

■ 养生堂

秋季如何调养身体

□ 陈 璐

“立秋”是秋季的第一个节气,俗话说:“早上立了秋,晚上凉飕飕。”虽然中午还很热,但早晚吹来的风已有了丝丝凉意。
《月令七十二候集解》有言:“立秋,七月节……秋,揪也,物于此而揪敛也。”万物从“夏长”进入“秋收”,人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。养生要避免大量体力消耗,精神情志、饮食起居、运动锻炼皆以“养收”为原则。

“立秋之日凉风至”。“立秋”后,自然界的阳气开始沉降。虽然盛夏余威仍在,湿热尚未消退,但秋燥渐起,昼夜温差大,过敏性疾病、呼吸系统疾病等进入高发期。

饮食调养

中医认为,秋季属金,对应人体脏腑的肺,肺喜滋润,而干燥的天气极易耗伤肺之阴津,使人出现干咳、少痰、咽喉疼痛、口鼻干燥等肺火症状。
因此,“立秋”后的养生原则是“少辛增酸”,即适当多食酸味的水果和蔬菜以助养肝,抵御过剩肺燥之气的侵入。
少吃辣 多增酸
中医认为,辛味通肺,助长肺气,若过多摄入,易导致肺气太盛,造成上火、便秘等症状。因此,“立秋”后应尽量少吃辣椒、花椒、葱、生姜等辛辣之物,烧烤也不宜吃。可适当多吃些酸味水果,比如柠檬、山楂、柚子、葡萄等,帮助收敛肺气,还能够为人体补充水分、维生素、无机盐等。
少吃瓜 多吃豆
民间有云,秋瓜坏肚。简单来讲,就

是秋季要少吃寒凉的瓜类食物,尤其是西瓜。因为经过闷热的长夏,人体脾胃消耗很大,如果还经常吃西瓜,就容易损伤脾胃,引发腹泻。不妨选择多吃豆类,如绿豆、红小豆、白扁豆等,大多数有健脾祛湿、清热解毒的功效,适合“立秋”节气食用。

忌大补 多润肺

很多人认为,秋季已至,是时候贴秋膘了,进补越多越好。其实这样大错特错。中医认为,肺主秋季,而燥又为秋日之主气,若不注意,燥邪从口鼻而入,容易损伤肺部。如果还进补太过,更易加重秋燥,伤及体内阴气。故秋季进补重在平补,应以滋阴清燥、润肺生津为主,宜多喝水、粥,多吃萝卜、莲藕、荸荠、银耳等食物。

起居调养

秋季应“早睡早起,与鸡俱兴”。早卧以顺应阳气之收敛,早起使肺气得以舒展,且防收敛之太过。人们常会表现出心烦不宁、坐卧不安、思绪杂乱等症状,此时更应做到作息守时、生活规律、劳逸结合。尤其是要午睡,保证

适当的睡眠和休息,保护好心脏,避免过度疲劳,提高机体对高温的耐受能力。

若睡眠不好者可以尝试按压印堂穴,有明目通鼻、宁心安神的作用。印堂穴位于人体额部,在两眉头的中间。印堂的颜色变化通常可以反映一个人的身体状态。若睡眠有问题,就需要安神。具体做法:用食指和中指并拢,从印堂的位置依次螺旋状往上按摩3分钟~5分钟。还可以找一粒绿豆,用胶布贴在印堂穴上,这样就可以给印堂一个持续的压迫感,有助于睡眠。

“立秋”乃初秋之季,暑热未尽,虽有凉风时至,但天气变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况。

运动调养

进入秋季,是开展各种运动锻炼的大好时机,每人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目,快走、慢跑、游泳、爬山、球类运动等都很不错。可选择一天中气温较高的下午进行锻炼,此时人的运动中枢神经较活跃,适当

锻炼对人体健康十分有益。秋冬季运动量与夏季相比可适当增大,运动时间可适量延长,但要注意防晒避暑、循序渐进。

这里给大家介绍一种秋季养生方法,即《道藏·玉轴经》所载“秋季吐纳健身法”,具体做法:清晨洗漱后,于室内闭目静坐,先叩齿36次,再用舌在口中搅动,待口里液满,漱练几遍,分3次咽下,并意送至丹田,稍停片刻,缓缓做腹式深呼吸。吸气时,舌舔上腭,用鼻吸气,用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出,呼气时要默念“咽”字,但不要出声。如此反复30次。坚持此养生方法,有保肺健身之功效。

儿童和老人要注意预防秋季感冒,根据气温变化适时增减衣物,保持室内空气新鲜和流通。患有慢性胃炎的人群要特别注意胃部保暖,晚上睡觉时关好门窗,腹部盖上薄被,防止秋风流通使脾胃受凉引发胃痛或加重旧病。白天只要室温不高不宜开空调,可开窗使室内空气流动。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

