

读书时间

对中医学产生重要影响的著作——

《道德经》

□黄新生

老子，姓李名耳，字聃，一字伯阳，春秋末期人，曾担任周朝守藏室之史，以博学而闻名，孔子曾向他问礼。老子是周口鹿邑县人，该县至今还有太清宫镇。传说老子在家乡附近炼丹成功，后人将此地称为“丹成”，后谐音郸城。老子见周朝日渐衰微，乃骑青牛西去，过函谷关，关令尹喜留其著书，老子著《道德经》五千言乃去。《道德经》内容涵盖哲学、伦理学、政治学、军事学等诸多内容，被后人尊奉为治国、齐家、修身、为学的宝典。它对我国的哲学、科学、政治、宗教等产生了深远的影响，被誉为“万经之王”。《道德经》对中医学也产生了深刻影响，主要体现在以下几个方面。

阴阳学说

阴阳学说源于《易经》。《史记》记载：“《易》著天地、阴阳、四时、五行，故长于变。”《道德经》进一步发展了阴阳学说，提出“道冲，而用之或不盈”“万物负阴而抱阳，冲气以为和”的观点。“冲”是使阴阳二气交融的意思。战国时期哲学家邹衍在此基础上提出阴阳五行学说，后世称其为阴阳家。邹衍自称其学说源自黄帝，称为黄学。由于邹衍学说与老子学说一脉相承，后人并称为黄老学说。阴阳学说是中医学的理论基础，《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》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。”

阴阳学说贯穿在中医学理论体系的各个方面，用来说明人体组织结构，如人体的上部为阳，下部为阴；体表为阳，体内为阴；六腑为阳，五脏为阴。它用来说明人体的生理功能，如功能为阳，物质为阴，功能与物质的关系就是阴阳的相互依存、相互制约、相互消长。它用来说明人体的病理变化，认为疾病的发生，就是致病因子作用于人体，打破了阴阳的动态平衡，导致阴阳偏盛或偏衰，阴盛则阳病，阳盛则阴病；阳盛则热，阴盛则寒。它用于疾病的诊断，如八纲辨证中，以

阴阳为总纲，其他表里、寒热、虚实皆是阴阳的不同表现。

天人合一思想

天人合一思想也源于《易经》，在《道德经》中有了进一步发展，老子认为，应遵从天道，提出：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”“复命曰常，知常曰明，不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。”在此基础上，中医学认为，人与自然同气、同构、同律，进而构建了天人合一的人体生命观。

天人合一思想贯穿在中医学理论体系的各个方面，人与自然同气，认为气是构成宇宙万物的本原，自然界一切事物的发生、发展、变化、消亡都是阴阳二气相互作用的结果；气是构成人体和维护人体生命活动的精微物质，如水谷之气、呼吸之气；气还是脏腑组织的生理功能，如脏腑之气、经络之气。人与自然同构，是指人体结构与天地自然结构有着相同性或相似性，如《黄帝内经·灵枢·邪客》说：“天圆地方，人头圆足方以应之。”人与自然同律，是指二者皆遵循阴阳消长和五行生克制化规律，人体的生理活动与自然界有着相同的阴阳变动节律。

人类生活于自然界中，人与自然如果能够和谐相处，就会保持健康、少生疾病，反之则会引

发疾病。风、寒、暑、湿、燥、火是自然界的6种天气变化，当天气发生异常，超出人体的适应能力，或人体的正气不足，不能适应天气变化时，便为“六淫”，导致疾病产生。如果人体顺应自然变化节律进行养生，就会身体安康、少生疾病。

清静无为

清静无为是老子的一个重要观点，提倡人应当效法自然，顺应自然规律，服从自然变化，而决不能违背自然。它对中医学的影响主要体现在养生层面。《道德经》说：“是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。”《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》说：“是以圣人处无为之事，乐恬憺之能，从欲快志于虚无之守。故寿命无穷，与天地终。”《道德经》说：“甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。”《黄帝内经·素问·上古天真论》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”从上面的论述可以看出，

