

现代中医已扩展了四诊内涵,前列腺液的观察、分析早就成为前列腺炎诊断、疗效判断的必需依据,通过对前列腺液的深入观察,判断疾病的性质及预后,发现有较强的规律性,在宏观辨证的基础上结合微观辨证结果适当用药,做到整体观与局部观相统一,辨病与辨证相统一,点面结合,综合考虑,必能提高治疗效果。辨前列腺液论治过程中,医生不仅要勤动手,常规触摸前列腺大小、质地、表面光滑度、是否有压痛、结节、波动感及周围组织是否有粘连等,还要对通过按摩取出的前列腺液进行仔细地观察,男科医生最好自备一台普通显微镜亲自操作观察,或通过检验室医生得出结论,分析微观状态下的液体形态,并进行辨证。前列腺按摩及显微镜观察,是传统切诊和望诊的进一步扩展,使医

生更多了解病情,减少漏诊、误诊,发现新问题(如肛周疾病、神经病变、滴虫病、前列腺癌),有利于提高疗效^[2]。总之,通过观察前列腺液的形态、气味、黏度、显微镜下表现,可以在宏观辨证的基础上进行微观辨证,可以适当加减使用相关药物,从而提高了治愈率、好转率,缩短了诊疗时间。辨前列腺液论治,简单明了,容易掌握,值得推广。

参考文献

- [1] 李卫真. 前列腺疾病中医诊疗学[M]. 北京:北京科技出版社, 1998:7.
- [2] 胡彦军,李芳琴,韩风山. 张亚强教授微观辨证治疗慢性前列腺炎经验介绍[J]. 新中医,2003,35(10):8-9.

(本校对:赵爱良 收稿日期:2012-10-15)

五论养生保健在“六要”

周庆茂 张舒雁 龚山平 罗小平

摘要:本文在前面系列文章的基础上,在饮食中深入分析了食材生克配伍、选择等方面,在冷暖中深入分析了夜间受凉、用水问题,在劳逸中分析了盖被、失眠和老人保健问题,结合阳光、空气、情绪的展开,更详细地论述了“六要”在生活中的应用。

关键词:中医养生;生克;冷暖;劳逸;情绪;六要

doi:10.3969/j.issn.1003-8914.2013.04.084 文章编号:1003-8914(2013)-04-0796-05

从中医养生角度说,身体健康的关键在饮食、冷暖、劳逸、阳光、空气、情绪六个方面的调适,对此,我们在前面几篇文章中已有所论述。现在就结合日常生活相关事宜作进一步细述。

1 饮食

1.1 食材生克与配伍 “民以食为天”,说明饮食对人生健康的重要。进食是人的本能,平常百姓不离一日三餐,一些人以遍尝人间美食为乐事,但并不是每个人都懂得如何科学饮食。西方饮食营养学讲维生素、矿物质、微量元素,我国传统历来有“医食同源”之说,中药讲配伍,食材也要讲究配伍,配伍不当可致身体不适乃至危害健康。许多人在家用餐或菜馆用膳,烧菜时肉菜随意加拼,或“创造性”地配制加工,根本不理会食材之间的生克。为了能显美味,无论什么添加材料及辛香味辣酸咸,只要利于色、香、味,不计多种,并先后倒入锅中。食材的质与量配合往往不符合身体之所需,也使人体失去生理本能上的平衡掌控。如各种肉类对叶、根、块,菜按随想烧制,食后对各类人体产生各异作用。有的食之舒服,促进身体健康。有的不合身体所需,任由口腔、体肤发出各种使人难以接受的气

味,疾病也随之发生。食物与人体脾胃不合,并非全因食材的本身,而是食材配伍的不合机宜。若按人所需配制得当,则完全可以为人体吸纳消化,使人精神畅扬;配食不当,进食之后因不合身体之需可让人不适,并会产生异味,通过全身上下左右的各类体液以及大小便等才能将人体所不需要的垃圾排出。古有香妃,不藉脂粉之香而体香沁人心脾,也有臭妃(据说是杨贵妃)体有异味(或说“狐臭”)虽兰麝香汤难掩其臭。山东人多食大葱,有不少发出口臭及体味,但并非人人都有口臭及体味,有的人仍见发出肤香。这都是因为饮食与人体之需有关。

