

名人养生

裘沛然 养生贵在“有度”

裘沛然(1913-2010),国医大师、上海中医药大学和上海市中医药研究院终身教授。裘老生前长期从事中医教育和中医理论、临床研究工作,在中医基础理论、经络、伤寒温病、养生诸领域颇多见解。



裘沛然

养生先养心

养生要从养心做起。裘老说,养心就是注重精神心理因素的调节和品德的修养。近代医学研究发现,不仅大多数精神系统疾患和精神情志因素有密切的联系,而且许多躯体病变的发生、加剧或减轻的契机,也和精神因素关系甚大。所以,要心存仁爱,与人为善。做人道理其实就是养生道理,裘沛然非常推崇儒家做人的道理,做人做得好,就能心理和顺,健康长寿。处处有仁爱

之心,处处行仁爱之举,处处有普济众生的思想。有帮助人的思想,助人为乐,这种思想就是仁心,有仁爱的人心理就平和。做坏事必然不得安宁,于心不安,则神魂颠倒,日不安寝,夜不成寐,胡思乱想,必然造成气血紊乱(逆乱),功能失调,抵抗力降低。现在有不少人膏粱厚味、酒色无度,孜孜汲汲,唯利是图,这种人必然夜梦颠倒,心神不安,怎么延年呢?饮食膏粱厚味,所以

出现“三高”症。

做人的道理包括从生活起居到理想境界。首先是在思想上要淡泊名利,轻视生死,要树立正确的生死观,这是从宏观上看问题。人的自然死亡是正常死亡,现在许多人往往不得其寿而死。人应该活到150岁,而目前都没有达到,就是不得其寿。

儒家思想的处世哲学,核心是修身养性,自我完善。然后由己及人,逐步推广开去。自己修养好了,才能底气充沛,如果自己都没有做好,那你想帮别人,岂非痴人说梦!所以,修身是“以人为本”的重要基础。

养生贵在识度与守度

裘老说,度,是衡量事物轻重、长短、多少的统称。它包括

理度、法度、制度、气度、节度等,做人的一切,都得有个度,养生也不例外。孙思邈提倡饮食应“饥中饱,饱中饥”,就是饮食之度;汉代华佗主张“人体欲得劳动,但不当使极耳”,就是劳逸之度;“君子爱财,取之有道”,就是理财之度;“仰不愧于天,俯不忤于人”,就是做人之度。

儒家倡导的“中庸之道”,是指无过无不及,把握处理事物恰到好处。这是把握“度”的最高准则。《内经》曾提出“生病起于过用”的观点。诸如饮食过饱、情志过用、劳逸过度等,均可成为致病之因。养生之度,可以根据体质、生活习惯、地域环境和时代条件不同而作适当调整。如能“发而中节”,可葆身体康健寿考,精神安乐。

王伟亮/文

温馨提示

“黄芪体质”的人,中医的描述是“胖软尊荣貌”,面白胖实则肌肉绵软无力,是富贵生活养出的面容,和结实的人正好相反,形象地来说就是“虚浮肿泡”,他们的胖不是肌肉丰满,而是含水量多。该类人还很容易出汗,遇风着凉又可能会感冒,也比别人容易感觉劳累,这是因为气虚,身体的功能差导致的。之所以将其命名为“黄芪体质”,是因为他们适宜用黄

芪补气,改善体质。黄芪入脾经,是补脾的一味药,中医的脾是主肌肉的,只有脾气强健,肌肉才能恢复正常的体量和张力,有肌肉支撑的身体才不易累,身形才能紧致。肌肉除了参与身体的运动功能以外,还和血糖有关系。吃饭之后食物消化吸收入血,如果胰岛素分泌不足,血糖就会升高,超过一定程度会导致糖尿病,但是运动可以让

肌肉从血液中分走血糖,即便有胰岛素分泌不足的问题,在肌肉的帮助下,血糖也可以得到较好的控制,由此可知缺乏运动的人容易得糖尿病。“黄芪体质”的人是糖尿病的高发人群。中医的脾还参与身体的免疫防御,所以脾虚的人不仅易感冒,还易过敏,糖尿病和过敏发自同一个机理,因为肌肉失用而气虚,因为气虚而“卫外不固”,过敏现象在“黄

芪体质”的人群中也很常见。“黄芪体质”可以用黄芪来逐渐改善。黄芪有生熟之分,生黄芪补气的效果更好,如果“胖软尊荣貌”明显,宜用生黄芪;如果是脾胃虚寒明显,消化不良、胃肠经常不适,宜用炙黄芪。生、炙黄芪的用量都是每天10克,开水冲泡,可以再放3-4个红枣,一来调味,二来增加补脾养血之力。