《黄帝内经》引用了《道德经》的部分文字，认为人在日常生活中要保持精神乐观、意念纯正、清静寡欲、无争无贪、顺其自然。这样，就能培养正气、保养精气，达到防老抗衰的目的，以尽享天年。后世医学家进一步发展了这种思想，如明代著名医学家张景岳说：“镜以察物，物去而镜自镜；心以应事，事去而心自心。此养心之道也。”张景岳认为，人心当如镜，镜中本无物，而物皆可容于镜，一旦物去，镜仍空空；人心也能容万物，如果能使心如镜一般，事去而不留于心，便是养心之道。

此外，《道德经》中还提出了以“禁欲”而达到“无为”的观点，只有关闭感官刺激，“塞其兑，闭其门，终身不勤”，内求清静，方能长寿，否则“开其兑，济其事，终身不救”。中医认为，肾具有贮存、封藏精气的生理功能，以藏为主，要防止精气无故妄泻，特别是冬季藏精更为重要，对于提高身体的抵抗力和维护身体健康具有重要意义。养生要以“护肾保精”为基本原则，房事要有节制，不可纵欲无度，通过运动保健、按摩固肾、食养保肾、针灸药物调治等，可使精气充足，达到预防疾病、健康长寿的目的。

协调阴阳

《道德经》说：“天之道，其犹张弓欤？高者抑之，下者举之；

有余者损之，不足者补之。天之道，损有余而补不足。”《黄帝内经》将其思想进一步发展，成为治疗的基本准则——协调阴阳。《黄帝内经·素问·气交变大论》说：“夫五运之政，犹权衡也，高者抑之，下者举之，化者应之，变者复之，此生长化收藏之理，气之常也，失常则天地四塞矣。”《黄帝内经·素问·至真要大论》说：“寒者热之，热者寒之，温者清之，清者温之，散者收之，抑者散之，燥者润之，急者缓之，坚者栗之，脆者坚之，衰者补之，强者泻之。”“热因寒用，寒因热用，塞因塞用，通因通用。”

协调阴阳，是指根据身体阴阳失调的具体情况，损其偏盛，补其偏衰，促使阴阳恢复相对协调平衡状态的治疗原则，阴阳偏盛，则损其有余，实则泻之，热者寒之；阴阳偏衰，则补其不足，虚则补之。协调阴阳原则广泛应用于药物治疗、针灸、按摩等多个方面。

老子思想以柔为贵，所以中医学界提出了以“以柔养刚”为主要宗旨的治疗原则。金元四大家之一朱丹溪认为“阴常不足”，创立了大补阴丸以养阴制阳。张景岳提出元阴元阳学说，创立左归丸、左归饮，滋补肝肾，治疗真阴不足之证，方药配伍遵循阴阳中阴之意。（作者供职于武陟县卫生健康委员会）

合理控制饮食 预防胆囊炎

□王艳丽

胆囊是人体重要的器官之一，承担着储存胆汁和分泌胆汁的功能。然而，胆囊炎是一种常见的胆管疾病，主要症状是胆绞痛。为了更好地了解和预防胆囊炎，饮食控制成为保护胆囊健康的关键。本文主要介绍合理饮食的重要性。

饮食原则

低脂饮食 高脂饮食是导致胆囊炎发作的主要因素之一。人们摄入过多脂肪会刺激胆囊收缩，导致胆汁滞留，增加了胆囊炎的风险。因此，低脂饮食是维护胆囊健康的首要原则。

高纤维饮食 高纤维饮食对于胆囊健康也起着重要的作用。人们应增加富含膳食纤维食物的摄入量，例如全麦面包、燕麦、豆类、水果和蔬菜等。这些食物富含膳食纤维，有助于增加饱腹感，减少食欲。膳食纤维可以促进肠道蠕动，降低胆固醇在胆囊内的浓度，降低胆囊结石的风险。同时，高纤维饮食还可以降低胆汁中胆固醇的含量，进一步预防胆囊炎。