食物生克配伍,有着对人身体的益损作用。食物配制不当,可致脾胃失舒、膨胀、体内不良埋伏,遂成病因。一般常言的相克食物,发疮痘忌猪肉、牛肉忌韭菜、甲鱼忌苋菜、螃蟹忌柿子、羊肉忌南瓜等,这是因为这些食材配伍烹制后对于绝大多数人的体质都会产生不良反应。许多人认识到食物偏性及配伍不当之毒足以损命害人,但香辛辣酸调料轻易对待,不知香辛辣酸调料配用不当,有时也会惹祸。如吃一碗牛肉面(其它亦然),其味上口,食后站起向天空一望,有时感觉眼糊,其实由香辛料加之不当,致痰湿上窜,白内障出

现。眼睛散布着点点星光,或丝丝飘游阵云,或浓或淡黑色圈点,它来之容易,要去之就不简单了。有人得了白内障,误会是老花、近视,其实它的来历是食物痰湿上升,包于眼层内外成障。随饮食合宜或失当与否,翳障可慢慢减去或层层加深。另外,各种罐头、饮料、包装食品,配料添加剂种类多多也并非好事,要仔细阅读其食品说明书,谨慎选购。要之,“五味令人口爽”,食物配伍不能只图口舌享受美味,要随人体、地理、习俗之宜。

外国人过去很少理会中医,根本不谈食物生克。现在随着社会的进步,交通的发达,很多西方人对中医理论才开始重视研究。中医讲的食物、药物生克之理是一种客观规律,虽然西方营养学过去根本不谈食物生克,但不论是我国还是西方国家老百姓制作食品和配餐却大多能符合中医生克原理的。有些肺肝病人想以多吃鱼进补,殊不知鱼性腥入肝肺,而肝腹水、肝癌多由肝内冷气冲击所致,吃鱼会刺激加速病情恶化。故鲤鱼、鲫鱼等不能用于利肝腹水、治肝病。鲫鱼下行,多吃伤身,肝肾虚弱者极忌之。有人喜食猪瘦肉但不食肥肉及皮(肥肉及皮性凉而滑,提供外皮内腑所需之物质,可推动内脏毒液外泄),若无知补充相配蔬菜,即现内积便秘,因闭生毒于脏腑,便会带来麻烦。而我国各地以豆制品(豆浆、豆乳等)、麦制品(饼、饺子、面)为食,更是极利身体,二者和谐,无相克情况,但有互生互惠。

1.2 食材选择 现在市场上的东西琳琅满目,在知道食材生克之理后最好能选择符合自己人体之需的食材了。这其中也有“学问”。一是精糙度。现在许多人都选择精加工、卖相好、口感好的食材,可谓食不厌精。某报刊登《美国首次发布糖尿病专用营养规范告诉患者究竟该怎么吃》一文提到“米饭、糯米饭、馒头、白面包是高 GI 食物。玉米面包、面包、面条、生香蕉是低 GI 食物”,是值得借鉴的(血糖生成指数 Glycemic Index 简记为 GI,是反映食物引起人体血糖升高程度的指标,是人体进食后机体血糖生成的应答状况)。不同面包含 GI 不同,因白面包去麦皮杂质多而精,热值就高。同理,过精之米面食品减少了其麸糠中的养料,从营养全面角度看,精不如糙。精味美,糙利人体,故可适当选些糙米粗粮。二是成熟度。前文提到生香蕉部分果液尚未转化,热值量就低,这就单位食材中热值而言。对于普通人来说,瓜果还是成熟(七八成熟而不是过熟)为好,此时果味养分和水分充足,口感甜美爽利。按中医理论说,百果有毒,其毒除了畸形果外,毒就是未成熟转化的部分因素,另一部分是以量对身体相克的作用。不成熟之果(包括香蕉)含有一定

