



# 知足知不足与不知足

人在什么时候应该知足、知不足与不知足?

答案应该是:做人要知足,做事要知不足,做学问要永不知足。

《醒世恒言》中有个故事:录事薛某,一日在高烧睡梦中梦见自己化为鲤鱼跃入湖中,遇一老者垂钓,开始知其为钓饵,但终因难耐诱惑,张嘴咬钩,遂成老者钩上物。冯梦龙点评言,薛某被钓皆因“眼里识得破,肚里忍不过”,贪婪所致。

《菜根谭》的作者洪应明也说:“贪得之人,身上富有了,但内心却一贫如洗;知足的人身上虽然贫穷,但内心却很知足。人只要有一点贪恋私利,就会销熔刚强,变为软弱,阻塞智慧,变得昏聩;仁惠变为狠毒,高洁变为污浊,败坏一生的品行。”

所以,做人首先要知足。但为人处世,超越自我,前提是“知不足”。我们常常言,人无完人,意指人总要受到各种局限,有自身方面

的,有客观条件方面的,有历史文化方面的,社会时代方面的等等。在这种局限面前,唯一正确的态度是“知不足”。

“知足”难,“知不足”更难。既要勇于知不足,又要善于知不足。“知不足”,是以全面认识自我为前提的。现实中的人们总是自觉不自觉地用自己的长处比他人的短处,用自身的优势比他人的不足。肯定自己、表扬自己容易,否定自己、批评自己难,全面认

识自己更难。不能客观、全面地认识自我,就难以做到“知不足”。只有“知不足”,才有可能真正超越自我,实现进步、发展,把自己提升到一个更高的层次。所以,“知不足”对人生是具有重大意义的。

还有“不知足”。孔子曾言:“人生有涯,而知无涯。”从这个角度看,做学问当然要“不知足”这个“不知足”的道理似乎用不着多说了。

(肖德荣)



## 老年人健步走『一注意两不宜』

61岁的陆老伯,退休前体质偏胖,每天都有健步走的习惯,运动步数都在10000步以上,发福的肚子慢慢地紧缩了不少。一周前,陆老伯感觉膝盖有些小刺痛。经医生检查发现,陆老伯因膝关节负重过大,患上了膝关节滑膜炎。

膝关节是人体负重最大、活动最多、衰老最早的运动关节。人老腿疼,多在于膝关节的老化损伤。健步走,是一项有氧运动,也是一项全身运动,它能有效地活动身体各个部位及有关脏器,扩大肺活量,帮助肠胃蠕动,促进全身血液循环,增进新陈代谢,从而达到祛病强身之目的。虽然,老年人健步走可带来诸多益处,但老年人身体状况与年轻人不同,“日行万步”还是有讲究的,要注意以下几个细节:

**速度不宜快** 老年人常伴有多种基础疾病,身体状态也随增龄而变化。因此,老年人选择适合自己的步速,以走路时气息微喘但不影响说话为宜,以免引起血压升高、膝关节损伤。

**步幅不宜太大** 为减少膝盖周围的肌腱负担,健身走时步幅不宜过大,以身高的45%~50%为佳;两足之间的距离(即步宽)也不宜过宽,行走时应确保身姿的稳定性,抬头挺胸,放松肩部和手臂,使之自然摆动。

**注意及时补水** 身体缺水会感觉疲劳,且血液浓度升高,易导致脑血管意外等后果。老年人在运动前可先喝1~2杯水(50~100毫升),期间若感到口渴可补充1~2口水,宜小口慢咽。

此外,应根据自身状况,以主观“稍感费力”为宜。锻炼后的状态应是微微有汗、自感轻松愉快,疲劳、肌肉酸痛感休息后可自行消失,次日感觉体力充沛,有运动欲望。心脑血管疾病患者及其他基础疾病患者,应在医生指导下开展运动,切勿过量运动。另外,运动时选择软硬适中的运动鞋,舒适透气的衣物,注意运动后保暖。

(钟竹意)