营养均衡 保持饮食营养均衡是预防胆囊炎的原则之一。人们的饮食应包含适量的蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质等，以满足人体的需求，提高抵抗力。多饮水 为了有效稀释胆汁，减少胆结石的风险，人们每天要摄入足够的水分。人们每天要保证1500毫升~2000毫升的饮水量，保持身体的水分平衡，促进胆汁正常分泌。

低盐饮食 高盐饮食会导致体内水分滞留，加重胆囊炎病情。因此，合理控制盐的摄入量，对于保护胆囊健康非常重要。人们烹饪食物时，可以选择少放盐或使用其他调味品来增加食物的口感。

注意事项

避免暴饮暴食 暴饮暴食会加重胆囊的负担，增加胆囊收缩的频率，导致胆汁滞留，增加胆囊炎的风险。人们的饮食应合理分配，每日进食次数不宜过多，避免暴饮暴食。

限制胆固醇的摄入量 摄入过多胆固醇会导致胆汁浓缩，增加胆结石的风险。因此，人们应限制高胆固醇食物的摄入量，如动物内脏、肥肉等。

避免摄入辛辣等刺激性食物 辛辣等刺激性食物会刺激胆囊和胆管，导致胆囊炎发作。人们应避免摄入辛辣等刺激性食物，才能降低胆囊炎的风险。

饮食搭配示例

早餐：全麦面包、优质蛋白质食物（如鸡蛋、牛奶）、水果。午餐：瘦肉、蔬菜、粗粮。晚餐：鱼类、豆类、蔬菜。

综上所述，合理饮食对于预防胆囊炎起着重要的作用。低脂饮食、高纤维饮食、营养均衡、多饮水、低盐饮食，是保护胆囊健康的基本原则。在日常生活中，人们应避免暴饮暴食，限制胆固醇的摄入量，避免摄入辛辣等刺激性食物，可以维护胆囊健康。饮食的组合也非常重要，有助于预防胆囊炎。通过合理饮食，我们可以远离胆囊炎，保持胆囊健康。（作者供职于郸城县人民医院肝胆外科）

养生堂

糖尿病患者如何调理身体

□张海燕

糖尿病是一种由遗传和环境因素共同作用所致的慢性病，其特征是体内胰岛素分泌不足及血糖代谢异常。糖尿病患者需要长期服用降糖药或注射胰岛素。糖尿病在我国已经成为仅次于心脑血管疾病的第二大疾病，其发病率呈逐年上升趋势，糖尿病的治疗与预防对于患者的身体健康具有重要意义。那么，糖尿病患者如何科学饮食和运动呢？

