

《黄帝内经》
养生真髓 ⑰

□ 邓 沂 安徽中医药高等专科学校

关于秋季养生,《素问·四气调神大论》指出:“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。”这段话的意思是,经过春天的生发、夏天的长养之后,自然界万物到秋天业已成熟,形态平定,处于一种丰硕、从容的平定景象,即“容平”。由于秋季自然界阳气收敛、阴气微生,阴主寒凉、主成形,所以天气转凉、秋风劲急,草木花凋叶落、果实成熟,天地由此呈现出清肃明净之象。秋季应于肺脏,故秋季亦是人体阳气收敛、阴精微生与肺气清肃的季节。这段话强调秋季养生应注意养收,并从起居、情志等方面做出了具体指导,现简述如下。

情志养生

调摄情志,远离悲秋
中医认为,五脏中的肺、七情中的悲,以及四季中的秋季等,均属金。立秋后凉风急、白露生、寒蝉鸣,尤其是霜降后草木凋落、万物衰败,自然界一派萧条、凄凉景象。因此在秋天特别容易引起人们悲伤、忧郁的情绪,即“悲秋”。这种情绪是人们对自然现象的一种正常反应,一般不会有太大问题,但如果调养不当,悲秋过度,就很容易引起抑郁情志或抑郁症,甚至发生其他疾病。所以秋季要注意调摄情志,远离悲秋,尽量养成不以物喜、不为己悲、乐观开朗、宽容豁达、淡泊宁静的性格。

收敛神气,使志安宁
秋季宜安心静养,稳定情志,不宜妄动七情。秋高气爽,可外出秋游、登高,以收神敛气,保持内心宁静,减缓肃杀之气对情志的不良影响,使肺气清肃,才能顺



秋季容平 养收之道

应自然界阳气收敛、阴气微升的特点,符合秋季养收的要求。

起居养生

早卧早起,与鸡俱兴
秋季自然界和人体的阳气从夏季的由向外疏泄趋向于向内收藏,人们的作息应做到“早卧早起,与鸡俱兴”。早卧,以顺应阳气的收藏、阴精的内蓄,以养收气;早起,以顺应阳气的疏泄,使肺气得以舒展。为了保养肺脏秋收之气,在秋季要适当延长睡眠时间,相较而言,与春夏季节之早起宜稍稍迟点起床。

春捂秋冻,不生杂病
我国自古以来就有“春捂秋冻,不生杂病”的养生箴言。“秋冻”一般指不过早加衣,宜在初秋,具体还要根据天气变化来决定,应以自己感觉不过于寒冷为标

准。适当秋冻不仅能提高人体在冬天的御寒能力,同时还可避免多穿衣服产生的热汗,以防阴津耗伤、阳气外泄,亦符合秋季阴精内蓄、阳气内收的养生要求。

饮食养生

减辛增酸,慎食秋瓜
秋季肺脏当令,肺属金行、肝属木行,味辛入肺、味酸入肝。肺强则易于伤肝,因此秋季饮食宜减辛增酸。秋季宜多食山楂、石榴、柠檬、酸枣、青果、乌梅等酸味食物或药食两用之品。同时酸味与甘味同食亦可化阴以润燥。秋季宜少食辣椒、韭菜、大葱、生姜,少饮白酒,即减少辛温的食物,既可避免肺气过强伤肝,也可减少辛温耗伤津液而预防秋燥病的发生。

立秋之后,由于自然界和人体阳气收敛、阴气微生,即人体阳气相对春夏季节

名人 养生经

□ 宋添力 黄 胜 湖北民族大学医学部

贝时璋(1903年10月10日~2009年10月29日),浙江人,中国细胞学、胚胎学创始人之一,中国生物物理学奠基人,中央研究院院士,中国科学院院士,享年107岁,被称为“科学老寿星”。他曾说,在98岁之前,除了常规体检外,没有住过医院,生活中也很少吃药。闻者无不惊叹与羡慕,贝时璋为何拥有如此健康的身体呢?笔者从《贝时璋与当代中国生物物理》《贝时璋文选》,以及其科研助手王谷岩所著的《贝时璋传》记载中窥得一二。

