



名人养生

叶天士这位清代名医,是温病学的奠基人之一,不仅妙手回春,有大量的医案名方流传千古,更为后世留下了许多颐养摄生之法。静养,就是叶天士十分推崇的妙法之一。静者,安静、静止、恬淡、平和之意,静养指安静、静心的修身之道、养生之法。叶天士的静养之道对现代人养生仍有启示作用。

### 静以养神

在快节奏时代中,情绪浮躁,思虑不定等精神因素,扰乱了人体健康,导致眩晕、中风、抑郁、焦虑等病症频频发生。

面对精神因素诱发的多种疾病,单靠药石之功则势单力薄。名医叶天士很早就提出了静养的疗疾之法。叶天士在他的著作中指出“自能知惜静养则神藏”(《叶天士晚年方案真本》),强调静

以制动的自我调养之法,静以养神,通过消除和减少精神压力,从而达到预防疾病发生的目的。

平日注意静养可以预防疾病的发生和发展,而病后静养则能加快机体的痊愈。叶天士倡导“静以待之”,患病后应休养身心,慢慢等待康复。“静”强调心静气宁,克服焦躁、压抑的情绪,心无旁骛,神思专注,这样康复起来也会事半功倍。

### 节劳戒怒

静与动相对,静养之要在于形神俱静,身之过动,则劳其形,神之过动,则劳其神,故宜节劳戒怒,形神皆静。节劳,指过度体力劳动的形劳、劳神过度的心劳及恣情纵欲的房劳均需要有所节制。

叶天士说:“病君相上亢莫制,都因操持劳思所伤。若不山林静养,日药不

能却病。”(《临证指南医案·虚劳》)指出过度操劳思虑,是导致疾病的关键因素,单纯依赖药物往往不能取得显著疗效,唯有摒弃烦琐之事、抛开心中心绪和戒掉过激情绪,节劳安神,才能彻底治疗疾病。叶天士虽然谈到“山林静养”的生活方式,但更强调调善其身,修身养性。焦虑、抑郁等不良情绪和缺乏节制的生活方式已经成为导致现代人亚健康状态和疾病状态的两大因素,而从叶天士等古人的养生智慧中汲取经验,节劳戒怒,也许是一个不错的选择。

### 虚损静养

虚劳又称虚损,是中医学特有病名,指多种慢性虚弱性证候的总称,过度透支导致的亚健康状态及多种现代慢性疾病均可归属于虚劳的范畴。此类虚损劳伤应当

据病情加以静养。

叶天士指出:“渐延劳怯之途,勿忽视之,须静养为妙。”(《未刻本叶氏医案》)意思就是说,日常生活中的劳累,虽小也不能忽视,要及早地静养治疗。冰冻三尺非一日之寒,如果在身体和心理略有疲劳之感的时候,就秉承静养身心的观念,从生活方式、精神世界去与自己和解,也许就会减少许多疾病的发生。

叶天士说:“久虚不复,不徒恃药,当以静养身心为要。”(《眉寿堂方案选存》)就是说,针对长期虚损日久不愈的情况,不可单纯依仗药物的作用,要将静养身心作为主要治法。静养身心才能更快痊愈。

在喧嚣中寻找宁静,于静养中获得健康。不妨学习叶天士静养之道,从传承千年的中医药智慧中领会摄生颐养的秘诀。(姚鹏宇)

吕尚因德高望重而又高寿被尊为“姜太公”,他活到了在当时乃至现代都少有的高寿。后人总结他养生的秘诀是“动静结合,天人合一”,而这一秘诀集中体现在他独特的垂钓中。

姜太公将钓鱼作为养生之术,他几十年如一日,只要一有空便持竿傍溪,静观天水一色。钓鱼实为形式,他那无饵直钩能钓鱼的理论,正说明了他“钓鱼是假,赏鱼是真”的淡泊利禄养生观。正是在众人千方百计要多钓鱼、钓大鱼之际,他却静观鱼群绕钩而乐。

