

养生堂

养生重在养心

□戴东华

中国传统的养生之术,内容十分丰富,尤其重视神养,包括精神心理的调养;有的是行为养,如衣、食、住、行等生活起居方面的调养;有的是气养,即练气功;有的是形养,如武术等健身运动;有的是食养,通过饮食调养身体;有的是药养,中药常与食品相融合,即中医的“药膳”;有的是术养,如按摩、推拿以及沐浴之法等。

中医的最高境界是养生,养生的最高境界是养心。所谓养心,是指调控好自己的心态,包括思想、感情、情绪、意念等。心生病则种种病生,若缺乏养心,或受世俗的影响,心浮气躁,妄想纷飞,积怨太深,从而导致心气、心神皆不顺,就容易致病。养心胜于治病,只要宁静处世,不为世俗名利所动,身心处于淡泊宁静的良好状态之中,必然有利健康。

养心的核心,就是保持平静心神,清心寡欲,淡泊名利。要保持乐观,对人生充满信心,热爱自己的工作,要有宽广的心胸,对自己严对人宽,助人乐,乐而不骄,败不馁,奋发前进。进入老年期就要做到老有所乐,始终保持乐观状态,不自寻烦恼。

事实上,正确地待人待己,热爱本职工作,讲究生活质量,这不仅是做人做事的基础,也是养心防病的前提。

心态平和

心态平和的关键,是恬淡虚无,即《黄帝内经》所谓:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”恬淡就是安静,无愧于心,虚无就是没有欲念和患得患失的思想情绪。孟子曾经说过“养心莫善于寡欲”,就是欲望要少。老子也说过“少则得,多则惑”同样意思的话,寻求的东西越少,反而能够想得;寻求的东西过多,反而会被迷惑,一无所得。

寡欲少思,节制人的欲望是道家养生的一贯主张。老子说:“少思寡欲。”“五色令人目盲;五音令人耳聋;五味令人口爽;驰骋骛猎,令人心发狂;难得之货,令人行妨。”以恬养性,以真处神,节制人的嗜欲,能做到“轻天下”“细万物”“同变化”就是道家追求的一种很高的境界了。名利富贵,都是身外之物,使人患得患失,扰乱神志,影响健康。肥甘醇

酒,声色犬马,往往损身乱性。少欲无求之人反能更长寿。

《黄帝内经》把这种平和的心态叫作“心闲”,即“志闲而少欲,心安而不惧”。想一想我们见面打招呼说的一句话是什么?通常是“你最近忙吗”,一般都回答“嗯,我最近太忙了”。这个“忙”字,是一个心字旁,加一个亡字,是什么意思?就是没有心了,找不到你的心神了,所以你就忙了。把心态放闲了之后,就处事不惊,心态也就平和了。另外,人的欲望不要太多,心自然就闲下来了。

心情愉快

心情愉快和长寿一样,是人类永恒的追求。

《黄帝内经》记载:“美其食,任其服,乐其俗。”老子也说:“甘其食,美其服,安其居,乐其俗。”甘其食,就是我们吃任何东西,都觉得味道很好,经常要这么去想。要保持一种高兴的情绪,觉得很好吃,再怎么不好吃的东西,你要觉得它好吃,它可能就会变得真的好吃了。美其服,穿的衣服不在于质量好坏、价钱高低,你要觉得它好,觉得它合身,它对于你来说就是一件好衣服。安其居,居住的地方就是你心灵的避风港,是你的安乐窝。即使是陋室,你如果觉得它很舒适,很安稳,就会获得一种幸福感。幸福是什么?每个人对幸福都有不同的诠释。幸福其实就是一种感觉,“甘其食,美其服,安其居,乐其俗”的平静生活,是在向往一种平和、安静的精神家园。心灵世界。乐其俗,就是要对自己周围的风俗环境感到很满意,就会快乐起来。

