



喝“闲茶”品人生



煮茶 张永生/摄

除了解渴、养生之外,喝闲茶更多享受的是一份闲适与清静,一个“闲”字,便已道出了喝茶的雅趣,透出了几分禅悟的味道。那些茶中高人,往往精通琴棋书画,崇尚人格独立与精神自由。

喝茶的讲究很多。按《茶经》的说法,单是泡茶的水,就很有讲究。“山水为上,江水为中,井水其下”。山水又细分为“山顶泉、山下泉、石中泉、沙中泉、土中泉”,这样精微的分类,其实极难实践。有个极端的例子,传说有一个富家子弟喝茶成瘾,煮茶的水,必让书童去山里挑泉水,而此水只用一桶。为何要倒掉一桶?答曰:那一桶在书童的屁股后面。

喝茶讲究到这个份上,自然成了笑柄。毕竟喝茶的目的不是为了显摆,而是为了滋润心田,浮生

里偷得一份清闲。如果说世俗生活是喧嚣的集市,茶文化营造的就是一处僻静的心灵氧吧。坐下来,歇一歇,欣赏杯中的清幽,舒展胸中的丘壑。

喝闲茶,要有空闲的时间,讲究的是身心完全放松,心平气和,真真切切地去感受人生的快乐、妙趣。一日静坐书房,徜徉于古今中外历史人物故事之余,用玻璃杯沏

上龙井。玻璃杯透明,随着茶叶的泡开,其在水中逐渐伸展,上下沉浮,汤明色绿。闲闲地饮,品得多了,仿佛自己也成了一棵茶树,伸枝展叶,一身芳馥,别样的气致和心境油然而生。

一边品饮,一边天马行空地遐想。雾霭氤氲不散,香气袅袅不绝,心境为之清爽、悠闲。有文友、书友来访,于客厅泡上一大壶碧螺春,倒入杯中,只见白毫显露,色泽银绿,翠碧诱人,与诸友品茶闲聊人生,渐渐茶经六泡,仍余韵缭绕,在感慨人生挫折和成功的同时,互相勉励对方,以茶相伴、以茶清心,细细地咀嚼,慢慢地醒悟,知足常乐。人生的滋味正如碧螺春茶叶那样虽经久泡,仍清香袭人。

一句话,人生最美喝闲茶。
(马广生)

学古人“清欢”回归本真



苏轼有诗曰:“人间有味是清欢。”何谓“清欢”?古人说,是远离喧嚣的都城,远离官场的角斗,忘却名利欲望,走入青山绿水,去感受农家素朴的粗茶淡饭、苞谷酒,这就是清欢。清欢者,清淡的欢愉也,是历经世事沧桑,内心安然无恙;是到得还来别无事,便是人间好时节;是放纵驰骋的欲望,掀起灵魂的风暴而千般消不得后,内心于净土固守里回归于本真。

清欢,是于山水处的欢喜,于无声处的从容;是春生来暖意,平淡就如意;是心不染尘埃,清风自然来。假如,时光穿越,你走进古诗词里,阅古人心态的平平淡淡,从从容容,就会在文字里把自己的人生擦拭出无垢的韵致,在一片后庭花的欢歌里散发不一样的光彩。

王维的《山居秋暝》:“明月松间照,清泉石上流。”望明月,听水声,以一颗云水禅心,静赏月闲花,清风自然来,便与寂静共清欢了。李白的《独坐敬亭山》:“众鸟高飞尽,孤云独去闲。”一个“闲”字,道出真正的宁

静,在于自己的内心与青山共清欢。苏轼的《浣溪沙·游蕲水清泉寺》:“谁道人生无再少?门前流水尚能西。”人生有时也觉得挺有玩味的,我就为了“门前流水尚能西”这一句,亲自到了湖北浠水,去看苏东坡看过的流水向西,去看学问如何伸展野性的极处,铺展灵魂的广度。

每个人都会变老,但依然要让生活更加充实,丰富多彩,不负光阴,与不留遗憾共清欢。杨慎的《临江仙·滚滚长江东逝水》:“古今多少事,都付笑谈中。”历经风雨的沉稳,看透

世事的从容,饱经沧桑的温厚后,故事成为故事里的故事,便与故事共清欢。刘禹锡的《秋词》:“晴空一鹤排云上,便引诗情到碧霄。”望天空,万里无云万里天,以诗情去采摘九天风云,便可完成一次对生命的拷问和心灵的回归。引出诗情人便清欢矣。

