

喝“闲茶”品人生

除了解渴、养生之外，喝闲茶更多享受的是一份闲适与清净，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癖，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



烹茶 张永生/摄

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，玩赏杯中的清幽，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)



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；是春来生暖意，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，静赏水月闲花，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

学古人“清欢”回归本真

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)

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，臀部或腹肌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

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，化浊降脂。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、消积化瘀，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)



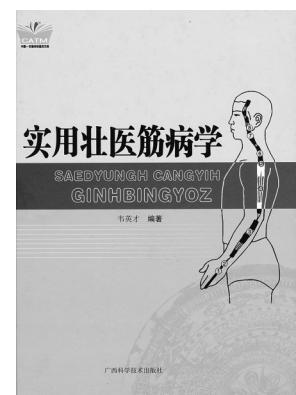
健康启示

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，夭之由也。
——《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)



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。