“甘其食,美其服,安其居,乐其俗”,久而久之,就进入你的潜意识里,形成一种习惯。这是一种随遇而安的人生态度,这样的人一定是快乐幸福的。陶渊明《桃花源记》所写的正是“甘其食,美其服,安其居,乐其俗”的理想家园。当你拥有恬静淡泊的心灵家园,回归自然淳朴的本性时,在喧嚣的尘世中一定会拥有属于自己的快乐。

有人说,心情快乐才能健康长寿。这里我们可以看看大文豪苏东坡的故事,他一生经常被贬,有一次他被贬到了惠州,当时整个惠州城一天就杀那么几头羊,羊肉都被那些当权的吃了,他当然

吃不到。怎么办呢?他就吃剩下的羊骨头。结果他把羊骨头熬成汤之后一喝,觉得奇香无比呀,羊骨头上剩下的一点肉,也是奇美无比!他特别高兴,就给弟弟写了一封信,说没想到我现在能吃到一种食物,是以前从来没吃过的,这个东西奇香无比。从这个故事我们可以看出,人不管处在什么境地照样能够快乐起来。发现快乐的办法就在于一转念之间,拿现在的话来说,叫作反向思维,一反向思维你马上就能快乐起来。

心地善良

心地善良,用孔子的话叫“仁者寿”。孔子特别强调人要有仁爱之心。在儒家的观念里,作为一个仁者,要有爱心,一颗善良的心。后来孟子就把这个心说成四个心,叫惻隐之心、羞恶之心、辞让之心、是非之心,这些是仁义礼智各种美德的开端。无论儒、道、释还是中医,都主张人人心地一定要善良,这是养生的基础。老子说:“圣人常无心,以百姓心为心。善者,吾善之;不善者,吾亦善之;德善。”得道的人以善心平等地对待任何人,做到“人无弃人、物无弃物”。老子说:“天道无亲,常与善人。”就是说自然法则是没有偏爱的,总是帮助善人。也就是做一个信者、善者、知者。“既以为人”“既以与人”,就是尽全力帮助别人,给予别人,以有余奉天下,不私藏,做到博施济众。《庄子·天道》描述了这种情况:“天道运而无所积,故万物成;帝道运而无所积,故天下归;圣道运而无所积,故海内服。”心地善良,无为不争,才能保持一种不急不躁、淡泊自然、宁静安详的心境,才会有快乐感、幸福感。

医学直接服务于人类的健康,强调对每一个患者都应给予同样的关心和爱护。中医学历来非常重视医生的道德修养,如唐代大医孙思邈提倡“大医精诚”,他对来就诊的患者,无论贫贱富贵,老少丑俊,无论是朋友,还是曾有仇恨的人,都将其视为最亲的亲人,为后世树立了医德的楷模,可谓仁者。

心胸开阔

心胸开阔,就是要有一颗宽容的心,豁达的心,做到这一点特别有助于健康。清朝有一位大学士叫张英,他的老

家在安徽桐城。有一天,张英接到一封家信,说他家与吴家在宅基地的问题上发生争执,希望他动用权利,让吴家把地皮让出来。张英回了一封信,就四句话:“千里家书只为墙,让他三尺又何妨?长城万里今犹在,不见当年秦始皇。”什么意思呢?你千里迢迢来这封书信,只是为了这一堵墙,让他三尺又何妨呢?你看古代的万里长城现在还在吧,可是秦始皇早就不在了,不要太计较。结果他家里人就在争执线上让出了三尺地给吴家,吴家看他家让出三尺后,非常惭愧,也让出三尺。于是中间就有了六尺巷,现在还在。一个人如果豁达了、开朗了,有一颗宽容的心,非常有助于健康。

“让三分风平浪静,退一步海阔天空”,比大海更宽阔的是天空,比天空更宽阔的是心灵。海纳百川,有容乃大。心胸开阔,以豁达的情怀去待人接物,少了计较,多了宽容,收获的就是快乐和健康。

