



养  
生  
斋

# 中医夏季养生四原则

夏季是一年中最炎热的季节。《黄帝内经》曰:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。”夏三月,指从立夏之日起,到立秋之日止。包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气。蕃,即茂盛;秀,即华美。在夏天的这三个月中,阳气下济,地热上蒸,天地之气充分交合,是自然界万物生长最茂盛的季节。夏季也是一年里人体阳气最旺盛的季节,“夏气通于心”,此时人体新陈代谢旺盛,阳气外发,付阴在内,腠理开泄,汗液外泄,阳气趋外,易宣散、耗伤,情绪不稳,易心浮气躁,还容易引发感冒、中暑及各种胃肠道疾病,因此夏季养生要遵循以下四大原则,在精神、生活、饮食、起居等各方面加以调摄。

**精神调摄,重在养心** 夏季养生,重在养“心”。夏季属火,火气通心,故曰“夏气通于心”,夏季的炎热最易干扰心神,使心情不宁,烦躁不安,而养“心”最好的方法就是静养心神,要重视精神调摄,使神清气和,欢乐舒畅,胸怀宽阔,心神得养,避免不良情绪的刺激,忌焦虑忧

怒。《黄帝内经》指出:“使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。”意思是说,在夏天要使精神饱满,切忌发怒,使机体气机宣畅,通泄自如,要对外界事物有浓厚的兴趣,这是适应夏季的养生之道。在日常生活中心人们可经常听听悠扬的音乐、看看优美的图画,或进行户外钓鱼、打太极拳等缓慢运动,都有利于调节精神、保持心情舒畅。

**生活调养,重在养阳** 《黄帝内经》曰:“春夏养阳。”在生活中人们要少食冷饮、凉茶及生冷瓜果,如过度食用则易损伤脾胃之气,长此以往可致脾肾阳虚,引起食欲减少、胃痛、腹泻等症状。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”,姜性温,能温阳祛寒,夏天适当吃一些姜,可起到养阳健脾的作用。

夏季是一个多湿的季节,湿为阴邪,最易伤及脾阳,导致脘腹胀满、食欲不振、大便溏泄、小便不利、皮肤湿疹、肢体或颜面水肿、四肢不温等各种症状,故夏季应避免居住潮湿之地,出汗后应及时

更换衣服或擦干汗水。

在生活起居方面,夏季昼长夜短,外界阳气充盛,起居宜顺应阳气的消长,可适当晚睡早起,应多参加户外活动,能补充身体能量、调畅气血、养护阳气,通过户外活动锻炼,提高身体对暑热的耐受性,并通过运动发汗等方式把体内的郁闷宣泄出去,使阳气得以宣发,顺应夏季宣发生长的状态。

**饮食调养,温食为主** 夏季的饮食原则宜清淡,易于消化,少油腻,要以温食为主。如元代著名养生家邱处机主张夏季饮食应“温暖,不令大饱时时进之……其于肥腻当戒”。也就是说夏季的饮食要稍热一点,饮热茶,可适当多进辛辣食物如姜、葱、蒜等,要“以热制热”,不要寒凉,亦不要吃得太多,可少食多餐。清淡的饮食能清热、防暑、敛汗、补液,还能增进食欲,此外还应多吃新鲜蔬菜瓜果,如冬瓜、苦瓜、西瓜、黄瓜等,既可满足人体所需营养,又可预防中暑。夏季人体出汗多,腠理发泄,饮食宜多食酸味,如绿豆汤、酸梅汤均可消暑解渴,酸性收

涩,可起到收敛作用,防止出汗过多,固护肌表。夏季还应多补水,可选用菊花茶、赤豆汤、莲子粥、荷叶粥、百合汤、皮蛋粥等,既可清暑热,又可生津开胃。

**夏季保健,注意防病** 进入夏季后人的消化功能普遍减退,是感冒、急性胃肠道疾病、皮肤病等疾病的多发季节。所以,做好夏季常见病防治工作,对平安度盛夏十分重要。夏季要适当安排好午休,保证睡眠充足,有空调的房间,室内外温差不要太大,以防感冒和中暑;注意饮食卫生,不吃腐败变质食物,预防肠胃炎及食物中毒;要注意个人卫生,勤洗澡保持皮肤清洁,预防夏季各种皮肤病的发生。

