体内精气外泄，降低机体的抗病能力。最好根据自身的身体特点，合理安排生活。此外，凡事不可强求，情绪上不要大起大落。

少说话。“日出千言，不病自伤”，寒冷的冬天本来就需要消耗较多热量，如果经常大喊大叫、长时间K歌、聚众喧哗等，势必要消耗肺气，致使体内元气不足，外邪乘虚而入。因此，用嗓要适度，与人交谈时语气尽量平和，言辞不要太激烈，生活中要少吃辛辣等刺激性食物，远离烟酒。

少思虑。所谓“思则气结”、“多思则神殆”，情绪好坏与脏腑活动密切相关，思虑过度，容易导致人体气机郁结不行，进而引起各种疾病。冬季应顺应自然，给大脑也适当“减负”，不要因为一些小事反复纠结、冥思苦想，更不可钻牛角尖，要抱着乐观的心态，冷静分析和解决问题。 ●北京市宣武中医医院老年病科主任 孟湧生 ●姜楠，来源：《生命时报》（2013年12月31日第16版）

生命时报：贫血健脾胃，失血养肝肾

我们经常看到一些面色苍白、需要养血的人，奇怪的是，很多人吃了一大堆补血活血的药和保健品却仍不见好。问题出在哪里呢？

表面上看治疗思路是对的，可实际上，他们并没有意识到，不同的“血虚”症结不同。正如明代著名医家张景岳在《景岳全书·杂证谟·血证》一篇中论述的那样：“凡血枯经闭者，当求生血之源，源在胃也；而呕血吐血者，当求动血之源，源在脏也。”

不少贫血患者光顾着补血，却没有找准“生血之源”。中医认为，“脾胃为后天之本，气血生化之源”。饮食有节，脾胃强健，则运化功能正常，血液生成源源不断。因此，对很多贫血的人来说，补血同时务必调理脾胃，这也是改善“血虚”的根本。生活中要注意营养均衡，不要挑食、偏食，多吃一些易于消化的食物；适当服用大枣、当归，养血健脾；或用黄芪，太子参配伍，益气健脾；加用茯苓、白术，则能健脾生血。但要注

意这些药物大多比较滋腻，有外感发热、大便溏稀等症时不宜服用。

而有失血症状时，多数人会忙着止血，却很少寻根溯源。其实，很多失血源在脏腑。比如肝胃积热、肝郁血瘀或怒气伤肝，可能影响“肝藏血”的功能，进而使胃络受损、血溢脉外，严重时出现呕血、吐血等症状。此时除了止血，还要调理肝脏，生活中注意远离烟酒，规律作息，避免过度劳累等，必要时可适当服用当归、熟地黄、白芍、姜黄等药物补肝养血。另外，如果肾脏出现问题，可能“肾亏导致水亏，水亏则火盛，火盛则刑金，金病则肺燥，肺燥则络伤”，出现咯血等症状。这类患者要改善“重口味”饮食，适当补充一些补肝肾、益精血功效的食物，如干贝、鲈鱼、栗子、核桃、何首乌等。

▲南京市中西医结合医院治未病科主任医师 倪正，来源：《生命时报》（2013年12月31日第16版）

生命时报：中医食养倡导均衡

合理的饮食可以增进健康，中医早就阐述了均衡的概念。《黄帝内经》提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，就是强调营养均衡才能补益五脏，使人体阴阳、气血平衡。

五谷为养。《本草纲目》中写到“安谷则昌，绝谷则亡”，吃五谷杂粮才能养五脏，为生命活动提供动力。五谷原指稻、稷、麦、黍、菽。稻就是大米，它能补中益气、养护脾肺，由于稻米在水中生长，还有滋阴的功效；稷就是小米，它被誉为“民间第一养”，可以养心安神；麦即面粉，它能补气、补脾肾，小麦在炎热的夏季成熟，因此还有温阳的功效；黍就是黄黏米，它性味甘温，能补脾；菽泛指豆类，普遍都有健脾功效，其中绿豆还能解毒，红豆还能养心利湿，而花生则能补气血。此外，五谷还包括薯类和坚果。五谷是营养的基础，每天必须保证一定的摄入量，并且还要粗细搭配，种类越丰富越好。

五果为助。五果泛指水果，含有丰富的维生素，总体说来有生津、解毒、排毒的功效，可助消化，有利于养生、健身。水果也分寒热，寒性的水果包括梨、柚子等，热性的水果有橘子、桂圆、石榴等，要根据自身体质适当选择。水果虽然营养又美味，但也不能贪多，并且最好能在两餐之间食用。

五畜为益。五畜是动物蛋白的来源，原指牛、犬、羊、猪、鸡，泛指各种肉类及动

物内脏、蛋、奶，它们能补益身体，但量不能多，否则容易造成内热。牛肉性温，补气、强筋骨，运动员的膳食中牛肉是必需品；羊肉温热，能够温中养肾，体质虚寒怕冷的人冬天可以适当多吃一些；猪肉和鸡肉相对来说性味比较平衡，其中猪肉能滋阴，鸡肉可补气。此外，鸭肉有滋阴、补气的功效，鱼肉则能补精血、健脑。

五菜为充。五菜泛指各种蔬菜，包括叶菜（如白菜、菠菜）、块根类（如莲藕、萝卜）、果实类（如西红柿、南瓜、茄子），它们都含有丰富的膳食纤维，能营养五脏、清火排毒、通利大肠，是对五谷的重要补充。此外，还要吃时令菜，即春夏秋冬、二十四节气出产什么菜就吃什么菜，时令菜“得天地之精专”，无论营养还是口感都比反季节菜更胜一筹。饮食也要因地制宜，当地菜最养人，即所谓“一方水土养育一方人”。

五味调和。“阴之所生，本在五味，阴之五宫，伤在五味”，五脏精气来源于五味，食物的四性五味可以调节人体寒热虚实的偏差，但五味要均衡，偏嗜某一口味，就会损害健康。酸味入肝，止汗、止喘、解毒，但过食酸却会伤脾；甜味食物补脾、补血、调阴阳，过量却容易导致脏气不平衡；苦能清火、明目、养心阴，但苦味吃太多就会损了肺气；辛味发散，可以疏通经络、调节气血，味过于辛却会使肝气受损；咸味入肾，一旦过了量，就会导致心肾受损。

可见，“谷养、果助、畜益、菜充、味调”都是提倡全面、均衡的饮食结构。“民以食为天”并非是想吃什么就吃什么，而是让食物真正成为健康之源。▲中国中医科学院研究生院教授 杨力，来源：《生命时报》（2013年12月20日第16版）

生命时报：养脾就是养元气

脾为后天之本，养脾就是养元气。养生要注意脾的喜恶，它尤其怕湿、热、寒、甜、撑这五大“敌人”。

脾最怕湿，它属于阴邪，性质重浊而黏腻。脾是气血生化之源，需要升腾，湿邪就相当于“拖后腿”，会妨碍脾的运化。湿邪困脾常会出现四肢困倦、关节肌肉疼痛等症状。

湿邪很少单兵作战，常常和热、寒这两个敌人结成联盟来破坏脾的健康。比如，当湿热内蕴于脾，“中招”的人就会出现腹胀、发热、身重、大便不爽等表现，严重时

还会面目发黄、皮肤发痒、舌红苔黄。

脾主运化，是能量的“推动器”，但是贪饮寒凉或由于保暖不当导致脾受凉，又会造成“寒湿困脾”，导致脾阳受损。此时，患者会出现肚子胀、嘴里没味、胃口差、想吐、大便稀溏、身体困重、容易疲倦等症状，女性还会出现白带增多。

无论是湿热蕴脾还是寒湿困脾，都需要注意健脾与祛湿。日常生活中，不妨按摩三阴交穴（位于内踝突出骨头往上三横指宽的凹处），每次按摩 5 分钟，以有发酸感为度，不但能健脾，还有助于运化体内水湿、祛除湿邪。

喜欢吃甜食的人也是伤脾大户。适量吃点甜食能提供能量，帮助消化吸收，但是吃多了就会减缓肠胃蠕动，油腻伤脾，导致打嗝、胀气、腹泻、食欲不振、消化不良等症状。

大家都知道吃得太多我们的胃会受不了，其实脾也会不舒服。脾与胃相表里，脾主升，胃主降，一升一降，保持气机通畅，使水谷精微得以输布。因此，一定要注意节制饮食，以免伤了胃又损了脾。▲南京市中西医结合医院治未病科教授 郭海英，来源：《生命时报》（2013 年 12 月 20 日 第 16 版）

生命时报：护肾重在“养”

最近有两位患者让我印象深刻。其中一人 3 年前发现轻微蛋白尿，他成天为此担心，四处求治，跑遍大小医院，西药、中药、偏方都用了不少，可病情却越治越严重。而另一位患者确诊肾病 10 余年，但心态很平和，照常上班，在规律用药的同时，注意调整饮食起居，每年到肾病专科定期检查。多年过去了，这名患者身体不错，肾功能也基本正常。

除了疾病本身的因素，两位患者的“天壤之别”，与他们的生活态度密切相关。现代人特别是中老年人中，肾不太好，甚至患肾病的人并不少见。不少患者总想通过多吃点药，或者四处奔波、找到“秘方”根治它。事实上，养护肾脏应该采取“三分治疗，七分养”的策略。在采取合理的药物治疗同时，摆脱恐慌，对心身和生活进行全面调理。

首先，养心态。治疗和调养肾脏是一个漫长的过程，要有打“持久战”的心理准备。很多病并没有“特效药”，想靠一两种药吃几天就药到病除是不可能的，而要在专科医

生指导下长期调理。此外，中医认为“恐伤肾”，如果长期处在担心、恐惧之中，觉得“肾坏了身体就跨了”等，这样的消极思想对肾脏健康十分不利，而要用对待朋友的心态接纳疾病，与它一起“共渡难关”。

其次，养体力。生命在于运动，适度运动对保持肾脏健康非常必要，但运动的方式和强度要因人而异。肾功能不全的人，要在医生指导下减少运动量；肾功能正常但身体偏胖的人，可适当增加运动量，可每天保持 2~3 小时的有氧运动，慢跑、散步、打太极拳、登山等都是不错的选择。需要注意的是，早期的慢性肾功能不全没有必要放弃正常的工作和学习，只是要注意避免过度疲劳、身体透支。“久卧伤气”，长期休息或卧床不动，可以产生“逸病”，对肾脏康复并没有好处。

最后，养肠胃。饮食调养在养肾方面举足轻重，甚至可以说直接关系到肾病的疗效和预后。饮食均衡是基本原则，在保证五谷杂粮的同时，摄入所需的蔬菜、水果、肉蛋类等。

对肾脏不好的人来说，掌握好蛋白质的摄入量至关重要，一般成人每天每公斤体重需 0.8 克左右，儿童青少年适度增加，可补充一些豆类、乳类、蛋类等食物，少摄入动物内脏等高脂食物。此外，不要盲目补充蛋白粉等营养品，肾脏是人体的“污水处理厂”，一旦“废物”过多，超过肾脏的处理能力，必然导致肾脏损伤，得不偿失。对伴有高血压、高脂血症等慢性病的人来说，还要注意低盐饮食，控制膳食中的饱和脂肪酸和胆固醇含量。▲中国中医科学院西苑医院肾病科主任 余仁欢，来源：《生命时报》（2013 年 12 月 10 日 第 16 版）

“手感”就能探出体质,辩体质谈养生

双手就像我们的“第二张脸”，不仅代表个人形象，还能反映身体的健康状况。在中医看来，与人握手时根据不同的“手感”，就能对其体质探知一二。

手冷脾肺虚弱。有些人手脚心冰凉，天冷的时候更加明显，有时还伴有倦怠乏力、腰膝酸软、肠胃不适等表现，这常是脾肺虚弱的表现。中医认为，脾虚则气血生化不足，进而导致正气亏，抗寒力弱。这类人平时可多吃一些性质偏温热，具有温补脾阳作用的食物，如羊肉、猪肚、红枣、桂圆、生姜等。此外，还要加强锻炼，注意保暖。

手干气血不畅。不少人到了秋冬季两只手特别干燥，常会脱皮、皴裂。这可能是气血不畅的表现，导致皮肤“失养”，汗腺、皮脂腺的功能也受到影响。要想改善这种情况，不妨多吃一些新鲜的蔬菜和水果，少碰生冷食物；注意补养气血，如吃点桂圆、红枣、当归、百合、黄精等。此外，生活中要多喝水，少接触肥皂等有刺激性的物品，洗手后及时涂抹护手霜。

手热血虚食积。还有部分人，手摸起来跟热炭似的，自己也时常觉得手心发热，容易心烦发火，甚至失眠多梦、头昏眼花、双目干涩等。这种情况可能由血虚或食积引起，阴血不足使得阳气上亢，手心发热，这类人要少吃温燥的食品、调味品，如榴莲、花椒、肉桂等，注意规律作息；食积引起的手热则可补充白萝卜、山楂、麦芽等有助于健脾消积的食物。

手黏阴虚火旺。有些人手心特别爱出汗，两只手总是黏糊糊的，有时还伴有烦热、咽干、口燥等症状。这是典型的阴虚火旺表现，调理上应以“补阴”为主，特别是要滋肾阴、养心阴。要注意保证充足的睡眠，避免过度劳累；日常饮食中少吃羊肉、洋葱、葱、姜、蒜等热性食物，补充一些红豆、红薯、枸杞、黑豆、黑木耳等。●北京市宣武中医医院老年病科副主任医师 孟湧生 ●姜楠 来源：《生命时报》（2013年12月10日 第16版）

生命时报：老中医们的长寿之道

从经络穴位、针灸理疗到顺时保健、食疗治病，中医养生法近几年风靡全球。老中医们的保养之道备受推崇，在台湾更是如此。很多著名的老中医已健康硬朗地活到近百岁，他们并不提倡吃人参、灵芝等高级药材滋补，而是建议从生活饮食、运动等小细节着手保健。台湾媒体《天下》、《康健》等曾访问过170余位当代名老中医，其中100岁以上2人，90岁以上8人，80岁以上52人，70岁以上97人。在分析了他们的养生之道后，发现其中有7条健康原则是多数老中医都奉行不逾的。

饮食有节，菜多肉少。病从口入，老中医们非常注重清淡饮食，菜多肉少是一大原则。102岁高龄去世的老中医姜通，在101岁时身体还很健壮，每天坚持问诊，走路健步如飞。他的养生之道是50年不吃米，减少淀粉的摄取；多吃蔬菜和深海鱼；每天喝

牛奶；不吃红肉；每周炖一锅土鸡进补。

起居有序，顺其自然。作息规律是老中医们信奉的养生法则。今年 91 岁的老中医易权衡倡导“8 小时工作、8 小时睡眠、8 小时适当运动”。这个“三八原则”，让他的生活非常有秩序。拒绝熬夜，睡眠充足，维持充沛的生命活力，是健康长寿的根本。易权衡建议，晚上睡觉前准备一盆温热水泡脚，脚部温暖可以让人睡得更好。

神志淡泊，以忍为尚。92 岁的马光亚，是马英九的叔祖父，曾被选为中国近代百年“百大中医临床家”之一，是台湾唯一入选者。他主张，养生不只是修养身体，养心更重要，应首重放宽心情，凡事不要急，慢慢来。马光亚被台湾中医界尊称为“从容老人”，可见淡泊容忍的重要性。

锻炼身体，持之以恒。许多老中医都非常重视这点，姜通百岁时还每天起床前踩脚踏车 100 下。78 岁的巫水生喜欢爬山、练体操。马光亚则每天按摩涌泉穴，刺激脚部的经脉，促使血液流畅，气血旺盛。并且，平时会练习“八段锦”（一种中国传统的功夫体操），包括肢体运动和气息调理，以活动身体、促进血液循环为目的。还有的老中医师选择打太极拳、练五禽戏等，总之都是要让身体活动起来。“要活就要动”，这是老中医们的至理名言。

乐于奉献，不慕名利。姜通 101 岁高龄仍天天看诊、马光亚 92 岁也坚持为人看病，直到生命的最后一刻。他们并不是为了要赚钱，而是以行医为乐，把为病人解除痛苦视为人生最大乐事。老中医常说，看到病人就会把烦恼忘得一干二净，可以说“乐以忘忧，不知老之将至”。

防患未然，摄养为生。《黄帝内经》主张“治未病”的思想，提倡未病先防，中医们更是认为预防重于治疗。出身中医世家的女中医庄淑旗，目前 91 岁，是台湾第一位获得中医师执照的女中医。她说：“今天的疲劳，今天应消除，否则可能导致病痛”。庄淑旗主张每天抬头挺胸，亲近大自然，伸展全身，让五脏正常运行，身体就会健康，并远离癌症，就是提倡一种“防患未然”的中医养生之道。

房事节制，勿禁勿纵。这是台湾许多老中医师都一致主张的养生之道。对于房事，老中医们认为青年时不可纵欲，老年时亦不可绝对禁止。中年以后的房事节律，难以有一个定数。有位老中医提出“九九数调节法”，即取年龄的十位数加 1 后平方，如 45 岁以后，将十位数 4 加 1，即 $5 \times 5 = 25$ ，25 天一次；55 岁以后，十位数 5 加 1， $6 \times 6 = 36$ ，即 36 天一次；65 岁以后，按 $7 \times 7 = 49$ ，即 49 天一次。此法易记易行，基本符合

中老年房事节制的原则。

此外，不少知名老中医还有自己颇具特色的养生绝活。马光亚寄情书画养生，认为练毛笔字是锻炼心性的好方法。他不但用毛笔抄写医书药方，也把平日所见所闻，以诗词方式记录下来。庄淑旗提出“汤匙消除疲劳、预防感冒法”，即隔着衣服，用普通的瓷汤匙，顺着肩胛骨两侧，由上往下、均匀地刮，以刺激新陈代谢，促进免疫力。她还积极推广“防癌宇宙操”，这套操简单易操作，通过伸手臂、挺胸、收腹、摆动肢体等动作让身体尽可能地舒展、拉伸，给心脏、肝、肾等器官充分的空间，让体内的“气”畅通，消除疲劳，强身健体。巫水生自创体操动作，活动全身筋骨，并以适当力道用背去磨树、撞树，刺激经脉，促进气血循环。易权衡推荐拍手养生，是一种全息疗法，将十指张开，两手掌相对，手指对手指用力拍击，发出很大响声。中医认为人体是个有机的整体，内脏和体表各部分组织存在一定相对应的关系，而手部汇集人体中的六条经脉，能充分反映血气运行及体内生理病理变化。用这种方式刺激手部反射点，可治疗疾病。

▲本报驻台北特约记者 萧师言，来源：《生命时报》（2013年12月10日 第01版）

生命时报：脾胃和，身体棒

脾胃居于人体之中，在五行中，土也是居于中央，因此说脾胃属土。土的特点就是包容性强、万物所归，什么东西到了土里，时间长了都能化掉。我们的脾胃也是这样，不管是吃什么，到了脾胃都能被消化掉。土如果再继续分的话，又可分为阴土和阳土，脾为阴土，胃为阳土。二者配合在一起工作，有升清降浊的作用，具体来说是脾主升清，胃主降浊。二者对向的运动，能使气机运转起来，所以脾胃在体内起到一个车轴的作用。

如果把人体比作一个家庭，胃就相当于家里的壮劳动力，它需要消化大量的食物，所以能量一定要充足。胃负责把食物从外面收集进来，并且打磨碎，然后分出精微和糟粕。精微物质进一步交给脾，脾为阴土，相当于家庭中的主妇，负责把精微物质做成美食，并分发给家庭中的各个成员，这个过程必须有一种升散的力量，所以就是一个升清的过程。胃从摄食到磨碎，再到排出糟粕，需要一种降的力量，所以这是一个降浊的过程。脾胃就像一对默契配合的夫妇，一直为这个家庭的饮食问题忙碌着。

如果胃的降浊功能不足，最先出现的不适就是胃脘部胀满、食欲不振、嗝气、呃逆、

呕吐等，并且大便也不能顺利排出而出现便秘。胃气不降还能影响到其他脏器，肺气也有肃降的功能，但它在胃的上面，胃气在下面堵着，肺气也难以顺利下降，可能出现胸中满闷、呼吸不畅，甚至胸中烦热。