## 刘嘉湘的养生之道

国医大师刘嘉湘作为全国中医肿瘤医疗中心主任,国家中医临床研究基地(恶性肿瘤)专家,在医学界享有盛誉,今年已是88岁高龄。当问及有什么养生秘笈时,他兴致勃勃地讲起了他的养生防病法。

**心理健康 养生之本** 心理健康是二十一世纪健康的主题,与锻炼、饮食、生活规律相比,有一个健康的心理显得更为重要。刘嘉湘平时十分重视心理养生,始终保持善良、宽容、乐观、淡泊的心态。

**营养均衡 清淡为主** 刘嘉湘年轻的时候喜欢吃红烧肉,现在为了健康,他已经改变了嗜好,饮食以清淡、易于消化为主,喜欢吃鱼、吃蔬菜,偶尔吃一点瘦肉,不吃高脂肪的食物,不吃烧烤、油炸的食物。

**饭后散步 适当活动** 年龄大了,体力上不及年轻人,但也要适当运动,步行是最方便易行的活

动方式,比较适合老年人。刘嘉湘坚持饭后散步的习惯已有多久了,遇到刮风下雨,就在屋子里练练倒走,这样有助于消化,使脾胃健运,不断充实“后天之本”,增进健康。

**选保健品 因人而异** 人的先天禀赋不同,后天调养各异,因此存在着体质上的差异,在选用保健品时不能千篇一律,也不是多多益善。刘嘉湘强调,选择中药养生也要学会辨证,他说他自己的舌体淡胖,属于气虚体质,所以常常用生晒参泡茶喝,因为生晒参有补气的作用。

**常喝绿茶 清心养性** 刘嘉湘平时喜欢喝绿茶。茶叶的作用十分广泛,对人体健康十分有益。茶叶还有一定的抗肿瘤作用,对预防肿瘤有益处,研究发现,茶叶中的主要抗癌物质为茶多酚,它能明显抑制细胞突变,从而减少肿瘤发生的可能。

(刘苓霜 黄心)



有时放得下比拿得起更需要一种力量。

哲理漫画 作者 刘桂云

## 第十二节 腕关节背侧腱鞘囊肿

### 【疾病概述】

腕关节背侧腱鞘囊肿包膜为一种致密的纤维组织,内层为白色光滑的内皮膜覆盖,囊内充满胶状的五色透明或淡黄色的黏液,囊腔与关节腔或腱鞘相通。本病是临床常见病,好发于青壮年,以女性多见。临床以腕关节肿胀,自觉腕关节背侧腱鞘疼痛,提物乏力为主症。