心灵纯净

心灵纯净,关键在于一个“静”字。《大学》说:“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。物有本末,事有终始。知所先后,则近道矣。”“静”是一种十分重要的修道功夫。按照道家内丹派的说法,经过炼精化气、炼气化神、炼神还虚三个阶段以后才可以达到这个境界。按照佛家的说法,叫戒、定、慧三学,先要五戒十善,然后入定,入定就是要达到“虚极静笃”的境界,这时候就会有智慧出现。“致虚极,守静笃”就是老子教导我们开发潜能的办法。在“虚极静笃”的时候,用的是右脑的思维,是直觉、体悟、灵感的思维。

现在的生活节奏很快,慢养生悄然兴起,就是吃饭、睡觉、说话、做家务、走路等动作都要慢。通过慢养生,可以延缓衰老的时间。白天忙碌了一天,晚上能够放松下来享受生活,是一件很惬意的事情。慢养生实际就是养神,不要使精神过于耗散,让疲惫的心神得以休息。

(作者供职于安阳市中医院)

中药传说

从前有个财主,家里有个丫鬟名叫黄精。黄精出身很苦,可天生一副好容貌。财主色迷心窍,一心想娶黄精做小老婆。

财主捎信给黄精的父亲说,你家祖祖辈辈种我的田,吃我的粮,而今我要黄精做小老婆,你要是不愿意,就马上还我的债,滚出我的家门。

一家人急得没办法,只好让黄精赶快躲出家门去。一个漆黑的夜里,黄精逃出了财主的庄园。可是黄精刚刚逃出去,就被发觉了。于是,财主马上派家丁打着灯笼,拿着火把去追赶黄精。黑灯瞎火的黄精深一脚浅一脚地跑啊跑,不知怎么跑到了悬崖边。这时,身后追赶黄精的人越来越近了,黄精一狠心就跳下了悬崖。

黄精跳崖后心想这一下必死无疑了,可没想到却被半山腰的一棵小树挂住了,摔到了树边的一小块斜坡上。黄精只觉得浑身一阵火辣辣地痛,一下子昏了过去。不知过了多久,黄精睁眼一看,吓了一跳,只见身下是万丈深渊。

几天来黄精没喝过一口水,没吃过一粒米,身子非常虚弱,她见身边长着密密麻麻的野草,黄梗细叶,叶子狭长,开着白花,便顺手揪下一把草叶,放在嘴里嚼且充饥。一次,黄精拔出一棵手指粗的草根,放在嘴里一嚼,觉得又香又甜,比那些草梗草叶好吃多了。打这以后,黄精便每天靠挖草根过日子,然后寻找上山的路。太阳升起又落,月亮落了又升,转眼过了半年。一天黄精爬上了一块大岩石,只见大岩石后面一棵很粗的黄藤从崖顶垂了下来,她抓住藤萝向上爬,这时才发现自己的身子变得非常轻,像燕子一样,非常轻松地爬上了山顶,连气都没有喘。

上了山顶,黄精径直朝西走去。走着走着,看见前面不远处有一个村落,她走到一户门前说:“主人家,请给我一碗饭吃吧。”

只见从里面走出来一位六七十岁的老婆婆,看了黄精一眼说:“讨饭也不看看时间,人家大清早还没有生火呢,哪来的饭吃啊!”说完又回屋去了。

黄精说:“老婆婆请你行行好,我好几天没吃东西了,有碗剩饭也行。”

老婆婆见黄精说得挺可怜的,就开门让她进了屋,又去热了碗剩饭,烧了碗热汤。过了一会儿,只见一个背柴火的老头儿进了门。老婆婆指着黄精对老头儿说:“这是个苦命的讨饭姑娘,她家乡闹旱灾,爹娘都死了,讨饭到这里,咱们就收下她做闺女吧!”老头儿看着黄精,点了点头。从此,黄精就在老婆婆家住下了。