以研为乐的思想境界

贝时璋院士于1921年从上海同济医工专门学校(同济大学前身)毕业后赴德国留学,长期进行实验生物学、细胞生物学的研究。他对科学研究充满了热爱,并曾说“对科学家来说,最快乐的事情是待在实验室里做实验,或在图书馆里看书。有时看书看得出神,旁边有人叫也听不见;实验做得津津有味,有时把时间也忘了。”

正如《素问·上古天真论篇》记载:“内

百岁院士贝时璋的养生之道

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”。“愉”即愉快、乐观,只有自己做自己喜欢的事,心情畅悦,才能祛病防身,延年益寿。又如《灵枢·本藏篇》云:“志意和则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五脏不受邪也。”专心于自己所爱的事业,情绪则不易受外界的影响和波动,故其气血运行平稳,脏腑功能正常。反之,消极的情绪容易导致人体的阴阳失调、气机紊乱、脏腑受损而百病丛生。孔子曰:“知之者不如好之者,好之者不如乐之者。”正是其对生命科学真正的热爱和积极的心态使得他健康长寿,度百岁乃去。

长期步行的锻炼习惯

贝时璋的书房里曾经挂过这样一副对联:“若有恒,何须三更起半夜眠;最无益,莫过一日曝十日寒。”无论做科研还是做运动,他都做到了持之以恒。贝时璋特别喜欢运动,尤其是慢走,数十年如一日,雷打不动,他认为步行是锻炼身体最好的方式。从贝时璋的家到中国科学院生物物理研究所往返一共近3000步的路程,他每天走路上下班,这一走就是40年。

退休后,他仍坚持走路这一良好的锻炼方式,不管是在家里的室内、走廊、阳台还是去外面逛街,每天最低标准是走3000步,8000步则是标配。《灵枢·脉度》中载:“气之不得无行也,如水之流,如日月之行不休。”这句话的意思是说,只有运动,人体的气血才能像如源源不断的水和昼夜轮转的日月一般。一定的运动可以鼓舞人体气血的运行,促进人的身体新陈代谢,有益身体健康。

在日常生活中,他凡事都亲力亲为,他认为自己能做到的事最好还是自己亲自去做,还鼓励老年人在身体允许的情况下可以自己完成生活琐事,这样一方面可以运动筋骨,一方面还可以预防阿尔茨海默病,何乐不为呢?

为国为民的大爱精神

百岁高龄之后,他仍勤耕不辍,坚持工作,在2003年百岁之际,还正式出版了用两年半时间主编完成的《细胞重建》论文集第二集。

他曾说:“一个真实的科学家,是忠于科学、热爱科学的。他热爱科学,不是为名为利,而是求知识、爱真理,为国家

要虚弱一些,尤其是很多人夏季过食寒凉,到了秋季,脾胃阳气多有损伤而处于虚弱状态。因此人秋后应尽量少吃过于寒凉的食物或生食大量瓜果,特别是不吃或少吃西瓜、苦瓜、黄瓜等。饮食讲求顺应时节、不时不食,秋季宜吃梨子、葡萄等凉润的应季水果,以养阴生津润燥。

润肺防燥,贴膘强体

由于秋季雨水减少、湿度较小,秋燥成为主要气候特点。秋季为肺脏当令之时,肺为娇脏,稍有疏忽即易被秋燥所犯,耗伤津液,引发口干舌燥、咽喉疼痛、皮肤干燥、咳嗽咯痰、大便干结等不适,可用养阴生津、润燥润肺的食物,如梨子、甘蔗、百合、白木耳、蜂蜜、鲑鱼、鸭肉等都是秋季养生最佳的食物。

夏天暑湿难耐、脾胃消化功能较差,饮食清淡简单,营养摄取多有不足,加之出汗较多、睡眠较少,身体常有损耗、体重都有减少。秋风一起,人们胃口大开,瘦了当然要“补”,多吃肉食来“贴秋膘”,以补偿夏天的损失,增加皮下脂肪的含量,让形体强健,为冬季御寒打下良好的基础。“贴秋膘”和“以肉贴膘”的养生习俗来自生活水平较低的时代。这种做法对于现代人来说不绝对适用,需要因人而异。对于形体瘦弱、神疲乏力、畏寒肢冷,乃至贫血、低血压者来说,可趁此秋凉来临适当多吃点肉食,配以足够的主食和适量蔬菜、水果,对于改善体质、提高冬季抗寒能力有一定的益处。