总之,夏季顺时养生重在“养心”“养阳”,注意保护人体之阳气,防暑防湿。《素问·四气调神大论》:“逆之则伤心,秋为痾泄,奉收者少,冬至重病”,即告知人们夏季失于养生则对人体存在潜在危害。

(朱本浩)



心海导航

## 宽容他人 快乐自己

日常工作、生活中,难免会出现一些冲突,如果没有宽容,没有忍让,针尖对麦芒,除了两败俱伤,还能带来什么呢?金无足赤,人无完人,学会宽容,我们的生活过得更舒心。

人非圣贤孰能无过,学会宽容,就是善待自己,怨恨只会让我们的心灵生活在黑暗之中。林则徐曾说过:“海纳百川有容乃大,山高万仞无欲则刚。”这句话看似简单,却又

引人深思。

宽容是一种修养,是一种智慧。纵观古今中外历史,宽容者常常获得别人的尊敬。蔣相如对待廉颇的忍耐,齐桓公对管仲的不计前嫌,诸葛亮对孟获的大度……他们都因宽容他人,自己得到了快乐、愉悦。宽容是人际关系的润滑剂,是消除、缓解人与人之间矛盾的缓冲带,在人与人之间搭起无形的“友谊之桥”。正如雨果所说,“世界上最宽广的是海

洋,比海洋更宽广的是天空,而比天空更宽广的是人的胸怀。”

宽容益健康。生活中,如果凡事耿耿于怀,斤斤计较,烦恼、负面的情绪便随之而来。“处处绿杨堪系马,家家有路到长安”,忍一忍云消雾散,让一让海阔天空,当你宽容了他人,同时也会快乐自己。

当然,学会宽容,并不是无原则地放纵,更不是忍气吞声。学会宽容,是善于发现事物的美好,纾解情绪,豁然开朗,感受生活的美。让我们以坦荡的心灵、开阔的胸怀来应对生活,让生活充满精彩。

(卓尚坤)



知  
识  
窗

《医宗金鉴》是吴谦等人,于清代乾隆元年(1736年)奉敕撰成。刊于乾隆七年(1742年)。

此书因“医书驳杂,人不知宗”,词奥难明,故要求“赅修医书,以正医学”。全书采辑自《黄帝内经》并征集天下家藏秘籍,以及世传的经验良方,集中了精通医学兼通文理之人,共同修纂而成,共90卷,约160万字。

《医宗金鉴》“上自三皇,以至成朝,分门聚类,删其驳杂,采其精华,发其余蕴,补其未备”,博采历代各家学说之长,加以删订,整理而成十五种,共九十卷,《删补各医方论》八卷;《四诊心法要诀》一卷;《运气要诀》一卷;以及《伤寒》《杂病》《针刺》《正骨》等心法要诀共五十五卷。此书每卷“每门又各分子目,皆有名、有说、有方、有论,并有歌诀,以便记诵。凡论一证,必于阴阳、表里、寒热虚实八者,反复详辨,故谓之心法。大都理求精当,不尚奇邪;词谢浮华,唯期平易;酌古以难今,芟繁而摘要。古今医学之书,此其集大成矣。”(《郑堂读书记》)《四库全书总目》也评其“根据古义,而能得其变通;参酌时宜而必求其征验;寒热不执成见,攻补无所偏施。”可称作为一本内容完备而又简要的,理论与实践结合得较好的医学全书。对统一和传播中医正统理论、总结提高有效方药、培养有较高造诣的中医人才,都起了良好的推动作用。

## 《医宗金鉴》

(张勤)



长  
寿  
秘  
诀

## 各书法字体的养生效果

书法艺术的背景是中国传统文化,与其他文艺理论一样,书法

理论既包括书法本身的技法理论,又包含其美学理论,而在这些理论中又无不闪耀着古人的智慧光芒。中国书法有五种主要书体,楷书体(包含魏碑、正楷)、隶书体(包含古隶、今隶)、篆书体(包含大篆、小篆)、行书体(包含行楷、行草)、草书体(包含章草、小草、大草、标准草书)。