适合吃什么

核桃 核桃含有丰富的膳食纤维、蛋白质和有益于身体健康

的脂肪。核桃所含的不饱和脂肪酸是对身体有益的胆固醇。

牛油果 牛油果不仅富含膳食纤维、多种维生素，还含有有益于身体健康的脂肪。糖尿病患者食用牛油果有助于增强食欲，延缓对碳水化合物的消化和吸收，维持体内血糖平稳。

全谷物面包 它是一种以全谷类为主的食物，含有丰富的维生素B、膳食纤维、叶酸及维生素C，对血糖的调节十分有利。

南瓜子 南瓜子含有丰富的镁元素，可以帮助人体进行新陈代谢。研究表明，人体缺镁会导致胰岛素抵抗，从而引发

糖尿病。

草莓 草莓含有丰富的维生素和多种酚，适合糖尿病患者食用，有助于保持血糖稳定。

蓝莓 蓝莓中含有抗氧化能力很强的花青素，可清除自由基，保护胰岛β细胞，促进胰岛素分泌，降低血糖。

菠菜 菠菜含有丰富的矿物质和抗氧化剂。研究表明，低钾饮食会增加患糖尿病的风险。菠菜中的钾含量比香蕉还高，适合糖尿病患者食用。

饮食禁忌

糖尿病患者应避免摄入油

条、炸鸡等高热量食物。早餐只吃馒头、咸菜或米粥也是不科学的。芋头、土豆、莲藕、干百合等食物具有快速升糖的特性，糖尿病患者要控制其摄入量。

如何正确运动

游泳 糖尿病患者可以每周游泳1次~2次，一次20分钟~30分钟。患者在游泳前要做热身运动，并且要根据个人的身体状况，适当调节运动的强度和次数。

散步 在通常情况下，糖尿病患者步行或慢跑的速率为5公里/小时。运动要视个人的习

惯而定，例如平时坚持运动的患者，可以适度增加运动强度。在运动过程中，患者可以对运动速度进行调节，可以采取“慢跑-快跑-慢跑”的节奏。

抗阻运动 糖尿病患者可以进行有氧运动，再配合进行低强度的抗阻运动，从而起到良好的降糖作用。哑铃、肌力训练等抗阻运动可以降低脂肪含量，促进肌肉生长，增强骨骼肌的抗氧化能力；同时，还可以缓解胰岛素抵抗，使降糖药物的效果更加明显。

糖尿病患者进行运动时，应注意运动前要先进行热身，以免造成肌肉和韧带拉伤；不要单独行动，应结伴而行，以免出现意外；如果在运动中出现了心慌、出汗等情况，应立即停止运动。

（作者供职于广饶县乐安街社区卫生服务中心）

儿童科学膳食要点

□李晚静

健康膳食在儿童的成长中扮演着非常重要的角色。家长要为儿童提供科学的膳食，助力他们健康成长。本文主要介绍儿童科学膳食的要点。

建立科学膳食结构

碳水化合物 碳水化合物作为儿童身体能量的主要来源，在膳食结构中占有重要地位。优质的碳水化合物（如燕麦、玉米、土豆等食物）富含膳食纤维，可以增加饱腹感。

蛋白质 在日常生活中，儿童需要摄入足够的蛋白质。除了为儿童提供动物性蛋白质（如鱼类、鸡蛋、牛奶等），还要为儿童提供适量的植物性蛋白质（如豆制品等），以保证摄入适量的氨基酸。

脂肪 脂肪是儿童生长发育必需的营养物质之一。需要注意的是，家长应帮助儿童合理控制脂肪的摄入量。在儿童的膳食中，应优先选择富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、坚果等，避免摄入饱和脂肪酸和反式脂肪酸。

维生素和矿物质 适量的维生素和矿物质是儿童健康成长必需的营养物质之一。在日常生活中，家长要为儿童提供适量的水果、蔬菜、奶制品和豆制品等食物，以确保儿童获得足够的维生素、钙、铁等营养素。

细化膳食指导

适量增加食物种类 儿童膳食应多样化，以确保摄入身体必需的各种营养物质。家长可以引导孩子多尝试新的食物。

注意三餐均衡 儿童膳食要保证三餐均衡，尤其不

可忽视早餐的重要性。早餐应为儿童提供足够的能量和营养，为全天做好充足的营养储备。

控制食物的总摄入量 控制食物的总摄入量，是确保儿童膳食健康的关键。家长可以根据儿童的年龄、身高、体重等情况，控制食物的总摄入量。

养成良好的饮食习惯 培养良好的饮食习惯，对儿童身体健康起着非常重要的作用。家长应避免让孩子过于依赖高糖、高盐、高脂肪食物，帮助他们养成喜欢吃水果、蔬菜的习惯。

注意事项

鱼类 鱼类是儿童膳食中重要的蛋白质来源，富含不饱和脂肪酸。家长应注意选择新鲜的鱼类，并且避免过度烹调，以保留其中的营养成分。

坚果 坚果是富含纤维、蛋白质和不饱和脂肪酸的食物，适量摄入有益于身体健康。但是，由于坚果容易引起儿童过敏，所以儿童食用坚果时要注意观察是否出现过敏情况。

蔬菜 蔬菜是儿童膳食中非常重要的部分。蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维。家长可以通过多种烹饪方式来增加儿童对蔬菜的接受度，适当加入一些调料来提高儿童的食欲。