长时间沐浴在大自然的怀抱,天人合一,有利于机体的新陈代谢,特别是有利于改善大脑和中枢神经系统的生态功能。垂钓虽无饵,但抛钩观浮,一览群鱼绕直钩而过,再抬竿提线另抛,这一起一立、一提一抛,正好使四肢、手腕、脊柱得到了全面的活动伸展,起到了舒筋活血的作用。而静观鱼儿绕钩时则全神贯注、屏气凝神,两者一动一静,动静相兼,是运动平衡的统一。姜太公在垂钓中还磨炼了自己的毅力和耐性,使他养成了谋大业不求功名利禄的胸怀,从而以豁达、宽容、仁和获得了健康长寿。(陈广乐)



长寿秘诀

## 太公『垂钓』助养生

## 老年人要注意精神活动正常化

良好的心态可以使机体免疫功能处于最佳状态,几乎可以拮抗所有不利的内外因素。紧张的情绪可使体内交感神经和肾上腺髓质活动加强,引起心脏功能失常,血管内膜也会积存胆固醇,导致血压升高,可促发心血管疾病。突然的心理应激可造成心动过速、血压升高、血管收缩、心律失常直至室颤、猝死。

即使是慢性心理压力,工作负担过重、人际关系不和谐等因素也可造成机体血液黏滞度增加、血糖及纤维蛋白原增加而加重心血管系统的负荷。因此,在日常生活、学习、

工作中,要经常保持情绪稳定、心情舒畅,妥善解决各种不愉快之事。

当心情烦躁易怒之时,不妨长叹一声,这会使体内膈肌上升,肺部的残余气体减少,使肺部吸入新鲜空气量增加,从而使体内氧气供应得到改善,使人感到轻松、舒展,不良的情绪逐步得以缓解。

自己内心深处有不满、不快、痛苦和烦恼时,不要闷在心里,要向知心朋友倾诉,也可找几个人“侃大山”。医学研究表明“侃大山”可使人的大脑皮层兴奋,并有助活血散瘀、调适情志、和畅气血、养心健脾、增进食欲等功效。“一吐为快”有利于稳定情绪、减轻心理压力和负担。(张连)



健康启示

## 儒家学派的养生论

儒家学派的鼻祖孔子,为养生学说奠定了理论基础。如孔子的“君子有三戒,少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”这里的“三戒”,即是根据人的年龄不同,生理特点不一样,而提出的具体养生方法。除三戒外,孔子还提出了“仁者寿”的养生理论,如他在《中庸》中提出“修身以道,修道以仁”“大德必得其寿”,意思是只有具备高尚道德修养的人,才可获得高寿。另外,孔子对于饮食卫生还提出了某些宜忌问题,他说:“食不厌精,脍不厌细,食饕而餲,鱼馁而肉败不食。色恶不食,臭恶不食,失饪不食,不时不食”,明确指出了食品要精细,烹调要得当,进餐要定时,以及变色、变味、腐败变质的食品都不宜食。这些饮食卫生要求,是减少疾病,增进健康的重要一环。

作为儒家学派重要代表人物之

一,孟子与孔子齐名,并称“孔孟”。孟子亦提出了许多正确的养生思想,提出要“养浩然之气,立丈夫之志”,大丈夫者“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”,大丈夫“穷则独善其身,达则兼善天下”。

作为儒家的代表人物,孟子的好多观点和孔子一脉相承。在修身养性方面,孟子在孔子“文质彬彬、然后君子”的基础上,进一步发展和丰富了“君子说”的内涵。君子应该仁爱至上,实现“故君子有不战,战必胜矣”的目的;君子品行清高,“焉有君子而可以货取乎”;君子勇于担当,“君子不怨天、不尤人”;君子表里如一、真诚守信、善于观察、勤奋好学、专注于道、矢志不渝。除此之外,孟子强调精神调摄,指出:“养心莫善于寡欲”。人不可能没有欲望,但只能在一定条件下实现欲望,不可有过分的要求。孟子提出:“我四十不动心”,意思是在我四十岁后,要自己能掌握自己的情绪,不因情志所动,不为名利所惑,情不动则心安。(王新华)

