



淡是人生最深的滋味

著名京剧表演艺术家宋宝罗认为,“淡泊以明志”是人生的最高境界,“淡不是平淡,是绚烂至极也”。

淡,是人生最深的滋味,是一种至美的精神境界。心似莲开,清风自杰;高山无语,深水无波;洗尽铅华,唯留我心。绚烂至极,才归于平淡。

数学家朱熹平,主攻庞加莱猜想,记者问他,为什么你能取得成功?成功的条件和原因是什么呢?“我也不知道”。朱熹平说:“我慢慢悠悠慢慢悠悠地做着,一点也不急,忽然,就解开了。”话虽轻巧,却蕴含淡然。

奋斗者可敬,进取者可钦,所向披靡者可佩,热烈拥抱生活者可亲。但是,从容而不趋附,自如而不窘迫,审慎而不狷躁,恬淡而不凡庸,也未必不是另一种积极。

淡然,其实是一种醒悟,

坚持“有所不为然后有所为”,特立独行而非趋炎附势,稳重坚韧而不浮华躁动,义无反顾而能举重若轻。

淡然,也是一种超脱,风语喃音,不为逐利苦,不为爱恨痴,不为梦里他乡难抵空眠,也不需为追求那些过眼烟云而辗转反侧。生命的初始到最终,何尝不是繁简相辅,清浊相交,浓淡相宜,总是珍惜。

淡然,更是一种境界,把事业看得神圣,把名利看得轻淡,宁静而致远。淡泊不轻心在意,却是一种坚守的心境;淡然无影无形,却是大智若愚的守戒。

淡然者质朴、清淡、无求、简约、无旁逸斜出,无繁冗奢华,有的只是一如既往,艰苦奋斗;淡然者宽容、谨慎、执着,从不忘乎所以。淡是底色,蕴就华章。心灵淡然

若水,人生便如行云流水,轻盈飘逸,淡淡而来,淡淡而去,大家大成莫不如此。

钱钟书先生说过这样的话:“真正的学问,大抵是荒郊野屋中二三素心人之所为。”生前,他拒绝与各种形式的“钱学”研究相配合,拒绝别人为他编集出书,还立下这样的遗嘱:“遗体只要两个亲友送送,不举行任何仪式,悬辞花篮、花圈,不留骨灰。”

弘一大师李叔同一日早上在一老友处用饭,只要了一碟萝卜,一杯白开水,一碗大米饭。老友于心不忍,想给其添菜,便笑着问:“你不嫌腌萝卜咸,白开水淡?”李叔同笑着说:“这咸有咸滋味,淡有淡味道。”画坊大师丰子恺听说此事后感慨地评价:“人生本如此,咸淡两由之。”

范文澜亦说,去留无

意,看庭前花开花落;宠辱不惊,观天上云卷云舒。恬淡而不张扬,成败不在言语,远离庸俗争相,阔别功名利禄,画地为城,圈地为圃,纵观天下意境,美不胜收,何尝不是景秀芳菲月,却待人间四月天。

淡,不是平淡无味,而是有取有舍,有收有放,宁静致远,素净质朴,是深遂的执着、内心的祥和,是一种深入的淡定、物我两忘的境界,也是做人的一种准则,人生境界的极致。我们应该抱有这样的人生态度,在社会上尽可能地积极进取,只是内心深处要为自己保留一份涵养,一份至美、一份淡然。

幸福的人生,就是对那一份平淡生活的执着坚守,至美的人生,就是那种蓦然回首一笑置之的淡然。

(农人荐)



阳光、睡眠、健身、饮食、自尊和友情——世上最好的六个“医生”,确保它们陪伴你人生的每个阶段。这是从《读者》读到的一段言论,很有道理。

《黄帝内经》有言:“上医治未病,中医治欲病,下医治已病。”意思是说,最好的医生是教人们不生病,次一等的医生是医治人们可能发生的疾病,末一等的医生是诊治人们已患的病症。自然,能妙手回春,给患者治好疑难重病,也应该算是“上医”。《黄帝内经》所言,只是强调人们预防疾病的重要性。真正高明的医生,不是解决疾病的高手,而是预防疾病的高手。