如果脾不升清，就是家庭主妇不能把食物分给大家，营养物质可能从大便排出，出现腹泻的症状，同时其他脏器得不到补给，会出现乏力气短、头晕、嗜睡等。脾和肝都是主升的，所以脾不升也会影响到肝脏的升发，出现头晕眼花、食不知味等。

怎么样才能保持脾胃的良好功能呢？从饮食方面来说，不能过饥过饱，过凉过热，食物不要过于精细，进餐的时间也要保持规律。从脏腑之间的联系来说，要注意调理好肝脏，因为肝木主疏脾土，只有肝脏运化正常了，才能使脾胃得以升降正常。大家都知道怒伤肝，发怒后消化能力也会马上减弱，就是这个道理。▲天津中医药大学第二附属医院心内科副主任医师 江海涛，来源：《生命时报》（2013年11月29日第14版）

老中医的五脏养护法：晨起深呼吸,临睡按劳宫

李济仁是首届“国医大师”，年过八旬，仍思维敏捷，每周都出诊看病。他身体确实很不错，比如一口牙都还是“原装的”。但年轻时工作很累，生活条件有限，也不是一点毛病都没落下，他总乐呵呵地说自己是“三高”老中医——血糖高、血脂高、血压高。出去开会、会诊、旅游度假，他都随时带着调理的药物，有西药，有中药。在他看来，控制疾病吃药治疗是必需的，自己平时注意调养更是必需的。怎么调养？他总结自己40多年的经验，认为调养的核心是养五脏，即养心、调肝、健脾、养肺、养肾。

第一重要的是养心，养心本质上也就是养神，是整个养生的灵魂。因为心主神明，所以，平时任何时候都尽量保持心平气和，不过喜也不过忧。起居上要重视午休，因心经所对应的时辰是午时，即中午的11点到下午1点之间，这是阴阳相交合的时候。晚上临睡前可以按摩手掌心的劳宫穴、脚掌心的涌泉穴，促进心肾相交而改善睡眠。饮食方面可以用西洋参泡水喝，桂圆、莲子、百合、黑木耳等都益心气、养心阴。

第二要点是注意调肝，主要从情志、睡眠、饮食、劳作四个方面入手。情志调肝的第一要务就是保持情绪稳定，比如欣赏字画、养花种草、四处旅游等一些好的生活习惯可以陶冶情操，帮助人稳定情绪。睡眠调肝的要点是定时休息，保证睡眠的“量”和“质”，

因为中医说人“卧则血归于肝”——高质量的睡眠就是在养肝。饮食养肝的总原则是清淡，少吃或不吃辛辣、刺激性食物，以防损伤肝气。劳作养肝的原则是适度，不疲劳工作，防过劳损肝。

第三要点是重视养肺，肺主气司呼吸，通过口鼻和外界联通，很容易遭受外邪的侵犯。晨起常做深呼吸，把呼吸频率放慢，使一呼一吸尽量达到6秒钟，就是一种很好的养肺方法。再比如，练习闭气法也有助于增强肺功能，练的时候先闭气，闭住以后停止，坚持闭气到不能忍受的时候，再呼出来，如此反复18次。平时还可以多吃养肺的食物，如玉米、黄瓜、西红柿、梨及豆制品等。

第四要点是注重健脾，脾胃被中医称为“后天之本”，是气血生化之源，源头健康了，气血才旺盛，气血旺盛了身体才健康。健脾和养胃分不开，饮食宜每次吃七八分饱，还可以做一些运动和按摩，比如每天起床和睡前都各做摩腹功（仰卧在床，以脐为中心，顺、逆时针方向各按摩36下，再用手拍打和按摩脐上臑中穴、脐下丹田穴各100下），这个摩腹功，他坚持练习了近40年，天天如此。平时还可以吃利脾胃、助消化的食物，如山楂、山药等。夏秋之际还应常吃香菜、海带、冬瓜等养脾开胃食物。

最后一个要点是养肾，肾是“先天之本”，经常按摩脐下丹田穴、关元穴，并同时按摩命门穴、腰阳穴，有助于养肾。核桃、枸杞、黑豆、芝麻等食物也能养肾。每天早上起来都叩齿吞津，平时排小便时尽量前脚趾用力着地并咬住牙齿，长期坚持，都是养肾的方法。来源：搜狐健康

生命时报：防头痛，先保暖

进入深秋，天气渐渐变冷。这对于偏头痛患者来说，并不是什么好消息。因为天气变冷容易诱发偏头痛的发作。偏头痛，作为一种反复发作的常见病，对于天气的变化非常敏感，患者应当多加重视。

当寒潮来袭时，患者的身体在寒冷的刺激下，会反射性地出现脑血管痉挛变细。当痉挛达到一定程度时，痉挛就会转变为被动性扩张，出现血管怒张、充盈、搏动增强，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢，最终引发偏头痛的发作。

防范偏头痛的发作，患者要做好以下几件事：1.保暖，特别是头部的保暖。早晚温

度低时尽量减少在室外的时间，如果必须出门，尽量戴上帽子，保持头部的温度。2.不要长时间看电脑、电视。天气变冷后，很多人不爱出门，往往盯着电脑一看一整天，长时间面对屏幕会受到电磁辐射，并且还会让视神经过于疲劳，容易诱发偏头痛。3.维持规律的作息，避免过度劳累，按时睡觉，不熬夜。泡温泉、做瑜伽等放松运动有助于减少偏头痛的发作。▲首都医科大学附属北京地坛医院神经内科副主任医师 许东梅，来源：《生命时报》（2013年10月29日第15版）

生命时报：40岁是健康分水岭

40岁，对男人而言，是成熟的标志，也是事业发展的黄金期；对女人来说，照顾孩子、操持家务、辛苦工作成了生活常态。但忙碌之余，他们可能都忽略了自己的健康。近日，英国《每日邮报》刊登的一项调查显示，到了40岁，近3/4的英国人开始为健康发愁，并后悔年轻时没有养成健康的生活习惯。“40岁是健康的分水岭！”中国老年保健协会心血管病委员会主任委员洪昭光强调说，40岁前，人们胡吃海喝、以命搏钱；40岁后，如果继续透支健康，最后可能真的只能“拿钱买命”。

英国的这项调查还显示，尽管有64%的人已经开始改变生活习惯，但仍有一半人担心，即使马上行动也无法弥补过去对身体造成的损害。对此，英国健康专家林德伯格直言：“没有什么比人们准备扔掉不好的生活习惯更让人惊喜，只要现在开始改变，一定可以助你活的更健康、更长寿。”本期，《生命时报》记者采访了国内权威专家，总结出40岁后最要牢记的8个健康关键点。

1.多吃4种食物。天津营养学会名誉理事长付金如表示，人到中年应尽量做到饮食均衡，除了保证规律饮食、吃饭七分饱以外，还要适当地多吃新鲜的果蔬和粗粮，少吃油炸、烧烤食品等，切忌胡吃海塞，餐餐大鱼大肉。日本一项研究发现，40岁后要多吃4种食物：豆制品提高骨密度，燕麦帮助降胆固醇，杏仁有利于控血糖，每周吃4次深海鱼，改善高血压。

2.赶快戒烟。北京协和医学院教授、中国控烟协会副会长杨功焕强调：“烟草和烟雾中含有超过250种有毒物质或致癌物质，对呼吸系统、心脑血管危害极大。什么时候戒烟都不晚！”研究显示，40岁戒烟能多活9年。另外，人到中年，事业初见起色，应酬

在所难免，小酌怡情，切不可不醉不归，否则肝脏会严重受损。北京友谊医院肝病中心主任贾继东建议，喝酒一定要把握量，低度白酒最多 2 两，中度白酒别超 1 两，烈性酒要控制在 25 毫升以内，啤酒一天最多一瓶。

3.做力量练习。人到中年，新陈代谢开始减缓，肥胖几率增加，如果不重视锻炼，患慢性病的风险将翻倍增加。英国利兹城市大学运动学教授库克指出，40 岁后，肌肉会逐渐减少，建议每周进行哑铃、杠铃、阻力带等有助于“重建”肌肉群的力量训练，以每周 3 次，每次进行 8~10 组为宜。如果没有时间，每天散步、快走 30 分钟，同样有益健康。

4.转变心态，减法生活。40 岁前后，很多人都要面对“中年危机”，事业上可能处于瓶颈期，停滞不前；家庭中上有老下有小，生活负担重。对此，北京大学心理学博士肖震宇指出，人到中年拼的就是心态，如果说年轻时积累知识、经验是做加法的话，40 岁后就要学着做减法，及时清理消极情绪。调整好工作和生活的关系，多关注自己和家人，能让人更豁达。

5.调剂婚姻。40 岁，少了恋爱和新婚时的甜蜜和浪漫，多了日复一日的琐事和趋于平淡的感情，婚姻开始出现危机。肖震宇建议，40 岁后也要打造蜜月期，夫妻可以每年安排一次旅行，培养共同的爱好，找找恋爱时的感觉，重燃爱的火花。

6.注重体检。中医认为，40 岁后人的五脏六腑、十二经脉开始衰落，外在表现是皮肤日渐松弛面部光泽慢慢消失、头发变白等，而内在变化是心脑血管变得脆弱，慢性病开始积累，因此定期体检十分必要。北京老年医院健康体检中心体检主检医师马毅建议，除了血压、血糖等基础项目，建议 40 岁人群增加血管、前列腺、骨关节、幽门螺杆菌感染、肿瘤标记物、乳腺、宫颈、甲状腺的检查。有家族遗传病的人更要做针对性检查。

7.开始健脑。一过 40，很多人忽然发现自己容易分心、老是忘事。“这些都是中年‘脑力危机’的缩影。”北京宣武医院神经内科主任医师王玉平说，可以每天给大脑做做“有氧运动”，比如将时钟和台历倒置，增加观看难度；试着改变回家路线，重新认识周围环境；每隔几个月调整一下家里的布置等。另外，还要常给大脑“排毒”，通过大笑、冥想、听音乐等能让身体放松的方式给大脑解压。

8.保护牙齿。北京大学口腔医院副主任医师张晔表示，40 岁后，唾液分泌减少，口腔自洁能力变差，牙齿开始“罢工”，牙周炎、牙齿酸痛、牙龈红肿等问题会接踵而来。因此，中年人更要注意口腔保健。40 岁后，除了坚持每天早晚刷牙，还要每年洗一次牙。

▲本报记者 李 迪，来源：《 生命时报 》（ 2013 年 10 月 29 日 第 01 版）

生命时报：舌苔厚，调脾胃

很多人一旦看到舌苔厚了就认为是上火了，盲目降火，实际上，舌苔厚更多是脾胃的问题。

有的人平时饮食不节，爱吃生冷，或者经常冷热食物一起吃，久而久之就会导致胃寒。天气变冷就特别容易胃痛，严重的还会恶心呕吐。这类人舌苔一般比较厚、白，甚至舌体比较胖大、边缘有齿痕。胡椒和生姜是健胃、暖胃的调味品，这样的患者可以在医生的指导下多吃胡椒猪肚汤、生姜水等来辅助驱散脾胃的寒气。

有的人舌苔也厚，但是颜色偏黄，可能是有胃热。平时、尤其是晚上要吃得清淡点，辛辣刺激的食物不要多吃，最好不要抽烟和饮酒。刚刚过去的夏季暑湿较盛，一些人的舌苔也会偏黄变厚，但是如果没有特殊不适，可以用薏仁、莲子、芡实、茯苓、陈皮等食疗，能得到明显改善。

还有些人舌苔厚还有口气，排除口腔疾患，一般也是脾胃的问题。这类人需要保持生活规律、情志舒畅愉快，多吃容易消化的食物和蔬菜、水果，少吃肥腻的菜肴以及油炸食品。

此外，久病或大病初愈的患者由于气血亏损，消化功能比较弱，也会导致舌苔厚腻。中医把这类情况叫做“本虚标实”，切不可当上火对待，以免加重病情。需要注意的是，舌苔厚人的如果还伴有胃痛需要警惕胃的器质性病变，及时就诊。▲南京市中西医结合医院治未病科副主任医师 夏公旭，来源：《 生命时报 》（ 2013 年 10 月 18 日 第 14 版）

生命时报：上身热下身凉咋办

每个人的体质都很不相同；一部分人的体质有一定偏颇，偏热的人经常会觉得上火，偏寒者则比较怕冷。但还有一部分人，身体表现出看似矛盾的症状，口干、嘴边长包、

烦躁易怒，但又下肢怕冷、大便稀溏、腹痛喜暖；中医称之为“上热下寒”。

众所周知，热气的本性是往上走，寒气本性向下走，如果任由它们自由发展的话，很明显将会出现“两极分化”，机体的平衡就受到破坏而引起疾病。我们平时健康无病，是由于机体有阻止这种两极分化的能力，把热气往下拉，把寒气往上提，使寒热交流达到动态平衡。

那么上下不能交流、身体寒热错综是怎么造成的呢？这就要先讲讲“三焦”，它是六腑之一，指位于躯体和脏腑之间的空腔，包含胸腔和腹腔。横膈以上是上焦，包含心、肺等脏器；横膈与肚脐之间为中焦，包含脾、胃等；而下焦指的是肚脐以下的下腹部，内含肾、大肠、小肠、膀胱等。我们把上、下焦设想成两个车站，这两个车站互相向对方发车。会有两大原因导致这种交流失败，一是车站不能发车；二是路途中有堵塞。在人体当中也有类似的这两种情况，我们来分别讨论。

如果肾阳不足，不能鼓动肾水上升，就是肾脏不能“发车”，这样心火得不到肾水的滋养，就会在上面出现热的症状，同时因为不能交流，使肾脏也得不到心火的温煦，在下面出现寒的症状。同理，先有心阴不足不能主动下交于肾，也能造成上热下寒。治疗需要清上温下，比如交泰丸就有这种作用，它由黄连和肉桂组成，黄连清心热，肉桂温肾阳。正如《慎斋遗书》中所说：“欲补心者须实肾，使肾得升；欲补肾者须宁心，使心得降乃交心肾之法也。”

中焦气机升降失常堵塞了上下交通的道路，也会使得上下焦的交流失败，进一步出现热盛于上、寒滞于下。这时治疗就重在疏通，如半夏泻心汤就使用了黄连、半夏、干姜、黄芩等药物以辛、苦的药开路，打开中焦的通道。

有时病人本没有上热，只有下寒，医生想给予补药以温下寒，但因为路途不通，补药被堵在上面，反而会造成上热。现代人体质多郁，这种因郁滞造成的上热下寒更为多见。所以有上热下寒症状的朋友，需要考察一下自己是由于郁滞造成的，还是心肾不交造成的，应分别给予不同的调理。

还有一种特殊类型的上热下寒，它是由于下焦的阴寒过盛，阴寒会“欺负”肾阳，使其在下焦受排挤而呆不下去，只能向上逃跑，这样上焦就会出现假热的症状。这时的治疗就不能再清上温下了，而要温下通阳，使上焦之阳返回本位，这种情况平时较为少见，只见于危重的病人。▲天津中医药大学第二附属医院心内科副主任医师 江海涛，来源：《生命时报》（2013年10月04日第14版）

家庭养生三字经，四字经（原创）

养生宗旨：放宽心，迈开腿，管好嘴。

-----养生四字经-----

饮食禁忌：甘肥粘腻，生冷硬辣。

饮食适宜：性平偏温，焖蒸炖煮。

药物养生：平和补阳，防止燥热。

四季养生：夏勿贪凉，冬宜温补。

起居养生：注意保暖，多动少熬。

精神养生：平和宽容，七情调和。

-----养生三字经-----

不生气，不郁闷，不忧虑。

忌生冷，忌辛辣，忌粘腻。

要养生，先养神。

养心神，修德行。

修德行，在修己。

心态好，重感恩。

怒伤肝，喜伤心。

思伤脾，忧伤肺。

心要静，身要动。

常忧思，脾胃伤。

多宽容，少较真。

去痴欲，养心肾。

慢节奏，莫着急。

睡眠好，胜补药。

多开心，少思虑。

多运动，少用眼。

气不顺，血难行。
血不行，百病生。
气血畅，病皆除。
阴阳调，疾病少。
正气足，邪不干。
正气亏，病来找。
保温暖，少寒凉。
避风邪，不过劳。
护头脚，保三通。
脾胃好，身体棒。
粗淡饭，七分饱。
香辛料，过伤阴。
慎用药，调饮食。
宜缓补，忌蛮补。
夫妻间，重理解。
少争吵，多包容。
教孩子，要引导。
莫打骂，需身教。
少动漫，多活动。
读经典，兴趣多。
待父母，孝为先。
换位想，皆好办。
说得多，不如做。
都做到，胜万金。（2015-7-9）

气，掌管全身健康

老百姓常挂在嘴边的很多词语其实来自中医，比如中气、元气、心气、正气等。在

古人眼中，万事万物都是由气组成的，人体也不例外，所以中医研究的主要内容就是机体的这团气怎样存在、运动，以及受到外来的邪气后怎样抵抗。虽然都叫做气，但处于不同的位置及状态又可以有不同的名目。

首先说元气。元气又称原气、真气，可以理解成气的根源，是生命之源，一般藏在“大本营”肾脏之中，因此非常受重视。元气的来源有两部分，一是受之于父母，即先天的禀赋，二是靠后天水谷精气不断的补充。既然元气是根本之气，它的盛衰往往不表现在具体的症状上，而是整体地反映机体是强壮少病，还是瘦弱多病等。

元气是储存在下焦的，到了中焦就有了中气。中气就是脾胃之气，能反映脾胃功能是否健旺。中气不足可见面色萎黄、食欲不振、气短乏力、大便溏稀等。中气就像支撑屋顶的柱子，如果亏虚严重就会塌陷，出现久泻、脱肛、子宫脱垂等。

经脾胃消化吸收的水谷精微上输于肺，与肺气相结合便成为宗气。它聚集在胸中气海之处，并贯注于心肺之脉，主要作用是推动肺的呼吸，还能够维持心脏的搏动、调节心律。语言、声音、呼吸等功能都与宗气有关。若宗气不足，可出现气短、喘促、懒得说话、心律失常等。

五脏六腑也有各自之气，相当于该脏器的功能状态，如胃主受纳，胃气就是指接受和容纳水谷的能力；心主神明，心气的强弱也就决定了是否思路清晰、反应灵敏。

上面说的是躯体内部之气，人的体表也分布有气，即营卫之气。营卫之气是一种保卫之气，可以使我们的机体不受外邪入侵，它们有个特点就是，不静止于一处，而在体表川流不息。如果营卫之气不协调，机体就会出现自汗、怕风、易感冒等情况。

机体所有的气组成了人的正气。正气是相对于邪气来说的，就是人体生理功能的综合体现。《黄帝内经》说：“正气存内，邪不可干。”所以它反映的是机体对外界环境的适应能力、抗邪能力及康复能力。▲天津中医药大学附属第二医院心内科副主任医师 江海涛，来源：《生命时报》（2013年07月30日第14版）

生命时报：不花钱的养肾良方

肾为先天之本。如果先天不足，后天失养，就会出现肾精亏虚、肾阳虚衰、肾阴亏虚等证。男女老幼都可能肾虚：小儿肾虚，生长发育迟缓，智力低下；中青年肾虚，眩

晕耳鸣、腰膝酸软、失眠健忘；女性肾虚，会闭经、不孕；男子肾虚，则阳痿、早泄；老年人肾虚，发白齿落、精神委顿、健忘痴呆、腰酸背痛、小便清长。肾如此重要，因此护肾养肾，是维护生命活力的基础。

养肾要从养精开始。养精有两大原则：一是顺应四时，即按照年龄、四季、昼夜的特点作息、运动、吐纳，饮食上尽量选用天然应季食物，忌肥甘厚味；二是节制欲望，要节制的不单是性欲，还包括权欲、财欲，这样才能避免耗精伤神，达到养肾精、存本真的效果。