生活感悟



当一个人认为一克拉钻石价值比一粒米贵时,这个人的生活悲剧或将开始了。

作者 于昌伟



不知道自己需要什么,看看别人,他有什么,然后我就焦虑了。



音乐这东西,开心时入耳,伤心时入心。



鹅卵石为什么被人捏在手里玩,就因为它没有棱角。

### 第十一节 肩背部肌筋膜炎

#### 【疾病概述】

肩背部肌筋膜炎是指肩背部肌肉、肌筋膜等结缔组织因炎症而发生疼痛,并伴肌痉挛、压痛、触及硬结或束条、活动功能障碍,自主神经系统功能紊乱的一种病症。

#### 【病因病机】

肩背部的肌肉、韧带以及关节囊的急性或慢性的损伤、劳损等是本病的基本病因。当机体受到风寒侵袭、疲劳、外伤和睡眠位置不当等外界不良因素刺激时,可以诱发肌筋膜炎的急性发作,或者由于病人受到反复的劳损、风寒等不良刺激,可有持续或者间断的慢性肌肉疼痛、酸软无力等症状。壮医认为,本病是由于肌筋

损,加之风寒湿毒的侵袭,筋结形成,横络盛加,导致龙路、火路不通而引起。

#### 【临床诊断】

- (1)本病多见于青壮年、体力劳动者。
- (2)肩背部酸痛,肌肉板硬,有沉重感,位置较广泛,疼痛常与天气变化有关,阴雨天及劳累后可使症状加重。
- (3)局部压痛或压痛较广泛,可扪及条索状结节,背肌紧张,弯腰受限,并有引发放射区,重压肌筋膜区皮下结节,还可在该点周围或距离稍远区域引发疼痛或肌紧张。
- (4)实验室检查:血沉、抗“O”检查结果一般正常,有时检查数值略偏高;X射线片一般显示正常。

#### 【鉴别诊断】

该病要与神经系统、脊柱的疾病、脊柱旁的疾病相鉴别。肌筋膜炎疼痛并非沿着神经

布,并且不具有感觉障碍,还可因局部活动而增加疼痛。

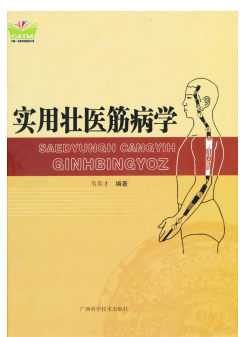
#### 【壮医摸结】

采用壮医手触摸结法,可在肩背部受累区查到痛性结节或索条状筋结,叩击疼痛区域时皮肤发生苍白或充血,并伴有毛孔粗糙及柚子皮样改变等现象。

常见筋结点有肩峰筋结、肩胛上神经筋结、三角肌筋结、冈上肌筋结、冈下肌筋结、背阔肌筋结等。

#### 【壮医解结】

- 1.经筋手法  
患者取俯卧位,急性期手法以按、揉、推肩胛背部的深层筋结点为主,手法宜轻柔,以局部潮红充血为宜;慢性期手法以点、按、弹拨、理筋、分筋手法为主。
- 2.经筋针法  
主要采用壮医火针法。在经筋手法的基础上,采用火针解结。具体针法:对查找的筋结点处进行常规



消毒,将毫针针尖在酒精灯上烧红,迅速刺入治疗部位,得气后迅速出针;针刺的深度主要根据针刺部位肌肉的厚薄及神经、血管的分布而定。避免穿透血管、神经或胸腔。

3.拔火罐  
针后在针刺处拔火罐10分钟,隔天治疗1次,10次为一个疗程。

#### 【其他疗法】

- (1)以壮药内服外敷。
- (2)配合穴位注射、小针刀疗法、壮医药线灸等治疗。