毒素,同时口感亦差,对人体有害而少益,难助食物消化运转,多吃了影响睡眠及大小便的排泄,宜不吃少吃。糖尿病人要避开热值高之物,如熟香蕉,可以将食量相对减少,则可以去其失,大不必吃青涩味差的生香蕉。购蔬菜、动物、水产品、水果时,要按性味口感,有利健康角度去考虑。买蔬菜除少量品种外,要八成老熟为好,如菠菜、芹菜、马铃薯、丝瓜、长瓜、豆类类等。

1.3 用油与烹饪 食用油是菜馆、家庭烹饪不可少的原料,品种甚多,常见的有菜籽油、花生油、葵花籽油、茶油、棉籽油、棕榈油、豆油、橄榄油、米糠油及调和油、猪油等。各种油性味归纳不一,就普通大众而言,优选食用油应推菜籽油,特别是非转基因、压榨菜籽油。菜籽油清凉入肝解毒,帮助食物消化,使肠道受益,利其畅通排泄,抑制高血压、血脂、血糖等的发生,能治肠梗阻、湿疹、痛疽、痔漏、风湿、皮肤瘙痒,可配合辅助补液、输血、纠正酸中毒、抗休克等。有的还生服菜籽油,防止盲肠炎的发生。因此食用菜籽油对强健身体帮助极大,是全国大多数地区的人宜用的食用油。其它油类,地区性较强,偏性较大,有的油性过凉,有的油易生痰起火。调和油是一种拼合油种,少利人体,宜减少食用。

烹饪是一种专门技术,也是一门高深艺术。高明的厨师烧菜不靠味精、调味剂而仅靠盐及食材的合理搭配,就能烹制出一份形色诱人、鲜美可口、回味无穷、养身健体的佳肴。就居家日常烹饪而言,可以注意的是以下简单的几点。一是要烧炒的菜先切形分类备烧,烧炒时大火快炒,可以保持外表色鲜,而内里酥熟可味。二是用油。炒菜时油适量,有的品种,如茄子一次投锅炒熟;有的品种多,则按品种火候趁势阵阵投入。三是用水。烧菜时,水不宜多,水多则失味。大多数菜应以盛盘时卤水成浆汁状为佳,为防水多而失味,可投入少许生粉以勾芡收汁。因此要较多水烧制的菜肴应根据具体食材,或前或后一次性预计所需水量投入,以免见水少而数次投加。如预计不足,无奈之计可按需从锅边浇入热水(不可加冷水,热锅内食材见凉水会收缩),以达目的(作饭煎药也可以如此办法加水)。四是翻炒搅拌锅内食物(或烧粥煮汤时)最好顺向转动,不能时左时右,随意前后转动。不然破坏食物胶质糊状,大失美味。五是加调料。要等到熟时再投盐及调色调味酱油。菜未烧就,急加盐、酱油往往盐入菜里,失去滋味。一般菜应内淡外咸。有的辛辣及调料要按菜肴之需而定先后加入。

1.4 饮食次第与忌口 “病从口入”,多有疾病起于饮食不当。所以饮食不能随意冷暖入口,需按地域季节人体食物品种,性质,数量进食。进食一般按序先食

熟热,再吃凉冷,饭后吃水果是很有道理的。如先食凉冷之品,后入熟热之肴,可致人体不适,或积滞成疾。因入口食物,自然按食物归经,顺序送达各处,受处不能化消,就会积滞并进一步致病。通晓医理或养生之道的人,会用相对之策或适消之食(或药)和解消积,其余的人也只能通过请医问药来对治了。有人说,吃出来的病可以吃回去,并非人人都可以达到这样的程度,要视病情轻重及病人运用中医医理调摄日常饮食的水平和能力高低而定。

食物是人类获取能量维持身体运转的主要来源,食物有偏性,可以调适平衡人体之偏性。“饮食有节,起居有常”,饮食要注重定时和食物物质与量的控制。有的为了所谓漂亮美丽,有的因为白天工作游玩无时,迟睡懒起,不吃早餐,中餐防胖减食,晚餐亦以少量主食,蘸点咸菜或干脆泡碗方便面过整日。有人以报章为据,盲信盲从,只吃少量瘦肉、菜肴,多食水果、蔬菜、开水以求健康。食不定时,则脾胃常处妄作之地;质不适自体所需,则使人体偏性更胜,脏腑不和;量不足或过于自体所需,则难免机体无法解困的出多人少消耗状态或运输无力的积滞状态。墙基不实,墙倒屋塌。久而久之,人败力散,医药难从。