很多人盲目追求补肾的良药、良方，其实没太大必要，一是凡补品均应辨证论治，补错了反而出问题；二是养肾的良方其实就在我们自己身上，以下就为您介绍 3 个“不花钱的养肾良方”。

吞津。刷牙漱口后，心情放平静。闭住嘴，舌尖抵上腭，然后舌头在嘴里上下弹动，可发出响动。这样分泌的唾液往往是健康的，将其吞下，有滋阴、清热、补肾的作用。

深呼吸。肺主气，肾为气之根。深呼吸可通过肺肾的相互作用，对肾起到温煦的效果。

浴足。一个人有没有活力、耐力都有赖于肾精的充足。每晚临睡前用 40 摄氏度的温水泡脚，能引血下行、温肾助阳，改善腰膝酸软、浑身乏力等症状。另外，浴足之后做做足底按摩，效果更佳。▲北京中医药大学东方医院副教授 曹建春，来源：《生命时报》（2013 年 08 月 23 日 第 14 版）

食补,要了解食物的温凉

《黄帝内经》说：“寒者热之，热者寒之”。中医认为，凡是能够治疗热证的药物，大多属于寒或凉性；反之，能够治疗寒证的药物，大多是温性或热性。

同样的道理，凡是热性或温性的饮食物，适宜寒证或阳气不足之人服用；凡属寒性或凉性食品，只适宜热证或阳气旺盛者服用。推理可知：寒证的人或阳气不足者，忌吃寒凉性食品；热证或阴虚之人，忌吃温热性食品。

寒与凉，温与热，是区别其程度的差异，温次于热，凉次于寒。温热性的食品多具有温补散寒壮阳的作用，寒凉性的食品一般具有清热泻火、滋阴生津的功效。另外，比

较中性的食品，中医称为平性，是指性质比较平和的饮食物，不热不凉。

食物有热性，有凉性，有平性。每个人的体质不一样，有的爱上火，当然应该多吃凉性的，爱怕冷的阳虚的人当然应该多吃热性的，至于平性的，那当然是什么人都是可以吃的，了解点这方面的常识对自己、对家人都是有好处的。

温热类：羊肉、牛肉、鸡肉、狗肉、鸽肉、羊乳、牛乳、黄鱼、红枣、桂圆、荔枝、金橘、韭菜、芫荽、生姜、大蒜、花椒、葱、胡椒等。

寒凉类：鸭肉、蜂蜜、海藻、海带、绿豆、冬瓜、西瓜、丝瓜、黄瓜、莴苣、竹笋、黑木耳、香蕉、柿子、梨、豆腐等。

平性类：猪肉、猪肝、鸡蛋、白木耳、红小豆、豌豆、萝卜、莲子、藕、山药、薏米、菠菜、大白菜、豆角、鲫鱼等。

来源：中国中医药报张雪亮 中国中医科学院，中国中医药报

生命时报：热水泡脚止头痛（实践篇）

一般情况下，人们是哪儿疼医哪儿；可中医里，头痛却常常会从脚医。

人们头痛的原因有很多，有的是因为血往上冲后，造成神经血管性头痛，有的是高血压所致，有的是血管扩张，有的是血管被牵引压迫，有的是脑膜受刺激等。尽管原因不同，但缓解这些头痛症状，却可以采用相似的方法。

首先，可用热水泡脚，这样脚和小腿的血管就会受热扩张，将头部的血往脚下引，起到减轻头部血管压力的作用。特别是有高血压的中老年人，晚上用热水泡一泡脚，不但能缓解头痛，还能起到降血压的作用。

其次，由于脚底与人体多条经络相连，而这些经络同时又与头部相连。所以，按摩脚底就可以起到刺激经络、减少头痛发作的作用。尤其是脚底涌泉穴，直通于脑，按摩它可引血下行、缓解头痛。

艾灸也是治疗头痛的常用方法。将在药店购买的艾条点燃后，在距离脚底 20 厘米或 30 厘米的范围内，用艾条由远及近地热灸脚底，直到脚底感觉温热即可，每次灸 5~15 分钟。用热水泡完脚后，接着用艾条灸脚底，效果更好。这样可更好地起到扩张血管、温煦脏腑、上下贯通、缓解头痛的作用。▲湖南中医学院教授 李文海，来源：《生命

生命时报：脾气一虚，肺气先绝

有个12岁男孩，经常鼻塞，夜间睡觉时加重，还特别容易感冒。显然病在肺，医生给他开了桔梗、细辛、辛夷、荆芥等疏风宣肺的药物。3天后鼻塞减轻了，可接下来的一周，药效就不那么明显了。医生这时意识到，补肺要先补脾，于是加用了党参、白术、黄芪、茯苓、麦冬等药物，1个月后症状消失了。

这个病例提醒我们，人的脏腑都不是孤立的，而是互相影响的。当单纯调理某个脏器效果不佳时，通常要考虑一下跟它相关的子脏或母脏，比如脾土和肺金是母子关系，正如古人所说，“脾气一虚，肺气先绝”。正常情况下，脾土能生肺金，如果脾气虚弱，肺金失养，就会导致一系列疾病。

过敏性鼻炎患者，遇到异味、冷空气就会犯病，这是因为肺的抵抗力差，对环境变动反应过于强烈。患者往往通过戴口罩等方法来预防，但病根不在外邪，而在于自身正气不足，所以积极的方法是扶正。治疗过敏性鼻炎，医生一般会补肺宣肺，短期内都有效，但往往不能持久，停药后易复发。如果增加六君子汤等补脾药，可能一开始效果不明显，但坚持一段时间后，症状就会消失且不易反复。

有些人平时爱感冒，源于体表的防线不坚固。中医认为，肺主皮毛，所以体表的亏虚也归结到肺。补肺时应注意，肺的根源在脾，可用健脾胃的方法“培土生金”。预防感冒的名方“玉屏风散”就充分体现了这一点，因为方中用到了白术这味补脾的代表药。

肺病时要调脾，脾病时也常常需要调肺。例如脾不运湿，可以出现肢体浮肿、脘腹胀满、舌苔厚腻、大便不爽等，需要健脾运湿，如果再配合宣肺，加用白豆蔻、杏仁等调理上焦的药物，能收到事半功倍的效果。天津中医药大学附属第二医院心内科副主任医师 江海涛，来源：《生命时报》(2013年06月14日第14版)

生命时报：七窍通五脏

汉语非常形象，形容一个人快不行了，说“七窍流血”；形容一个人愤怒到极点，说“七窍生烟”。可见“七窍”集中代表着一个人的身体状况。何谓“七窍”？指的是面部的7个孔窍，即两眼、两耳、鼻、口、舌。《黄帝内经》指出，心开窍于舌，肺开窍于鼻，脾开窍于口，肝开窍于目，肾开窍于耳。也就是说，五脏的精气分别通达于七窍，通过观察这7个部位的变化，就能了解相应脏器的状况。

心开窍于舌。《黄帝内经》说：“心气通于舌，心和则舌能知五味矣。”味觉正常和语言表达有赖于心主血脉和心主神志的功能正常。心气足，则舌色红润、柔软灵活、味觉灵敏、语言流利。心有病变，如心阳气不足，则舌质淡白胖嫩；心阴血不足，则舌红绛、瘦瘪；心火上炎，则舌红、生疮；心血淤阻，则舌质紫暗或有淤斑；心主神志功能异常，则会出现说话费力，吐字不清。

肺开窍于鼻。《黄帝内经》指出，“肺气通于鼻，肺和则鼻能知香臭矣。”肺主一身之气，掌管呼吸。鼻作为气体出入的通道，与肺直接相连。因此，鼻的通气 and 嗅觉必须依赖肺气。肺气调和，才能鼻窍通利、嗅觉灵敏，如外感风寒袭肺，则鼻塞流涕，影响嗅觉；肺有燥热，则鼻孔干涩；邪热壅肺，往往有气喘、鼻翼扇动等症状。

脾开窍于口。《黄帝内经》指出，“脾气通于口，脾和则口能知五谷矣。”可见，饮食口味及食欲全赖于脾的运化功能。脾气健运，则口味正常，食欲旺盛；脾气亏虚，则口淡无味；脾胃湿热，则口中黏腻、嘴里发甜、食欲不振；肝脾不和，则口中泛酸。

脾开窍于口，其华在唇，因脾为气血生化之源，所以口唇的色泽也是脾运化水谷精微功能的反映。脾的运化功能正常、气血充足时，口唇得养，则唇红润泽；若脾失健运，气血亏虚，唇失所养，则唇色淡白。

肝开窍于目。《黄帝内经》说：“肝气通于目，肝和则目能辨五色。”肝的经脉与眼睛相连，视力的好坏有赖于肝气的疏泄和肝血的濡养。肝功能正常，则目光有神，视物清楚明亮；肝的阴血不足，目失所养，则两目干涩，视物模糊，甚至夜盲；肝火上炎，则目赤肿痛；肝风内动，则目斜上视。

肾开窍于耳。《黄帝内经》说：“肾气通于耳，肾和则能闻五音矣。”耳是听觉器官，听觉的灵敏与否，与肾中精气的盈亏有密切关系。肾中精气充盈，髓海得养，则听觉灵敏；肾精亏虚，则脑髓失养，容易出现听力下降、耳鸣甚至耳聋。▲北京中医医院治未病中心主任 吴剑坤 ●郭昕，来源：《生命时报》（2013年06月14日第14版）

生命时报：养生六字诀保长寿

近年来中医养生热度持续升温，人们跟着电视、书籍热情地学习如何饮食、锻炼、防病，可养生的要领到底是什么，很少有人能说清楚。其实，中医养生不是几个方子、几味中药、几个穴位那么简单，其博大精深的内涵可归结为 6 个字：顺、静、修、调、补、固，真正领会并做到这几点，长寿就离你不远了。

“顺”：养生跟着季节走。古人认为，人身体的变化与四季轮回是一致的，因此饮食起居、衣食住行必须与季节相适宜。《黄帝内经》说：“顺天时地利。”这里的“时”，指的是四时阴阳，具体说就是春夏养阳、秋冬养阴。四季的养生要符合生、长、收、藏的特点。春天万物生发，要养肝、养阳；夏天是生长时节、主养心，晚睡早起，少发怒，该出汗就得出汗；仲夏季节又热又湿，要注意养脾、化湿；秋天是收获的季节，要养肺、养阴，早卧早起，情绪须安宁，否则会伤肺；冬天讲究养藏、养肾、养阴，要多晒太阳，早睡晚起。

“静”：让心安静下来。现代人喜欢生活得热热闹闹，每天时间都安排得满满的，生怕孤独和寂寞。其实，这种浮躁的生活对健康极为不利。《黄帝内经》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”人安静下来，可以减少很多不必要的消耗，特别是“气”的消耗，做到身体“节能”，这样才能预防疾病、益寿延年。大家不妨把生活节奏放慢，采取静坐、闭目养神的方式来静养身、慢养心。

“修”：修身行善烦恼少。《易经》里说：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”其实就是平时积德行善、豁达大度的人，往往能和这个世界和谐相处，能减少很多烦恼，心情愉悦。可见，修身养性，宽以待人，淡泊名利，对别人好，自己收获的将是健康、快乐和长寿。

“调”：多做深长呼吸。人难免会遭遇营养失衡、过度劳累、病邪袭来等诸多不良因素，这时候就要用到“调”字了。《黄帝内经》说，应该根据四季的变化调养精神意志，调养七情六欲。其中还强调了呼吸的调节，即“调息”，练习呼吸吐纳。建议大家平时多做深长、缓慢、均匀的呼吸。可以练习“丹田息”，鼻子吸气后，通过意念把气送到下丹田气海的位置，即在肚脐下 1.5 寸。然后再把气慢慢呼出来。练习“丹田吸”

的同时，吞咽唾沫，配合调津，保健效果更好。

“补”：有补有泻最健康。古人推崇用滋补药物调理阴阳、脏腑、气血，原则有三，一是先辨证，二是食补为先，三是补、泻结合。

中医讲药食同源，所有食物都有调理身体的作用。从味道说，酸味补肝，苦味补心，甜味补脾，辛味补肺，咸味补肾。从颜色论，红色补心，黑色补肾，黄色补脾，绿色补肝，白色补肺。

滋补要因人而异，根据体质进行合适的食补。气虚的人最要吃主食，还可喝鸡汤、吃鸡鸭鱼肉。补血可用大枣、猪肝、各种红肉。补阴气，多吃水里生的，如鸭肉、海参、甲鱼等。养阳要吃牛羊肉、鸡肉、驴肉、韭菜等。春天要养肝，多豆芽、豆苗、草莓、菠萝等。但要少吃香椿、香菜，以防过敏。夏天吃点苦能去心火，要多吃夏天成熟的瓜和豆。秋天应多吃应季水果和栗子、松子等坚果，还要吃润肺的百合、藕、杏仁、白果。冬天要养藏，多吃根茎类食物，如山药、土豆、红薯、萝卜、白菜。

养生不能一味地补，要补泻结合。夏天要利湿，可多吃冬瓜、丝瓜、西瓜、薏仁，火气重的可吃苦瓜、苦菜，吃绿豆排火毒。秋天燥气盛，便秘、口干的人多，应多吃润燥的梨、萝卜等食物。冬天寒气重，可多吃点姜、肉桂，以驱寒气。

“固”：固精、固气、固神。养生很重要的一点是“固”，包括固精、固气、固神三个方面。

固精，就是要保护肾气，最重要的是节欲。此外还可吃养肾精的食物，包括各种肉类，以牛肉最好，还可吃山药、黄精、枸杞。

固气，一要减少耗气，少说话；二要多晒太阳，补充阳气；三要多做有氧运动，增加氧气；四要通过饮食带来水谷之气。另外，睡眠能养五脏之气，绝对不能熬夜。

固神，就要调养七情，不过喜、过怒、过思、过悲、过恐，情绪控制好了，身体才会少受伤害。▲中国中医科学院研究生院教授 杨力，来源：《生命时报》（2013年06月11日 第01版）

生命时报：走路是最实惠的运动

英国著名医学专业期刊《柳叶刀》在2012年7月曾刊载过一系列研究，指出缺乏

锻炼已成为一种全球“流行病”，也是一个令全世界都头疼的问题。数据显示，缺乏锻炼和许多疾病有密切关系，如心脏病、糖尿病、乳腺癌、结肠癌等。由缺乏锻炼引发的死亡人数几乎占到世界死亡总人数的 1/10，和吸烟导致的死亡人数差不多。

运动是预防慢性疾病的“万能良方”。运动并不是非要去健身房，走路就是最好的方式。世界卫生组织早在 1992 年就指出，步行是世界上最好的运动之一，既简便易行，又不需花钱，也是最经济、最实惠的运动。上世纪 20 年代初，美国心脏学会奠基人、著名的心脏病学家，几任美国总统的保健医生怀特博士第一个提出：从进化论角度看，步行是人类最好的运动，对健康很有益。他建议，成人应每天步行锻炼，并作为一种规律性的终身运动。

民间有句老话：“百练走为先。”走路的好处很多，可以活动筋骨，使淤滞的脉络畅通，四肢健壮；可以增强心肺功能，改善血液循环；每天坚持走路，还能提高夜间睡眠质量。古人云：“散步以养神”，走路能使因为一天紧张工作而疲惫的大脑得到调整恢复，保持旺盛的精力和体力。走路还是最安全的运动方式，它不像踢球、游泳、跑步、爬山等那样激烈，男女老少皆宜。更重要的是，能使糖尿病大幅减少。

我也是走路的“超级粉丝”。像每天要吃饭一样，我每天都要散步，早晚各一次，每次 30 分钟。即使出差在外，作息时间紧张，我也会在早晨比平时早起半小时，到外面去走走。碰到下雨天，我就在宾馆走走路，爬爬楼梯。每天坚持走路，让我的身体受益不少。1961 年我大学毕业时，体重是 64 公斤左右，现在 50 多年过去了，体重基本没有变化，血压也没有随着年龄而升高。瑞典曾做过一项长期研究，以一些人 25 岁时的体重为标准，观察他们到 60 岁时的体重，发现在这 35 年间体重变化范围不超过 4% 的人，患各种慢性病几率最小。所以，我们可以把走路当成最好的健康管理方式。

为了让走路这种简单的运动方式最好地发挥作用，我们需要坚持做到 3 个数字，即三、五、七。“三”指的是，每天至少步行 30 分钟，走 3 公里以上；由于每次运动带来的好处只能持续 48 小时，长期规律的运动才能让身体真正受益，所以每周至少运动 5 次；“七”是指运动后的心率+年龄=170 左右，相当于中等强度运动。运动还有“三有”、“三不为”，“三有”是指有恒、有序、有度；“三不为”指不攀比、不争强、不过量。

▲卫生部首席健康教育专家 洪昭光，来源：《生命时报》（2013 年 05 月 17 日 第 04 版）

健康掌握在自己手中

健康，不但是没有疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。一个健康的人应具备无生理及遗传疾病、有自我控制能力、能正确对待外界的影响、处于内心平衡的满足状态。这是世界卫生组织对健康的定义。北京中医药大学教授郝万山日前在谈到情绪与健康时强调，健康的最大敌人是自己，是自己的各种欲望、杂念和不正常的情感、情绪。因此，自己的情绪要自己调控，健康就掌握在自己手中。

不良情绪给健康带来危害。《素问·四气调神大论》中说，圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。老祖宗的警世明言，从预防疾病方面为人们敲响了警钟。

郝万山说，目前，由于多种因素影响，表现为亚健康状态的人呈上升趋势。其实，亚健康是介于健康和疾病之间的一种生理功能低下和心理适应能力低下的状态。具体表现多种多样，如易疲劳、腰酸背痛、睡眠欠佳、食欲不振、排便不爽、精力不足、心理脆弱、多愁善感、焦虑紧张、心烦急躁、怨天尤人、牢骚满腹、月经紊乱、低热、淋巴结肿大等等。亚健康不仅是许多疾病的前奏，还是衰老的征兆，世界卫生组织把亚健康当作是 21 世纪人类健康的头号杀手。

“处于亚健康状态的人们，如果不注意情绪上的自我调节，就会逐步发展为疾病，我们千万不可掉以轻心。”而情绪对健康有哪些影响呢？郝万山介绍，不良情绪直接导致气机紊乱。我国古代的医家总结出：“怒则气上，怒伤肝。喜则气缓，喜伤心。思则气结，思伤脾。悲则气消，悲伤肺。恐则气下，恐伤肾。”情绪、情感的异常，会干扰和抑制人体的自调机能，从而导致生理功能的失调和各种疾病的产生。如一些心身性疾病高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病等。

他举例说，曾有一女病人因离婚以及财产纠纷，一夜失眠而导致斑秃。一女孩由于其母的苛刻要求，而造成精神紧张，得了严重的皮肤病。一高血压老人突然看到自己多日不见的小女儿，喜极伤心而猝死。这些都是与情绪、情感有关。

注重修养，心理平衡。“为避免不良情绪给健康带来的种种危害，我们要掌握一些保证生理健康的方法。”郝万山说，人体与生俱来就有自动优化调节机能（简称自调机能）。解放自调机能的方法包括心理平衡调节法和修德、修心。前者有宣泄法、转移法、

理喻法、以情胜情法、改变观念法等。后者则注重自己的德行修养。《素问》说，恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？孔子认为，大德必得其寿。孙思邈指出，性既自善，内外百病皆不悉生，祸乱灾害亦无由作，此养生之大经也。因此，人要善良、要积德，不仅在行为上要行善积德，还要积口德，不挑拨是非，不出口伤人，不出口害人。

物我两忘，意气俱静。解放自调机能还有无为法，即处于物我两忘、意气俱静的境界；意守法即意守身内之物或守身外之物；吞津法即叩齿、搅海、吞津；默念字句法等。他强调，以上种种方法皆要持之以恒，长久训练，方可有效。

