



天人和 人际和 自我和

“和”之意义,内涵丰富。早在西周,周太史史伯就提出“和实生物,同则不继”,首次指出“以他平他谓之和”“和五味以调口”“和六律以聪耳”的理念。老子也指出:“道生一,一生二,二生三,三生万物。万物负阴而抱阳,冲气以为和。”因此,“和”包含了和谐、调和、中和、和合等意义,对应健康则是体格上、精神上、社会上的完全安逸状态,而不只是没有疾病、身体不适或不衰弱。

健康贵在“和”,其中

包含了三方面

1. **天人和** 主要是指人与自然之和。古人早就提出“人与天相应”“人与大地之气生”,就是要求人类应去适应自然,而不是对抗自然,“适者生存”是对一切生物与自然界关系的精辟总结。我们生活在宇宙中,气候的变化、日月的升降,对我们身体健康是有一定影响的。中医对人与自然的关系一向看得很重,认为自然界存在着阴阳二气、上下感召,相互交错,因此,天有阴阳,地有阴

阳,风、寒、暑、湿、燥、火是天的阴阳,木、火、土、金、水是地的阴阳。人在天地的气交之中,其生理变化和疾病的发生,无不受到自然界的影响。适宜的自然环境,如洁净而充足的水源、新鲜的空气、充沛的阳光、良好的植被,以及幽静秀丽的景观,对我们的健康均大有裨益。

2. **人际和** 主要是指与他人和睦相处,建立和谐的人际关系。人际关系包括朋友关系、恋爱关系、家庭关系、同事关系、上下级关系、个体与集体关系等,人际交往的好与坏对人的心理健康关系十分重要。友好而融洽的人际关系使人心情舒畅、精神愉快、情绪稳定、有安全感,大脑皮质血管舒张,保证氧和营养物质的供给,中枢及自主神经

系统功能协调,各种腺体分泌正常,使人食欲增加、睡眠良好、精力充沛、思维敏捷、学习和工作效率提高,机体抵抗疾病能力增强。反之,紧张和敌对的人际关系使人失去安全感,处于种种忧虑、担心、害怕状态,精神上痛苦不堪。

3. **自我和** 主要是指机体脏腑功能的调和及对自我的接受。身体健康的人其脏腑的生理功能是互相协调平衡的,他们相互制约,相互依存,相互为用,以经络为通道,互相传递着各种信息,在精、气、血、津液的濡养下,形成一个非常协调统一的整体。即使老年人气血不足、脏腑俱虚时,脏腑之间也能同样互相协调统一,即气血和、阴阳和、五行和。古人云:“一阴一阳谓之道、偏

阴偏阳谓之疾。”如果脏腑间的平衡失调,就会导致疾病。自我接受就是接受自身所有的优劣特质,接受自己所处的状态,从而找到心灵上的平静,达到精神上的完全安逸状态。

只有未雨绸缪,防患于未然,才能最有效地预防疾病的发生,这也是中医“治未病”的健康理念。

中医之“天人相应”

中医学根据朴素的唯物主义“天人一气”说,用医学、天文学、气象学等自然科学材料,论证并丰富了“天人合一”说。《素问·咳论》提出了“人与天地相参”的天人一体观;《素问·举痛论》强调“善言天者,必有验于人”,把人的需要和对人的研究放在天人关系理论的中心地位。

在人类赖以生存的自然和社会环境中,要根据不断变化的物质流、能量流和信息流,调节无数的变量才能维持生存。生命既是自动体系,又是开放体系,必须和外界环境不断地进行物质、能量和信息交换。

在自然界中,四时气候、地土方宜等均能对人类的生命活动与疾病产生深刻的影响,因此,人体与自然界息息相通、密切相关。自然界四时气候的变化与周围的自然环境时时刻刻影响着人体的生理与心理,人类在能动地适应自然和改造自然的过程中维持着正常的生活,这种人与大自然结合的现象随时随地存在于我们日常生活的各个层面之中,也符合中医“天人合一”的思想。

(李德志)

女性秋季喝些功效茶

眼下虽已入秋,但夏季人的体力消耗很多,所以更需要在秋季保养,这时功效茶可以发挥作用。

金银花有助养颜 金银花清热解毒,能有效排除体内毒素,预防和抑制痘痘的生长;可激活细胞酶,迅速给肌肤输送营养,使肌肤瞬间美白;能凉血化瘀,促进细胞的新陈代谢,有效祛除各种色斑和黑眼圈。金银花还能抵御紫外线的辐射,充分补充水分,有效抵抗各种皱纹。每次取3~5克,沸水冲泡3~5分钟即可,味淡微苦。可酌情加冰糖或蜂蜜饮用。

桂圆红枣枸杞有助调养 桂圆红枣枸杞茶对各种压力大、容易失眠或记忆减退的上班族有效。多吃桂圆肉可增加记忆力,在避免脑力衰退方面有很好的功效。另外,这款

茶还有减肥丰胸、安神补血、充实脑力的功效。每次取桂圆、枸杞3~5克,红枣两枚,沸水冲泡3~5分钟即可。

红茶加蜂蜜有助减肥 蜂蜜加红茶润肠胃,有排毒的作用。蜂蜜加红茶不会伤害到肠胃,反而会起到保护作用,还能清除肠道内的油脂,所以能减肥。有的人不吃上火的食物,没有皮肤病,却还是脸上长痘,这时就应该考虑是否便秘、肝气郁结,体内有毒素或油脂分泌过旺,若能坚持长期喝红茶加蜂蜜,这些问题都能迎刃而解,关键得坚持。早晨起床空腹喝一大杯蜂蜜水,之后一直到晚上9点,只喝红茶,但不要加蜂蜜。每天喝5~10杯,正常吃饭,要坚持常喝,这是最健康的减肥方法。(白素菊)

