岐黄论坛

自律与健康

在追求健康的漫漫长途中，自律宛如一座熠熠生辉的灯塔，为我们照亮前行的方向，精准指引着通往健康的正确道路。自律与健康之间，存在着千丝万缕、不可分割的紧密联系，这种联系如同一根无形的丝线，深刻地贯穿并影响着我们生活的每一个角落。

从医学专业视角深入剖析，自律在饮食领域的体现，对健康起着根基性的关键作用。规律的饮食时间，堪称维持身体正常代谢的核心要素。我们的身体犹如一台构造精妙绝伦的精密仪器，各个器官依据生物钟的节奏，有条不紊地协同运转。当我们凭借自律按时进食，消化系统便能按照既定规律高效工作，更为出色地完成食物的消化与营养吸收过程。就拿早餐来说，它如同给身体注入新的能量，开启一整天新陈代谢的活力引擎；而晚餐不过晚进食，能有效避免肠胃负担过重，防止其干扰睡眠质量与消化功能。同时，合理的饮食搭配同样举足轻重。通过自律严格把控食物的种类与摄入量，确保身体摄入充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素以及矿物质，这不仅有助于维持身体的营养均衡，更能显著增强免疫力，为预防各类疾病筑牢坚实防线。

睡眠方面，自律的影响力同样不容小觑。充足且规律的睡眠，是身体进行自我修复与调整的重要手段。每晚保证7~8小时的高质量睡眠，能够让大脑以及身体各器官得到充分的休憩。在睡眠过程中，身体如同开启一场自我净化与修复的工程，不仅能够清除代谢产生的废物，还能有效增强免疫系统的功能。反之，长期熬夜或睡眠不规律，就如同打乱了身体的生物钟“密码”，极易导致内分泌失调，进而引发一系列健康问题，诸如皮肤状态变差、精神萎靡不振、记忆力逐渐减退，甚至会显著增加患心血管疾病和糖尿病的风险。因此，通过自律养成良好的睡眠习惯，如每天按时上床睡觉、按时起床，睡前避免使用电子设备，精心营造安静舒适的睡眠环境，如此便能让我们每天都以饱满的精神状态，活力满满地迎接生活的挑战。

运动，也是自律与健康紧密关联的重要体现。坚持定期运动，无疑是保持身体健康的有效途径。运动能够显著增强心肺功能，促进血液循环，全方位提升身体的耐力与灵活性。无论是清晨迎着朝阳慢跑，还是下班后沉浸于瑜伽课程的身心舒展，抑或周末投身于户外运动的畅快淋漓，只要能够长期持之以恒，都能为身体带来诸多益处。通过自律合理安排运动时间，克服懒惰与拖延的心理障碍，让运动真正融入生活，成为日常生活不可或缺的一部分，不仅有助于塑造理想的身材，更能有效预防肥胖、高血压、高血脂等慢性疾病。

自律不仅体现在日常生活习惯的点滴之中，更体现在对自身情绪的有效管理上。情绪对健康的影响不容轻视，长期处于焦虑、抑郁等负面情绪的笼罩之下，会引发身体的应激反应，对内分泌和免疫系统造成不良影响。通过自律积极调整心态，学会运用冥想、深呼吸、与朋友倾诉等方式，有效应对压力与负面情绪，从而保持身心的平衡状态，维护健康的心理环境。

自律，是通往健康的必经之路。通过自律，全面管理饮食、睡眠、运动以及情绪，我们能够为身体营造一个优良的内环境，增强身体的抵抗力，有效预防疾病，尽情享受健康美好的生活。让我们从当下开始，借助自律的强大力量，精心塑造属于自己的健康人生。（如一）

养生斋

石成金智慧三歌

石成金是清代著名的养生学家，他幼年体弱多病，成年后身体状况大为改观，不仅痼疾全消，哪怕就是小病小灾也不见了，前后反差之强烈，简直判若两人，令周围之人莫不惊奇万分。

