



黄汉儒:养生要顺其自然,适可而止

■ 本报记者 陆文 文/图



2022年7月20日,黄汉儒被授予第二届“全国名中医”荣誉称号。

第二届全国名中医、广西国际壮医医院(以下简称国壮)壮医学术首席专家黄汉儒教授,现年80岁,从事民族医药工作57年,是我国壮医药学科的主要奠基人和学术带头人。虽已退休,但他依然活跃在临床、科研、教学领域,带徒、开展学术交流、指导壮医药相关研究工作。

退休后,黄汉儒保持平淡的生活,一直居住在老房子,每天都要爬楼梯上下,虽年事已高,但身体硬朗,他并不觉得辛苦。黄汉儒每天大概会睡六七个小时,然后到工作室看看书报,会参加一些学术交流活动及协会的团体活动等,不会让自己太闲着。

要宽松:保持良好的心态

“我想说一说壮医在健康养生方面的一些体会,就我个人来说,从医的

目的也是为了健康长寿。”面对记者采访,黄汉儒说。

壮医壮药为壮族人民的健康养生发挥了重要作用。壮族是我国少数民族中人口最多、也是百岁老人比例最高的民族之一,近1/3的长寿县都在广西。“首先,我们要自信——民族自信、文化自信、行业自信,如果没有健康养生的理念、方法、手段,我们壮族很难生存繁衍。”壮族人对健康养生的理念,从古到今都较为重视,把壮医壮药当做健康养生的重要手段,比如南宁市武鸣区马头乡出土的青铜针,反映了古代壮族先民的医药成就;《中国壮医学》把壮族人健康养生作为一部分重要的内容写进去。

“我们夫妻俩的退休工资完全够生活开销,我没有太多物质上的追求,

够用就好,住老房子离工作室近,周围也都是老同事、老朋友,这很好。”黄汉儒认为,一个人的健康最重要的是心态。“保持良好的心态是养生保健的第一要务,健康人的心态一定是处于良好的水平。”保持宽松的心态,面对工作、生活,就要淡泊名利,平淡生活。老年人要试着去掉包袱、去掉负担,不忧这忧那,以保持良好的精神状态。

要有度:保持良好的生活习惯

长期以来,在生活上,黄汉儒教授遵循顺其自然,适可而止,这“八字方针”。

“顺其自然,这是最高的养生原则。两千多年前,老子在《道德经》中指出:人法地,地法天,天法道,道法自然。”壮医认为,人要顺应自然,达到“天地人”三气同步的健康状态。从现实来看,“我们要顺应自然,饿了就要吃饭,冷了得穿衣服,困了就要睡觉,这是我的顺其自然。”这是

保持健康的基本要求,黄汉儒说。

“适可而止,其实就是一个字:度,凡事都要把握好度,包括心态、饮食、运动等方面,要从实际出发,因地制宜,因人而异,维持平衡。”在饮食上,黄汉儒不忌口、不挑食,在把握好量的前提下,合理荤素搭配。“生活上我不给自己设置太多条条框框,凡事把握好度,这非常重要。”退休人不休,黄汉儒每天保持一定量阅读和思考,偶尔与老伴散散步,作息规律,参加社交活动、学术活动,以适度为宜,不过度劳累。“人有个体差异,比如有运动习惯的人保持一定量的运动,这对健康是有利的,但贵在适度,需从实际出发,这有利于保持身心的宽松平和。”

适度补益:田七、薏苡仁、山楂

肖培根院士曾说,壮药田七,是壮族人民对我国传统医药乃至世界传统医药的重要贡献。广西自然生态优越,壮药资源丰

富,是壮药田七主产地之一,它是壮医常用药,也是常用中药。黄汉儒说,作为广西人适当吃些药食两用的药材,以祛瘴、健脾胃,很有必要,对健康有益处。他常吃的三种“补品”有田七、薏苡仁、山楂。

“田七,活血化瘀,祛瘀生新;薏苡仁,祛瘴、健脾、利湿;山楂,消食健胃,它们都有很好的养生保健作用。”目前,黄汉儒健康状况良好,血压平稳,手、脸老人斑都很少,面色红润,他认为与常吃这三味药食两用药材有密切关系。“生田七捣成粉,每天

3克,温开水送服,我至少吃了十年以上。”人老心脑先老,在植物药方面,壮药田七对心脑血管疾病具有很好的缓解、改善作用。此外,老年人要适度用脑,保持思考,延缓衰老。

健康长寿是人类永恒的追求。一方水土养一方人,生活环境固然重要,但个人生活、饮食习惯对健康也很重要。黄汉儒教授表示,如果问我有什么养生保健秘诀,那就是在保持良好心态的基础上,做到顺其自然,适可而止,适当服用一些药食两用的药材。