汉字的基本形态是方形的,但是通过点画的伸缩、轴线的扭动,可以形成各种不同的字体形态,从而组合成优美的书法作品。书法是中国传统文化的重要组成部分,是中国特有的艺术形式,可以怡情益智、陶冶情操、修身养性,不同书法字体,有着不同的效果。

**楷书** 字体端正工整、结构紧密、笔法严谨、沉着稳重,适合焦虑、紧张、恐惧症、冠心病、高血压、心率紊乱患者的心理调节。

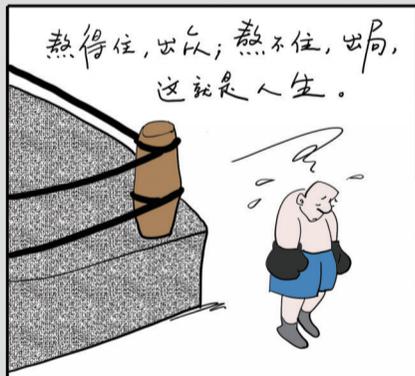
**隶书** 书体从容,风格变化多端,形象丰富,对于调节焦躁不安、固执偏激的情绪有帮助。

**篆书** 严正安稳、行笔缓慢,尤适合焦虑、紧张和躁动者练习,有利于调节心理,适合冠心病、高血压患者的辅助治疗。

**行书** 字体如行云流水,轻松自如,对抒发灵性、培养人的灵活性和应变能力很有帮助,适合忧郁症、有强烈自卑感、手足麻痹、脑血栓患者练习。

**草书** 体态放纵,笔势连绵回旋,离合聚散,大起大落如风驰电掣,一气呵成,尤其适合精神压抑、忧郁者练习,而不适性情焦躁者练习。

(王静)



熬得住,出众;熬不住,出局,这就是人生。

《生活感悟》 作者 于昌伟

## 第十六节 臀肌下滑囊炎

【疾病概述】

臀肌下滑囊炎是臀肌下滑囊长期劳损后出现大转子区有明显的疼痛及压痛,并放射至大腿后外侧的一种病症。股骨大转子尖端由梨状肌附着,前缘由臀小肌附着,转子窝由闭孔内肌、外肌附着;大转子由臀中肌附着,还有坐骨囊韧带、髂肌韧带都分别附着在肌骨大转子上。因此,疼痛、触痛都表现在大转子区周围。

【病因病机】

壮医认为,本病因臀肌劳损,复感风寒,筋结形成,横络盛加,阻塞两路,使三气不得同步引起。

【临床诊断】

- (1)大转子区疼痛,有时可放射至大腿后外侧。
- (2)肢体外展时疼痛,但髋部被动活动时无痛感。
- (3)X射线检查结果显示部分患者的大转子有软组织钙化。

【鉴别诊断】

梨状肌综合征:除臀部

疼痛外,可有明显的下肢疼痛。体检时,直腿抬高试验受限制,尤其是梨状肌紧张试验结果阳性。

【壮医摸结】

臀肌下滑囊炎的筋结形成以臀肌周围的肌筋及滑囊为主,壮医摸结在臀肌下滑囊、大转子区可以找到痛性筋结。

常见的筋结有臀肌下滑囊筋结、臀大肌筋结、臀中肌筋结、梨状肌筋结。

【壮医解结】

1. 经筋手法

医者先用滚、点、按、揉法从足部到腰部进行全面松解,使局部充分放松、发热,病变部位用肘关节之尖(鹰嘴)、钝(肱骨内髁)、硬(前臂尺骨面)、软(前臂内侧面)4个部位顺着病变部位的经筋线从足

到头方向采取全线按、揉、点、推、弹拨、捏拿等分筋、理筋手法,重点在患侧臀肌下滑囊筋结、臀大肌、臀中肌、腰三角肌筋、腰侧位深筋、梨状肌筋等位置进行弹拨解结。最后再沿臀肌下滑囊筋结点弹拨分筋,手法由轻到重。

2. 经筋针法

壮医火针法:对所选部位,如臀上皮神经筋结、腰三横突筋结等进行常规消毒后,采用2~3寸的毫针,将针尖在酒精灯上烧红至发白,迅速刺入选定的筋结,速进疾出,不留针。

3. 拔罐法

在针刺部位上施闪火拔罐法,隔日1次,5次为一个疗程。