他结合自己的实践和体会，做了不少著述，给后人留下了十分珍贵的养生经验和精神财富，通过这些著述，我们不难发现，这些著作绝不仅仅是保健经验的总结，而是更高层次上的人生智慧，是世界观、价值观，是形而上的哲学，是值得静下心来细细参悟的好东西。

一、长笑歌

人要笑，笑笑就能开怀抱。
笑笑疾病渐除消，笑笑衰老成年少。
听我歌，当知穷，极好光阴莫丢掉。
堪笑痴人梦未醒，劳苦枉作千年调。
从今快活似神仙，哈哈嘻嘻只是笑。

二、莫恼歌

莫要恼，莫要恼，烦恼之人容易老。
世间万事怎能全，可叹痴人愁不了。
任何富贵与王侯，年年处处埋荒草。
放着快活不会享，何苦自己寻烦恼。
莫要恼，莫要恼，明日阴阳尚难保。
双亲膝下俱承欢，一家大小都和好。
粗布衣，菜饭饱，这个快活那里讨。
富贵荣华眼前花，何苦自己找烦恼。

三、知福歌

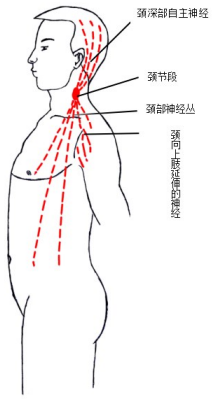
人生尽受福，何苦不知足？
思量愚昧苦，聪明就是福；
思量饥寒苦，饱暖就是福；
思量负累苦，逍遥就是福；
思量离别苦，团圆就是福；
思量刀兵苦，太平就是福；
思量牢狱苦，自由就是福；
思量无后苦，有子就是福；
思量疾病苦，健康就是福；
思量死去苦，活着就是福；
苦境一思量，就有许多福；
可惜世间人，几个会享福？
有福要能知，能知才幸福！
奉劝世间人，不要不知福。（马 军）

医药之窗

人体颈节段经筋辨证

人体颈节段，上接头颅，下接肩胸（图示），既是大脑调控人体生态平衡的枢纽，也是人体心胸向大脑输送气血必经的渠道。在颈部的节段结构当中，颈椎起着维护大脑延续发出的脊髓向下输送的作用；颈部存在大脑发出的部分脑神经及颈椎发出的神经；颈神经的集群神经纤维，分别支配2个上肢；并有部分神经下达胸腹，成为大脑调控上肢及胸腹的枢纽。颈部的肌筋，数目甚多，结构密集，与颈部的神经、血管交织为网，有的神经从肌质中穿出，有的深埋于肌筋下层。翻开胸锁乳突肌，便可见到集群的神经纤维及大小不同的血管，形成肌筋、神经、血管三者的聚集区域。在这3种组织都处在健康状态的条件下，人体不会出现病理性病症及相关征象。但若颈部的肌筋由于自身或外因作用，发生病变之时，肌筋产生收缩痉挛等形态变异，即肌筋超限地被使用而形成筋结病灶，并打破颈部肌筋、神经、血管三者的生态平衡，这时三者出现病态症状。

壮医经筋疗法通过探索肌筋的病态反应表现，有效检查出筋性组织的病态体征，采用消除筋结组织病态体征的治病新方法，在治愈肌筋病症基础上，同时能有效地解除相应的神经血管病症。



颈神经向头、上肢、胸膈、腹部延伸图

笔者随名老壮医黄敬伟教授于20世纪80年代末伊始，经过大量的临床病例及反复的实践验证，颈部肌筋病变，具有影响颈节段神经及血管的生理病理这一辨证机制。

［摘自《经筋疗法（第二版）》黄誉丹 骆佳丽 整理］

幽默漫画『真龙』

作者 田志仁

名人养生

刘墉养生“十二字诀”