黄汉儒在工作室查阅医药文献



黄汉儒在国壮风湿病科率队查房



黄汉儒指导国壮风湿病科学学术会议

一个人的情绪好坏,直接影响着身心健康。明代朱权《活人心法》说得好:“盖心如木之不动,久而澄清,洞见其底,是谓灵明。宜乎静可以固元气,则万病不生,故能长久。”心主宰人的精神、理智与一切行动,心之道在于平静,静则能长寿。

正所谓“正气存内,邪不可干”。拥有好的心态,人体能把全身各系统的免疫力充分调动起来,它比药物更让人健康。

最好的医生就是自己,人活的就是心态。物质意义上的幸福,仅仅是个指标,内心安定才是真正的幸福。一念天堂、一念地狱,快乐由心决定。

一位弟子跟禅师云游归来,说:“为什么我看到一

好心态是一味药

位贵夫人穿着锦衣牵着名犬,仍然愁眉紧锁,而田里辛苦劳作的农妇,却笑脸如花?”禅师让弟子取来一碗水,因捧不稳,碗中水波荡漾。禅师说:“你不妨把碗端平,看看如何?”弟子依言而行,碗中之水果然平静无痕。禅师说:“其实,这碗中之水,正如众生处世之心态。心态不平,则心间横生波澜;心态平和,则活得逍遥,静如止水,人活的就是心态啊!”

平和心态,不是心如枯井,不是麻木不仁。平和心态是用平常心看待人生,用和谐心境对待世界,积极、乐观,不大喜大悲,不大惊大怒。当你看到大海的宽广,天地的静谧,人在自然间的渺小,生活中的那些烦恼就微不足道了。

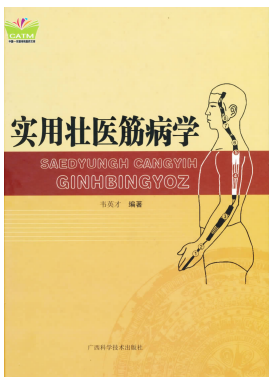
好的心态是一味药,心胸开阔了,遇事不怒,想得开,放得下,才能体验真正的人生幸福与快乐。

(农人辑)

第十六节 弹响指

【疾病概述】

屈指肌腱腱鞘炎又称“弹响指”“扳机指”,多发于拇指,亦有单发于中指、无名指。病变发生在与掌骨头相对应的屈指肌腱腱鞘管的起始处,拇指则发生在掌指关节部位籽骨与韧带所形成的环状鞘管处。发生在儿童拇指的“扳机指”,可能由籽骨肥大或韧带肥厚所引起。临床表现以手指活动不灵活,掌指关节掌侧局限性酸痛为主症。



【病因病机】

壮医认为,本病是由于屈指肌腱腱鞘外伤、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,使三气不得同步引起。屈指肌腱腱鞘掌骨颈和掌指关节掌侧的浅沟与鞘状韧带组成骨性纤维管,屈拇长肌腱和屈指深肌腱、浅肌腱分别从各相应的管内通过,进入拇指和其他手指。当局部过劳,血不荣筋,或受寒凉引起气血凝滞,不能濡养经筋而发病。手指经常屈伸,使屈肌腱与骨性纤维管反复摩擦,或长期握持硬物,使骨性纤维受压变细,两端膨大呈葫芦状。屈指时,肌腱膨大部分通过狭窄的纤维管时开始受阻,而加大用力后突然滑过狭窄环,便出现手指的弹响。

【临床诊断】

(1)有劳损或受凉史。
(2)手指活动不灵活,掌指关节掌侧局限

性酸痛。

(3)可在掌指关节掌侧摸到肥厚的腱鞘结节,并有压痛。

(4)后期手指屈伸活动困难,可出现弹响或交锁现象。

(5)X射线检查结果多为正常。

【壮医摸结】

弹响指的筋结形成以手掌指屈肌腱鞘管为主。

常见的筋结有次指掌骨筋结、第五掌中筋结、第二掌骨筋结、掌长肌筋结、尺侧腕屈肌筋结、手掌指屈肌腱鞘管筋结。

【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解筋结,重点推按次指掌骨筋结、第五掌中筋结、第二掌骨筋结、掌长肌筋

结、尺侧腕屈肌筋结、手掌指屈肌腱鞘管筋结。

2.经筋针法

经筋针法包括壮医火针法和固结行针法,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,选取筋结进针,可一孔多针,不留针。

【其他疗法】

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

(2)以小针刀松解筋结。

