



李度远养生观:和、慈、静、俭

清代养生家李度远,原籍云南,90多岁到四川开县定居。李氏对养生很有研究,深明养身养心之道。他一生为人慈善宽厚、谦虚谨慎、助人为乐。在其一生中,他提出的和、慈、静、俭等原则,对世人养身养心很有教益。

●和
和者致祥之道。李度远认为,君臣和则国家兴旺,父子和则家庭安乐,兄弟和则手足提携,夫妇和则闺房静好,朋友和则必然互相维护,故易曰:“和气致祥,乖气致戾。”生活中,人与人之间必然发生联系,从而形成一定的人际关系。

古今中外,有些人不择手段,机关算尽,人与人的交往成了金钱交易、权势交易,往往贪欲过多,不利养生。历代思想

家、政治家、养生家皆主张,人与人之间应该建立真正相爱、平等互助的关系,这样的关系,才能友情常在,利于养生。

●慈
慈就是心底慈善。李度远说:“盖人心能慈,即不害物、不损人。慈祥之气,养其天和也。”以慈善仁德为本是历代养生家所倡导的。古人有“养生莫如养性,养性莫如养德”之说,儒家养生便特别强调道德修养,孔子即主张“仁德润身”。

李度远也十分重视“慈”对养性养生的作用,他把仁德作为立身之本。他懂医识药,常常上山为人采药,为民排忧解难,所以在当地颇受人民爱戴。他常说:“无名利之系其心,无机械之乱其神,浑然天

真,如葛天之民,故可延年也。”

●静
所谓静者,指身不可过劳,心不可轻动也。李度远为了修身养性,每天坚持静坐练功,还抽出一定时间操练拳术。他说,古贤苏老泉所谓泰山崩于前而色不变,麋鹿兴于左而目不瞬,此静之致也。

中医认为,人体内元气是生命之源,“静”功能很好地培养元气,适当活动,能使元气很好地循环,有利于养生。“静”就是安静,把散乱思维活动通过特定的手段,如调身(调整姿势)、调息(调整呼吸)、调心(意守神静)而理静下来。

●俭
所谓俭者,俭于饮食则养脾胃,俭于嗜欲则聚精神,俭

于言语则养气息,俭于交游则洁身寡过,俭于酒色则清心寡欲,俭于思虑则扫除烦恼。凡事省得一分,即受一分之益。

李度远所说的“俭”字,实际上是说生活方式。他进一步说:“故山野之人,恒较城市之人为长寿。盖山野之人,作息有时,起居有常,无名利之系其心,无机械之乱其神,浑然天真,如葛天之民,故可以延年也。若城市之人,饮食无节,起居无时,机械生于内,名利扰于外,而狗马声色之事乱其神,富贵荣辱之念系其心,心无片刻宁,神无片刻安,搅扰不休,故足以促寿也。”此番论说,把不同的生活方式带来的不同结果,讲得透彻、明白,在修身养生上给人以很大的启示。(纪晓芝)

1. 饮食有节,戒烟限酒
在日常生活中应尽量避免嗜食肥甘厚味,避免偏食,保持清淡饮食,营养均衡,对于平时喜好的美食也要适可而止。同时,还要及时纠正不良习惯,戒烟限酒,通过控制冠心病的危险因素(高血糖、高血脂、高血压等),延缓本病的病程。

2. 不妄作劳,起居有常
《素问·上古天真论篇》强调:“形劳而不倦。”日常工作、运动(“形劳”),但工作、运动都不能过度,通过劳逸结合,达到“劳而不倦”程度为佳;起居调摄方面,建议大家能够规律作息,避免过度劳累,保证充足睡眠,根据四时阴阳消长变化,做到“春夏养阳,秋冬养阴”。

3. 调养神志,恬淡虚无
《素问·上古天真论篇》中言:“夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时。恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”一方面,冠心病患者、老年人等高危人群在冬天时要特别注意防寒保暖,保持运动、增强体质,预防感冒及其他肺系疾病的发生;另一方面,现代社会高速发展带来了不同价值观的冲突,深刻影响到人们身心健康。《黄帝内经》强调保持精神内守、恬淡虚无的心态在“养心”中的重要地位,根据调养神志之道,一是做到避免情志过激,保持精神上的淡定平静,气血运行就能畅达、平顺;二是保持精神内守,神守于内,则正气不耗于外,气血充沛才能提高机体抵御外邪的能力。(李杨)

冠心病的中医调摄



摇扇度夏更养生

摇扇子是一种需要手腕、手臂,甚至肩背等局部关节肌肉协调配合的运动。它可以促进肌肉的血液循环,增强肌肉力量和各关节、韧带配合的协调性、灵活性。

研究表明,人的情绪和行为与季节变化有关。在盛夏,许多人会出现情绪波动、烦躁、郁闷等。俗话说,心静自然凉,如果单纯为了扇风凉快,手臂狂摇,能量消耗过多,身体产热自然也会上升,哪有不热的道理。所以,用手摇扇需慢而优雅,更多注重怡情养性。甚至可以邀三两知己,谈天说地,那么,坏心情就可一“扇”而光了。

近年来,随着空调、电风扇等的应用,扇子已逐渐淡出很多人的视野。但是,摇扇子不仅可以减少空调和电风扇等电器的使用时间,利于节能、环保,而且可以怡情健身促健康。因此,扇子尚不能“下岗”,仍是家庭中纳凉应急的必备之物。(高春爱)



养生格言

人受天地之气,以化生性命也。是以形者生之舍也,气者生之元也,神者生之制也。形以气充,气耗形病,神依气立,气纳神存。——《原道论》

译文:人受天地之气而化生,形体只不过是其生命的寄托,而真气才是生命的源泉,精神意识则是生命的制约。形体是有赖于真气充实的,真气耗损则形体发病;精神意识也是有赖于真气产生的,真气充足,精神意识才会正常。(韩玉乐 辑)