运动养生

金秋时节,天高气爽,是开展健身运动的最好时段。选择秋季健身锻炼应根据个人的具体情况,如中青年人可跑步、打球、爬山、游泳等;老年人可散步、慢跑,做健身操,练太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经。此外,可配合“静功”锻炼,如松字功、意守功等,静则养神,以达心身康健之效。

秋季锻炼需要注意以下三点:一是早晨以跑步、打球、健身操等项目为宜,晚上则以散步、慢跑、快走、太极拳等强度不大的运动为宜。二是运动锻炼要循序渐进,持之以恒,由简到繁,由易到难,运动量则宜由小到大。三是锻炼时要注意防寒保暖,清晨气温较低,应根据户外气温变化而灵活增减衣物。



做贡献,为人民谋福利。”他无时无刻不牵挂和关注着国家的昌盛和科学的发展,希望用自己还未燃尽的知识再为祖国的科研事业做一份贡献。

宽厚仁爱的君子风范

“君子所以异于常人者,以其存心也。君子以仁存心,以礼存心。仁者爱人,有礼者敬人。爱人者,人恒爱之;敬人者,人恒敬之。”(《孟子·离娄下》)《礼记·中庸》也称“故大德……必得其寿”。贝时璋在生活中、待人处事中无不体现和践行着宽厚仁爱的原则。无论是共事的同事、教过的学生,还是家中的保姆阿姨,都敬佩他和蔼可亲、待人宽厚的风范。他曾说对人要厚道,不要刻薄对待别人,这是非常重要的一点。自己认为对得起人了,也就心平气和了,这种较高的个人修养也会使人长寿。

□ 侯秀娟 刘 慧

北京中医药大学东方医院

干燥综合征是一种能影响外分泌腺体和全身多脏器的慢性炎症性自身免疫病,本病发病隐匿,症状复杂多变,很容易被忽视。下面就来了解一下这种疾病到底是如何发生,又该如何防治。

什么是干燥综合征

干燥综合征是一种以唾液腺、泪腺等外分泌腺受累为主要特征的系统性自身免疫性疾病,可分为原发性干燥综合征及继发性干燥综合征。后者继发于其它自身免疫性疾病如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等。它的发病与遗传易感性、环境因素(如病毒感染、吸烟等)和性激素水平等有关。

干燥综合征发病隐匿,临床症状复杂多变,可累及全身多个器官和系统,常见泪腺和唾液腺,出现口干眼干燥等。此外还可累及呼吸系统、消化系统、血液系统、内分泌系统、神经系统、皮肤肌肉关节等。如果出现以下症状,就要警惕本病发生:

长期不缓解的口干、眼干;老年女性出现不典型的关节痛,又不符合类风湿关节炎的诊断标准;近几个月或几年迅速出现龋齿或牙齿脱落;成年人反复出现腮腺肿大;眼睑反复出现化脓性感染;远端肾小管酸中毒;不明原因的肺间质纤维化、肝胆管损害或慢性胰腺炎。

中医药有啥妙招

目前对于干燥综合征的治疗,多会先通过检查和临床症状评估病情,根据脏器受累情况,选择抗疟药、免疫抑制剂、糖皮质激素和生物制剂等药物来控制病情、缓解症状。此外,还可以使用人工泪液或人工唾液来改善局部口干干燥的症状。