同时，在日常生活工作中，人们要遵循“放松、专注、愉悦”三原则，经常做到四快乐，即助人为乐、知足常乐、自得其乐、没乐找乐，以更好地自我调节，达到健康的目的。

中医调理，激发潜能。郝万山告诉人们，中医的促进、鞭策自调机能方法也有助于健康。该方法就是运用各种刺激手段，通过改善肌肤血液循环和促进经络经气运行，达到激发、促进、推动人体自动调节机能的效果，进而起到调节身心，保护健康的作用。如拍打、搓揉、刮痧、拔罐、循经推按调理、正脊、推拿、点穴、“312”经络锻炼法、敷药、针刺、艾灸、埋线、割治、放血、运动、食疗、药物调节等。

“善心对世界，恬淡并虚无。经常偷着乐，切勿乐过头。气是惹祸根，酒是穿肠毒。消除贪嗔痴，健康即拥有。饮食宜清淡，肥甘当戒除。循经拍推按，常常自找抽。刮痧或拔罐，偶尔放血流。太极加散步，活过九十九。”

郝万山的一首诗，为希望拥有健康的人们作了最好的诠释和提醒。（郝万山）来源：中医药文化专题

生命时报：中医养肝就是养神经

一个人脾气不好，通常我们会说他“肝火旺”。这里说的“肝”，是中医学的“肝”，不是解剖学意义上的肝脏。首都医科大学附属北京佑安医院中西医结合科副主任医师杨华升告诉《生命时报》记者，在中医学的五脏之中，“肝”的涵义是与西医分歧最大的一个，它其实是指人体的神经系统，不仅包括中枢神经系统，还包括周围神经系统以及自主神经的调节；而西医所说的“肝”，其实归于中医的“脾”，参与人体的消化功能。

中医的脏腑理论出自《黄帝内经》，其中“肝”被明确定义为“将军之官，谋虑出焉”。杨华升解释说，古人按照功能给五脏六腑各封了官职，肝是将军，相当于现在的国防部长，既指挥防御，又参与决策，这些正是神经系统的功能。中医讲，诸风掉眩皆属于肝，“诸风掉眩”是指肢体震颤、摇摆、抽搐、头晕等神经系统症状，都是肝的问题；我们通常所说的肝火、肝郁则是植物神经紊乱的表现。

肝主筋，“筋”指的是运动功能，包含肌腱、肌肉等组织，其协调性归神经系统管理。肝藏魂，“魂”就是精神、思维，因此肝负责谋虑。如果肝虚，魂不归肝，首先会出现睡眠障碍，失眠多梦。高血压导致的眩晕、头痛等也归结为肝的问题。中医认为，肢体颤抖属于“肝风”，肝风有虚实之分，脑中风、帕金森病多为虚风，破伤风则属实风。

肝主情志，主疏泄，怒伤肝，所以经常生气和肝不好互为因果。肝开窍于目，很多眼病与肝有关，例如，老年人视神经退化是肝虚的表现；眼睛干涩的人，要补肝肾；肝火旺，往往两眼通红，甚至眼底出血；有的人突然失明，是肝的实证。

肝虚都有哪些表现呢？杨华升介绍说，肝虚的人睡眠不好，情绪不稳，容易抑郁，或暴躁易怒，有视疲劳、高血压，女性月经不调、乳腺增生、两肋胀痛往往与肝疏泄不畅有关。中医讲“女子以肝为先天，男子以肾为先天”，所以女性更要养肝。女性的更年期症状大多是肝郁的表现，即神经系统对内分泌的调节发生了紊乱。

杨华升表示，养肝有三大原则：一、调节情志，情绪和心态要保持稳定，不过度忧思、暴怒；二、充分休息，《黄帝内经》指出，“人卧则血归于肝”，因此绝对不能熬夜，且避免长期用眼，如今人们频繁使用电子产品，既伤害了眼睛，也伤肝；三、饮食护肝，多吃酸甘食物，如枸杞子、木瓜、乌梅、大枣等。

治疗肝郁最常用的中成药是逍遥丸，主治肝郁脾虚，症状有情绪抑郁、月经不调、失眠、食欲不振、乳房胀痛等。经典药方有甘麦大枣汤，炙甘草 15 克，小麦 30—50 克，大枣 10 个，治疗有抑郁倾向的女性更年期综合征。当归生姜羊肉汤，当归 10—15 克，生姜 20 克，羊肉 50 克，不放作料水煎，主治手足冷、月经量少的肝经虚寒病人。▲本报记者 张 彤，来源：《生命时报》（2013 年 05 月 07 日 第 14 版）

生命时报：身体虚，人就老了

专家小传：陈小野，中国中医科学院中医基础理论研究所研究员，中国中西医结合学会常务理事

生活中，我们常能听到“肾虚”、“气虚”等词语，但究竟什么是“虚”，很多人都说不出个所以然。近日，中国中医科学院基础理论研究所的陈小野研究员在 MSN 健康网《名医讲堂》节目中提出，衰老就是一种虚证，补虚要趁早。

现代人重补养，心气虚的要补心气，肺气虚的要补肺气，肾虚的要补肾，脾虚的要补脾。所以，大家就觉得这是中医的特点，要辨证论治。中医看病的确是因人而异的，但从中医基础理论和生物进化的角度看，补脾就可以解决很多虚证。在谈这个问题之前，我们先要了解什么是虚证。

衰老是一种虚证。虚证指正气不足，表现为机体的精、气、血、津液亏少和功能衰弱，脏腑经络的功能低下，抗病能力减退。对于正常人来说，衰老就是一种虚证。“虚”其实是一个中医的概念、中国人独有的概念，换到西方就叫“衰老”。

一般来说，人在 20 岁时就开始衰老，标志有大脑皮层的神经细胞开始减少以及脂褐素开始沉积在神经细胞和心肌细胞内。身体衰老的外在表现从 30 岁就开始了，此后，人的身体会渐渐地走下坡路，一直到 70 岁。所以，人的身体在 20—30 岁期间是最好的。

我们大都听说过虚证有气虚和阳虚之分，这也是“虚”的主线。一般而言，轻的虚证就是气虚，而重的虚证就是阳虚。气虚常常表现为有气无力，容易疲劳；阳虚则表现为怕冷，人的整个体温降低。阳虚再发展下去就是精虚，此时会出现形态上的改变，如佝偻、驼背。精虚比气虚、阳虚更严重。最严重的情况下，小孩会出现“五迟五软”。五迟是指立迟、行迟、语迟、发迟、齿迟；五软是指头项软、口软、手软、足软、肌肉软。西医临床上常见的脑发育不全、智力低下、脑瘫、佝偻病等均可见到五迟五软证候，此时要补精髓。成年人精虚则可能出现哮喘、遗尿等。

补养要早开始。虚证从开始发生到出现明显症状需要一个过程，所以，补虚应该提早着手，不要等精气不足时才开始补养。举例来说，当人开始衰老、开始“虚”的时候，头发就开始往变白慢慢发展了。但在衰老的程度较轻时，体内蕴含的精气还能够通过调节气血，使头发保持黑色。而当一个人出现白头发的時候，他体内的精气损耗基本上就超出了自身可调节的范围。

临床上有些中医会在小孩感冒发烧时加点人参，这样孩子退烧就快。因为感冒是身

体的一种应激状态，这个时候身体表现为高危、亢奋的状态，体内的全部潜力都被动员出来，身体再也没有余力自我调节了，这种情况也是虚证的表现。这个时候给孩子吃一点人参，能让他体内的正气更加充沛。所以，很多需要补虚的人都应该在虚证还没有表现出来时进补。

另外，许多疾病也与虚证有关。比如癌症与阳虚的关系密切，癌症在中医眼里的征兆就是，肿瘤组织周围的环境都呈现出一个阳虚、气虚的状态。肝硬化和肝纤维化更偏气虚，同时也会包含血淤等表现。血栓也是气虚的表现。中医说气虚运血无力，过不去，则不通。

喝粥可以补虚。中医基础理论研究发现，中国人相对容易脾虚，因此，从中医养生的角度来说，中国人的饮食要忌寒凉。从生物进化角度来说，中国人的消化道菌群和消化酶更适合消化吸收植物性食物，因此我们不能像西方人那样吃很多肉、蛋、奶。但是，营养学研究成果告诉我们，肉食对人的营养价值比较高，所以，国人还是要逐渐增加肉食在饮食中的比重，才能增强体质。

中医基础理论研究还发现，不管你是肾虚、心气虚还是肺气虚，基本上都可以通过补脾来解决。研究同时发现，补脾就是补气，补气的同时还可以延缓衰老，并能预防很多种疾病。该如何补气，首先推荐食补，可以经常喝煮得很烂的粥，比如白粥、肉粥、菜粥都可以。用慢火把粥熬烂了，配上一点小菜吃，对身体非常好。很多人大病过后，中医也会让他们用粥调养。药补容易补过头、补上火，最好在医生的指导下进补。黄芪和西洋参不容易吃上火，可以适当服用相应的含片或煮汤喝。最好在肚子很饿的时候服用，可以虚位以待，将补药吸收到全身经络里。最好不要吃完饭吃这两种补药，否则效果就没那么好了。▲（本讲座内容由张杰整理），来源：《生命时报》（2013年04月30日第21版）

春季服用桂附地黄丸滋阴养阳不上火

中医有句古语，“春夏养阳，秋冬养阴。”尤其是常常倦怠乏力、脸色苍白、手脚冰凉的阳虚体质的人，立春后更是温阳的好时机。不过，重庆医科大学附属第二医院中西医结合科副主任医师宋代义提醒，阴阳平衡是健康之本，阳虚的人还得“三分补阳，七

分养阴”。

温阳不养阴，易上火。“对于阳虚的人来说，补阳很简单，但养阴却不容易。”宋代义医师解释，纯粹温阳，很快就会出现阳亢伤阴，进而发生上火等不适症状，只有先把阴“养”起来了，才不会出现阳亢。

其实，气虚的人同样也需先养阴，因为气属阳，血属阴，只是症状相对较轻。“阳虚的人主要表现为倦怠乏力、脸色苍白、手脚冰冷、舌质淡、苔白、喜热食、消化不好、大便稀溏；如果没有感觉冷，只有倦怠乏力、四肢无力，那就叫气虚。”

桂附地黄丸，阴阳双补，是地黄丸系列中唯一适于阴阳两虚者服用的中成药。

阳虚气虚的人，就需三分养阳七分补阴，“中医中有一个典型方叫桂附地黄丸，是六味地黄丸加入了肉桂、附片两味药。”宋代义解释，这个方出自张仲景的《金匱要略》，本方地黄、山茱萸补益肾阴；山药、茯苓健脾渗湿；泽泻泻肾中水邪；牡丹皮清肝胆相火；肉桂、附子温补命门真火。诸药合用，共成温补肾气之效。

这个方可谓是三补三泄，平补平泻，其主要作用是养肝肾滋阴，加入少量肉桂、附片又能适当温阳，完全体现了三分养阳七分补阴。如果有阳虚的症状，如怕冷、腰酸腰冷、头昏耳鸣等，就可以服用来帮助滋阴补阳，且不上火。此外，平时还可以多用百合、沙参等滋阴润肺的中药材来泡水、熬粥、煲汤食用，在温阳的同时又能保证不上火。

桂附地黄丸成份的功效与作用

• 熟地黄--滋阴补血，益精填髓。用于肝肾阴虚，腰膝酸软，骨蒸潮热，盗汗遗精。内热消渴，血虚萎黄，心悸怔忡，月经不调，崩漏下血，眩晕，耳鸣，须发早白。

• 山茱萸--补益肝肾，涩精固脱。用于眩晕耳鸣，腰膝酸痛，阳萎遗精，遗尿尿频，崩漏带下，大汗虚脱，内热消渴。

• 山药--补脾养胃，生津益肺，补肾涩精。用于脾虚食少，久泻不止，肺虚喘咳，肾虚遗精，带下，尿频，虚热消渴。麸炒山药补脾健胃。用于脾虚食少，泄泻便溏，白带过多。

• 茯苓--利水渗湿，健脾宁心。用于水肿尿少，痰饮眩悸，脾虚食少，便溏泄泻，心神不安，惊悸失眠。

• 牡丹皮--清热凉血，活血化瘀。用于温毒发斑，吐血衄血，夜热早凉，无汗骨蒸，经闭痛经，痈肿疮毒，跌扑伤痛。

• 泽泻--利小便，清湿热。用于小便不利，水肿胀满，泄泻尿少，痰饮眩晕，热淋

涩痛;高血脂症。

• 肉桂--补火助阳，引火归源，散寒止痛，活血通经。暖脾胃，除积冷，通血脉。主治命门火衰，肢冷脉微，腹痛泄泻，腰膝冷痛，及虚阳浮越，上热下寒。

• 制附子--回阳救逆，补火助阳，散寒除湿。用于肾阳不足、畏寒肢冷，脾阳不振、腹痛、便溏等症。用于风寒湿痹、周身骨节疼痛等症。附子药性温热，能祛除寒湿，因此对风湿痹痛属于寒气偏胜者，有良好的散寒止痛作用。

参考来源：张蕙等，地黄类中成药临床应用辨析，中华中医药杂志(原中国医药学报)，2013年7月第28卷第7期，p2178-2181；新浪健康

生命时报：中药对症，效果才好

中药是我国传统医学特有的药物，在全世界也越来越受认可。与西药相比，中药力求从根本上治疗疾病，讲究因人施药，因此使用上也需要注意更多。4月9日，在首都医科大学宣武医院的“健康大讲堂”上，王宁群副主任医师为大家讲解了使用中药的必备知识。

专家小传：王宁群，博士，首都医科大学宣武医院中医科副主任医师

了解一定的中药常识。中药治病是靠药性的“四气”和药味的“五味”与药物的升、降、浮、沉的作用，以及药物的归属脏腑经络来去除风、寒、暑、湿、燥、火和各种病邪，调节人体气血阴阳平衡，达到防病、治病作用。

“四气”是指药物的性质，即寒、热、温、凉。寒性、凉性药物有清热、去火、解毒等作用，如：黄连性寒，能治疗心、胃有热、有火引起的口舌生疮、失眠等病证。温性、热性的药物有祛除阴寒，温补阳气的作用，如：附子性热，能治疗阳气虚衰引起的四肢冰冷、冷汗虚脱等病证。

“五味”即辛、酸、甘、苦、咸，是指药物的味道。酸味药物有收敛作用，能治疗汗出不止，久泻不止的病证，如：乌梅味酸，能治久痢脱肛。苦味有解毒和泻下等作用，能治疗热性病证和大小便不利的病证，如：黄连味苦，能清胃热、治口舌生疮；大黄味苦，能清胃肠的实热、通利大便；板蓝根味苦，能清热解毒，治时疫温毒引起的烂喉斑疹。

中药的“升、降、浮、沉”说明的是中药的另一类性能。升，是指药物的提升作用；降，是指药物的下降作用；浮，是指药物的发散作用；沉：是指药物的泻利作用。

“归经”是中药归属于脏腑和经络的意思。不同中药所作用的脏腑和经络有所不同，可作用在身体的不同位置。例如：杏仁走肺经和大肠经，所以它能治肺经的咳嗽和大肠经的便秘；生姜走肺、脾、胃三经，所以能治肺经的咳嗽，脾经的多痰，胃经的呕吐等。

辨证分型，减少不良反应。使用中药来预防和治疗疾病，只有在专业中医的引导下才能更好、更全面地发挥中药的作用。比如，单就感冒来说，中医就可划分为多种病证，有风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒等，不同类型的病证要按不同处方用药，才能获得更好的疗效。反之，不按中医理论使用中药，千人一方，大多数不会取得满意的治疗效果。大家在日常生活中多了解些中医用药的知识，有助于把中药不良反应降到最低：

一是辨证用药。根据患者自身情况将疾病辨证分型，合理调配用药。如果辨证有误则药不对证，会使机体阴阳偏盛或偏衰，致病情更严重。如羚羊清肺丸有清热泻肺、止咳化痰的功效，治疗肺热咳嗽效果好，用于外感风寒者则会加重病情，而通宣理肺丸治疗风寒咳嗽效果好，用于肺热咳嗽则加重病情。

二是合理配伍。配伍是指在掌握配伍禁忌、用药禁忌、剂量和服法后，按照病情、药性和治疗要求来正确使用中药。合理的配伍有益于治疗，但应注意，多种药物合用会因药物相互作用而增加不良反应的发生率。所以用药前最好咨询专业医生，问一问药物配伍是否合理，与某些西药同时使用会不会有不良反应，在饮食上有何禁忌等。

三是要按照病情决定用量。有些中药的活性与用量有关，如红花量小养血益气，量大活血化淤；麦芽小剂量消食化积、疏肝解郁而催乳，大剂量则消散力强，耗散气血而回乳。

正确服药，避免长期用药。服用中药，要注意方法。中药的服药时间与疗效有关，大体分为以下几种：一是空腹服或饭前服，即早饭、午饭、晚饭前 1 小时左右。空腹服用的药物大多是补益药、泻下药。二是饭后服，就是在进餐后 1 小时左右吃药。一般，治疗各类外感性疾病或治疗上焦(膈以上的心、肺)疾病的药物多在饭后服。三是两餐之间服，也就是饭后 2 小时左右，如上午 9—10 点、下午 3—4 点。大多数调理身体的药物，如治疗肝胃不和、脾胃不和的药物多在这个时间服用。四是睡前服，即睡前半小时左右服药，如养心安神类、补肾类的药物。

一般来说，中药作用缓和持久，但慢性病人长期服用，往往会产生不良反应。如大

黄作为泻药长期服用可导致便秘；肾病患者长期小剂量使用含马兜铃酸制剂可导致肾功能不全；长期泡服胖大海易致大便溏泻、饮食减少等。因此，慢性病人长期服用中药需注意调节药品种，避免不良反应。▲（本讲座内容由于涵秋整理），来源：《生命时报》（2013年04月26日第21版）

生命时报：养生三字经

健康的生活习惯就是“长生不老药”。《生命时报》特邀南京市中西医结合医院预防保健专家，将日常养生保健的精髓总结成一套《养生长寿三字经》，并对一些要点进行解读，希望对延年益寿有所帮助。

长寿经，与君听；都做到，胜万金。
心态好，精神粮；能防病，细品尝。
莫大怒，伤肝脏；常忧思，胃遭殃。
一惊恐，肾难强；一压抑，肺气僵。
气不顺，血难行；血不行，百病生。
管住嘴，亲杂粮；早午荤，晚素汤。
味过咸，血压偏；味过甜，血糖添。
味过辣，体质差；味过辛，肠难清。
远烟酒，近茶水；非天然，莫贪嘴。
小蔬菜，大营养；少油炸，福寿享。
吃得多，不如广；喝的爽，不如康。
五禽戏，脏腑益；健步走，量力行。
问强度，气息匀；有效果，关键勤。
居室内，常通风；坐如钟，卧如弓。
随天气，增减衣；有不适，早就医。
说得多，不如做；活百岁，尽掌握！

关注长寿趣闻的人不难发现，长寿秘诀永远少不了“心态好”这三个字。南京市中西医结合医院老年病科副主任中医师王东旭介绍说，不良情绪致病最容易被大家忽视，

要想长寿身体好，乐观豁达不可少。口味过重对健康不利。蔬菜虽小，营养丰富。食量大未必是好事，不如吃得“范围广”、少而精。喝得舒服也不见得是件好事，比如碳酸饮料、冰镇啤酒等，容易引发肥胖和“三高”，关键是要喝得健康。除了好心态和饮食，懂得健身也很重要，高强度的运动并不适合养生，健步走、五禽戏等最适合老年人保健。室内要经常通风，坐姿和睡姿也不能太随意，以免引起不适。最重要的一点，有病了一定要及早就医，以免错过最佳治疗时机。●本报特约记者 杨璞，来源：《生命时报》（2013年04月26日第08版）

生命时报：脾是后天之本

俗话说“人是铁，饭是钢”，饭要发挥作用，中医认为，靠的是脾。

脾是中医学所说的“五脏”之一，它有三大功能：主运化、主升清和统摄血液。脾和胃是一对搭档，机体的消化运动主要依赖脾和胃的生理功能。生命活动的持续和气血津液的生化，也都有赖于脾胃运化的水谷精微，因而脾胃被称为“气血生化之源”、“后天之本”。

