



# 孤独寂寞是“病魔”

——从成语“孤苦伶仃”说起

晋朝时,武阳(今四川眉山县)有个叫李密的,曾在蜀后主部下任职。其人学识渊博、才华超群。晋武帝灭蜀以后,颇为爱慕李密的才华,意欲提升他任太子洗马的官职。上司层层催促,令其火速进京赴任。但他留恋故乡,不肯远离年事已高的祖母,于是给晋武帝上书《陈情表》,谢绝出任。他在《陈情表》中陈述身世时说,自己年幼丧父,母亲改嫁,从此沦为孤儿,祖母含辛茹苦将其抚养成人。祖孙二人,孤苦伶仃,相依为命,唯有影子和形体相伴相慰……

须知,孤苦伶仃所造成的精神空虚,对身心健康的摧残是不应被低估的。有调查资料显示5%的鳏夫在妻子去世后半年内去世,其死亡率比同龄未丧妻者高40%;而寡妇的死亡率是同龄有夫之妇死亡率的26倍。由此可见,孤独、忧郁是致死的一个重要原因。

古罗马有这样一句谚语:开朗豁达就是健康,孤独寂寞就是“病魔”。有资料表明,未老先衰、身体多病者大多性格孤僻、落落寡欢没有朋友。生理学家认为,精神和肉体是不可分割的。如果为孤独的“怪圈”所困扰,踏入寂寞的“陷阱”中不能自拔,久而久之,必然会影响到中枢神经系统的正常功能,使神经一体液的调节失去平衡,免疫系统的防御机能下降,机体的内在防线崩溃,病邪的入侵也就有了可乘之隙。再者,孤独和孤僻造成精神上的寂寞和颓废,往往带来举动上的自我摧残,或借酒消愁,或烟解闷。更由于心怀不佳不注意吃睡按时,饭菜冷热不均,饥饱不当,劳逸不节,都可导致削弱机体的抗病能力,造成身体多病,未老先衰。

摆脱孤独最关键的一点,是要消除闭锁心理,敞开心扉,广交四方朋友,扩大社会交往。一旦你最大

限度地敞开自己的心灵世界,从自己的内心走向别人的内心,你就容易理解别人并被别人理解。朋友多了经常聚聚,或对弈下棋、吟诗作文,搞一些力所能及的文体活动;或河畔垂钓、夕阳踏鸟,登山踏青,到大自然怀抱中去松弛……这样,即使生活更加精彩纷呈和富有意义,又可拥有保持健康向上的身心,达到消除寂寞,延缓衰老的目的。再就是要努力摆脱丧偶的痛苦。老年人要想到离世之事迟早要降临到一方身上,这是人生的必然规律、是不可抗拒的。后走之人,应振作起来,摒弃孤僻寡欢,顾影自怜的情绪,尽快从丧偶的痛苦中解脱出来。

老年人的孤独现象,要得到全社会的同情与理解。对老年人的心理状态或一些心理变态家庭,晚辈与社会都应给予充分理解、同情,帮助其消除误解、抚平创伤,引向开朗,以积极心态面对生活。(张勤)



晚清经学大师俞樾,字荫甫,曲园居士是因居室而为号,浙江德清人。

他一生著作极丰,所撰诸书总名曰《春在堂全书》,对中国古典文献的研究和整理殊多贡献。在治经之余,对中医药学也有所研究。校读《素问》,释岐黄之玄奥。校读《素问》所做的札记四十八条,乃俞氏用考据方法对《黄帝内经》所作的“探赜索隐”“辨讹正误”,其中不乏精彩校语。

俞氏所处时代正值内忧外患、民不聊生的晚清,特别是1840年鸦片战争后,鸦片涌入国门,残害国人。俞氏深怀忧虑,极力主张戒烟,并将他人所传戒烟有效方二首刊入《春在堂随笔》,以期戒除烟毒。

俞曲园从九岁开始作文,到八十岁搁笔,案牍劳形,费精耗神,整整70年,却得享八十五岁高寿,这与他一生注重养生之道有关。他备极推崇孟子的养生论,奉行孟子“吾善养吾浩然之气”为养生之大旨。他认为,要养生,就必须保持高尚的道德情操,健康豁达的思想感情,摒弃世间名利虚荣。俞氏三十八岁任河南学政,因出科举试题犯了忌讳,被弹劾而罢官。从此他真正地做到了淡泊名利,远离官场,潜心著作。他自撰一联,表述自己修持浩然之气以潜心学术的决心:“读书养气十年足,扫地焚香一事无。”因为没有了官场酬酢,所以真正做到了无官一身轻,可以快心遂意地从事自己喜欢的著书立说和学问之道。