日子一长,黄精便把身世告诉了两位老人。黄精遭难跳崖没死,全靠吃草叶、草根活了半年多,这下可叫两位老人吃了一惊,连说黄精命大、造化大。黄精的遭遇渐渐地传遍了全村。

村里有位采药老人,他听到黄精吃草根能活这么长时间,见到黄精那么水灵灵的,就问黄精吃的是什么样的草根。黄精带着采药老人在山上找到了那种草根。采药老人挖起放在嘴里细细地品尝,觉得味道清香甘甜,吃后身子暖和又舒服,精力旺盛。他把这种草根给患者吃后,患者病情减轻了;给老人服用后,老人身子骨渐渐变得越来越硬朗了。

因为黄精发现的这种草药,所以大家就给它起名叫黄精。黄精,性平,味甘,归脾经、肺经、肾经,具有滋阴润肺、补肾益精的功效,主要治疗肺阴不足、肺虚燥咳、腰酸、头晕、足软无力等。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

黄精

□王光安

王治国:在烦琐与辛苦中坚守

□杨须 蒋建国

毕业于河南大学医学院的王治国,1997年被分配到通许县疾病预防控制中心从事结核病防治工作。基层结核病防治工作琐碎而繁重,经常加班加点,可这样的辛苦并未让他退却,凭着坚强的毅力和对结核病防治事业的热爱的热爱,他扎根防痨一线,一干就是20多年,将自己打磨成为一名合格的“防痨战士”。

脚底下出数据,王治国掌握全县结核病患者情况。王治国深知,结核病是严重危害群众身心健康的慢性呼吸道传染病,也是使贫困户因病致贫、因病返贫的重要病种。为在全县顺利推行国家结核病控制项目,认真贯彻执行国家优惠政策,有效控制结核病疫情,他每年都要走村串户,深入基层,对全县所有综合医院、乡镇卫生院及80%以上的乡村诊所进行摸底排查,掌握全县结核病的流行现状及登记、报告和转诊情况。按照项目管理制度,全面推行结核病防控政策,提高患者发现

率和治愈率。

2009年第四季度,为给全国第五次结核病流行病学调查探路子、找方法,查问题、寻经验,确保正式流行病学调查能够在全国顺利开展,中国疾病预防控制中心把全国唯一一个预调查点放在通许县。王治国负责预调查点的组织、协调及数据核对等工作,从早期的发动、宣传、培训到后期的数据核对、录入、汇总等,各个环节都能看到他的忙碌的身影。尽管王治国国家距离单位不到两百米,但他依然和国家、省市专家日夜坚守在流行病学调查现场,近一个月时间没有回过一次家,直至流行病学调查结束。为正式流行病学调查提供了客观、真实、可靠、准确的数据信息,探索出可行的方法和经验。

心系患者的王治国,从来不认为只有来到结防科的,才是自己的患者。长智镇武寨村的于某患有严重的肺结核,就诊时得知自己的患病情况后,精

神沮丧,心灰意冷,认为自己没救了,拒不治疗。了解这一情况后,王治国赶紧来到于某家中,和他拉家常,讲解结核病防治知识、国家的优惠政策和短程化疗的确切疗效,一下子就讲了4个多小时。最后于某打开了心结,同意进行治疗。经王治国精心诊治,半年后完全康复的于某把一面绣着“医德高尚 医术精湛”的锦旗送到了结防科。多年来,经王治国诊治的肺结核患者,90%以上全部康复。王治国还经常主动为患者垫付医药费,几十元甚至上百元都有。

王治国说:“结核病防治工作是一项技术性、业务性、政策性很强的工作,只凭一颗仁慈的心不能出色完成工作,还要拥有精湛的医术和过硬的理论知识才是患者的真正福音。”为了提高自身的业务技能,他先后到省内外专科医院进修深造,积极参加各种学习班及业务技能培训,先后在国家和省级

刊物上发表医学论文10余篇,参与研究的“提高肺结核患者治疗依从性方法研究”获得开封市科技成果二等奖,在结核病患者中建立起很高的信誉。

2020年,新冠肺炎疫情突如其来。1月24日(除夕)中午,王治国和家人准备回老家陪80岁的母亲过年,听说单位领导正在通许县卫生健康委员会召开疫情防控紧急会议,他马上意识到疫情防控形势严峻,于是放弃假期并主动请缨,加入疫情防控应急小组。由于其爱人也是在疾控中心上班,夫妻二人就把两个孩子送到年迈的母亲那里照顾,在防控一线一干就是40多天。