人吃五谷杂粮,大多会生病。但人也可以做到不生病、少生病或不生大病。前述“世上最好的六个医生”,就是能让人们如此这般。下面就说说这“六个医生”。

万物生长靠太阳。民间传统认为,晒太阳有三补:补骨、补阳、补正气。科学证明,经常晒晒太阳可以帮助机体获取所需的维生素D,促进钙、磷的吸收。老年人晒太阳特别是经常晒晒头背,可以预防骨质疏松、类风湿关节炎,可以增强机体免疫力,预防贫血等等。

睡眠是最好的补药。人的一生有三分之一的时间是在睡眠中度过,睡眠是生命的需要,睡眠质量对人体健康起着至关重要的作用。保障足够的睡眠养精蓄锐,促进新陈代谢,早睡早起身体好,不熬夜,睡觉放下手机。睡得香睡得好精力旺盛。

健身指运动。生命在于运动,“流水不腐户枢不蠹”。健身不一定要到健身房或体育场,走路就是最好的运动,做家务也是运动。别大门不出二门不迈,经常坐着躺着,电视屏幕上经常会在右上方跳出动画和六个小字:动一动,更健康。别相信什么“乌龟不动活千年”,人不是乌龟,当然了,运动要适量。

饮食均衡。人活着要吃喝,选择多种类和适当分量的食物,增加营养,每天喝足充足水分,“管住嘴,迈开腿”,不暴饮暴食,戒烟限酒。

“自尊和友情”说的是人活得有尊严,自尊自爱自强,心态良好,不自我封闭,有知心朋友可倾诉可排解。这些就不多说了。

世界卫生组织提出健康的四大基石:“合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡。”这与本文说的“世上六个最好医生”基本同理。这“六个医生”就在你身边,认真去做让它们陪伴你的一生,保你健康快乐!

(辛呈)

最好的六个「医生」

《神农本草经集注》影响巨大

我国历史悠久,有名的医学家数不胜数,他们为医学的发展耗费了心血,他们书写医书,让医学能够传承与发展。

《神农本草经集注》为南北朝梁代陶弘景所编著。陶弘景是一位对中国医药发展有贡献的医家,是南朝齐、梁间的著名药物学家,他校订了《神农本草经》,补入魏晋年间诸名医增添的内容(《名医别录》),加上陶弘景本人的注释,即是《神农本草经集注》。

《神农本草经集注》直至公元7世纪中期的主要医药文献,对后世影响巨大。

《神农本草经集注》内容丰富,书中共记录了730种药物,除了增加对每种药物的说明外,

还将药物进行分类,分作玉石、草本、虫兽、米食、果、菜及有名未用七大类,成为后期中医药分类的标准。

书中用朱笔写《本经》,墨字书写《名医别录》,个人见解则用小字注于药物正文之后,使全书出处分明,源流清晰,后世药书多继承这种严格标注文献出处的传统,使中国本草学文献脉络明晰。作者在注文中补充大量有关药物形态、鉴别、产地、效用等内容,对确定药材品种、保证用药安全均有重要意义。

另外,书中补充了众多药物制剂、炮炙、采收、剂量等资料,又在序录中设“解百药及金石等毒例”,此为最早之中药解毒专篇。总之,陶弘景《神农本草经集注》是伟大的创新,其创立的本草分类法及新体例,多为后世本草著作所仿效。(韩玉乐 辑)