脾的运化功能，可分为运化水谷和运化水液两个方面。运化水谷，是指脾能把食物转化为营养物质，并将其输送到全身各处。脾运化水液，是指脾将吸收的多余水分，及时地转输到肺和肾，化为汗和尿排出体外。脾运化水液的功能完好，就能防止水液在体内发生不正常的停滞，反之，必然会导致水液异常滞留，产生湿、痰、饮等，甚至导致水肿。

脾主升清，是指脾把吸收的营养物质上输到心、肺、头目，生成气血，营养全身。脾的升清功能正常，脏器才不致下垂。若脾气不能升清，会出现神疲乏力、头目眩晕、腹胀、腹泻等症状；若脾气下陷，则可见久泻脱肛，甚至内脏下垂。血液在经脉之中流动，如何才能防止它跑出来而导致出血？靠的是脾的统血功能。

中医认为，脾有许多附属系统，如脾在窍为口，其华在唇，在体合肌肉、主四肢，在志为思，在液为涎，与胃相表里。

脾胃健运，则口味正常，增进食欲。若脾失健运，则可出现口淡无味、口甜、口腻、口苦等口味异常感觉，从而影响食欲。口唇的色泽是否红润，不但是全身气血状况的反

映，也是脾胃运化水谷精微的功能状态的反映。人体肌肉的壮实与否，与脾胃的运化功能相关，脾胃的运化功能有障碍，则肌肉瘦削、软弱无力。

思虑过度，会影响脾的升清，出现不思饮食、脘腹胀闷、头晕目眩等症。在正常情况下，唾液不会流到嘴外。若脾胃不和，往往导致唾液分泌急剧增加，出现流口水等症状。

脾与胃经脉相通，互相帮衬，胃主受纳，脾主运化，二者共同完成食物的消化吸收及营养的运输，从而滋养全身。病理上也相互影响，若脾为湿困，会影响到胃，出现食欲不振、恶心呕吐等；反之，若饮食不节制，胃里积食，也会影响到脾，出现腹胀腹泻等。

脾喜欢燥，不喜欢湿。脾失健运，会导致气血亏虚或水液停滞，常用方药如四君子汤、参苓白术散、香砂六君子汤等。一些食物也有健脾祛湿的作用，如薏米、扁豆、淮山药、莲子、芡实、红小豆、鲫鱼、萝卜、苹果等。另外，“思伤脾”，思虑过度会引起脾胃运化失常，可选听一些舒缓的音乐，这样能够放松身心，促进脾胃功能。●北京中医医院脾胃病科主任 张声生 ●博士 李晓玲，来源：《生命时报》（2013年04月23日 第15版）

生命时报：五劳很伤身

视、卧、坐、立、行是人的五种本能，若过度使用，会给身体健康带来危害，中医学称之为“五劳所伤”。

久视伤血。长时间阅读、写字或看影视节目后，眼睛容易疲劳，以致出现头晕、目眩、心悸等症状。中医认为，这是由于“目伤肝”导致肝血不足之故。尤其是人到老年，眼目本已昏花，如果过度用眼，必然会伤血耗气。不论看书读报还是看影视节目，约1小时要休息片刻，最好闭目养神一会或到室外远眺几分钟，以减少眼睛的疲劳伤害。

久卧伤气。适当睡眠（包括躺卧歇息），可使肢体筋骨五官九窍之气以及内在脏腑之气充盈，而“气”是维持人体生命延续的源泉，故有助于益寿和提高生命质量。若是经常睡懒觉或躺着歇息，过于安逸，不进行活动锻炼，不仅肢体筋骨五官九窍之气会逐渐衰弱，而且还可能累及内在各脏腑之气，出现精神不振、身倦无力、动则气喘的气虚

症状。睡眠还要顺应四时，春夏应晚卧早起；秋季要早卧早起；冬天要早卧晚起。这样才能使头脑官窍之气和肢体筋骨之气恢复充盈，达到“顺时养气”的目的。

久坐伤肉。适当静坐休息能使心境平和，调节神经功能，疏通经络。但长时间坐着不活动则会适得其反——肌肉因缺乏锻炼而导致肌纤维松弛，加上机体新陈代谢减慢，久而久之则加速了肌肉的衰退与萎缩，使人消瘦，食欲减退。特别是长期坐办公室的人，应当多参加各种室外活动，以加强肌肉锻炼，增强体质。

久立伤骨。适当的站立姿势，能使肌肉产生舒缩运动，增强呼吸功能，促进躯体的新陈代谢，疏通经络，调剂平衡，对人体骨骼关节的生长发育有益，还可以使气血下行，降低血压。但是，如果一直站着不走动，则会影响下肢静脉血液上行回流，出现气滞血凝，引起腿软、足麻、足背部浮肿，还易导致小腿静脉曲张、腰腿部关节炎等。所以，平时不宜长久站立，要与坐、走轮流交替进行，使筋骨经常得到锻炼。

久行伤筋。适当走动或散步，可使全身关节筋骨得到适度的运动，增强机体新陈代谢，提高免疫力。散步可使血液循环加快，大脑供血增加，思维能力增强。但长途步行或长时间跑步，易使肢体尤其是上下肢关节周围的韧带、肌腱组织受到扭伤或劳损，甚至发生跌倒而导致突发心脑血管疾病。因此，在步行的过程中，要做到量力而行，注意全身放松，呼吸均匀，“行不宜急”。如此方能气血畅通，百脉流通，内外协调。▲（摘自4月10日《健康报》06版）浙江省平阳县凤巢卫生服务中心 陈日益，来源：《生命时报》（2013年04月16日第20版）

生命时报：找病根，辨虚实

“虚”、“实”可能是大家最熟悉的中医用语了。如果你最近感觉比较累，有人会问，“体虚了吧？”如果你嗓子痛、大便干、口气重，有人会说，“可能是有实火了。”中医的“虚”与“实”到底如何界定呢？《黄帝内经·素问·通评虚实论》中说：“邪气盛则实，精气夺为虚。”通俗地讲就是，有余为实，不足为虚。实多与邪气相关，包括风、寒、暑、湿、燥、火、痰饮、气滞、淤血、食积、寄生虫等；虚则多与精气内伤有关，即气血阴阳虚损。

邪实多来自外界环境和不健康的生活方式，目前最常见的邪实有气滞、火、湿、食

积等。现代社会生活节奏快，心理压力大，容易导致肝气不舒，即气滞；郁而化热，即为火；饮食无规律，暴饮暴食，或者过食辛辣、烟酒、甜食，导致食积；脾胃功能一旦受损，不能运化水液，继而成湿。因此，要想远离这些邪实，应力求心态平和、宽以待人，每天怀着感恩的心去生活；作息规律，早睡早起，适量运动；少吃辛辣刺激的食物，戒除烟酒。

虚包括气虚、血虚、阴虚、阳虚。它们可以单独出现，也可以合并出现，甚至可以虚实夹杂。

气虚多为心、肺、脾、肾的气不足。临床表现为乏力萎靡、面色苍白、语声低微、爱出汗、心悸、食欲不振、舌淡苔白、脉虚弱。如果是心气虚，病人感觉心慌、乏力、精神疲惫；肺气虚，常气短、咳嗽无力；脾气虚，有疲倦、懒言、食少腹胀、大便不成形；肾气虚，病人有腰膝酸软、气喘、尿频、脱肛、子宫脱垂、遗精、遗尿等。人参、党参、西洋参、黄芪、白术、山药等药物有补气的功效，既可以泡水喝，也可以炖汤时加用。

血虚多见于脑力工作者、思虑过度者、老年人、女性、手术后或失血的患者，常表现为面色苍白、唇色指甲淡白无光泽、皮肤干燥、头发干枯、头晕目眩、肢体麻木抽筋、心悸、失眠多梦、大便干燥、小便不畅、女子月经量少甚至闭经等。常用的方剂有归脾汤、四物汤，也可以用阿胶、当归、大枣等中药制成膏剂，便秘者可加用黑芝麻等，每日坚持服用。

阴虚为精血或津液的亏损，多见于老年人、糖尿病患者、体型偏瘦的人及小儿（小儿为纯阳之体，一般多为阳有余而阴不足）。长期熬夜、讲话较多、长期腹泻也容易耗伤阴血，由于阴虚不能制火，火大灼伤阴液而更虚，因此阴虚与火旺常并行。阴虚主要表现为口干、口渴、烦躁、浑身发热或午后潮热、盗汗、颧红、消瘦、舌红少苔等。常用的养阴药物有玉竹、石斛、五味子、枸杞子、生地、沙参、玄参、麦冬等。此类人群可用枸杞子、石斛、麦冬、菊花泡水喝，或服用银耳莲子百合枸杞大枣汤。常用的方剂有六味地黄丸、左归丸、大补阴丸、百合固金汤等。

阳虚多见于老年人及久病患者，常与气虚同时存在，表现为神疲乏力、畏寒肢冷、面色苍白、腰膝酸冷、大便溏稀、小便清长、舌淡苔白、脉沉微无力等。阳气虚弱者可以适当多吃一些温补的食物，如干姜、羊肉、猪肚、鹿肉、核桃、肉桂、韭菜、茴香等，常用的方剂有附子理中丸、良附丸、右归丸、金匮肾气丸等。▲●北京中医医院脾胃病

生命时报：七养诀，防百病

元朝邹铉撰写的《寿亲养老新书》，是详尽介绍老年人养生方法的典籍。其中有首“七养诀”，堪称防病保健、益寿延年的法宝。

1. 少言语养真气：少言语是指说话要戒急、戒快、戒喋喋不休。真气又叫“正气”，人体各种机能活动以及抗病能力都和真气有关，故真气是人体生命活动的动力。一个人若常喋喋不休、大声叫喊，就必然要消耗肺气，影响呼吸器官的正常功能，致使体内正气不足，外邪乘虚而入，百病丛生。

2. 戒色欲养精气：戒色欲，指房事要节制。药王孙思邈指出：“姿其情欲，则命同朝露也”。恣情纵欲，对房事不加节制，必然使精液枯竭，可造成年少早亡或未老先衰。房事过度主要是损耗人的精气，而精气为养生之本。精气损耗就动摇了生命的根本，所以健康和长寿就难以保障。因此，房事不可过度。

3. 薄滋味养血气：薄滋味指要多食蔬菜、瓜果等清淡素食，少食肥肉、烈酒等辛辣、油腻食物。只顾满足口欲，整天大鱼大肉，则有损身体。饮食中，五味不要太过，特别是不要太咸，要严格控制食盐的摄入量。

4. 咽津液养脏气：津液指唾液，古人认为唾液是人体的精华。在非饮食情况下，经常用舌头在口腔内搅动，使体内的水分上升至口腔，通过唾液腺变为唾液，再慢慢咽下，有滋养脏气的功效。唐代名医孙思邈在《养生铭》中说“晨兴漱玉津”可以祛病益寿。他每天早上醒来，用舌搅出唾液，徐徐咽下，经此养身，活了100岁。宋代文学家苏东坡认为唾液“功用不可量，比之服药，其效百倍”。

5. 莫嗔怒养肝气：指要心境平和，不随便发火。经常发怒，会导致肝气持续处于上行状态，肝气上逆，同时血液随气上逆，会造成肝郁不疏，从而对肝脏造成损害。若经常为生活琐事动怒，甚至暴跳如雷，就可能因怒火而气乱，使心神无主，阴阳失调，气血不和，经络阻塞，脏腑功能紊乱而致病，甚至引起猝死。欲求肝气畅达，疏泄正常，就要“戒怒”、“制怒”，防止过度的情绪波动。

6. 美饮食养胃气：美饮食不是说要吃好的、吃贵的，而是说饮食结构要搭配合理。

古人很早就认识到食物不同，所含营养成分也有差别，只有全面而合理地进行搭配，才能使人体获得各种不同的营养。《内经》提出：“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”，指出谷物、蔬菜、水果及肉类是饮食的主要组成内容。只有荤素搭配，营养均衡，才能补养胃气。

7. 少思虑养心气：指闲来不要胡思乱想，思虑过多会伤心气而损寿命。《千金要方》指出：“但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱。心无烦，形无极……亦可长年”。这里的不思，指避免过多不正当的思虑，以免失去心理平衡而影响健康。▲赵广兰 摘自3月15日《中国中医药报》6版)

生命时报：阳虚的人最怕凉

阳虚体质在人群中很常见，并且呈现越来越多的趋势。这一体质状态有明显的人群特征：城市人群、知识分子、白领、女性多见，可能与长期处于空调环境及体力劳动少有关。

阳虚体质通常表现为：怕冷，面色偏白，体型偏瘦弱，容易出汗，不耐体力劳动；面部易长斑，咽部常有不适，肩背部不适，易得胃肠病，一吃凉的或吹冷风就腹泻，大便不成形，腰酸，性欲低下，易痛经，月经周期延长。若要帮阳虚体质找一个代言人，应当是林黛玉，弱不禁风，面色苍白，神情抑郁。

值得注意的是，有些表面看起来像是上火的症状，如长期口腔溃疡、失眠、烦躁、面部长痤疮等，其本质也可能是阳虚，中医理论称之为“真寒假热”。真寒假热的判断需要经验，一般而言，内外不符信内，上下不符信下。如口腔溃疡、口苦、咽痛，好像是热证，但大便稀、双足冷，上热下寒，则下症多为本质，是阳虚。有的人皮肤红、关节热，似乎为热证，但怕冷，喜热饮，舌质淡，则辨为阳虚寒证。另外，小儿体质不佳，眉鼻部青白色暗，多源于用药过多，伤及阳气，也属于阳虚。

阳虚体质的人如何调理呢？首先，尽量避免生冷食物，尤其是冰镇饮料、冰激凌等。特别是女性月经期间忌食冰冷，这一点必须遵守。其次，阳虚者要避风寒，夏日尤其要注意，少开空调，睡觉时肚子上要盖被子。

阳虚体质的人最适宜的中药是桂枝。经典方为桂枝汤，其中有五味药：桂枝、芍药、

甘草、大枣、生姜，看似简单，却是中医学最经典的处方之一。另外，黄芪桂枝五物汤、小建中汤、当归四逆汤、温经汤、四君子汤、补中益气汤、麻黄附子细辛汤、八味地黄丸等，也可根据情况选用。▲南京中医药大学副教授 张树剑，来源：《生命时报》（2013年02月26日第14版）

生命时报：初春养阳，揉腹提肛

立春、雨水一过，晚上睡觉不再像冬天那么冷了。这时，人体要顺应春天阳气生发、万物始生的特点，逐渐从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”。这段时间睡眠不好、多梦，往往是因为阳气没有养护好，导致阳虚怕冷。

其实，养阳很简单，睡觉前做两个动作就可以。南京市中西医结合医院治未病中心郭海英教授介绍说，第一个动作是按摩腹部。具体方法是：仰卧床上，以肚脐为中心，用手掌在肚皮上按顺时针方向旋转，按摩200次左右即可。一来有利于促进消化，排除脾胃湿毒；二来有助于腹部的保暖，改善睡眠质量。

第二个动作是提肛，可固精益肾、提振阳气。具体做法是：平躺在床上，两手贴大腿外侧；两眼微闭，全身放松，以鼻吸气，缓慢匀和；吸气的同时，提起肛门，包括会阴部；肛门紧闭，小肚及腹部稍用力，同时向上收缩，稍停2—5秒钟左右，放松，缓缓呼气；呼气时，腹部和肛门慢慢放松。这样一紧一松，做9次。坚持一年以上，即可见效。▲本报特约记者 杨璞，来源：《生命时报》（2013年02月26日第14版）

生命时报：如何养好精、气、神

中医药古籍《内经》提到人体有三宝：精、气、神。精足则气充，气充则神旺。反之，气弱则神伤，精神容易不济，情绪也大受影响。夏季人要学会养精蓄锐，养好自己的精、气、神，这样才能让身体更健康。

1.该睡就睡，不熬夜。台湾中医师董延龄师认为，经常作息颠倒、长期熬夜的人，通常缺乏精气。因为11点至凌晨1点，是脏腑气血流动的时间，这段时间，血回流到

肝脏准备储存精气（能量），如果不睡，等于强迫肝继续分解工作，能量无法被贮藏，会造成肝盛阴虚，阴阳失和，肝火上升，气虚体弱。

2.尽量从事温和运动。董延龄认为打太极、气功或元极舞都是不错的静心运动。

养生学院教练饶怀英解释，太激烈的运动会造成大量流汗，流失大量体液等于流失大量体力，心情也易烦躁不安。她建议酷暑最好选择练气养生运动，少在烈日下长期暴晒，或从事激烈运动。因为身体靠呼吸送氧，如果呼吸急促，就像水流量大时，只能流入较粗的水管一样，氧气很快进入身体内较粗的血管，较细微的血管则不易获得氧气。所以，如果要让细微的水管入水，唯有把水龙头的水柱转小，一点一滴注入。选择和缓的运动，保持呼吸平缓从容不迫，身体内极细微的血管或经络，才有机会得到足够的养分。

3.避免吃太“浊”的食物。夏天要吃清爽的食物，太“浊”的食物容易增加身体重量，使得精神昏沉。烹饪方式也尽量清淡，避免油炸、煎烤，甜食热量高，要少吃。董延龄认为，现代人饮食太乱，没有顺着自然时序调整，大热天吃烤肉，无异加速心火。

4.少吃冰凉食物。冰水或冰品是盛夏最受欢迎的食物，吃多了却容易导致冷热失调。当外在环境温度高时，我们以为冰凉食物可以降温，却忽略了体内温度更高（有时高达37摄氏度），人体适应力和温度调节力没那么强，突然喝下冰水往体内浇，五脏六腑可受不了，易导致心神涣散，郁闷不乐。要消暑又镇定神经，不妨喝菊花茶、金银花茶、绿豆汤。不过，胃寒者少喝，可以多喝开水，食用银耳、莲子或百合等祛热补气。

5.日常生活动作不急不缓。中医养生很注重“气和”，如果气的运行紊乱，不够自然流畅，身心都易致病。静心养生其实不难，只要日常生活中，行住坐卧都能保持不急不缓的动作，让呼吸匀称有序，“气”自然会“和”。气顺了，转化为足够的活动能量，身心获得舒展放松，心自然而然平静下来。

6.少生气、不发火。夏季主火，是一年当中能量最旺盛的时节，容易内心急躁，身体也会受到影响。“发怒前留出一秒思考时间，想想该不该发这顿脾气。”饶怀英说，要学会沉住气，管理好自己的情绪，也就是“修心”。她自己的做法是，当事情令自己心存疙瘩时，就清楚说出来。要不带情绪说出自己的意见，撇开会伤人的形容词，直接沟通事件本身，做到“讲话不带情绪”，最高明。▲（摘自台湾《天下》），来源：生命时报

大多数胃病是“心”病

疾病，确确实实在很大程度上是人自己制造出来的；而制造出来的原因是需要。疾病初看是敌人；凝神再看，敌人却是自己。

在现代社会，以胃溃疡为典型的胃肠道为主的消化系统疾病，可以说是常见病，多发病。如果没有饮食匮乏的情况，那么，消化系统疾病的产生原因，最根本的是因为饮食的“消化不良”。吃多了，吃得太频繁了，吃得营养过高了，过油腻了，过辛辣了，过冷、过热、过硬了，吃了不新鲜的食物了，吃了有毒的食物了，都可能消化不了，都会转化为疾病。

然而，再深入研究就发现，消化系统疾病并不都是饮食上消化不了造成的，甚至主要不是因为饮食消化不了造成的。在那些十分注意饮食卫生的知识分子群中，消化系统疾病率不但未见降低，有时反而更高一些。

再一考察，我们就会发现，之所以患消化系统疾病（特别典型的如胃溃疡），主要是因为他们在思想上有“消化不了”的事情。他们面临工作、研究、创作、社交、生活等等方面的压力，只要精神上、思想上消化不了，那么，这种负担立刻以胃肠器官消化不了的疾病表现出来。任何一个消化系统疾病患者，只要启发他回顾一下全部心理状况，就会发现自己思想上“消化不了”的具体情况。潜意识有了承受不住的压力；而显意识又在功利主义的驱使下一味前进，根本不会听取潜意识的任何声音。于是，潜意识只能以象征的手法，制造消化系统的疾病来隐喻。