睡前小动作 助眠入佳境

临睡前做一些如按摩头部、搓面、搓肩等小运动,可以促进脑部供血,疏通面部经脉,缓解精神疲劳,从而改善睡眠质量。

按摩头部 两手的食指、中指、无名指弯曲成45度,用指端往返按摩头部1~2分钟。可以加强脑部供血、强健脑细胞、促进入睡。

拇指搓耳 两手大拇指侧面紧贴耳下端,自上而下,由前向后,用力搓摩双耳1~2分钟。可以疏通经脉,清热安神、防止听力退化。

双掌搓面 两手掌紧贴面部,用力缓缓搓面部所有部位1~2分钟。可以疏通面部经脉、防止皱纹产生、缓解精神疲劳。

双掌搓肩 两手掌用力搓摩颈肩肌群,重点在颈后脊柱两侧,搓摩1~2分钟。可以缓解疲劳,预防颈肩病变。

推摩胸背 两手掌自上而下,用力推摩前胸、后背、后腰,可以疏通

脏腑经脉。

掌推双腿 两手掌心相对,分别放在左腿内外侧,从大腿根部开始,自上而下顺推下肢1分钟。再以此方法推右腿1分钟。

交叉搓脚 右脚掌心搓摩左脚背所有部位,再用左脚心搓摩右脚背所有部位。然后用右脚跟搓摩左脚心,再用左脚跟搓摩右脚心,共2~3分钟。此法可消除双足疲劳,贯通阴阳经脉。

叠掌摩腹 两掌重叠,紧贴腹部,先顺时针、再逆时针环摩腹部所有部位,重点在脐部及周围,连续做2~3分钟。可以强健脾胃,促进消化吸收。

做上面动作时,要闭目,心绪宁静,舌尖轻抵上颚,肢体充分放松。前七动作采取坐位,后一动作采取仰卧位。做时,手应紧贴皮肤,渗透力越强越好。做完后,肢体轻松,能够安然入睡,渐入佳境。(胡佑志)

中医认为,木香性味辛、苦、温,归脾、胃、大肠、胆经,具有行气止痛功效。适用于脾胃气滞、纳食不香、食欲下降、脘腹胀满等。本品辛行苦泄温通、芳香气烈而味厚,善通行脾胃之滞气,既为行气止痛之要药,又为健脾消食之佳品。可单用,也可入复方中使用。

木香粥 取木香10克,大米100克,白糖适量。先将木香择净,放入砂锅内,加入适量清水,浸泡10分钟后,将砂锅置火上,煎煮取液;加入大米煮粥,待煮至粥熟后,倒入白糖调味即可食用。每日1剂。

木香茶 取木香10克,放入带有盖子的大茶杯中,冲入适量沸水浸泡片刻,代茶饮,每日1剂。也可加点生姜片同泡。还可以选用含有木香的中成药如木香顺气丸、木香槟榔丸、香砂枳术丸、香砂理中丸等服用。

消化不良食木香

(曲传旺)

维吾尔族“神仙茶”

在维吾尔族地区,奶茶又称“神仙茶”,是维吾尔族牧民酷爱的饮料。他们认为一日三餐有茶,可提神清心,劳动有劲,三天无茶落肚,浑身乏力,懒得起床。他们连喝过的茶渣也舍不得扔掉,用来喂养马、驴,觉得这样马、驴会更有精神,毛色油光闪亮。

新疆维吾尔自治区内天山南北气候各异,大抵说来,北疆以喝加牛奶的奶茶为主,南疆以加香料的香茶为主,但不管奶茶和香茶,用的都是茯砖茶。

北疆维吾尔族牧民喝茶成习惯,可以说是家家户户,长年累月,必不可少。他们先将茶壶装上八分水,放入敲碎的砖茶(以茯砖茶为佳),在火炉上烹煮,待沸腾4~5分钟后,加上一碗牛奶,或几个奶疙瘩,并加上适量食

盐,再沸腾5分钟左右,即可饮用。牧民的帐篷之中,通常都会悬挂着一把铝制茶壶,炉火不熄,早、中、晚喝3次奶茶,是不可少的,中老年牧民上下午还要各增加1次,有人甚至一天要喝7~8次。

南疆维吾尔族牧民的香茶,用的茶叶与煮奶茶相同,只是最后加入的佐料并不是牛奶与盐巴,而是用胡椒、桂皮等香料碾碎而成的细末。香茶在南疆与其说是一种饮料,还不如说是一种汤。现代医药学研究说明,胡椒能开胃,桂皮可益气,茶叶能提神。这样,三者相互调补、相得益彰,使茶的药理作用有所加强。

维吾尔族人民以奶茶待客的礼节也热情郑重,别有风味。一旦客来,主

人便会迎客入帐,席地围坐。女主人立即在地上铺上一块洁净的白布,献上烤羊肉、馕(一种用面粉烘烤而成的圆饼)、奶油、蜂蜜、苹果等招待,再奉上一碗热腾腾的奶茶。在主客交谈中,女主人一直在旁边为客人敬茶劝吃。如果客人已经吃饱喝足了,只需要在女主人献茶时,用右手分开五指,轻轻地在茶碗上一盖,女主人就明白这是客人在说“谢谢,不用再加了”,就不再奉劝。

对初饮者来说,奶茶滋味浓涩、不大习惯,但只要在高寒、少蔬菜、多食奶肉的北疆住上十天半月,就会感到奶茶实在是一种补充维生素等营养、去腻消食不可缺少的饮料。

(欧阳军)