思想太少可能失去做人的尊严,思想太多可能失去做人的快乐。



不是胜券在握,而是无论输赢,都有所收获。



先处理情绪,后处理事情。



若一个人过于频繁地回忆过去,就充分说明了他现实生活的不如意。

漫画《生活感悟》

作者 于昌伟

第十一节 颈肌筋膜炎

【疾病概述】

颈肌筋膜炎是由多种致病因素引起颈部筋膜内的血管收缩、微循环障碍、血液渗出、水肿而形成的无菌性炎症。临床表现为颈肩部肌肉、肌腱疼痛,无明显器质性改变,间歇发作。

【病因病机】

壮医认为,本病是由颈肌筋膜劳损,复感风寒湿邪毒,筋结形成,阻塞龙路、火路,使三气不得同步引起。当天气变化,温度突

降时,体表血管收缩,深部血管扩张,导致血液渗出并积存在体内,引起疼痛;或当肌肉痉挛,极度缺血时,会产生大量有害的代谢产物,刺激神经感受器而引起疼痛。

【临床诊断】

(1)有颈部损伤或感受风寒湿毒史。

(2)以颈肩部疼痛为主症,可为隐痛、胀痛、酸痛,伴肌痉挛和颈僵直。疼痛可向远处放射,如涉及肩臂部、上背部以及头部,还可伴有交感神经症状,如头痛、头晕、耳鸣,甚至出现手臂发凉、血压改变等。

(3)检查时可发现局部肌痉挛,可触到较硬的筋结或条索状硬结。

(4)血沉可增快,X射

线检查多显示正常。

【鉴别诊断】

(1)颈椎病。即颈椎骨关节增生造成的颈僵硬、活动障碍和肩臂痛,无固定压痛点或深处有压痛点。X射线片显示有骨质增生、项韧带钙化等改变。

(2)落枕。常在睡眠姿势不当、枕头高度不适和睡眠时颈肩部受风寒侵袭,以醒后颈项部疼痛,头歪向一侧而不能转动,颈项肌肉痉挛,压痛明显为特征。

【壮医摸结】

颈部肌筋炎的筋结形成以颈肩部肌肉为主。经筋摸结可在肩胛提肌、颈斜角肌、胸锁乳突肌、斜方肌、菱形肌、冈上肌、项韧

带触及痛性筋结或条索状硬结。

常见的筋结有肩胛提肌筋结、斜方肌筋结、颈斜角肌筋结、胸锁乳突肌筋结、菱形肌筋结、冈上肌筋结、项韧带筋结。

【壮医解结】

1. 经筋手法

患者取坐位,医者立其后,先用滚、揉、点、按、分筋法在颈肩背上部松筋3~5遍,继用肘部软(前臂内侧)、硬(前臂外侧)、尖(鹰嘴)、钝(肱骨内上髁)4个部位分别在斜方肌、肩胛提肌、冈上肌等处采取点、按、推、揉、弹拨等理筋手法,重点对上述肌群的起止点、交叉点、应力点所形成的筋结进行松解。然后用捏拿法和弹拨

法在颈项两侧横突点、后棘突、胸锁乳突肌、颈斜角肌等位置进行全面松筋解结,使颈部肌筋达到动力学平衡。

2. 经筋针法

采用壮医火针法:将毫针针头置于酒精灯上烧红发亮,快速刺入筋结,当针刺局部出现酸、胀、麻的感觉后即可出针。

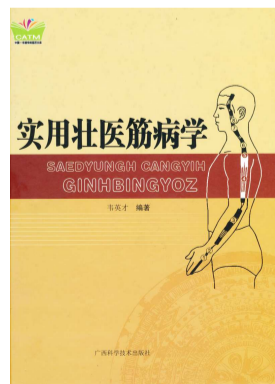
3. 拔火罐

针后在针刺处拔火罐10分钟,隔天治疗1次,5次为一个疗程。

【其他疗法】

(1)壮医刮痧疗法。刮痧部位:肩颈部、肩背部、上肢部。

刮痧手法:平刮。刺血部位:颈百劳穴、颈夹脊穴、列缺穴、肩



井穴。拔罐部位:肩颈部、肩背部、压痛点。疗程:3天1次,2次为一个疗程。(2)局部以武打将军酒外敷,配合红外线照射治疗。