刘墉是清代著名的政治家和书法家，为官清正廉洁，是乾隆、嘉庆两朝的朝廷重臣。刘墉享年85岁，这在医疗不发达的封建时代，已算是名副其实的长寿者。刘墉在养生方面有许多独到之处，其“善用脑、省贪欲、利情绪、养文心”十二字诀，值得当代人学习借鉴。

善用脑：刘墉熟读诗书，善于用脑，才华出众，智慧超群。他自幼勤奋好学，年轻时就博古通今。科考时他高中头名，乾隆让他以自身为题，咏诗一首。刘墉沉着冷静，脱口而出：“背驼负乾坤，胸高满经纶。一眼辨忠奸，单腿跳龙门。丹心扶社稷，涂脑谢皇恩。以貌取才者，岂是贤德人？”吟罢，朝上鸦雀无声，乾隆连夸刘墉奇才，御笔钦点其为当科状元，并封为大理寺正卿。现代科学证明，越是合理用脑，大脑就不断生出新的脑细胞，越能延缓脑细胞的衰老和老年痴呆症的出现，从而使人思维敏捷，保持良好的记忆力及思考力。因此养生，就要善于用脑。

省贪欲：自古以来，贪赃枉法之徒，大都食不甘寝不寐，长期处于恐慌焦虑状态，身心健康必然受到严重损害。刘墉虽身居高位，手握重权，可内心却无私心贪欲。他在仕途中被罢过官，吃过不少苦头。但他不为挫折而后退，仍然淡泊名利，乐观豁达，泰然处之。他一旦复官便抚恤灾民，勘修城垣，革除陋习，忠心不改，这也是他保持心理健康的重要因素。他一生光明磊落，清廉自律，大公无私，节欲避色，受人敬重。故此，他精神健旺，很少染疾。中医认为，神全则身健，身健则少恙，神气坚强，老当益壮，故而健康长寿。

利情绪：刘墉说话诙谐幽默，遇事总是以风趣的方式，坦然处之，这很利于心理健康。一次，他反穿朝服见皇上，按清廷的规定，如此御前失礼是要判重罪。当乾隆问他时，他答道：“臣的朝服穿反太不应该，皇上的御道翻着铺，恐怕就更不应该了吧？”原来权臣和珅没有更新石块铺御道，而是投机取巧把原来的石头翻过来用上，私吞了九万两白银经费，乾隆闻知，进行了处罚。刘墉以诙谐风趣的方式待人处世，说明他有丰富的文化知识、坚实的思想修养基础和灵活变通的为人处世方式。这样的人心胸豁达，思想开阔，心情愉悦，有利于保持身心健康。“心定则气和顺，气和顺则血道畅通，精气内充，正气强盛”。精神上乐观幽默，有助于排解各种压力，提高人体免疫力，身体上必会得到益处。

养文心：刘墉善于用书法修身养性，陶冶文心。他是清代杰出的书法家，在书法上造诣甚高，其书用墨厚重，笔法外柔内刚，貌丰遒劲，舒朗雍容，端重稳健中透出灵秀，别具一格。整体风格含蓄蕴藉，精气内敛，浑若太极，貌端穆而气清和，洵属可敬，有《清爱堂帖》、石刻传世。《翰林粹言》中说：“临书最有功，以其可以得精神也，字形在纸，笔法在手，笔意在心。”刘墉认为，练习书法时，通过提笔运气，可净化了杂念，升了清气，降了浊气，运了真气，驱了邪气，怡然自得。同时，通过双脚有根，双臂有动，双目凝神，肩肘运动，也得到柔和的全身锻炼。所以，练习书法，不仅使人笔下生辉，谈吐高雅，吐字如兰，同时还是一种养生保健的极佳方式。

刘墉的养生十二字诀，给了我们很多启示。一个人若是想健康长寿，往往需要坦荡的心境、丰沛的才华、风趣的生活方式来迎接各种境遇。因此，越是善于养生的人，往往越善于养“心”，也就是古代人所说的“修身养性”。养生的奥秘，往往在于养神、顺养心性。

（徐 锐）