方慧/文

警惕“黄芪体质”

食疗宝典

中医治痰湿型肥胖

痰湿型肥胖主要表现为肥胖伴浮肿,身体困重,动则气短、胸闷,神疲乏力,甚则头晕、呕吐,痰多,脘腹胀满,舌淡红胖大,有齿痕,苔黏腻,脉濡滑。这种类型的肥胖宜用健脾化湿、宽胸豁痰之法。在此推荐两种常用的治疗痰湿型肥胖的方法。

中药代茶饮

陈皮6克,玉米须15克,山楂、苡仁各10克泡茶。其中陈皮气味芬芳,既可理气和中,又可化痰,亦为食疗降脂之佳品;玉米须具有利水消肿渗湿之效;山楂可以消食,消除腹满胀感;苡仁可以健脾利湿。

热敏灸

用点燃的艾条在中脘、关元、天枢、神阙等穴区(如图示)探查,出现渗透远传感觉的部位作为施灸部位,每次选择1-2个施灸部位,施灸45分钟,每日或者隔日1次,10天为1个疗程。

艾红/文



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

子也孝 孙也孝 中国福

天津大别野制

中宣部宣教局 人民网 中国网络电视台

身体保养也要讲究“穷养”和“富养”

脸要穷养,脚要富养

脸部不必过度清洁。以面部和颈部皮肤为例,未经保养的颈部皮肤不比面部差。如果面部经常清洗,就会缓慢破坏天然的皮脂膜。

保养要点:清水是最好的化妆品,此外退休族们可选用维生素E保湿润肤。最重要的是做好防晒,避开阳光直射。

脚部要时刻保持温暖。在中医看来,脚离心脏最远,是全身阳气最难到达的地方,日常需要额外保养。

保养要点:除了一年四季都要泡脚外,还可经常按摩脚底。双手搓热后,用两手掌轮流搓两脚脚心至发红发热。每天将双脚跷起2-3次,平或高于心脏,有助于促进脚、腿部血液循环。

肾要穷养,肝要富养

养肾要少吃盐和肉。大鱼大肉可能导致蛋白质等营养素摄入过多,给肾脏带来负担。有些盐分多的食物对肾损害也很严重。所以肾要穷养,高糖、高盐、高蛋白的食物不要乱吃,谨遵医嘱服药。

保养要点:常喝水可保护肾脏,促进肾脏排毒。睡好子午觉,午时睡眠可养肾阳,子时睡眠可养肾阴。

积极接种疫苗保护肝脏。不重视乙肝预防,不打乙肝疫苗,不了解乙肝病毒传播知识,再加上不讲卫生,都会增加肝炎发病率。

保养要点:坚决不吃污染、霉变的食物。发生不明原因的恶心呕吐、排便异常一定要到医院就诊。预防乙肝,尚未感染

乙肝病毒的正常人需注射全程乙肝疫苗。

心要穷养,肺要富养

养心要少吃加工食品。心脏的一大杀手是反式脂肪酸,尤其是煎炸食物、各种“酥”,都要少吃。

保养要点:少吃人造食品多吃天然食品。配料表中出现:氢化、精炼、人造等字眼时要提高警惕,可能是反式脂肪。保持腰围,心血管疾病的发病率也会下降。

肺部喜欢干净的生活环境。健康的肺离不开干净卫生的生活环境。除了远离烟草,厨房中的油烟也要尽量避开,否则就会吸入大量致癌物。

保养要点:改变烹饪方式,多蒸、炖、煮,少煎、炒和油炸,还可以采用“水炒”方式,炒到一半时在锅里加些水。主厨们不妨养成戴口罩的习惯,减少油烟的吸入。

身要穷养,神要富养

保持健康体魄要多锻炼、常出汗。身体要苦一点,不要让空调暖气剥夺身体出汗的机会。

保养要点:尽量保证每周3-5次,每次半小时的有氧运动。

养神要放松情绪、充实内心。不良情绪是导致多种疾病的直接原因或诱因。愤怒伤肝,破坏肝贮藏血液和调节血量的功能。抑制恼怒,安定情绪,则疾病减少,寿命增长。

保养要点:笑是最好的精神补品。大笑能使肺部扩张,胸肌兴奋,膈肌上升,加深呼吸运动,还能清理呼吸道。人每笑一次,横膈膜大约蠕动18次。黄玲/文