由于疲劳过度,两年前王治国患上了腰椎间盘突出症,稍久坐一会,腰部及两腿就疼痛难忍,但他口服止痛药后仍然坚守在工作岗位上。通许县首届医师节上王治国获评“最美医生”,这是患者对他最真实的认可和评价。

关于举办“中医舌诊高级速成培训班”的通知

各相关中医养生保健单位及中医个人爱好者:

为深入贯彻落实《国务院办公厅关于促进“互联网+医疗健康”发展的意见》,经世界中联(北京)中医科学研究院研究决定,现就举办“中医舌诊高级速成培训班”通知如下:

舌诊在开展中医养生保健中是不可缺少的重点。中医看病之所以“望、闻、问、切”四诊合参,是“望诊”所不及所采取的一种补救措施。《难经·六十一难》概括“望而知之谓之神”。《黄帝内经》中记载:“有诸形于内,必形于外。”《史记》曰:扁鹊望舌而知病且达“治神”境界。“中医舌诊高级速成培训班”内容是

一种“师古而不泥古,融会贯通创新”的舌诊方法,来自“千万例舌象图片AI(人工智能)智能比对分析”与“千百名中医专家经验总结”,实现九种体质及复合疑难体质等舌诊快速辨识精准度,是研究10年的成果。

在望诊中,舌诊易学,准确度高,望舌知病,能让患者信服,破解了传统问诊、选题、设备等烦琐诊断痛点,让您也享受“望舌知病神医”美称。验方+秘传,本中心承诺“学不会九种体质及复合疑难体质精准辨识退回全部学费”。

一、培训对象

各级医院、养生馆、西医转中医、保健理疗、针灸推拿、餐饮食疗,以及喜欢传统养生保健的各界人士。

二、培训内容

- 1.看舌头快速辨识九种体质:平和、气虚、阳虚、阴虚、痰湿、湿热、气郁、血瘀、特禀质。
2.看舌头快速识别复合疑难体质:气虚+阳虚、气虚+痰湿、气虚+血瘀、气虚+阴虚、阳虚+痰湿、阳虚+血瘀、阴虚+阳虚、阴虚+痰湿、阴虚+血瘀、气郁+血瘀。
3.掌握九种体质+复合体质舌诊精准识别对应的药方、调理方法。
4.讲解大健康政策发展前景,掌握互联网、社交媒体、快速拓客裂变模式。
三、授课专家
石平安,原世界针灸学会联合会副理事长,现任世界中医舌诊培训中心主

任,有30余年从事体质舌诊研究经验。

- 四、培训时间、地点、名额
时间:2020年11月14日,现场报到时间14:30-18:00,学习时间19:00-23:00。
名额:49名(以汇款报名为准)。
地址:河南省郑州市火车站红珊瑚酒店会议室。
五、收费标准
1.原培训费为1690元,现优惠到390元(包住宿)。
2.凡拍照转发到朋友圈者减免100元会费(以截图为准)。
六、主办单位
世界中联(北京)中医科学研究院
联系人:焦老师
电话:15801679829(同微信)

广告

遗失声明
杭州拜博口腔医院范沛沛的医师资格证书(编号:20164112041128219940908022)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

肛肠全程无痛技术培训
常年招生
学痔疮技术送鼻炎技术
联系人:田长修 电话:13653737333
地址:卫辉市人民路北段田氏痔疮专科医院

甄选真材实料 安全放心可靠
健康调养每一餐
走亲访友 就选奇芝堂
郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线:0371-58615152

征稿
您可以发表自己的看法,说说您与中医药的那些事,或者写一写身边的中医药故事,推荐您喜爱的中医药书籍。
《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿!
联系电话:(0371)85967078
联系人:杨小玉
投稿邮箱:54322357@qq.com
邮编:450046
地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社总编室