### 【病因病机】

壮医认为,本病是由于腕关节外伤、劳损,复感风寒湿毒邪,肌筋失衡,筋结形成,横络盛加,阻塞三道两路,导致三气不得同步而引起。

### 【临床诊断】

(1)有腕关节外伤、劳损史。

(2)常因手腕部过度劳累,自觉腕关节背侧腱鞘疼痛,提物乏力。腕关节部可微有肿胀。局部有压痛,疼痛严重者可放射至全身,亦有因疼痛而致

拇指运动无力,以握拳时为甚。

(3)囊肿常发生在腕背侧,表面光滑,皮肤正常,压之质硬韧有弹性,压痛不明显。拇指屈曲,握拳同时将腕向尺侧倾斜可引起局部剧痛。有时于桡骨茎突部触诊可有摩擦音。

(4)X射线检查结果多为正常。

### 【壮医摸结】

腕关节背侧腱鞘囊肿形成的筋结以腕关节背侧腱鞘及周围肌筋形成的筋结为主。常见的筋结有腕背侧腱鞘筋结、腕中筋结。

### 【壮医解结】

壮医火针法:对腕关节背侧腱鞘囊肿筋结处进行常规消毒,将毫针的针尖在酒精灯上烧红,迅速刺入治疗部位,得气后迅速出针,一般针3~5针,然后把囊液挤出,加压包扎。

## 第十三节 腕管综合征

### 【疾病概述】

腕管综合征是指腕管内组织增生或移位,压力增高,腕管狭窄,使正中神经在腕管内受压引起桡侧

三个半手指麻木、疼痛等表现的一种病症。临床上较为常见,女性多于男性。

### 【病因病机】

壮医认为,本病是因腕部肌筋劳损,复感风寒湿毒邪,肌筋失衡,筋结形成,横络盛加,阻塞三道两路,使三气不得同步引起。

### 【临床诊断】

(1)常见于40岁左右的妇女。

(2)初期,患手桡侧三个半手指(拇指、食指、中指、无名指的一半)感觉异常、麻木、刺痛。症状一般夜间较重,当手部温度增高时更显著。劳累后症状加重,甩动手指,症状可缓解,偶可向上放射到臂部、肩部。患肢可发冷、发绀、活动不利。

(3)后期,患者出现鱼际肌(拇展短肌、拇对掌肌)萎缩、麻痹及肌力减弱,拇指外展,对掌无力,握力减弱。拇指、食指及无名指桡侧的一半感觉消失;拇指处于手掌的一侧,不能掌侧外展(即拇指不能与掌面垂直)。

### 【特殊检查】

(4)手掌叩击试验阳性:叩击腕部屈面正中时,

可引起手指正中神经分布区域放射性触电样刺痛。

②屈腕实验阳性:腕关节掌屈90°,40秒后,可见症状加剧。

③止血带试验:上臂缚一止血带,加压到收缩压以上1~2分钟,若手疼痛、麻木加重为阳性。

### 【辅助检查】

①肌电图检查:刺激腕关节上正中神经,测定拇指对掌肌或拇短展肌的运动纤维传导时间。正常该传导时间小于5毫秒。但患腕管综合征时传导时间延长,可达20毫秒。

②X射线检查多为正常,部分可见软组织肿胀影。

### 【鉴别诊断】

(1)颈椎病神经根型:神经根受刺激时,麻木不仅发生在手指,而且在颈臂部均有疼痛、麻木感,并且腱反射也出现某一种神经根受压的变化,结合颈椎CT可鉴别。

(2)多发性神经炎:症状常为双侧性,且不局限在正中神经,尺神经、桡神经均受累,呈手套状之感觉麻木区。

### 【壮医摸结】

腕管综合症的筋结形成以腕关节肌筋为主,涉及神经主要是正中神经。常见的筋结有腕中筋结、次指掌骨筋结、第五掌中筋结、尺侧腕屈肌筋结。

### 【壮医解结】

#### 1.经筋手法

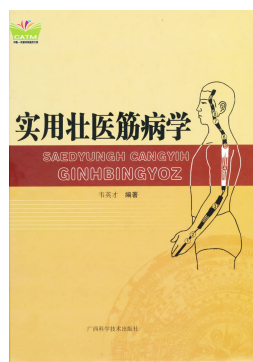
医者取拇指指腹部从患者的手掌远端点按,使手部发热伴有热感向上传导后用手法(点、揉、按、摩、分筋、理筋等复式手法综合应用),沿手三阳经筋线的走向进行全线松筋解结,重点推按腕中筋结、次指掌骨筋结、第五掌中筋结、尺侧腕屈肌筋结。

#### 2.经筋针法

经筋针法包括壮医火针法和固结行针法两种,寒证用壮医火针法,热证用固结行针法。

壮医火针法:在经筋手法的基础上,采用火针解结。具体针法:对查找到的筋结处进行常规消毒,将毫针的针尖在酒精灯上烧红,迅速刺入治疗部位,得气后迅速出针。

固结行针法:在经筋手法的基础上,采用固结行针法。针刺原则:以结为腧,固结行针,不留针。具



体针法:常规消毒后,采用0.5~1寸的毫针,选取疼痛部位筋结进针,可一孔多针,不留针。

#### 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)以壮药内服外洗。内服药:治疗宜祛风通络,如大活络丹。外洗药:海桐皮汤熏洗。

(2)普通针刺:取阳溪、外关、合谷、劳宫等穴,每日或隔日一次。

(3)手术治疗:对于症状严重的患者,若治疗无效时,可考虑切开腕横韧带以缓解压力。