当人认识不清自己的潜意识时，那么，病了，就只能是吃药，治疗，动手术。好了，又犯了，再接着吃药，治疗，动手术。人们没有想到去省视一下自己的潜意识。没有想到这些消化系统疾病是潜意识制造出来对自己进行讽刺的。

于是，胃溃疡一类的消化系统疾病始终在折磨、困扰那些患了病还放不下执著追求的人们。而我们则要告诉这些人：首先看看自己在思想上有没有消化不了的情况。只要思想上有“消化不了”的事情，生理上消化系统的疾病是必然的。——一心在病中，身不会在病外。来源：《破译疾病密码》

冬天怕冷，多是肾阳虚

冬天到了，很多朋友会觉得特别怕冷。白天老是手脚冰凉，就想吃热饭喝热水，即便如此身体也很难暖和过来。平时运动一下会稍微好些，但是坐下来不久，手脚又冰得像铁似的。晚上睡觉，穿着保暖衣，比别人多盖几床被子，还是觉得不暖和。

冬天怕冷，多是阳虚

为什么我们冬天会有手脚冰凉的毛病呢？这种状况有什么方法可以改善呢？

冬天人体血液循环减缓，是造成我们手脚冰凉的主要原因。因为低气温导致血管收缩，血液回流能力减弱，使得手脚，尤其是指尖、脚尖等部位的血液循环不畅。而中医理论认为：手脚冰凉，冬天怕冷主要是因为体内肾虚所致，而且特别偏重于肾阳虚。中医认为肾藏精，肾精生化出肾阴和肾阳，对五脏六腑起到滋养和温煦的作用。如果你过度怕冷，这就足以说明你身体中阳气不足，也就是我们说的肾阳不足。

长期体力透支、压力过大，肾中精气会出现快速亏虚，不及时给予补养和治疗，肾中精、气、神、血就会过度消耗与透支。“肾为五脏之母”，肾虚了，脾胃功能也会下降。脾气虚弱之后，消化食物的功能必定降低，我们体内没有足够的食物运化之血来滋养五脏六腑，就会让病人的肢体末端由于血流不畅，血运不足，失其温运，导致手脚冰冷。

调理脾胃，先补肾阳

还有的人会问：我以前看过医生，诊断明明是肾阴虚，怎么天一冷变肾阳虚了？其实，人体肾阴、肾阳是相互依存、相互制约的，它们共同维持着人体的生理平衡。但是肾阴、阳并不是一成不变的，如果这一平衡遭到破坏或者某一方衰退就会发生病变，所以在补肾的时候要特别注意。

很多冬天手脚冰凉的人，吃饭时胃口也不好，嘴里老觉得淡淡的，受凉后还容易拉肚子。常常是早上五六点时突然肚子疼起来上厕所，上过厕所腹痛就会消失。中医认为，这主要是脾肾阳虚所致。要改善脾胃功能，首先要补足肾阳。肾阳不足人体就像没有汽油的汽车一样，无论外观怎样，也不能发挥作用。前面说到肾的阴阳是会变化的，病人不能根据一种症状断言是肾阴虚还是肾阳虚，所以在治疗和调节当中很容易出现把肾阳虚当肾阴虚来治疗，或是把肾阴虚当成肾阳虚治疗，结果越治症状越严重。

俗话说“寒从脚起”，脚离心脏最远，足部脂肪薄，保温能力差，而脚掌与上呼吸道粘膜有密切关系，肾虚的朋友一旦脚着凉，容易引起上呼吸道粘膜内毛细血管收缩，导致感冒，腰腿疼，妇女痛经和腹泻等临床症状。晚上睡觉前用热水烫烫手和脚，既能

御寒，又能有效地促进局部血液循环，解除全身疲劳。▲（成书）来源：生命时报

最养人的睡前习惯

好睡眠是好身体之本，尤其对老人来说。北京中医药大学养生室教授张湖德告诉《生命时报》记者，坚持睡前养成七个小习惯，不但能解决各种睡眠问题，不再为睡不好觉而烦恼，还可以帮你延缓衰老。

热水泡脚。脚是离心脏最远的部分，不容易得到氧份与血液，睡前用温热的水泡一泡脚，对促进身体血液循环、加速新陈代谢多有好处。若能养成每天睡觉前用温水（40℃—50℃）洗脚、按摩脚心和脚趾的习惯，可起到促进气血运行、舒筋活络的作用。对老人来说，更有祛病健身的功效。

喝杯加蜜牛奶。古代民间流传这样一句话：“朝朝盐汤，暮暮蜜。”就是说早喝淡盐水，晚饮蜜糖水。据国外医学专家研究，牛奶中含有促进睡眠的色氨酸，睡前1小时喝杯加蜜的牛奶可助睡眠。蜂蜜则有助于整夜保持血糖平衡，从而避免早醒。

温水洗脸。睡前洗脸比早晨重要。因为生活中处处都有辐射，辐射粒子会在我们的皮肤表面停留，睡前洗脸可以把这些辐射粒子和一些灰尘洗干净，以保护皮肤清洁，使睡眠舒适、轻松。

五指梳头。头部穴位多，通过梳理，可起到按摩、刺激作用。睡前用双手指梳到头皮发热，可疏通头部血流，提高大脑思维和记忆能力，促进发根营养，减少脱发，消除大脑疲劳，早入梦乡。

静心散步15分钟。睡前平心静气地散步15分钟，会使血液往下流，并循环到体表，不仅加速睡眠，入睡后皮肤能得到保养。

开窗通气。保持寝室内空气新鲜，风大或天冷时，可开一会儿，睡前再关好，保持室温在18℃-20℃，有助于睡得香甜。注意睡时别用被蒙头。

睡前好心情。睡前心情好，可以更快速地入眠，并提高睡眠质量，保持好心情的方法因人而异，可以听听最喜欢的歌曲、回忆以前的开心往事等，最重要的就是不去想任何烦心事。▲本报记者 丁熙玮,来源：生命时报

生命时报：最好的医生是自己

钟南山，中国工程院院士、中华医学会会长、广州呼吸疾病研究所所长。

编者按：由农工党厦门市委、厦门市卫生局和厦门日报社联合主办的“钟南山院士故乡行”大型健康公益活动，于7月2日上午在厦门人民会堂举行。会上，钟南山院士结合自己的经历讲述健康养生之道。

现在大家都在讲幸福。什么是幸福？我认为健康就是幸福！有了健康并不等于有了一切，没有健康就等于没有了一切。健康就是一个空心的玻璃球，掉下去以后就碎了。而我们的工作就是一个皮球，掉下去以后还可以弹起来。健康是单行线，每一个人都要认真对待。

养生从30岁左右就该开始。健康第一是要活的长，第二是要活得好。活得长不长，活得质量高不高，很大程度取决于你自己对健康的看法，以及你自己生活的方式。现在的人年纪大了才会关注养生，其实已经为时已晚！养生应该是30岁左右开始。很多生活习惯是青年时候养成的，比如说抽烟喝酒，所以应该从青年时候就要养成好的生活方式，而不是中年老年时再考虑。

心理平衡决定健康状态。要努力改变你能改变的东西，接受不能改变的东西。2004年非典后，我得了心肌梗死，不得不接受心脏手术。我心里非常受挫，因为向来身体非常好。有一天下午，我接到一个亲戚的电话，说我很幸运，他这样解释幸运：“第一，你这个病是在国内得的，在国外就麻烦了。第二，这是一个小的血管梗塞，没有什么大问题，实际上是给你敲一个警钟，提醒你要注意了，所以你是幸运的。”听了他的话我一下觉得豁然开朗。由此领悟了一句话：一个背着太阳的人，只会看到自己的阴影，但是假如你把身体转过来，眼前就会充满明媚的阳光。

每餐只吃七分饱，蔬菜不爱吃也要吃。长寿的老人各有秘诀，但共同的一点就是不吃太饱。我现在也是这样，再好的东西也不会吃撑。

肠癌的数量目前在中国增长得非常快，因为饮食习惯的改变，人们吃了很多油腻的东西。所以一定要每天摄入足够的蔬菜水果，不喜欢吃也要强迫自己吃。因为这些食物有足量的纤维，能及时清洁肠道。

中年烟瘾大，老年易痴呆。作为呼吸科的医生我一定要提戒烟的问题。一提到戒

烟，很多人都会举出毛泽东、邓小平的例子，力图证明抽烟喝酒更会长寿。而实际上并非如此。我透露一个秘密：当时邓小平出现身体不适、咳嗽很厉害，13个保健医生集体劝小平同志不要抽烟，他听了医生的劝说开始戒烟，后来病情好了很多。

一个观察了10多年的研究结果发现抽烟的人得肺癌的几率比不抽烟的大10倍。而最近一个长达23年的研究发现每天抽烟的人比常人患老年痴呆的风险高2.5倍。

每天锻炼20分钟，中老年人宜坚持步行。施瓦辛格年轻的时候是世界健美先生，但到60岁的时候就发胖了，因为他没有坚持锻炼。

要把锻炼看成和吃饭、睡觉、工作一样，是生活中不可或缺的重要组成部分。我再忙也一定会把每天的锻炼时间挤出来。很多人都知道运动对保持身体健康很重要，却存在误区。锻炼不是到周末打打球、跑跑步，突击做大运动量的训练。据世界卫生组织一份最新的报告，号召人们每周锻炼150分钟，也就是平均每天20分钟。坚持锻炼，可以降低癌症、糖尿病、冠心病的发生率。

锻炼还应选择适合自己的活动。对于中老年人来说，有氧运动对身体最好，特别是步行。根据对1645例65岁以上的老人持续42年的研究，每周步行4小时比每周步行少于1小时的老人，患心血管病的几率要减少69%，病死率减少73%。▲来源：生命时报

生命时报：四十不补五十受苦

中医认为“人到四十，阳气不足”，因此有“四十不补，五十受苦”的说法。北京中医药大学养生室教授张湖德指出，《黄帝内经》中提到女性在“五七阳明脉衰，面始焦，发始堕”，男性在“五八肾气衰，发堕齿槁”，说的就是女性到了35岁左右、男性在40岁左右会分别出现衰老的迹象。35—40岁是人体阳气由胜而衰的过渡期，此时如果不注意养生调理，往往会给老年健康埋下隐患。

其实，现代人的“补”重点在“调”。首先要调整以前不适当的生活习惯。年轻时候的熬夜、酗酒、长期伏案等不良习惯，到中年时候就必须改一改了。平时再忙也应抽出时间来多运动，将体重等调整到健康的水平。其次，饮食上的调整尤为重要。中年人要逐渐减少食量，避免暴饮暴食。脾胃最怕“受寒”，因此脾胃虚弱的人，寒凉的食

物要少吃，可以多用山药、白术、芡实炖肉或熬粥。第三，心情上要少些年轻时候的火气，尽量保持平和的心态。如果想要使用药物来补，张湖德强调，中医所说的补分为许多种，要根据气血阴阳、不同脏腑等有针对地进行。由于每个人的身体情况不一样，调理的方法或补或泻不拘一法，对自己的体质拿不准的最好咨询中医。

另外，男女在中年的调补方式也不尽相同。中医认为“妇女以血为根本”，故女性调补多以调肝补血为主，可多吃些含铁丰富的食物，如大枣、桂圆、核桃、芝麻、菠菜等。男性的调补多与阳气相关联，具体来说与肾的强弱有关，因此可以吃些补益肾气的韭菜、枸杞、莲子等，但不要盲目使用名贵中药材如人参、鹿茸等。

夏天人体的阳气是一年四季最旺的时候，此时正适合清补来调整身体状态，固护好阳气，为健康打下良好的基础。所谓清补就是选择一些比较温和的食物来补充人体的消耗，如鸭肉、西洋参等。避免服用热性太强、太过油腻的食材，如阿胶等。夏天外界阳气最旺，多到户外活动，可以吸收自然界阳气精华，补充能量，调畅气血，养护阳气。活动时应避免出现大汗淋漓的情况，因为大汗同样会带走阳气。▲（常文）来源：生命时报

生命时报：晒太阳是最好的补药

晒太阳，不光能够让你有个好心情，还能给你的身体“加加油”。中医认为，晒太阳可以温煦体内的阳气，是养生必不可少的手段。夏季的阳光充足，正是享受日光浴的季节。

如果在晒太阳的时候结合中医经络，往往能够起到更好的养生保健功效。一般来说，要重点晒以下四个部位：

晒头顶补阳气。中医认为“头为诸阳之首”，是所有阳气汇聚的地方，凡五脏精华之血、六腑清阳之气，皆汇于头部。百会穴位于头顶正中（过两耳直上连线中点），是晒太阳的重点。晒头顶不必拘时拘地，可随时进行，平时天气好时，到室外散步，让阳光洒满头顶，可以通畅百脉、调补阳气。

晒后背调气血。人体腹为阴，背为阳。很多经脉和穴位都在后背，晒这里能起到调理脏腑气血的作用。晒得时候注意让阳光直射背部，老人在公园锻炼时可特意将后背朝

向阳光即可。时间长短自己掌握，以舒适为宜。此外，人的后腰部位有两大穴位，分别是命门和肾枢（分别在腰背的正中部位）。如果方便，可将衣服撩起来，让阳光晒一下这两个穴位，可以补充肾气。或者在晒太阳的时候，可配合将双手搓热后摩擦该部位。

晒腿脚除寒气：“寒从脚下起”，常容易手脚冰冷的人，多是阳虚体质，这种情况不妨多晒晒脚，以驱走体内的寒气。有老寒腿的患者，在夏天可以把腿在阳光下晾一晾，能很好地驱除腿部寒气，还能加速钙质吸收，帮助预防骨质疏松。晒腿的时候要选天气好的时候，将双腿裸露在阳光下，每次至少晒半个小时。晒时，可配合按摩小腿部位的足三里穴（小腿前外侧，膝盖下方四横指部位），对抗衰老延年益寿大有好处。

晒手心助睡眠。人的手掌是很少被晒到的地方，所以要“特殊照顾”手心，会有很好的养生功效。手心最重要的穴位是劳宫穴（自然握拳，中指尖下所指），按揉此穴位有清心安神的作用。晒手心方法很简单，在阳光下摊开双手朝向阳光，或者抬起双手，掌心朝向阳光即可。常晒手掌可舒缓疲劳，促进睡眠。

晒太阳要选好时间段，一定要避开紫外线强的时候。晒太阳时要注意摘掉帽子和手套，尽量将皮肤暴露在外。▲（中国中医科学院养生教授杨力）来源：生命时报

脾胃是健康的“根”

我们的生活越来越好，胃却越来越差了。有统计显示，全球共有5亿胃病患者，中国就占了1.2亿，是名副其实的“胃病大国”。在中医里，提到胃就不能不说脾，脾胃是健康的“根”，若脾胃功能不强，就会引发很多疾病。我觉得养生必须先养脾胃，胃强身体才强壮，胃弱身体就虚弱。如果把长寿比喻成盖房子，护好脾胃就是打地基，根基不牢，吃再多营养品、保健品也起不到太大的作用。

查查你的脾胃是否健康

脾胃不好的人，从外表上就能看出来。我在门诊中常碰到这样的病人：有的面色苍白，口唇没有一点光泽；有的过于消瘦，好像一阵风就能吹倒了；有的很胖，看似体格庞大，但一点都不结实；还有的说话有气无力，精神不振，年纪轻轻却未老先衰……多是由于他们的脾胃功能受损所造成的。因此，要知道脾胃好不好，我常看以下几个部位：

口唇。一般来说，脾胃好的人嘴唇是红润的，干湿适度，润滑有光；而脾胃不好的

嘴唇发白、没有血色，显得非常干燥，容易爆皮、裂口子。口臭、牙龈肿痛等症状大多和脾胃消化能力不足有关。另外，睡觉时会流口水，也是脾气不足的一种表现。

鼻子。脾胃的经脉和人的鼻子相连。鼻腔干燥、嗅觉失灵、流清鼻涕、鼻子出血，大多是脾胃虚弱所导致的。鼻翼发红的人，多有胃热；鼻头发青伴有腹痛，也说明脾胃功能不好。

眼睛。脾胃不好容易气血不足，进而影响到肝，肝开窍于目，所以眼睛容易疲劳，看不清东西。另外，脾和人体液的吸收关系很大，如果常出现眼睛红肿、脸肿等现象，也可能是脾的问题。

耳朵。脾胃虚弱会导致人的肾气不足，常常表现为耳鸣甚至耳聋。

此外，很多人的脾胃不好，是由过度劳累或情绪引起的。尤其是春天，肝火旺盛，人往往易怒。脾胃失调的人，春天常常觉得身上没劲儿、手脚冰凉、有时还会拉肚子。

脾胃受伤五脏都遭殃

脾胃出了问题，很可能连累五脏。中医里有一句话，“养脾胃就是养元气，养元气就是养生命”，脾胃健康是决定人寿命长短的重要因素。

心与脾就像一对母子，心脏病要从脾胃治。脾负责统筹人的气血，供养心脏。一旦脾出了问题，不能益气生血，就会导致人的心血失调，引发心脏疾病。

肝与脾胃互相影响。常有病人告诉我，吃完饭还感觉饿，但肚子却是鼓鼓的，吃了胃肠药也不管用。其实，这往往和工作压力太大或情绪不好导致的肝郁气滞有关，必须先养好肝才能解决脾胃的问题。反过来，脾胃也会影响肝脏，比如脂肪肝出现的根源就在于脾胃无法良好消化食物，使得垃圾处理困难，堆积在肝脏里，从而影响肝的供血和其他功能。

脾胃虚最先影响肺。肺像个“宰相”，专门辅佐心脏这个“君主”。肺通过管理体内的气，协助心脏治理全身。然而，肺气的盛衰，取决于脾胃的强弱。脾胃虚的人往往会导致肺气虚，容易患感冒和其他呼吸系统疾病。

脾虚往往肾也虚。人的精力充沛肾气就充足。肾的精气强弱，还和人的脾胃是否健康，能否提供充足的营养滋养肾脏有关。长期脾虚会导致肾虚，表现为心里烦热、容易盗汗，或者畏寒怕冷、手足冰凉。

笑是给脾胃最好的礼物

胃生病大多和人饮食不节制有关，脾生病则与人过度劳累有关。虽然脾胃生病的起

因不一样，但必须一起养。

脾胃有三怕。一怕生，二怕冷，三怕撑。生冷的食物，如各种冷饮、生的蔬菜水果等，会带着寒气进入身体，最容易伤及脾胃。此外，脾胃最怕撑，饥一顿，饱一顿对它伤害最大。

有些药最伤脾胃。很多西药都会刺激肠胃，比如硫酸亚铁、氨茶碱等会让人恶心、呕吐；胍乙啶、心得安等会引起腹泻；阿司匹林、水杨酸钠、消炎痛等会诱发胃及十二指肠溃疡导致出血。一些苦寒类的中药，如板蓝根、六神丸等，虚寒体质、经常拉肚子的人不宜久服。

笑是给脾胃最好的礼物。人愤怒、怨恨或焦虑时，胃和脸一样充血而发红；人悲伤、沮丧或忧郁时，胃就变得苍白，胃液分泌不足，活动也减少。中医也认为，不良情绪会影响肝的调节功能，进而会影响脾胃。可见，学会笑是给脾胃最好的礼物。

多动脚趾养脾胃。我经常让脾胃不好的病人多动脚趾，相当于按摩脾胃二经。上班时，可以边工作边用脚趾抓地、抓鞋底，每次抓5分钟。或者在洗脚盆里放一些椭圆形、大小适中的鹅卵石，边泡脚边用脚趾抓石头。