饮食有忌口。有人普遍认为西医对病人不讲忌口,什么都可吃,说美国也不信忌口,其实不然。《美国首发布糖尿病专用营养规范告诉患者究竟该怎么吃》一文谈营养规范,实质上就是忌口。应忌口而不忌,害了很多病人。对于忌口,中医早就对各人体性之偏以及各病各因提出了明确要求,不少人循之而行得到了健康,按医嘱严格忌口的病人也能很快康复。有些病人不信忌口,而白白送入阎王门下,甚为可惜。

2 冷暖

冷暖问题,一年四季都有。季节不同,冷暖程度也不同。大部分人对天气都有因应季节天气变化的心理及行动准备,能提前防止冬寒秋凉夏暑春湿等之烦搅。难的是应对昼夜的冷暖变易。俗语说:人以日半世夜半世渡过。人在日半世辛苦艰劳为生存而作,夜半世为散除疲劳蓄精养锐而眠。大多病症起于夜间,夜间起病,部分是日间饮食之祸,部分是睡眠中人体疏于防范冷暖侵袭所致。受冷得病如感冒、哮喘、颈椎、腰椎骨移位,风湿关节疼痛、半身不遂、头脑风痛,等等。夜间冷暖致病,大都是睡眠中不当翻身转侧、自由随意而起。人身夜间在随饮食及气候变化而动,也有日间劳作或运动过于疲劳而任意改变睡姿,人在懵懂之中疏于保暖,风寒因势窜入人体虚弱之处,或向皮肤、肌肉、肠胃、心脏,或深入骨骼关节各处。病情表现逐渐显露,痛苦不适由轻到重。若自无卫护之知,则需问医用

药,以医术、药效、自身之重视探索,得以扶正脱难。

冷暖在日间对人的侵害往往小于夜间,因为日间人心智明觉,使机体能及时随天气之寒冷湿热而调变适应,只要不突来大风大雨大凉大热,一般都不会得病,故发病之机很少。而夜间尤其是夜深酣睡之时为寒冷所侵,很少有人能敏感发觉身体不适并立即苏醒提神调正身盖之物,阻减寒邪侵袭的进一步深入。很多人直到觉得身体不适或出现某处疼痛,才觉不对,但仍不知病从何起,不识痛从何来。故在医院才见到医病、生病之人挤挤拥拥。实际生病多数都是日食夜寐不慎而成。

冷暖中另一个值得关注的问题是盥洗用水。有人不管春夏秋冬都用冷水洗面沐浴,以为可以健体强身。有人整年面浴不离热水。何者为好,不可一概而论,应根据各人体质、健康状况而定。如人骨血寒冷肌肤不活(少动不健),用冷水在寒冬洗涤则往伤人机体得病。如冷水用后觉体舒心欢,那对人体有所好处。如用冷水擦身洗物难受,发觉留有后患,那就要尽量避之,掺用适当热水而免不适。人体是最灵敏的有机体,我们需要接受身体的引领更甚于给予身体的强迫。如帕金森症,双手难控不停地抖动,这虽与饮食不当、气血虚损相关,亦与长期风寒水冷有关。寒冷侵入血液经络肌肉筋骨,无力流通排泄,停滞郁积于内,肌筋骨络难领心脏指令停动控制。

3 劳逸

劳逸结合,一张一弛,方符合人体阴阳之道。古人日出而作,日落而息,能常保康泰,而现代社会许多人劳逸失节,或加班加点乃至昼夜颠倒通宵达旦工作,或纵情声色沉迷网络尽夜狂欢而白昼寝卧,或身在床榻而彻夜无眠,或终日枯坐而四体不动,如是等等,该休息的无法休息,该运动的没有运动,该用心力从事工作的驰骋逸乐,都远离了人身心健康状态。