人生如梦,岁月有情。人活着其实是一种心情,得也好,失也好,富也罢,穷也罢,一切都是过眼云烟。心情好了,无闲事挂心头,人间有味便是清欢。
(吕 斌)



慎食被冻坏的果蔬

冬季严寒,难免有被冻坏的果蔬,不仅丧失营养价值,而且还会产生有毒物质,吃了危害人体健康。

茄子、西红柿等茄果类蔬菜,在低温下打蔫,维生素、氨基酸等营养成分流失,口感大打折扣,对健康危害比较小;比如白菜受冻后会产生

亚硝酸盐和硝酸盐,当亚硝酸盐含量超过25毫克/100克时,吃多了就容易引起头痛、头晕、恶心、呕吐等症状,严重者甚至昏迷。

因此,冬季要做好果蔬储藏工作,如有被冻坏,要慎食。
(马宝山)

俗话说:夏出冬藏。冬季是养生的好时机,那么哪些水果最适宜吃呢?

山楂 甘、酸,微温,消食健胃,行气散瘀,化油降脂。其丰富的黄酮类及维生素,能够有效阻止自由基的生成,增强身体免疫力。

苹果 性味甘凉,具有生津、润肺、除烦、解暑、开胃、醒酒的功效,有“心血管的健康保护神”的美誉。常食用可以改善呼吸系统及肺功能,工作紧张之余闻闻苹果的清香,还能提神醒脑、缓解紧张情绪。

梨 因鲜嫩多汁被誉为“天然矿泉水”,具有生津、润燥、清热、化痰的功效。对肺、支气管及上呼吸道有相当好的滋润功效,还可帮助消化、促进食欲。

柿子 味甘、涩,性凉,柿子不仅营养丰富,含有大量的维生素及糖类,而且具有很高的药用价值。具有清热、润肺、生津、解毒的功效。宜饭后食用,空腹食柿子易患胃石症。

石榴 性味甘、酸涩、温,其果实营养丰富,维生素C含量比苹果、梨要高出一二倍,能抗氧化,减少体内沉积的氧化胆固醇,延缓衰老,而且对于咽喉燥渴很有疗效。

猕猴桃 味酸、甘,性寒,其维生素C的含量极高,还含有血清促进素,可以帮助稳定情绪、镇静心情;丰富的膳食纤维能够促进心脏健康、帮助消化。

板栗 性味甘温,入脾、胃、肾三经,可养胃、健脾、补肾、壮腰、强筋、活血、止血、消肿等。栗子中还含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素及矿物质,常食有益健康。

橄榄 果肉富含钙质,新鲜食用对人体颇为有益。橄榄味甘酸、性平,可以清热解毒、消积化痰,滋润肺喉。

柚子 酸甜中带有略微的苦涩,汁水丰富,含有大量维生素C。其所含的天然果胶能降低胆固醇的含量,并有助钙、铁的吸收,而且能够和胃化滞,生津解渴。

大枣 新鲜的大枣中含有丰富的维生素,尤其是大量的维生素C,能够促进体内多余的胆固醇转变为胆汁酸。
(刘 凯)



养 生 格 言

五味入胃,各归所喜,久而增气,物化之常也;气增而久,天之由也。
——《至真要大论》

译文:辛、甘、酸、苦、咸等各类饮食进入胃部以后开始消化吸收,并进入与其性味相对应的脏腑,变成人体的气血精华。如果饮食不调、偏嗜偏食,则会导致气血化生不足,从而引发各种疾病。

(韩玉乐 辑)

第二节 腰椎椎管狭窄

【疾病概述】

腰椎椎管狭窄是指由于椎管狭窄,刺激或压迫从此处通过的脊神经或马尾神经,而引起的以腰痛、间歇性跛行为主要症状的一种病症。多发于40岁及以上的中年人。平卧或休息时常无症状,行走一段距离后出现下肢疼痛、麻木、无力等症状,需蹲下或坐下休息一段时间后缓解,方能继续行走。随着病情加重,行走的距离越来越短,需休息的时间越来越长。