脾胃喜欢细碎的食物。脾胃和老奶奶一样喜欢细碎的食物。国外有研究证明，如果每口食物都能做到反复咀嚼，坚持几十年，你的健康状况就会明显好于同龄人。

春夏秋冬各有养法。春天少吃酸，多吃点甜味食物，如山药、香蕉、大枣等，以养脾脏之气。夏天湿气较重，多吃豆类健脾利湿，同时少淋雨、少贪凉。从立秋开始多喝粥，粥最健脾。冬季寒冷，容易刺激胃酸分泌增加，平时最好早睡早起、多晒太阳，让身体温暖，是保护脾胃的最好方法。●北京中医药大学针灸学院副院长李志刚▲来源：生命时报

傅杰英：养生是为了提高生命质量

养生不是养老，养生贯穿生命全过程，需要越早越好。养生是对生命的保养，而非疾病的治疗。养神修德，春夏养阳、秋冬养阴，简单顺势，保护环境，这是养生的四大基础，如果没有这几个基础，养生无从谈起。

在讲体质养生之前，有必要简单说说什么是养生。

养生是不是就是饮食清淡、加强运动、戒烟限酒、开心快乐呢？是！也不是！养生包括上述内容，但是远远不够。

中国养生分很多流派，比如道家、儒家、佛家、医家等，由于对宇宙自然生命的认识有所差异，各养生流派的理论观点有所不同，方法也各有侧重，但是也许是因为我们的先贤圣人都从不同角度认识到了精神情志（神）对于躯体脏腑的重要作用，各派养生理论有一个共识：重视心神呵护、德行修养。

“形者生之具，神者生之本”，生命就是形、神的完美有机结合。养生虽然应该形神俱养兼调，但养神、安神始终是养生第一要务。饮食清淡、进补、服食保健品、瑜伽气功、运动锻炼等是养形，生命藉由躯体形态存在。神就像生命航船上的舵手，有了舵手，船才能前进。不合格的舵手驾驶的船一定是摇摇晃晃的，坐着会不舒服。而只是修理船上的机械零件也起不到真正的作用。怀揣一颗躁动、功利、急切、迷茫的“聪明心”所进行的一切养形活动，不是真正的养生，基本是瞎掰。

如果一个人七情适度，性格温和，与人为善，不敏感多疑，就算生活简单贫困，不能吃保养品，不能进健身房，不能住花园豪宅，不能享受高端优质医疗资源，也可以享有良好的生命体验，尽享天年。这是没有成本的天然养生，不是养生胜似养生。

所以，学习体质养生，务必先安抚心神，调整心态。俗语道：“能和清楚人打一架，不和糊涂人说句话。”要做养生的清楚人、明白人，才能学到真谛，拥有大智慧。

一、养生是对生命的保养

简单来说，养生就是对生命的保养，而非对疾病的治疗。生命航船行驶在时间的河流中，要经常维护，小心保养。

养生是在深入、客观认识宇宙、自然的基础上，来探索人类生命规律，研究养生理论和养生技术，使人们顺应规律，对生命活动进行顺四时、养精神、调饮食、练形体、节房事等保养、维护，优化生命体验，促进身心健康，修养德行，减少疾病。养生是中国传统文化的重要组成部分，体现了中华民族的思维特点和生存智慧。

二、养生有四大原则

养心修德。心主神，神在中医分为广义之神和狭义之神。

广义之神就是反映于外的整体生命现象，比如气机的升降出入，还有吃喝拉撒、呼吸心跳、思维情绪、体态动作综合起来表现于外，一看就是一个大活人。

狭义之神是指精神、思维、意识、情感、性格等。“心主神”，包括广义和狭义之神，

但主要是指狭义之神。

生命体验大多数是精神情感体验，虽然躯体病痛也会造成生命质量的下降，但是与生俱来的生命之苦则主要来自精神情感体验，令生命充满痛苦，使生命质量下降。

《黄帝内经》说：“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”持续的不良精神情感还会明显削弱人的抵抗力、免疫力，严重影响脏腑功能、气血运行、经络畅通，从而产生一系列的躯体病痛，比如感冒、肝炎、胃病、月经病、头痛、哮喘、高血压、糖尿病、心脏病、肿瘤等，这些可以认为是“心理问题的躯体反应”。

生命形神的痛苦均和神有关。因此，在养生中养神始终重于养形，就算是疾病的治疗，调神也很关键。中医有“病有十不治”的说法：

“操欲恣淫，不自珍重，一也；窘苦拘囚，无潇洒之趣，二也；怨天尤人，广生烦恼，三也；今日预愁明日，一年常计百年，四也；室人噪聒，耳目尽成荆棘，五也；听信师巫祷赛，广行杀戮，六也；寝兴不适，饮食无度，七也；讳疾忌医，使虚实寒热妄投，八也；多服汤药而涤肠胃，元气渐耗，九也；以死为苦，与六亲眷属常生难割舍之想，十也。”十不治中，竟有七种为神不调，实际上，剩下的几条，也是不良心态指导下的行为。

凡事皆有根本，养心、养神即养生之根本。心神旷达安怡，体貌自然安详舒泰。相由心生，境由心造。人生境遇很大程度上就是自我造化。无心神呵护，养生免谈。很多人觉得养生很难做到，效果也没有想象的那么好，就是因为心神没有安抚好。

养生先养心神，养心神要先修德行。德行好，犹如土地广袤，基础坚实，可孕育万物，能承载轻重。心神要清、静、安、平、适度，没有广袤坚实的大地，是绝对结不出这个正果的。清、静、安、平、适度很难做到，是生命难以承载的，必以“厚德”承载方可。厚德载物、厚德载术、厚德载福、厚德养生。德以润身，大德必得其寿。可以说是：养生养德，并无二术。

什么是德呢？晋代葛洪在《抱朴子内篇·微旨》中说：

“欲求长生者，必欲积善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫，乐人之吉，愍人之苦，周人之急，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，见人之得如己之得，见人之失如己之失，不自贵，不自誉，不嫉妒胜己，不佞谄阴贼，如此乃为有德。”

我是这样理解思考这句话的：面对天地自然万物怀揣一颗同理心，将心比心，换位思考，由己推人及物。这样你自然就会敬畏自然、保护环境、爱护动物、珍惜一粥一饭、

爱护一丝一缕、己所不欲勿施于人、扶贫救弱、尊老爱幼。有了这些德行，养生、养心的“器”、“术”就容易做到，而且会显得非常贴切自然。

养生的过程实际是道德自我完善的过程。求人不如求己，自我完善最重要。

官员提拔上任前，除了必要的政治、历史、管理、政策、法规方面的学习，要是能在干部学校、党校学习一下养生也会很有教益。试想每一位干部都怀揣一颗淡定、客观、稳重的心，拥有整体的思维，具备长远的目光，充满着生存智慧，对干部官员自身就是一种真正的关心爱护，让他们既能借用养生的大智慧去帮助工作，又能用养生的方法保护身心，而不是一味地用、考核，一旦行差踏错就一脚踢开，一旦退位下岗就万念俱灰、身心疲惫、满身病痛。我虽然不是官员，但是我的患者、亲戚、朋友、同学中不乏企业家、干部官员，看着他们跌宕起伏的人生，内心紧张压抑，我是很同情他们的，我会建议他们多看看学学养生学。

多学学养生，贪官可能也会少一些。因为我自己在长期的养生学习和教学中，慢慢从内心深处淡化了名利，得到很好的生命体验。将心比心，淡化名利，自然就会干些于己于人于国都好的事情，而不是急功近利，损公肥私。

春夏养阳，秋冬养阴。《素问·四气调神大论》中说：“故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”

太阳照射，地气上升，天气下降，天地间水气升降循环，引起增温、降温、刮风、下雨、潮湿、干燥等大气现象，雕刻了地球上的山川、河流、高原、盆地，形成春温、夏热、秋凉、冬寒，生物才能春生、夏长、秋收、冬藏。生长壮老已的生命历程就是在年复一年的春温（生）夏热（长）秋凉（收）冬寒（藏），完成生长、发育、壮大、成熟、死亡的。这就是“道”！

“大道至简，天何言哉”！天地有大美而不言，四季有明法而不议。春暖花开，小鸟欢唱；夏月蝉鸣，荷花飘香；秋季明月，落叶缤纷；冬寒下雪，草木萧条，就是“道”在倾诉。

不论外感病，还是内伤病，更遑论环境破坏或污染引起的疾病，从根本上说，就是天人不和谐，不是你违背自然，就是自然容不得你。

人生于天地间，必须顺应四季气候的变化。四季养生原则是春夏养阳，秋冬养阴。

如何理解？万物生长靠太阳，四季转换、花开花落、播种收获、冬眠觉醒都是阳气

于地球升降出入的结果，生命的本质就是阳气的升降出入运动。春夏人体阳气以升发出来为主要趋势，这个过程谓之阳。秋冬则以潜藏入里为主要趋势，这个过程谓之阴。“春夏养阳，秋冬养阴”应该是：春夏，精神情志、起居饮食不能妨碍阳气升发（阳）；秋冬，精神情志、起居饮食不能妨碍阳气潜藏（阴）。要顺势而为，“顺气而养”，不要和自然唱反调。

《素问·四气调神大论》中还说：

“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，披发缓形，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。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痃疟，奉收者少，冬至重病。

“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泻，奉藏者少。

“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若己有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”

结合现代生活，可以这样理解上述经文：

春天应衣着宽松，头发蓬松，不宜穿紧身衣裤或头发紧扎；多些户外活动，比如踏春、放风筝、踏青等，多做舒张抻拉筋骨关节的运动，增强身体的柔韧性；吃些韭菜、香菜、香椿、荠菜、春笋、春茶等春季应时之品，少吃寒凉、温燥、腻滞难消化之品，最忌讳郁闷不解。夏天不可过度使用空调，确保每天汗出；夏月气血外浮，脾胃虚弱，外强中干，伏阴在里，尤其不可多吃寒凉冰冻之品，“冬吃萝卜夏吃姜”，生姜温暖脾胃，夏季常吃的凉拌菜中可以多放些生姜；腠理疏松，毛孔开张，应避免虚邪贼风、穿堂风，尤其不可冷风直吹头顶、脑后、颈椎、肚脐。总之，春夏要使阳气生而勿伐，长而勿亢。

春捂秋冻，春捂是为了帮助气血走表散热，促进阳气升发；秋冻是为了气血入里保存热量，促进阳气潜降。因此，初秋要使身体有一些凉意，不要天一冷就马上全副武装，穿很厚的衣服；入秋不宜马上进补，冬季进补，秋垫底，先让脾胃休息好，吃些滋润清

淡的饮食，多喝些粥；秋游登高，赏菊望月，收敛心思，尽量平静。冬天不宜早起冒寒运动及大汗淋漓，脚宜暖头宜凉，早睡晚起，心思尽量沉静安定，适当进补，常吃萝卜。总之，秋冬要使阳气藏而勿亏，收而勿僵。

四季养生，因果相连，环环相扣。春天升发是夏季盛长的序曲；夏季消耗是秋季收敛的必须；秋季收敛是冬季潜藏的前奏；冬季潜藏是春季勃发的根基。

简单顺势。“大道至简”，养生就是顺自然生命之道，因势利导，顺势而为。“庖丁解牛，游刃有余”，最能说明养生的真谛，因此，养生也叫顺生。

我们生活中诸多不良的生活习惯和思维方式就是逆生，不合道不顺生，比如：暴饮暴食、饮食过于追求色香味、多吃膏粱厚味、嗜烟酗酒、功利浮躁、恣情纵欲、过度治疗、缺少运动，依赖汽车、空调、电脑、家电，夜生活过多等。

很多人一边恣情纵欲，放纵自己，沉浸在高度现代化的生活中，另一方面却又渴望、追求只有在自然环境及简单生活方式下才能获得的健康、思维和良好的生命体验；肉体感官要享受，头脑精神想清净。很难！虽然有“大隐隐于市”之说，但是古往今来又有几个人能做到？

一边是快速发展的科技在不断催生出越来越疏离自然的生活方式，一边是现代医学又被逼得不断要研究治疗各种生活方式病，没完没了，何时是头！

问题出在哪里？恐怕谁也不能完全回答这个问题，就算能回答，也不能解决。在不丹这个国家，人们生活在没有污染的环境中，“原始”天然，朴实简单，幸福祥和，随遇而安，是世界上国民幸福指数最高的国家，多数民众都有良好的生命体验，真是一个养生的“天堂”。我想这可能和一个民族的宗教信仰、治国思想有很大关系。而有的发达国家，平均寿命虽然长，但是人们活得并不开心，生活方式病很多，自杀率也很高。平均寿命长应该与其医学科学的发达有关，许多人的生存依赖于先进的医疗技术，生存质量并不高，生命体验也不好。

画蛇添足，现代生活方式怎一个复杂了得；自以为是，现代科技发展怎一个疯狂了得！为了身体健康，必须多做自然人；为了现实生活，适当介入政治经济科技。在思想上、身体上、生活上太追随时代潮流，随波逐流，是很难养生的。要学会在时代发展的洪流中不时地抽身远观。

神的“简单自然”很重要。有的人与生俱来心神“简单自然”；而多数人则需要经过一个“幼稚混沌——聪明老成——智慧糊涂”的心智成长过程；其中多数人的心智在

“聪明老成”状态停止成长而定格。

“聪明老成”状态下的七情困扰最多，烦恼忧虑不断，最容易催生出各种各样的身心性疾病，也不容易学到养生的真谛，可以说是养生的一个坎吧。怎么才是“神”的简单自然呢？美国电影《阿甘正传》中阿甘有一句话很经典：“世界本来很简单，是聪明人搞复杂了。”在别人看来，阿甘、许三多、陈景润等人的成才过程好像很艰难、曲折，但是人家乐在其中，并不痛苦，相反，让这些人浅尝辄止、斤斤计较、专找捷径，他们会不知所措，痛苦万分。我觉得他们的“神”就是简单自然。《论语》中说：“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。”这大概是心神清净的最高境界了。

在发展迅速的现代社会，心神简单自然清净应该是：志向专一，思想单纯，乐在其中，心无旁骛，专心敬业。“神贵凝恶乱，思贵敛恶散”。简单自然清净的心才能感知、把握事物运动变化之道，只有掌握了“道”，才能真正成才。

“养生以不损为延年之术”，“养寿之道，但莫伤之而已”。干祖望老中医总结养生是“猴行、龟欲、蚁食、童心”。猴行就是锻炼身体多运动，龟欲就是少欲望不贪婪，蚁食就是餐餐吃到七成饱，童心就是在糊涂智慧的同时还能保有一颗天真的赤子之心。此外，还可以加上三个规律：睡眠、三餐、二便规律。

以上便是一般意义上的养生之术，普适于各种体质养生，是养生之术的大基础。做到了这些，就是做到了养生之术大部分了，就可以进一步深入学习后边的各种体质养生。

保护环境。养生基于“天人合一”、“以自然之道养自然之身”，不可脱离自然。

养生必须保护好人类赖以生存的自然环境：山川、河流、大气、土壤、生物等。生命之毛必附在自然环境之皮上。“皮之不存，毛将焉附”？皮如果千疮百孔、肮脏污浊，会长出好毛吗？

保护环境是为了人类自己，在疏离自然或者备受污染破坏的环境中，养生就是一种奢望，不好理解养生之道，难以做到养生之术。比如，食物都是经过药物激素催生、各种添加剂的上色、防腐、增味、强化、高温等精细加工，最后面目全非地放在餐桌上。先不说饮食清淡、五味均衡了，单是想想有毒无毒就够吓人了。

想运动锻炼？到处是污浊肮脏的空气，把这些空气吸入丹田吗？河流污染，水质下降，天天喝这样的水会是一种什么样的结果？

养神修德，春夏养阳、秋冬养阴，简单顺势，保护环境是养生的四大基础，如果没有这四大基础，养生就无从谈起。

嵇康《养生论》中说：“今以躁竞之心，涉希静之途……知名位之伤德，故忽而不营，非也；识厚味之害性，故弃而弗顾，非贪而后抑也。”

要明白、自然、坦然地养生，“欲而强禁”、“贪而后抑”则是痛苦的皮毛的“养生”。让我们拭去“躁动迷惑聪明心”上的灰尘，怀揣一颗平和简单的心，轻装踏上中医体质养生之路。

作者简介：傅杰英，广州中医药大学教授，针灸专业临床、针灸美容方面硕士研究生导师，广州中医药大学针灸推拿学院中医美容教研室主任，广东省中医药学会中医美容专业委员会主任，《中国美容医学》杂志编委。来源：《中医体质养生》傅杰英

张其成：自己学会辨别阴阳体质

《黄帝内经》有两篇是系统讲五行体质的。阴阳体质其实不只分为两类，而是三类，一类体质是偏阴的，一类是偏阳的，还有一类既不偏阴也不偏阳，那就是阴阳平和体质。

区别是偏阳还是偏阴，最关键是要看这个人的体质特征是偏热还是偏寒，要是偏热肯定是偏阳体质的，偏寒肯定是偏阴体质的。

偏阳体质。偏阳体质的人，有四个特点：一是偏热，二是偏燥，三是偏动，四是偏于亢奋。这四点中偏热是最重要的。如果一个人在正常情况下身体总是内热、内火重，那么肯定就是偏阳体质。

偏热即是体温较正常偏高，怕热，喜欢喝冷水；还有一点就是比较干燥，皮肤水泽度不够。动作上，偏于动，比较外向好动。

偏阳的人阳盛了，阴往往就不够，所以这种人易患阳亢的热性病，比如大便干燥、疔子，容易上火、头晕、失眠、心悸、心慌，等等。

综上所述，偏阳体质是指具有偏热、多动等特性的体质。偏阳质的人平时畏热、喜冷，或体温略偏高，动则易出汗，喜饮水；面色多略偏红或微苍黑，或呈油性皮肤；精力旺盛，动作敏捷，反应快，性欲旺盛。

偏阳体质的人，多见形体偏瘦，但较结实。性格外向，喜动，易急躁，自制力较差；其食量较大，消化吸收功能健旺。偏阳质的人对风、暑、热邪的易感性较强，受邪发病后多表现为热证、实证，并化燥、伤阴。皮肤易长疔疮。内伤为病多见火旺、阳亢或兼

阴虚之证，容易发生眩晕、头痛、心悸、失眠以及出血等病症。这类体质的人阳气偏亢，多动少静，有耗阴之热。兼之操劳过度，思虑不节，纵欲失精，则必将加速阴伤，容易发展演化为临床常见的阳亢、阴虚、痰火等病证。

偏阴体质。偏阴体质的人，他的主要特征也有四点：一是偏寒，二是偏湿，三是偏静，四是偏低沉。

偏寒就是体温较正常稍低，怕冷。这是偏阴体质最主要的一个特征。如果一个人在正常情况下身体总是内寒外冷，这个人肯定就是偏阴体质的人。湿气较重，从皮肤上来看，偏湿，到冬天容易生冻疮。在言谈举止及性格表现上，偏于安静，不好动。这种人容易患寒证、虚证。

总的来说，偏阴体质是指具有偏寒、多静等特性的体质。具有这种体质的人，平时畏寒、喜热，或体温偏低。面色偏白而欠华。精力偏弱，动作迟缓，反应较慢。多见形体偏胖，但较弱，容易疲劳；性格内向，喜静少动，或胆小易惊；食量较小，消化吸收功能一般。

偏阴质者对寒、湿之邪的易感性较强，受邪后多从寒化，表证不发热或发热不高，容易传里或直中内脏。冬天易生冻疮。内伤杂病多见阴盛、阳虚之证。容易发生湿滞、水肿、痰饮、瘀血等病症，具有这种体质的人，阳气偏弱，易致阳气不足，脏腑功能偏弱，水湿内生，从而发展为临床常见的阳虚、痰湿、痰饮等病证。

在做自我判断的时候要注意，不是说每一个人每一条都符合的，很多人会发现，有几条符合，有几条又不符合，这就需要抓主要矛盾，要注意自身所有的表现中，是偏热较多还是偏寒较多，这一点是一个最重要的判断标准。

阴阳平和体质。如果你实在区分不了是偏阴还是偏阳，发现两种体质的表现自己好像都有，又好像都没有，那我要恭喜你，你可能就是阴阳平和的体质。

阴阳平和质是功能较协调的体质。具有这种体质的人，身体强壮，胖瘦适度，或虽胖而不臃滞，虽瘦而有精神；其面色与肤色虽有五色之偏，但都明润含蓄，目光有神，性格随和、开朗，食量适中，二便调畅，对自身调节和对外适应能力强。