3.1 安睡及床上备品 日半世夜半世。人的整天工作,要靠夜间入床休息,才能恢复日间的疲劳。如夜间不能舒适地安寝,加上日间饮食不当,致整夜不能安眠或浅睡易醒、乱梦颠倒的间歇性无法安眠,都会阻碍人体恢复疲劳、造血养神、益智得力,就达不到次日继续工作劳动的目的。长此疲乏,人倒马翻,胃口也随之塞闭,食之无味,体质衰败,各种疾病亦跟随而起。

我们要睡有味、起有节就必须有高质量的睡眠而非懒床贪睡。要有高质量的安睡,就必须按时令、地域配备合适的床及床上的垫、被、枕、毯等床上用品及睡具。床,按各地不同,适应条件气候的需要,西北以地为床或暖气热炕,安顿一家;南方大都以床为主。但不论南北,床上用品,睡垫,不论简易都必须具备。北方

床上以棉毯为主。南方较繁,床上必配板、竹垫,或席梦思,有的衬棕垫。但从西方传入的席梦思感觉柔软而舒适,却对人体不利,能影响体骨之健康生长。较好的还是棕棚。床上用品南北各地,只要自己适用,可以从暑到冬,整套选配。盖被,如薄浴巾、毛巾毯、丝或棉毯、竹丝或麻品毯、毛毯、驼毛毯,可按人备二条;三四斤棉花或丝绵或驼毛被,一般选择棉花被为上。冬寒,床下垫被可选择以棉为主,可散寒吸潮,怕冷则上垫毛巾毯,不宜用电热毯。床席,有皮席、藤席、草席、竹制品席等。夏秋暑热可用藤席、竹制品席。南方夏天多用竹制品席,易清洗,贴身感觉清凉,实用便利,但有时寒凉之气容易侵入身体,对老人和少儿并不是很适宜。草席有散热、吸潮、御寒之效,贴身不凉不热,对老人和少儿还是用草席为宜。上品之床及床上垫盖用品,对身体有益健康。更可备薄浴巾,春夏秋冬护腰间,保护五脏免受寒凉侵犯而影响消化吸收。

3.2 失眠与运动 失眠是困扰现代人的一个大问题。有人入眠困难;有的时睡时醒;有的夜间入睡时间极短,醒后即无法入睡。有的整夜醒到天亮,情绪紊乱,心地发躁。因没睡好,日间没精打采,精神不振。不少人服安眠药,有一定疗效,有的人服安眠药也很难入睡。

为何失眠,皆因思虑劳倦,内伤心脾,心肾不交,阳不入阴而致神思飞越难制。有因失利背上心理重负,有因饮食过量或欢乐过度而失眠,这是暂时的失眠。有因思念、情绪结缠而失眠,如抑郁症患者及一些失恋、热恋者(相思病),可能会持续较长时间,当以理智解决和药物治疗。统观之,大多失眠者多为科研、管理、商人等使用脑力为主的劳心者,少有工人、运动员、农民等使用体力为主的劳力者。劳心者运动较少,气血肌肤无法生发上达,也就不能很好地安神定志。

养生之道在养身与养心。养心在静,心如猿猴纵跳于外物,则心劳;养身在动,不动则逸豫怠惰失去生机,也无法涵养健动不息的心。《黄帝内经》云:“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺”。形劳而不倦,就是要运动。运动不是参加竞技体育比赛活动,而是活动全身,不是在特殊情况下,不必有意施加重压,老、中、少、幼必须有一定的适当运动量。不论球类、游泳、登山、跑步、广播操、太极拳等,只要能启动全身,活动幅度大小有分寸,运动量可自我掌控,能运转经络肌肤五脏,就对人体康健、延年益寿大有益处。但要注意,运动也要注意因人而异。《温疫论·老少异治论》云:“凡年高之人,最忌剥削,设投承气,以一当十;设用参术,十不抵一。盖老年荣卫枯涩,几微之元气易耗而难复也,不比少年气血生机其捷,其气勃然,但得