通过建立科学的膳食结构、细化膳食指导，家长可以为儿童提供全面、均衡的膳食，助力他们健康成长。然而，为了更好地保障儿童膳食健康，家长还应继续深入学习相关的膳食知识，为儿童的健康保驾护航！（作者供职于济南市中西医结合医院儿科）

怎样预防脑梗死

□朱俊玲

“血脂风暴”是指体内血脂异常升高，特别是低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）水平升高，容易导致脑梗死等疾病。随着人们生活水平的提高，不良生活方式和饮食习惯导致血脂异常的患者日益增加。因此，科学饮食，对于预防脑梗死和“血脂风暴”起着重要的作用。本文主要介绍科学饮食的方法，帮助大家维护身体健康。

合理控制膳食总量

膳食总摄入量过多是导致高脂血症的主要原因之一。因此，我们应该合理控制每天膳食的总摄入量，避免摄入过多热量。合理控制饮食，有助于维持体重在适宜范围内，减少脂肪堆积，降低高脂血症的风险。

选择健康脂肪

尽管高脂肪饮食与“血脂风暴”相关，但并非所有脂肪对身体有害。反式脂肪酸和饱和脂

肪酸是有害的脂肪，它们存在于许多加工食品和快餐中；相反，不饱和脂肪酸（包括单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸）是健康的脂肪，可以降低人体胆固醇水平，保护心脑血管健康。人们可以食用橄榄油、鱼类、坚果等富含健康脂肪的食物，有助于预防脑梗死。

选择富含膳食纤维的食物

膳食纤维对于调节血脂有着积极的作用。它可以减少人体对胆固醇的吸收，降低血液中的胆固醇水平，降低动脉粥样硬化的风险。水果、蔬菜、全谷类和豆类等食物都是良好的膳食纤维来源。人们每天要摄入足

够的膳食纤维，维护胆固醇平衡。

控制胆固醇的摄入量

胆固醇是“血脂风暴”的另一个重要因素。动物内脏、蛋黄、奶制品和肉类都含有较高的胆固醇。虽然胆固醇是人体必需的营养物质，但是过量摄入会增加血脂异常的风险。人们应减少高胆固醇食物的摄入量，以保持合理的胆固醇水平。

限制食盐的摄入量

高盐饮食可能会导致高血压病。因此，我们应该限制食盐的摄入量。人们应避免过多摄入加工食品、罐装食品和咸味零

食。人们在烹饪食物时，应加少量的盐，有助于降低血压和改善血脂情况。

适量摄入抗氧化剂食物

抗氧化剂可以减少自由基对身体的损害，保护心脑血管健康。人们要多摄入富含维生素C、维生素E、硒和多种酚类食物，如柑橘类水果、蔓越莓、坚果等，有助于预防脑梗死。

选择Omega-3脂肪酸食物

Omega-3脂肪酸是一种多不饱和脂肪酸，对心脑血管健康有益。它可以降低血脂和减少血小板凝聚，从而降低脑梗死的风险。富含Omega-3脂肪酸的

食物包括鱼类（如三文鱼、鲑鱼和鲱鱼）、亚麻籽、花生和核桃等。人们适量摄入这些食物，有助于改善血脂情况，降低脑梗死的风险。

“血脂风暴”是导致脑梗死等严重疾病的危险因素之一。通过以上措施，我们可以有效预防脑梗死。同时，良好的生活习惯和合理饮食相结合是预防心脑血管疾病的重要措施。我们应该重视饮食对于心脑血管健康的影响，养成良好的饮食习惯，为自己的大脑健康保驾护航。如果出现血脂异常问题，患者应及时到医院就诊。（作者供职于济南市中西医结合医院介入科）