【病因病机】

壮医认为,引起本病的内因是先天椎管狭窄,外因是外伤、劳损与寒湿侵袭等。腰部负重劳损,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,使三气不得同步而致病。

【临床诊断】

(1)多发于40岁及以上的中年人。

(2)长期反复发作的下腰痛,有的放射至下肢。痛的性质常为酸痛、刺痛。少数放射至大腿外侧或前方,臀部或腹股沟部的疼痛多为双侧或左右交替出现。腰腿痛多因站立或行走而加重,卧床可缓解。患者常常在步行一两百米时即产生腰腿痛,休息片刻或下蹲后症状立即减轻或消失;若继续再走,不久疼痛又出现。但骑自行车不引起腰腿痛。严重者可引起尿急、排尿困难,甚至造成下肢不完全性截瘫。

(3)部分患者可无任何体征,有的可有以下体征:

①脊椎偏斜不明显,弯腰正常,只是后伸痛。

②直腿抬高试验正常

或只有中度牵拉痛。少数病人下肢肌肉萎缩,跟腱反射有时减弱或消失。

(4)腰部X射线检查:腰椎管狭窄症国内多采用Nelson的分类方法,即将椎管狭窄分为原发性和继发性两大类,并按解剖部位分为中央型(主管型)狭窄和侧方型(侧隐窝)狭窄两种,下面分别叙述其X射线表现。

①腰椎主管狭窄症。

平片的狭窄表现:在正位腰椎片上看到椎弓根间距小,椎间关节粗大并向内聚集,下关节突间距小。在腰椎侧位片上表现为椎体后缘有骨增生改变,椎弓根较短,关节肥大,椎间孔小。

椎管径的测量:在正位片上测量椎弓根间距,最小距离小于20mm者为横径狭窄。矢状径在侧位片上进行测量,测量值在15mm以下者表示椎管狭

窄;在15~17mm者为相对狭窄,称狭小椎管。

②侧椎管侧隐窝狭窄症。

X射线平片:腰椎间椎狭窄,椎体边缘增生,小关节突肥大或排列不对称,上关节突冠状部内移。利用平片推算椎管断面形状,其方法是椎弓根间距为IP,上关节突缘间距为IF,椎管矢状径为AP,椎弓根上切迹为SVN,则椎管的形状指数(K)为:

$$K = \frac{(AP - SVN) \times IP}{(AP - 1/2SVN) \times IF}$$

计算椎管形状指数(K)大于1.10,则椎管为三叶型,表示侧隐窝易产生狭窄。

【鉴别诊断】

(1)腰椎间盘突出症:有腰部外伤、慢性劳损和受寒湿史,常发生于青壮年。腰痛向臀部及下肢放射,腹压增加(如咳嗽、喷

嚏)时疼痛加重。无间歇性跛行,脊柱侧弯,腰椎生理曲度消失,病变部位椎旁有压痛,并向下肢放射,腰活动受限。下肢受累神经支配区感觉过敏或迟钝,病程长者可出现肌肉萎缩,直腿抬高或加强试验阳性,膝跳反射、跟腱反射减弱或消失,拇趾背伸力减弱。X射线摄片检查:脊柱侧弯,腰生理前凸消失,相邻边缘有骨赘增生。CT、MRI检查可显示椎间盘突出部位及程度。

(2)腰椎结核:有低热、盗汗、消瘦等全身症状。血沉加快,X射线检查可发现腰椎骨质破坏或椎旁脓肿。

【壮医摸结】

腰椎管狭窄的筋结形成以腰臀部肌筋的起点、止点、交叉点、拐弯点及两侧梨状肌为主。涉及神经主要是坐骨神经,以触压疼痛、异常敏感为特征。



其中,神经出口处的筋结多为点状,肌筋形成的筋结多为线状,多支配神经受累可出现面状筋结。筋结越多,或涉及多经病变的,一般症状比较重。

常见的筋结有坐骨结节筋结、臀中肌筋结、臀上皮筋结、夹脊筋结、腰三横突筋结、趾长伸肌筋结、腓骨短肌筋结、腓骨长肌筋结、梨状肌筋结、腰大肌筋结。