邪气一除,正气随复。所以老年慎泻,少年慎补,何况误用也。亦有年高稟厚、年少赋薄者,又当以权,勿以常论”。小儿稚阴稚阳,脏腑娇嫩,气血未充,易寒易热,易虚易实,传变迅速,因此治疗忌投峻攻,用药宜精、轻、清、灵,少补。而老年人生机减退,气血亏虚,患病多虚或虚实夹杂,治虚证宜补,有实邪攻邪当慎重,药量较青壮年轻。可见不同年龄的生理状况和气血盈亏不同,个体也是不同的。治疗用药要有差别,运动也一样要有差别。小孩和少年(20岁以下)和老人(60岁以上)正气不足,机体疲劳修复能力弱,运动以当保养生力为主,精神力气宜留有余地,不可用尽,以实现人体精气神的螺旋式上升或充裕的补给。青年人和中年人(20~60岁)精气生旺,用多少力可生多少力,可适当多运动。

4 阳光、空气

阳光普照而万物生长,天气长期阴霾则植物和人都会萎靡不振,空气清新沁人心脾使人精神顺畅,污浊则令人气闷,甚则成为疾病的诱因。阳光、空气的重要性越来越为大家认识。山青水秀,空气明净已成为人们孜孜以求的人间福地和世外桃源。

自古以来,人们就通过晾晒谷物、洗涤后的衣服等,充分利用了阳光能蒸发水分和天然杀菌的功能,让物品保存的更长久而不会霉变。但必须理解一切物件,包括食物,不是光照多照射足就好,有时适得其反,阳光照射多了,不但不能保护物质延长寿命,不变其质,反致坏变。物品在自然环境下干燥阴凉才能保质。要根据食物、物件的性能,在阳光照射后进行彻底散热。一般食物、物件摊晾散热时间最好不少于光照时间。要待阳光照射后物件的燥热褪尽,才可根据其性能妥加收藏,如酒类存放地窖、竹林、山洞,阴凉而略含湿分可益菌之处,待日后年长可佳,茅台酒、绍兴酒、百年葡萄酒,都以原地阴凉陈年存放,以期佳酿;衣物类存放阴凉干燥之处的箱、盒、柜内,并保持箱、盒、柜有一定间隔距离,使其物件散热,拒其霉变、色变、变脆。若想衣物保存得较好,除及时检查外,不需多加照晒,适当采取措施通风晾摊即行。

城市让生活更美好,城市带来了生活便利、交流频繁、文化繁荣、物流集散,随着工业化步伐,城市也背负了沉重的环境压力。虽然近年来城市里工业烟囱的污染越来越少,但城市里越来越多的汽车排放着越来越多的尾气,对城镇居住者形成很大的心身压力。清新空气已成为城市人的渴求。城市的大环境当然需要政府社会花大力通过改进燃料、道路,加强绿化、节能减排等举措才能有所改善。我们家居的小环境却可以通过一己之力就有所改善,不妨一试。可以充分运用地

理条件,改善绿化,室内多点绿色,以充分吸取有益空气,利用阳光,补充人体。在室内,按季节天气、风速来向、光照,及时开启窗户,引光照空气入室,对不适宜的风速来向大小及光照亦要加以调整,避免伤身的风量、光照冲击。过量的风,并不是空气,冲击伤人;过量的阳光同样于人不和。所以在房间中定床位,尤其是小孩睡处,都要选择适宜之处,保持空气运动流转,防阳光过照,过暗。

5 情绪

情绪人人都有,它是人各种的感觉、思想和行为的一种综合的心理和生理状态,是对外界刺激所产生的心理反应,以及附带的生理反应。情绪是个人的主观体验和感受,常跟心情、气质、性格和认知动机有关。情绪的发生自然与外界的刺激相关,更与内在的知识、智慧等精神因素相关。

情绪与人的心理、生理的互动,中医用五脏、五情对应及五行生克的理论进行了充分阐述,并用于临床治疗。这里要说的是既然情绪对生理可以产生巨大的作用并最终影响到我们的身心健康,那么我们应如何修炼自己的情绪,发挥情绪对于健康的正向促进作用。