生活里,人们往往笑话别人特别起劲,其实,人生舞台上人人都有可笑之处。

哲理漫画

作者 田志仁



好奇心有益身心健康

俗话说:“好奇害死猫。”但其实,好奇心具有帮助开阔眼界,更好地认识世界和增添生活乐趣等多种好处。

学习更多东西 研究发现,好奇心一旦被激起,学习不那么有趣的事情也会变得更加简单。如果感觉自己学不下去,不妨花10分钟看看自己最爱的电

视节目,然后再继续学习。这类方法有助于激起好奇心,刺激大脑快乐中枢,提高学习效率。

提升幸福感 幸福感涉及6大因素:活在当下、好奇心、做喜欢做的事、利他行为、良好的人际关系以及善于照顾自己。好奇心会让人更加坦然地接受挑战。好奇心强

的人,不论是面对顺境还是逆境,都能找到生活的意义和乐趣。

帮助克服焦虑 研究发现,对结识有魅力陌生人的好奇和兴奋有助于赶走焦虑。好奇心强的人在社会交往过程中,更可能采取积极措施解决冲突危机,克服焦虑情绪。

有助保护大脑 保持

对大脑的有效刺激,防止记忆等认知能力退化是一辈子的大事,有助于防止老年痴呆症。好奇心有益于保持活跃思维,自然对大脑健康有好处。

增强人际关系 对身边人和周围世界的好奇,可以让你的社交生活更加丰富。共同的兴趣爱好会缩短人际距离,增加社交机会。充满好奇心的人,往往更有生活情调,不仅善于聆听,而且十分健谈。(魏国峰)

第十一节 痛风性关节炎

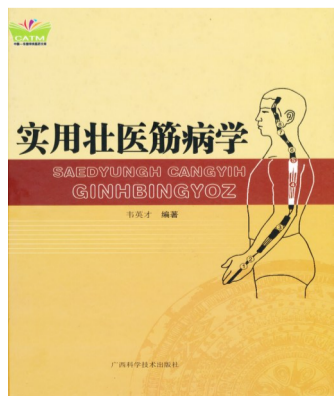
【疾病概述】

痛风性关节炎是指由于尿酸代谢障碍而使血清中尿酸含量增高,尿酸盐沉积在关节囊、滑囊、软骨、骨质和其他组织而引起的病损及炎症。好发于40岁以上男性,多见于第一跖趾关节,也可发生于其他关节,尤其是踝部与足部关节。

【病因病机】

壮医认为,本病是由于风寒湿毒邪侵袭人体,阻滞三道两路,留滞关节,使三气不得同步引起。现代医学认为,本病是由于长期嘌呤代谢障碍、血液中尿酸含量增高引起。血液中尿酸浓度如果达到饱和溶解度,这些物质最终形成结晶体,积存于软组织中,最终导致身体出现炎症

反应。痛风可以由饮食、天气变化如温度和气压突变、外伤等多方面引发。尿酸盐沉积在关节、滑囊、肌膜、皮下和其他组织内,引起局部组织坏死及纤维组织增生。在关节病变中,首先侵犯骨端继而引起关节腔内滑膜炎性反应。久之,则使滑膜增厚、软骨面变薄、消失,骨端破坏吸



收,边缘骨质增生,最终形成纤维性强直。尿酸盐沉积过多的部位,局部形成痛风石。

【临床诊断】

(1)临床以疼痛为主症。痛风发作多始于手足的指关节,尤其是第一跖趾关节突发的剧烈关节痛(其次为踝关节、足关节、髌关节)。

(2)局部红肿。急性期可持续2周左右,以后症状减轻。但一年左右又再次发作,且间隔时间逐渐缩短。20%~50%的患者可见痛风结节。

(3)X射线检查见早期骨质无明显改变,晚期由于尿酸盐沉积,可见痛风石的圆形阴影。

(4)关节液镜检可发现有吞噬尿酸结晶的多核白细胞。

(5)经秋水仙碱治疗后症状明显改善。

【鉴别诊断】

类风湿性关节炎:当痛风累及多个关节时,常被误诊为类风湿性关节炎。需要通过仔细分析病史,检测类风湿因子,甚至做病理检查鉴别。

【壮医摸结】

痛风性关节炎的筋结形成全身均可出现,以关节附近的肌筋为主,第一跖趾关节及踝、足等部位的关节附近,以红肿压痛明显者多见。

【壮医解结】

1. 经筋手法
采用点、揉、按、摩、分筋、理筋等复式手法综合应用对形成筋结肌筋进行广泛的松筋解结。如为急性期有关节红肿者,不宜进行手法治疗。

2. 经筋针法
对触及的筋结以固结行针或局部放血。筋结较大且硬者,可采用火针疗法,火针解结,疏

通两路,促进气血调和。

3. 拔火罐

针后在针刺处施拔火罐治疗,隔日治疗1次,5次为一个疗程。

【其他疗法】

(1)急性期首选的止痛药物,如双氯芬酸钠、塞来昔布、美洛昔康等,症状控制后停药。用药期间,注意监测血肌酐水平。非甾体抗炎药无效时,可考虑应用秋水仙碱,开始时小量口服,直至症状缓解或出现药物副作用时停药,用药期间要监测不良反应。如果有肾功能不全的患者,急性期可以考虑应用糖皮质激素。

(2)抑制尿酸生成的药物如别嘌醇,根据尿酸水平从小剂量开始逐渐增量。促进尿酸排泄的药物有苯溴马隆。