俞氏的养生之道,重视从精神情志来防治疾患。他曾抄得《读(易)有得方》指导养生:“良,君子以思不出其位,此方治心。心之官则思,多思伤心;手之以良,则随事顺应,无人而不自得矣。损,君子以惩忿窒欲,此方治肝治肾。多怒伤肝,多欲伤肾,惩之窒之,则肝木不致妄动,而肾水亦易滋长矣。颐,君子以慎言语,节饮食,此方治肺治脾。多言伤肺,多食伤脾,慎焉节焉,可以保肺而健脾矣。”认为此方“颇有思理。试用其方,则五脏皆受其益,洵却病延年之上剂也。”良、损、颐,是易中三卦。此方提出“思不出其位(慎思)”“慎言语,节饮食”“惩忿窒欲”等几个概念,达到治心、治肝、治脾、治肺、治肾。俞樾从精神、心理、情志三方面论述养生,丰富了祖国医学理论。

俞曲园生活简朴,在春在堂手书楹联:“越山吴水随所适,布衣蔬食了余生。”又作诗曰:“世局变迁如傀儡,老怀清静喜浮图。布衣蔬食浮生了,随意勾留越与吴。”诗与楹联可以互证印证,这是夫子自况,说的都是他生活恬淡、随遇而安的晚年生活。他说:“余居家所服之服,无非布者,惟出而与人周旋,则以其外衣。盖不敢以大布之衣,登人之堂,使人诧为怪物也。至蔬食,则数岁以来,已习以为常。一月中,不蔬食者不过一二日耳,即偶一食肉,亦不过一片。此外,如鸡鸭鱼虾之类,概不沾唇。”生活简朴,布衣蔬食,是俞氏高寿的另一个重要原因。(祁增年)

## 曲园老人养生有术



## 我国六大避暑胜地

### ●北戴河

北戴河是驰名中外的旅游休闲度假胜地,被称为中国旅游业发展的“摇篮”。早在20世纪20年代,就被誉为“东亚避暑地之冠”,是中国著名的四大避暑区之一,也是中国规模最大的休养疗养基地和会议培训中心。古迹有秦始皇行宫遗址和明末建的观音寺,海岸线长23公里。

北戴河区受海洋气候的调节,夏无酷暑,冬无严寒,一年之中,日最高气温超过30℃的平均只有7.6天。夏季的气温比北京要低3℃~7℃,再有阵阵海风吹拂,就更显得凉爽宜人,但需备好防晒措施,如墨镜、遮阳伞、防晒霜等。

### ●承德避暑山庄

承德避暑山庄又名“承德离宫”或“热河行宫”,位于河北省承德市中心北部,是清代皇帝夏天避暑和处理政务的场所,始建于1703年,耗时89年建成。避暑山庄是中国现存占地最大的古代帝王宫苑,分宫殿区、湖泊区、平原区、山峦区四大部分。承德避暑山庄夏季凉爽,雨量集中,基本上无炎热期。不过早晚温差大,游客夜晚和清晨需携带一定的衣物防寒。

### ●长白山

长白山脉是鸭绿江、松花江和图们江的发源地。长白山脉的“长白”二字还有一个美好的寓意,即“长相守,到白头”。长白山是关东第一山,与五岳齐名,风光秀丽、景色迷人,是我国十大名山之一。

长白山东临日本海,气候属于受季风影响的温带大陆性气候,8月份天气最热时,平均温度在20℃左右。长白山区拥有近20万公顷大森林,其森林覆盖率达98%,浩瀚无际的大森林,每天倾吐着大量的氧气,步入其腹地仿佛置身于巨大的天然氧吧。

### ●九寨沟

九寨沟被誉为“童话世界”“人间仙境”,冬无严寒,夏季凉爽,四季景色各异。盛夏幽湖翠山,以翠湖、叠瀑、滩流、彩林、雪峰、蓝冰、藏情“六绝”和得天独厚的动植物资源备受世人青睐,国宝大熊猫及金丝猴等更惹人喜爱。

景区四周峰簇峰嶂,水是九寨沟风景的灵魂,因其清纯洁净、晶莹剔透、色彩丰富,故有“九寨沟归来不看水”之说。藏寨、石磨房、栈道、经幡和藏羌歌舞等,构成了九寨沟独特的旅

游文化。不过,九寨沟是高原地区,年老体弱者宜配备小型氧气瓶,有严重高血压、冠心病、心脏病者及孕妇、儿童不宜前往。

### ●香格里拉

香格里拉,藏语意为“心中的日月”,香格里拉平均海拔3450米,一年四季太阳辐射能充裕,气温年差较小,全年无夏,太阳辐射强,日气温差较大,可谓“一年无四季,一天有四季”。