一是培养好脾气,性格决定命运。如评价某人,说脾气好:笑笑,想也不想;若言脾气差:胡言乱语,动辄发火。脾气好,也就是情绪控制能力强,碰到违逆自己心志的事和人,能正确应对,而不是自我中心一触即发。脾气差则往往以自己主观为准,任性为之,一遇违逆即妄动无明,怒气冲身。情绪之起,有时似乎是突如其来,“一念瞋心起,烧却功德林”,先宜镇静,思考动作后果之厉害,检查情绪发生之因,力争平淡和谐解除,则一切由大化小,由小化无,稳过灾厄。一个正常有理智的人,是能通过心平气和地交流使对方闻之有理,思之有味的。

二是正确认识世界、社会、自我。如果说脾气好坏与先天气质相关的话,情绪还与一个人的认识有很大关系。正确认识所处的世界、社会,以及自我,能度时审势,知为所当为,也就可以减少了许多沮丧、悲伤等负性情绪。如报章载有一博士,从大学毕业找工作不顺;考研硕士后,又一时难得称心工作;立志读博士,完成学业,仍遭工作之难,竟从高楼直下弃身,着实让人可惜。“艰难困苦,玉成于汝”,社会上的挫折不可以伤到自己的内心。山不转水转,暂时没有工作并不意味着永久没有工作,没有工作并不意味着不能生活,不能为社会贡献自己的才智。

三是涵养知足常乐、助人为乐的品行。人之大患在于欲求无度,自我放大,只想以整个天下奉自我(这是

痴心妄想)。佛家讲的透彻,人之追求欲望满足正如饮海水解渴,一个人即使赚了亿万财富,如果心被贪欲驱使,就无法享受到清静人生的快乐。居陋巷,箪食瓢饮,能知足常乐,则可体味“春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头,便是人间好时节”的洒脱。坐拥华夏的巨富,不知回馈社会,福利大众,身陷贪欲之火宅,怎能听到清脆的鸟语,闻到氤氲的花香,体味自在人生的乐趣。正确的人生观和价值观是超越自怨自艾负性情绪甚至反抗社会情绪的源头活水。为了和谐、健康的人生,让我们学习圣贤为善最乐的实践吧。

良性的心理情绪和思维活动可以有效地防范老年痴呆症。老年痴呆症有遗传之因,但多数在习。有的往往长期以来饮食任意,不想饮食是否为人体之需,饱食了事;有的说话缺少思量,任言放声,不计后果;有的外表安静而内心常常扰乱不安,木呆少语,心中稍不中意即腹诽不已,毫不理会其中正理,而只以自己好恶为是非,种种劣恶业所聚,上扰清空,久积沉累,脑内混浊独寡,神经被捆畏缩,遂致痴呆逐深,劝阻无力,渐至药不能回,脾胃失调,尿尿不禁。所以预防老年痴呆病,可从涵养道德、正气,勤于思考,活跃心神入手,也要从饮食入手,适体而食,无暴饮暴食,无贪口腹之欲,逐步反馈为正,否则病患之侵将逐深至终。

养生保健的钥匙不在医生手里,不在膏粱补药里,而在你的日常生活里。在人们被过度医疗的时代,央视在 2012 年 5 月 21 日报道的一则故事(《放弃治疗,然后活着》)是富有启发的。一个恶性肿瘤晚期全身转移无法手术病人,其子为该专科博士生导师,在父亲的坚持下,儿子支持父亲放弃治疗,回到老家,一家人不再提父亲的病情,父亲也不再服药、不再打针,甚至还亲自下地种菜,平静安然地走过了可能与积极施救治疗所能给予的相同长度或者更长的最后一段时光。饮食、冷暖、劳逸、阳光、空气、情绪之养生“六要”,在我国古代医典已言之甚多,而听者藐藐,卑之无甚高论。殊不知,要治未病,正需从中吸取精华,不断挖掘其中意蕴,以强健体魄,葆真平泰。

参考文献

- [1] 周庆茂,张舒雁,罗小平. 中医论人生疾病与健康之“六要”[J]. 健康人生, 2010, 4: 46-48.
- [2] 周庆茂,张舒雁,罗小平,等. 知明敏感——再论中医养生保健之“六要”[J]. 光明中医, 2011, 26(11): 2171-2176.
- [3] 周庆茂,张舒雁,龚山平,等. 五行六要 按实行施——三论中医养生保健之“六要”[J]. 光明中医, 2012, 27(7): 1285-1289.