除了上述治疗外,中医药治疗干燥综合征在延缓病情进展和缓解症状方面有独特的优势。下面介绍三款适合干燥综合征患者的代茶饮,可在医生指导下根据症状选用。

□ 干——燥漱口方

取葛根 10g、天花粉 10g、乌梅 15g、甘草 6g,水煎 15 分钟,冷服或漱口,胃肠功能较差的可以温服或漱口,对于缓解口干具有良好效果。

□ 眼干——清热明目方

取金银花 10g、菊花 10g、决明子 15g、干地黄 20g,煎汤熏蒸眼部或用蒸汽熏眼仪熏蒸眼部。

□ 皮肤干——滋阴润肤方

取百合 30g、地黄 30g、地肤子、30g、白茅根 60g,煮水药浴或者熏蒸皮肤。

日常如何调护

本病患者在平时的饮食或生活方式上需要注意以下几个方面:

- ①首先要注意戒烟、戒酒。
- ②平时适当多饮水。
- ③注意口腔卫生,三餐后刷牙,进食后淡盐水漱口,牙刷以软毛牙刷为宜。
- ④饮食上应偏于甘凉滋润,避免辛辣、温热之品。
- ⑤可适当刺激唾液腺分泌,增强唾液腺残余功能,如咀嚼无糖口香糖,或使用药物治疗。
- ⑥尽量避免服用引起口干加重的药物,如阿托品、阿米替林、扑尔敏等。

本版旨在向广大读者介绍中医养生保健知识,自开设以来深受广大群众的喜爱,具有很强的实用性和指导性,现就本版部分常设栏目进行征稿。

常设栏目

养生大讲堂:阐述中医学基础理论,解读中医药经典,讲解中医各种诊疗及养生方法。

关注疾病日:分为世界疾病日和全国疾病日。内容主要针对某一疾病,从其特点、中西医认识、预防及预后等各方面展开介绍。

名老中医谈养生:国医大师、名老中医谈养生长寿经验,附相关照片。

节气养生:根据二十四节气的节气特点,结合古代医籍中的养生观点,阐述节气养生注意事项和具体做法。

家庭小药箱:主要介绍常用中成药的出处、成分、工艺、功效、使用宜忌等,帮助读者正确选择中成药。

儿童保健:介绍小儿养生保健常识及小儿常见病的预防、治疗、护理、预后等。可从中成药选择、小儿

推拿、艾灸、饮食、起居、运动、生活护理等角度来阐述。

女性养生:介绍女性养生保健常识及女性常见病的防治、日常养护等,包括产前产后、孕期、月经、乳腺类疾病等,以及美容养颜知识。可从药膳、膏方、推拿、艾灸、饮食、起居、运动等角度来阐述。

男性健康:介绍男性养生保健常识。包括男性日常养生保健常识以及男性常见病的保养、预防、预后等。

长寿之道:介绍长寿老人的养生保健经验以及心得体会。

名人养生经:介绍古今名人独到的养生保健经验。

养生版征稿启事

我的养生经:对自己独到的养生经验进行介绍。

膳养斋:介绍各种药膳的功效及其食谱和制作方法。包括药食两用之品以及各种食物制作的药膳、验方、茶饮等。

澄清养生谬误:揭示生活中常见的保健养生误区,指导大众建立正确的养生保健观念。

养生妙招:介绍养生保健各种小妙招,包括推拿、穴位贴敷、拔罐、艾灸、刮痧等。

小零食大学问:介绍常见零食中蕴含的中医药道理、吃零食的感受及宜忌。

动起来:介绍各种运动与功法的特点和操作方法,如各种有氧运动散步、跑步、跳绳、登山等,以及气功、太极拳、八段锦等。

- 稿件要求**
- 1.内容深入浅出,通俗易懂。
 - 2.文章须为作者原创,严禁抄袭,不得一稿多投。
 - 3.每篇文章字数500~2500字。

投稿方式

- 1.登录“中国中医药网”首页(www.cntcm.com.cn),点击“欢迎投稿”进入,按照说明进行账户注册及投稿。
- 2.发送至编辑邮箱 cntcm7ban@126.com,请注明投稿人地址、联系方式。
- 3.添加编辑微信 18810465529 进行投稿。

版权说明

作者依法享有所投稿件的著作权,稿件一经使用,即表明作者已同意将作品专有使用权授予中国中医药报社。本报社在世界范围内(包括网络)享有专有使用权。作者一经投送作品,即视为同意并接受上述条款。