



# 酒色财气 不贪则寿

以前,传说有一位和尚,140岁还能担80斤重的柴上山,他有一首长寿歌诀:“酒色财气四道墙,人人都在里面藏。只要你能跳过去,不是神仙也寿长。”还有一首歌谣道:“酒是穿肠毒药,色是刮骨钢刀,财是过眼云烟,气是惹祸根苗。”从现代医学观点来看,饮酒无度、恣情纵欲、贪图财利、生气发火对身体均有着很大的危害。

**酒:**适量饮酒有畅通血脉、振奋精神、消除疲劳、祛风散寒之妙。但是,对酒若不加节制,狂饮滥醉,就会有损健康。酒精能麻醉人的大脑皮质,轻则举步不稳、头重脚轻、语无伦次、如痴如癫。重则面色苍白、皮肤湿冷、血压下降、瞳孔散大,甚至昏迷、大小便失禁,最后呼吸和循环都衰竭

而死亡。有的人虽然不是逢酒必饮,但已养成“酒瘾”。久之必然导致慢性酒精中毒,使身体各器官受到损害,智能减退、注意力涣散、记忆力和判断力降低,从而引起溃疡病、脂肪肝、肝癌、肝硬化、胆囊炎、冠心病、高血压等疾病。

**色:**适度的性生活能增进夫妻感情,有益身心、益寿延年。恣情纵欲,房事过度,则损人健康,多病早夭。古人云:“淫声美色,破骨之斧锯也。”唐代名医孙思邈说:“恣其情欲,则命同朝露也。”有些人纵欲贪欢,迷花恋蝶,势必损精败神,轻则体弱肾亏、未老先衰,重则诸病缠綿、寿短命折。古代君王之所以极少高寿者,与其荒淫无度的性生活是有很大关系的。

**财:**人生在世,财缺之不可

但,如果见利忘义,终日为钱财苦思冥想、唯利是图、不择手段,或贪污受贿、或巧取豪夺、或谋人性命,到头来坠入法网、构成犯罪、招致刑罚处,被世人所唾弃。这些悖于社会道德的人,必然在其心理活动中产生一种恶劣心态,终日心不得安宁、思不得休止,心境往往处于一种紧张内疚、自责、忏悔、恐惧状态。这一系列的精神负担和异常情绪,不但摧毁了健全的精神面貌,而且还会激起神经系统和内分泌系统一系列反应,进而影响到人的正常生理代谢过程,降低人体的免疫功能,必然导致百病丛生而损寿。即便是以正道取财,如果一味地往钱眼里钻,甘当一生的守财奴,也会劳心伤身而损寿。

**气:**在现实生活中,有些人吃过不少苦,磨过不少难,但他们性格开朗,遇事不生气,却能长寿。现代医学认为:过度的、持久的生气和突然受到剧烈的精神创伤,会引起体内多种生理功能紊乱,如交感神经兴奋性增强、全身血管收缩、心跳加快、血压升高、血糖改变、内分泌失调,容易引起高血压、心脏病、糖尿病、精神病、癌症等等。怒发冲冠的情绪波动对患有心血管疾病的人,犹如一枚“定时炸弹”,随时都会酿成大病,很容易诱发心绞痛、心肌梗塞、脑溢血,使其在盛怒之余,猛然离世。在“气”字上,需要具备豁达、谅解、宽容的襟怀,学会控制自己的情绪,始终保持心境的平和。

(张 勤)



有一位老人,年过九旬,依旧鹤发童颜,思维敏捷,最喜笑谈。人们向他请教长寿之道,他笑而答道:“益寿之功,贵在三通。”是哪三通呢?就是心通、胃通、肠通。

**心通,**就是心情好,想得通。我今年77岁,别人说我像个儿童乐哈哈,这要特别感谢我的父母。我出生以前,父亲就得了严重的肺结核,又咳嗽又吐血,心情特别不好,十分暴躁,病情也就特别不好。生下我后,就特别取名马有度,意思是随时提醒我,心胸有度量,胸怀要宽广。我曾经得了四种病,大家担心我活不过四十岁,能到今天,奥妙在于想得开,心胸宽。