到香格里拉游玩,要带好衣物,一般来说,5~7月和9~10月较为适宜,但天气善变,要备好防雨设备。

### ●青海湖

青海湖,藏语名为“措温布”(意为“青色的海”)。青海湖冬寒夏凉,是我国最大的内陆湖泊,也是最大的咸水湖。烟波浩渺、碧波连天,夏季青海湖畔山清水秀,天高气爽,景色十分绮丽。

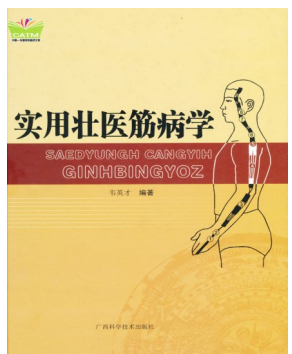
青海湖的水温随季节而变化,旅游、避暑最佳时段在6~9月。夏季湖水温度有明显的正温层现象,8月份最高达22.3℃,平均为16℃。每年7、8、9月青海湖边盛开大片的油菜花,黄色的花海和一望无际的蓝色湖水相映衬,景色绝佳。(侯东升)

## 第三节 股骨大转子滑囊炎

### 【疾病概述】

股骨大转子滑囊炎是因臀大肌肌腱与股骨大转子长期反复摩擦而引起的无菌性炎症,其临床表现主要是股骨大转子处疼痛,活动受限。

### 【病因病机】



壮医认为,本病是由于股骨大转子处肌筋劳损,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。在日常生活、工作中,由于股骨大转子向外突出且表面粗糙,与臀大肌等肌腱反复摩擦或直接受到外力多次撞击,滑囊反复受到刺激引起无菌性炎症。

### 【临床诊断】

(1)有外伤史。  
(2)股骨大粗隆处肿胀、隐痛不适。肿胀较大者,大粗隆后方的生理凹陷会消失。向对侧斜前方踢腿则疼痛剧烈。  
(3)疼痛在股骨大转子部位,髋关节活动时出现,尤以跑跳或走路多时较明显。有局限性压痛和

波动感,有时可触及筋索样物在大粗隆上滑动。髋关节内收受限,伸屈活动不受限。为减轻疼痛,患者常使下肢处于屈曲、外展和外旋位。托马氏征阴性。

(4)X射线检查:部分患者可见局部钙化。

### 【鉴别诊断】

(1)大转子骨骺炎:青少年多发,局部有深压痛,但无包块与肿胀,休息后症状可很快缓解。X射线摄片可显示大转子骨骺有碎裂。  
(2)髋关节滑膜囊结核:为继发性病变,髋关节疼痛,行走跛行,血沉可增快,托马氏征阳性。

### 【壮医摸结】

股骨大转子滑囊炎的筋结形成以滑囊腔的部位及大转子周围的肌筋为

主,急性期可有波动感,以触压疼痛异常敏感为特征。

常见的筋结有大转子滑囊筋结、臀肌筋结、坐骨结节筋结、臀中肌筋结、髂胫束筋结、臀大肌筋结、腹股沟筋结、股外侧肌筋结。

### 【壮医解结】

#### 1. 经筋手法

手法的原则:松筋为主,解结为要。急性伴有炎症期慎用手法治疗,以免炎症扩散。

第一步:患者取俯卧位,根据足太阳经筋走行,先从足跟开始,沿足太阳经筋线的走向从足到腰进行全线松筋解结,重点推按股二头肌筋结、臀肌筋结、坐骨结节筋结等,要求手法刚柔相济,气到病所。

第二步:患者取侧卧

位,根据足少阳经筋走行,患者用拇指指腹配合肘部点、按、推、揉足少阳经筋,重点松解臀中肌筋结、髂胫束筋结、梨状肌筋结等。

第三步:患者取仰卧位,医者用拇指和其余四指及前臂合力从脚背沿足阳明经筋方向全线松解,重点松解腹股沟筋结、腰大肌筋结、股内侧肌筋结等。

#### 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2.5~3寸的毫针,选取筋结处进针,可一孔多刺,不留针。

#### 3. 拔火罐

针后在针刺处拔火罐,隔天治疗1次,10次为一个疗程。

### 【其他疗法】

(1)以壮药内服外洗。  
(2)配合小针刀疗法、药线灸、神灯照射等。  
(3)卧床休息,避免负重,局部可适当热敷。  
(4)避免下肢过度的外展、外旋、内收、内旋活动。