阴阳平和质的人，不易感受外邪，少生疾病，即使患病，往往自愈或易于治愈。其精力充沛，工作潜力大，夜眠安稳，休息效率高。如后天调养得宜，没有暴力外伤或慢性病患，这种体质不易改变，这种人往往长寿。

参考：张其成《中华文明大讲堂--中华养生大智慧》；张其成《黄帝内经》养生大道

“喜怒思忧恐”与“心肝脾肺肾”

我们知道，人体是一个极其复杂的有机体，七情六欲，人皆有之，正常的精神活动，有益于身心健康。但异常的情志活动，可使情绪失控而导致神经系统功能失调，引起人体内阴阳紊乱，从而出现百病丛生、早衰甚至短寿的后果。故善养生者，宜注意情志调摄。而过激的情志，可影响体内功能失调，而累及五脏。

祖国医学认为：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联系。此观点被历代医家应用于养生学中，对于情志调摄、防病祛疾、益寿延年起着不可低估的微妙作用。

喜伤心：喜可使气血流通、肌肉放松，益于恢复身体疲劳。但欢喜太过，则损伤心气。如《淮南子·原道训》曰：“大喜坠慢”。阳损使心气动，心气动则精神散而邪气极，从而出现心悸、失眠、健忘、老年痴呆等。《儒林外史》中，描写范进老年中举，由于悲喜交集，忽发狂疾的故事，是典型的喜伤心病例。

怒伤肝：怒是较为常见的一种情绪，怒则气上，伤及肝而出现闷闷不乐、烦躁易怒、头昏目眩等，亦是诱发高血压、冠心病、胃溃疡的重要原因。

思伤脾：中医认为：“思则气结”，大脑由于思虑过度，使神经系统功能失调，消化液分泌减少，出现食欲不振、讷呆食少、形容憔悴、气短、神疲力乏、郁闷不舒等。

忧伤肺：忧是与肺有密切牵连的情志，人在极度忧伤时，可伤及肺，出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变。《红楼梦》中多愁善感、忧郁伤身的林黛玉，就是一个很好的证明。

恐伤肾：惊恐可干扰神经系统，出现耳鸣、耳聋、头眩、阳痿，甚至可致人于死地。老百姓常说的“吓死人”就是这个道理。

综上所述，情志活动与内脏关系十分密切，老年人随着脏腑功能的减退、调节适应能力的减弱，面对过激的情志变化就会难以承受，故而易引起疾病。古书中早就有过记载，认为过激的情志，是产生疾病的重要因素。人生在世，喜怒哀乐等情志变化，贯穿在生活之中。

避免过激情志的较好方法是：遇事要镇定自如，冷静地对待目前的复杂事情。事情过后，不要把它长期放在心上，自寻苦恼。培养乐观的人生态度，提高心理上的抗逆能力，胸怀要宽阔，情绪宜乐观。要淡泊宁静，知足常乐，把人生忧喜、荣辱、劳苦、得失视为过眼烟云。万事只求安心，保持精神内守，人则长寿。另外，平日多参加各种有益身心健康的活动，寻找精神寄托，这样对预防情志过度，保证脏腑安泰，也能起到积极的作用。来源参考：张其成《中华文明大讲堂--中华养生大智慧》；张其成《黄帝内经》养生大道（修订版） 第 63-68 页

《黄帝内经养生大道》：保养肾精的三种方法

每一个人，无论是年老还是年少，都应该好好关注生命——生命至重，生命至贵。生命的根本就是肾精。好比一座房子，地基是根本。肾精就是生命这座房子的地基。常言说：“人老肾先老”，就是这个意思。

保养肾精有三种方法：节欲保精、经络按摩、合理饮食。

养精首先要节欲，这是最关键的一种做法。《黄帝内经》里面经常提到的，人要有节制，尤其是“行房事”，男女交合一定要节制，这样能保住精，因为这个精主要是肾精。房事太多会泄精，会泄掉了人的精气。按《黄帝内经》的话来说叫“积精全神”，要把精蓄积在那里，就像人体里有一个水库一样。“水库”里面有水，这个水不能随便地泄了，要把它积攒在那里，否则水就干了，水干了，这个水库还有什么用？

有人做了个统计，中国历代皇帝加起来有 402 位，他们的平均寿命只有 30 多岁。这里面有一个重要的原因，那就是皇帝嫔妃太多了，精消耗得太多了。有一句话叫做“色字头上一把刀”。这是把什么刀？古书说：“淫声美色，破骨之斧锯也。”这是一把砍伐我们骨头的刀。因为房事太多了以后，必然就耗散了精气。这个精藏在肾里，肾有“生髓主骨”的作用，肾主管骨头，肾精丧失了，我们骨头也就受到损伤。所以人如果房事太多，无节制，那就像一把斧子一样，是在砍伐我们自己的骨头。

第二，经络按摩，不让精外泄。养精要经常进行经络的按摩，肾精是在人体的下部，这个地方后来称为丹田——下丹田。保精、养精要按摩下丹田。

下丹田在哪里呢？一般人都知道下丹田就在肚脐下面的位置，准确的位置是肚脐下

1.5 寸。肚脐下面 3 寸有一个穴位叫关元穴，在关元穴和肚脐连线的中点就是下丹田。下丹田就是肾精所藏的地方。在下丹田的位置我们可以两手交叠，用手掌心的劳宫穴按揉下腹，按揉下丹田的位置。把手掌劳宫穴对准下丹田，整个手掌覆盖肚脐（神阙穴）和脐下 3 寸关元穴之间，整体按摩 120 次，顺时针按摩 60 次，逆时针按摩 60 次。

为什么要 120 次？这是取人体的“天年”数，就是正常的寿限。一般按 120 次，就会温暖、发热。肾精最怕寒冷。

同时，还要按揉命门穴，命门穴和肚脐相对应，在人体的后背上，肚脐相对的正后方。方法同按揉丹田，也是两手交叠，用手掌心劳宫穴按揉命门。

命门，这个名字取得非常好，命门就是生命的大门，是主管生命开阖的。我们要把这个门给它守住了，不要让精外泄，所以这个部位也要经常按摩。同样也是按摩 120 次，顺时针按摩 60 次，逆时针按摩 60 次。

每天早晨和晚上各按揉一次，每次按揉 120 次以后，下丹田和命门会发热、温暖。按揉丹田属于练功的一种方法，练功的最好时间在一天中是四个时辰：子午卯酉。子时是半夜 11 点到凌晨 1 点，午时是中午 11 点到 1 点，卯时是上午 5 点到 7 点，酉时是下午 5 点到 7 点。我们可以在上午卯时和下午酉时来按揉下丹田。

经常地按摩下丹田和命门可以温精，可以保精，不让肾精外泄。

第三，合理饮食，维持生命的健康。在我们的饮食当中，要多吃养精的东西。比如黑芝麻、黑豆、山药、核桃、芡实、莲子，还有地黄，地黄熬汤很好喝的。平常多吃这些食物不仅有利于延年益寿、强身健体，而且有助于治疗遗精、早泄。

中医有一句名言：“肾为先天之本，脾胃为后天之本。”人脾胃功能的强健，是保养精气的关键，“得谷者昌，失谷者亡”，尤其是体弱之人，真气耗竭，五脏衰弱，全要依靠饮食营养来充实气血。所以全面均衡营养的饮食，是保精的重要手段。饮食时还要注意定时、定量、不偏、不嗜。只有在饮食得宜的基础上，才能考虑药物滋补的问题。服用补益药物时，一定要在医生的指导下“辨证施补”，不然可能会适得其反。来源：张其成，《黄帝内经养生大道》（修订版），广西科技出版社，2010 年 6 月，第 28-32 页

中国中医药报：老中医专家如何养生

从2007年起,笔者承担北京市社科基金规划项目《北京市中医群体养生文化研究》,其中对中国中医科学院在世的名老中医进行了深入访谈,对已经去世的名老中医进行了资料收集,并对他们的后人、学生进行了访谈。

研究对象在世者年满85岁,已故者寿享90岁以上的名老中医专家。符合以上条件的中国中医科学院名老中医共十一位。

通过访谈以及文献研究,笔者发现这些名老中医们的养生理念与实践有着积极工作、淡泊名利、豁达大度、保养胃气、节欲保精等共性。

研究名老中医的生平、学术思想和养生理念对笔者来讲仿佛是心灵的洗礼,他们高尚的境界令笔者钦佩,能和他们交流,哪怕仅仅阅读他们留下的文字,笔者的心灵仿佛也得到了净化。现将他们的养生理念和实践总结如下:

奉献毕生,乐在其中。老中医药专家们有一个共同的特点,就是对中医临床或学术有一股好之、乐之的钻研精神,全心投入,乐在其中。

朱仁康在世时将自己的养生方法概括为“起得早,睡得好;不过饱,常跑跑;多笑笑,莫烦恼;做点事,永不老”。朱老80多岁时坚持每周出两次专家门诊,陈苏生坚持临床诊疗工作一直到87岁高龄。国医大师路志正现在仍旧担任着繁重的科研和门诊工作,薛崇成教授还每日坚持上班,马继兴教授现在仍在撰写《中国针灸史》一书。他人眼里的深奥、枯燥却是他全部的乐趣所在。

老中医们多年临证,到了晚年,诊疗水平愈发出神入化,得心应手。临床诊病也是他们的兴趣所在。患者信任老中医们所开的方药,这种信任对他们的心理是一个良性的刺激。年高之后,老中医们大都着手总结自己多年的临证经验,以留给后人,为中医做点贡献。这种使命感,以及社会和他人的需要、尊重和感激对个体生命是很好的精神支持,从而畅其胸怀,养其精神。临床、读书,活到老,学到老是他们共同的特点。已故的肖龙友是京城四大名医之一,可他每日仍是白日诊病,夜间读书。许多老中医都是这样,乐在其中,不知老之将至。

老中医们的晚年虽然忙碌,但这种耗神和养神并不矛盾。一阴一阳谓之道,神要用方能养,只要适度,勿过用即可。清静无为并非什么都不做,是做而不执之意。

忘我境界,宠辱不惊。老中医们的人格境界令人高山仰止,那种一心为公,忘我无我的境界令他们宠辱不惊、豁达大度。自然可养浩然正气。这与那些修真之士的“恬淡

虚无，真气从之，精神内守，病安从来”的养生方式相比，是一种积极入世的养生之道，两者的共性都在于达到了忘我无我的境界。养生的最高境界、生命的最高境界。“天之道，补不足，泄有余。”生命体完全开放，会与外界进行有益于自身的物质能量交换，也就是中医讲的养浩然正气。

中医理论认为，精神因素可以直接影响脏腑阴阳气血的功能活动。一个人如果精神愉快，性格开朗，对人生充满乐观情绪，就会阴阳平和，气血通畅，五脏六腑协，机体自然会处于健康状态。反之，不良的精神状态，可以直接影响到人体的脏腑功能，使脏腑功能失调，气血运行阻滞，抗病能力下降，正气虚弱，而导致各种疾病。仁慈宽厚者胸怀宽广，高风亮节，不贪不淫，故能颐养天年。

诗词书画，导引吐纳。这些老中医药专家都喜诗词书画，有些还是书画大家，如肖龙友、程莘农等。徜徉在诗词书画的美妙境界之中，物我两忘，人焉得不长寿？美的境界悦心、令人乐而忘忧，心结一开，心生欢喜，则百脉皆通。且中国书画创作时须气沉丹田、气定神安方可。人之气若常沉丹田，自然坎离交媾、水火既济、延年益寿，这一点先贤多有论述。

这些老中医药专家们对导引吐纳之术都有研究，董德懋、阎润茗、路志正等也深谙导引吐纳之术并久久坚持，也有人认为散步最好，如朱仁康。其实道理相通，导引、吐纳、散步，都有放松心情，调整呼吸，使呼吸深长均匀、让人气定神安、物我两忘、气沉丹田之效，只是有“有为”、“无为”的区别罢了。

慎药损谷，顾护脾胃。这些中医专家本人都是中医大家，对于方药烂熟于胸，他们用药却慎之又慎，他们深知是药三分毒，食之不效，导引不效，方命之药。

他们在诊疗和日常养生中都极其注重顾护脾胃之气。肖龙友曾说：“得谷者昌，若致土败，虽卢扁复生，亦难为力矣。”董德懋曾创立了“调理脾胃十法”。

朱仁康幼年时脾胃薄弱，常患痰饮病，后来却寿享 92 岁，这全得益于他日常饮食中顾护脾胃之气。他饮食清淡，不喜辛辣之品。中年之后饮食有规律，定时定量，每餐二两（100 克），不多吃多喝，所以渐脱离胃病。蒲辅周亦曾脾胃不壮，在日常生活中用损谷养胃气的办法养护，他说：“在胃气不强的情况下，损谷是保胃气的最好方法，而节食则是损谷的最好办法。适当减少食量，使胃气运转游刃有余，方能以通为用。”故他每日进食不过三两（150 克）。

脾胃为后天之本，气血化生之源，又为气机之枢，对于一身气机的和畅至关重要。

善养生者最重视养护脾胃之气，常人如果在日常生活中注意顾护中焦脾胃之气，则身可健、寿可延；久病、重病之人调好脾胃之气则生机可存，病可愈。

欲不可灭，亦不可纵。精、气、神为人之三宝，肾气为人先天之本。老中医药专家们注重节欲保精。朱仁康曾说自己：“平时沉默寡言、清心寡欲、注意节欲养生。遇到烦心之事便耐心控制，力戒烦恼，不与人争吵，要抱着与世无争的态度。”陈苏生、蒲辅周、岳美中、沈仲奎等对节欲保精都有过论述。

节欲是广义上的，不只是节欲保精、顾护肾气。这些老中医药专家们都有一个共同的特点，就是对物质欲望很低，他们的生活都极简单，吃、穿、住、行都简单、简陋得让我们这些后学、后辈们惭愧。采访薛崇成时，我问他一般都吃什么？薛老拿出他的午饭，那是一个袋装的麻花外加一袋黑芝麻糊。薛崇成的学生杨秋莉教授告诉我，薛老生活极其简单，不光在单位常年吃这些最简单的饮食，在家也是这样。平时骑车上下班，只在冬天最冷的时候才乘公交车上下班。家里住房简陋，下班回家看完《新闻联播》就是工作，常年如此，过着最简单的生活。我们去采访陆广莘教授时所见也是这样，陆广莘住在一套极普通的老式单元房内，没有装修，也没有客厅。程莘农住在一套 50 平方米的单元房内，还有我去过的胡海牙家里，是北京郊区一个最普通的小区。我真是感触颇多：“斯是陋室，唯其德馨”！

薛崇成教授曾说：“活得欲望愈低愈富足，愈简单愈轻松。”

“大道至简，道不远人。”看着琳琅满目的养生著述、电视节目，什么五谷杂粮、红黄绿白黑、食疗药膳、经络穴位，我不禁在心里问自己，难道这就是养生？大道是至简的，至美的，不会是那么繁杂的。生命的过程应是美好、从容、高尚、淡定的，是按照生命体本来的规律来展现他美好的一面，如花之放，不为物欲所困，守住寂然本心，忘我无我，做好命运安排给你的每一件事，心安而理得自然气定而神闲，神气方得其养。如果每日为饮食、物欲所累所困，这样的生命未免狭隘了些，何谈养生？

认真做人做事，问心无愧，以美好、善意、淡然的心态面对生活，则健康长寿是不求自得的。舍得忘得，舍己忘我方得。现代太多的人刻意去养生，唯养生是从，少了一分生命的从容、坦荡、大气。欲求则不得，欲速则不达。只有放下了对个体生命的执着，认真地做人做事，生命体才能成为开放的系统，才能得到天地正气滋养，灿烂开放。

家庭和睦，相濡以沫。一阴一阳谓之道，这些老中医药专家们都有和谐美满的家庭。肖龙友的夫人陪伴他走了半个世纪，肖老遇到疑难病症都要和夫人商量；薛崇成至今还

在科研一线工作是与他夫人的理解支持分不开的。他们的健康长寿是和家庭的和谐分不开的。徜徉在爱的暖流中，人焉得不寿？爱是最滋养人，补养人的。来源：作者 燕强 张其成,《中国中医药报》2011年1月31日 星期一版

生命时报：太凉太烫都伤身

“热无灼灼，寒无沧沧”是中医食忌理论中，关于食物温度的具体论述。“热无灼灼”，指的是食物不要像沸腾的开水那样灼热伤人；“寒无沧沧”，指的是食物也不要像寒冰那样沧沧凉凉。食品寒温适中，则阴阳协调，有益于身体健康；反之则会对身体造成损伤。人体的阴阳是相对平衡的，如果吃的过凉或过热，则会打乱阴阳平衡，影响身体健康，甚至会造成病态。

长期吃过热、过烫的食品，会对口腔、食管、胃内黏膜造成损害，导致慢性口腔黏膜炎症、口腔黏膜白斑、食管炎、萎缩性胃炎等病症。时间长了，甚至会发生癌变。

如果吃得过于寒凉，可使消化道内的温度急骤下降，胃肠血管迅速痉挛、收缩，血流减少，从而使生理功能失调，影响人体对饮食的消化和吸收。尤其是小儿，因其脏腑娇嫩，如过食寒凉、喜吃瓜果生冷，则会损伤脾阳。还可影响脾胃功能，造成腹泻、大便稀薄、消化不良、面黄肌瘦、抵抗力差等。此外，胃肠道由于受到寒冷刺激，会蠕动失控、运动失调，日久易诱发慢性胃痛、腹痛、腹泻以及营养不良等。

正如《周礼·天官·冢宰》中所记载的那样，饮食的温度要适中，具体来说，吃各种食物的温度，要像春天一样温暖；喝各种羹汤，要像夏天一样炎热；吃酱醋类凉拌食物的温度，应像秋天一样凉爽；喝各种饮料的温度，应像冬天一样寒凉。夏天，人们往往喜欢把食物从冰箱中拿出直接食用，如冰镇西瓜、冰镇饮料等，这样会损伤脾胃阳气。所以，经过冰箱冷藏的食物，应在室温中一段时间后再食用，以防对健康造成损害。北京中医药大学养生室教授张湖德,来源：生命时报

长寿需有四种情操：豁达、潇洒、宽容、厚道

裘沛然 1916 年出生，原上海中医药大学和上海市中医研究院专家委员会主任委员、终身教授、博士生导师。2009 年被授予“国医大师”称号。

伤寒温病专家裘沛然先生提出过一个养生概念，即“全神”。中医学中的“神”是人生命的内核，裘老指出，一个人要想达到“全神”，就必须运用各种修身养性的方法，使自己的心态保持至善至美、恬淡宁静。为此，裘老还开出了一付精妙的方剂——“一花四叶汤”。一花，即指身体健康长寿之花；四叶，即豁达、潇洒、宽容、厚道。这四种情操是长寿的必备因素。

豁达。裘老说：“荣华富贵有什么好稀罕的，即使你多活几十年，也只是一刹那，任其自然，何必强求。”一个人，只有具备了裘老这样“富贵于我如浮云”的豁达胸襟，才能看淡得失，心平气和，形神康泰。

潇洒。原指清高洒脱、不同凡俗之意。在裘老看来，潇洒是指轻松、舒畅的意思，即充满生机、生活充实、身心愉悦，从而有利健康。

宽容。即能容纳他人。宽容待人是人生的一种美德，也是处理和改善人际关系的润滑剂，不但能使人心宽体胖、气血调和，而且对于社会的和谐也很有意义。

厚道。裘老经常强调：“厚道对维护和培养人体元气有重要作用。”厚道最为重要的是，做人要仁厚，多为他人着想，乐于助人和扶危救困，还要常怀感恩与报恩之心，要不念旧恶，多帮助他人。▲（冀晖撰文，部分文字选自新世界出版社《大国医——30 位国宝级“国医大师”的养生绝活》一书）来源：生命时报