**胃通,**就是吃得好,胃气通。人的一生,每天都离不开吃进胃中的饮食。一旦患病,预后的好坏也要看进食好不好,所以无论是养生防病,还是患病康复,都要特别注意养护我们的胃。过食辛辣,常喝浓茶,吸烟饮酒,都会破坏胃黏膜的保护屏障。而情绪与胃病也有很大的关联,很多胃病患者都有这样的经验,只要一生气,胃病就发作。

**肠通,**就是肠道空,大便通。人的衰老与“自身中毒”有关,而缺水是导致大便干燥、排便不畅的常见原因。尤其是老人,口渴的感觉功能下降,不感口渴就不喝水,最易肠中缺水而便秘。所以,一定要主动喝水。而且老人腹肌乏力,肠道平滑肌收缩力下降。散步、快走都能促进平滑肌收缩,促进排便。

(马有度)

## 长寿贵在三通

## 平淡是真 高兴是福

卞小贞,海政歌舞团著名女高音歌唱家,国家一级演员。中国音乐家协会会员、中国世界语协会会员、国务院政府特殊津贴享受者、全国资深著名老艺术家演出团成员。

她的代表歌曲《太阳最红毛主席最亲》《泉水叮咚响》《西沙,我可爱的家乡》《大雁情》等唱彻大江南北、老少皆知。

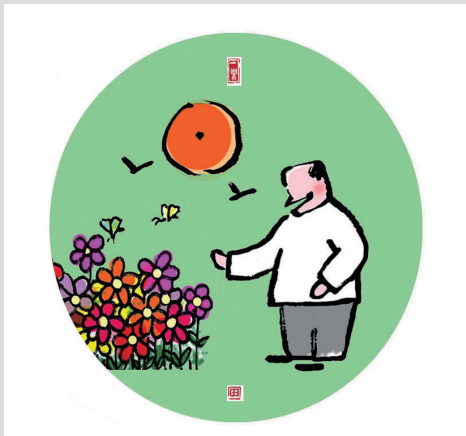
手机后都能看到:“平平淡淡才是真,高高兴兴每一天。”她说:“几十年来,我的生活几乎没有什么大风大浪。在同事眼里,我是一个不求名利的人。我喜欢安静,喜欢养猫,喜欢钢琴,还保留着几分童心。现在喜欢什么?打游戏机。脑子反应要快,手指还要特别灵活,这对自己是锻炼。虽然已经退休,但一直没有离开舞台,经常被邀到外地演出,有时一天演好几场。全家人都支持我,为了让我唱好歌。”

已经退休的卞小贞,精神矍铄。她说,自己血压、心脏有些不好,但是精神很好。“经常和耿莲凤在一起,互相鼓励对方:保重身体,多为观众唱好听的歌,给人们带去美好的回忆。”

卞小贞在自己的手机上设定了一句“问候语”,每天早晨打开

作为老一辈歌唱家,她承认岁数大了,偶尔有失落感。但是再一想,这是自然规律,任何事业都是后浪推前浪,你不能不服老。因此,心态很平和,热心扶持和帮助年轻演员。在她看来,艺术本来就是青春职业。生理上老了,但心理上的艺术青春应该永驻。

(海 文)



哲理漫画  
作者 田志仁

中医学中有十个数字,这十个数字代表了中医学的许多学问。

一枕:中医诊病切脉时所用的脉枕;二气:阴阳学中的阴阳二气;三物:中药来源主要是植物、矿物和动物;四气:中药的药性是寒、热、温、凉称四气;四诊:中医诊病之方法

是望、闻、问、切;五味:中药的药味是酸、苦、辛、甘、咸;五脏:指心、肝、脾、肺、肾;六腑:指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦;六淫:即风、寒、暑、湿、燥、火,常指自然界四季气候的正常变化,称为六气;七情:为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,是人的情志

活动;八法:包括汗、吐、泻、和、温、清、消、补;九痛:分为胀痛、坠痛、刺痛、绞痛、灼痛、冷痛、跳痛、空痛和隐痛9种;十问:一问寒热二问汗,三问头身四问便(大、小便),五问饮食六问胸,七问八渴俱当辨,九问旧病十问因。

(张兴阁)

## 解读中医十个“数字”

**病症概述:**眼周围神经麻痹是临床上的常见病。有医者认为,眼周围神经在颅内的行程较长,较易受损,致使眼外直肌麻痹,出现痹性眼球向内聚视,外展运动受限。单侧或双侧的病变,皆于临床可见。本病症属中医痹证之列。

**机制释义:**筋结病灶的挛缩,发生经筋阻闭及气滞血瘀,导致眼部肌筋失其所养,筋之伸缩功能受损,是眼外直肌麻痹的直接体现;导致眼球向内聚视,外展运动受限。

**主要症状:**患者眼球向内聚视,向外运动障碍;两侧眼球的眼周围神经同时发生病变时,两个眼睛皆可内侧聚视,俗称“斗鸡眼”。轻度患者眼球向外侧运动仅轻度受限;中度患者眼球常可只转动到达眼中轴;重度患者眼球运动丧失。单纯性的眼部周围神经麻痹,仅以眼球运动障碍为主要临床表现,部分患者伴有弱视、复视等症状,眼球形态一般不出现特殊改变。由于眼球向内侧固定凝视,患者眼球的外巩膜(俗称白膜)显露突出,故民间称之为“白眼病”。



医药之窗

## 眼周围神经麻痹

**病灶特点:**眼周围神经麻痹患者,大多数为先天性弱智儿童、头部外伤、脑囊肿术后及各种不明原因所致,其病灶好发于眶隔筋区,主要分布在眼眶内上角、眶上缘中部、眼眶稍的经筋线行程终止点的“目上网”及“目下网”。病灶形态以颗粒型者为主,亦见片状之筋结及线性形态的病灶体。

**治疗方法:**1.运用经筋掌弓手手法于眶隔筋区查灶;查明病灶的位置后,贯彻“以灶为膻”的治疗法则。

2.运用拨切筋结等理筋手法,对筋结病灶施以适宜的治疗量以舒筋解结,令筋结初步得以松解。

3.经筋针刺治疗:针对眶内上角、眶上缘中部4号穴位,及“目上网”与“目下网”的筋结不同形态和硬结程度,谨慎地使用毫针,运用“固灶行针”“一孔多针”等经筋针刺法,分别对病灶行点刺治疗。针刺眶内上角筋结病灶时,以左手大拇指做反方向伸向眶内上角,将其中的结灶向内上方固定,于额骨的眶内上

缘,右手持针用针尖向内上方施行轻微的点刺刺激;点刺时,双手协调,于骨面上做移行点刺3~5针;刺毕即出针,无需留针。在眶上缘中部4号筋结病灶施针前,先将“刁钳手”的大拇指(左),置在眶上缘中点骨边缘,做来回切拨动作。当准确切得病灶时,患者除了觉得“得气”,眼球和前额产生酸、麻、胀及沉重感以外,同时出现复视。医者即可将病灶固定于眶骨内上缘,尔后消灶。刺入深度一般为0.2~0.3厘米,刺中筋结性病灶的疗效尤优。目上网及目下网的筋结病灶,分别属于足太阳及足阳明经筋的网络筋结点;目上网位于眉梢末端,目下网位于眼眶外侧凹陷处,皆以“固灶行针”法刺治,用直入直出刺治法,不留针。针刺后,用小型拔罐器,于额部及太阳皮表,施以拔火罐治疗。教导患者,学会简易的自我按摩,点揉筋结病灶做治疗,并持之以恒。

眼周围神经麻痹多好发以足太阳经筋形成目上网的眼眶周围、足阳明经筋

形成的目下网眼眶隔周围、足少阳经筋颞区。

眼周围神经麻痹主要以枕肌、枕大神经发出部;头颊肌、颈斜肌、斜方肌交叉部、肩胛内角等多为筋结好发部。

(黄晋丹 骆佳丽)



额面经筋筋结病灶图 颞筋区经筋筋结病灶图 眼周围神经麻痹足太阳经筋枕颈区好发筋结病灶图



眼周围神经麻痹症多好发于眼轮匝肌、额肌、颞肌