明代名医李时珍的医术非常高明。有一天,一个叫黄三的人来找李时珍看病。黄三说:“我久仰先生大名,今日特来求医,我看的病是黄胖、懒惰、穷。能治好我的病否?”李时珍心想,此人不是来捣乱就是来试探的,这种秉性完全因懒惰造成。李时珍便说:“你从明天起,每天早上到茶馆里喝早茶(当时喝橄榄茶),把地上的橄榄核捡回家种好,每天早晚浇一次水。等橄榄出芽成树,再来找我开方。”

从此,黄三每天按照李时珍的话办。一两年过去了,橄榄苗长成一片,黄三整个人都变了,脸色黑里透红,也勤快起来了。可是黄三仍然很穷,就去找李时珍开方。

黄三说:“先生,我黄胖、懒惰没有了,就是穷病还没有好,还得请您开处方。”

李时珍听完,笑了笑说:“你回去,明天包你天天有铜钿进账。”黄三没有拿到药方,就回家了。

第二天,果然有人前来向黄三买橄榄叶。从此,买橄榄叶的人陆续不断,黄三也就不穷了。

原来,李时珍的办法是在每剂药方上开了三片橄榄叶做药引。大家拿了药方去药房配药,可是,药房没有橄榄叶,就又来问李时珍,经他指点,大家都来找黄三买药引。

(苏州市 倪世俊)

结核病防治的“守门员”

林州市疾病预防控制中心结核病防治管理科科长张卫增,1991年参加工作至今,始终奋战在疾病预防控制一线。2011年,他开始从事结核病防治工作,在结核病防治战线上脚踏实地、孜孜不倦,全身心投入,视事业如生命,待患者如亲人,深受广大患者及同事们的信任和好评。

在其位 就要尽其责

结核病防治工作烦琐而平凡,要想做好这项工作,必须具备强烈的责任感和巨大的耐心。2011年,当张卫增走入结核病防治科岗位的时候,就深知自身结核病防治管理理论知识和实践知识的匮乏,并积极参与省、市举办的各类结核病专业知识培训。随着结核病防治理论知识和工作经验的积累,张卫增逐渐成了结核病防治管理工作中的“行家里手”。追访中断治疗患者、追踪疑似未到位患者及入户督导随访是结核病防治工作中的重点与难点。于是,走村串户、奔走于太行山成了他工作中不可分割的重要部分。

通过张卫增和各级结防人员的努力,结核病患者的治疗依从性在提升,患者战胜结核病的信心在增强,结核病健康知识知晓率在大众中普及、成功治疗率稳步提高。

2015年,结核病患者健康管理纳入基本公共卫生服务项目,规范管理中的督导、随访、追踪患者等环节由乡镇卫生院结核病专干、乡村医生承担,基层人员有抵触情绪。张卫增作为公共卫生结核病管理项目负责人,面对困难,理顺了各个环节的工作流程,制定了工作方法,通过每月召开一次乡镇卫生院结核病专干基本公共卫生服务结核病项目培训会议,对乡村医生面对面培训,培训后再对照基本公共卫生服务考核标准逐乡进行现场指导,使林州市结核病患者健康管理项目成绩在全市考核中名列前茅。

每年的3月~5月是林州市学生结核病疫情高发期,张卫增带领结核病防治科的同事每天做好学校结核病日监测,密切关注学校学生结核病疫情动态及时发现

学生病例,发现一例处置一例,规范处置率达100%。

“在其位,就要尽其责。”这是张卫增常挂在嘴边的一句话,他是这么说,也是这么做的。在张卫增的积极努力下,林州市卫生健康部门不定期与林州市教育体育局召开沟通协调会,为减少校园结核病病例和防止聚集性疫情发生不懈努力。身为一名结核病防治的“守门员”,虽然没有台前的鲜花和掌声,有的只是长年累月的埋头苦干,但在与汗水相伴的日子里,张卫增便是凭着一股韧劲,每年30多次走进校园开展学校结核病防治宣讲,提高师生对结核病核心知识的认知水平,增强自我防护意识,消除学校结核病发生的风险与隐患,为学校结核病防治倾力保驾护航,用实际行动诠释了一名“守门员”的职责内涵。

用行动践行初心和使命

哪里有重大疫情,哪里就有他忙碌的身影。2020年伊始,一场突如其来的新冠肺炎疫情暴发,根据工作安排,张卫增担

任林州市疾病预防控制中心新冠肺炎疫情流行病学处置组组长。作为一名疾控中心战士,在疫情来袭时,他率先冲锋在前。他深知,这是一名疾控人的责任与担当,也是一名疾控人的初心与使命。在这场没有硝烟的战争中,唯有苦战才能取胜,必须做好长期战斗的心理准备。就这样,每天的补充流调、一次次的管控升级、一遍遍的协查通报及一系列文件的撰写,他总是忙到深夜,用实际行动践行自己的初心与使命。年迈的父母在农村生活,知道他工作的特殊性,总是小心翼翼地打个电话让他保护好自己;懂事的女儿也打电话不让他操心自己的学习;在家照顾老小的妻子也懂得他“舍小家、为大家”的职责所在,默默付出,毫无怨言。

张卫增坦言,结核病防治工作任重而道远,他将以更加努力的姿态去工作,以最优质的服务态度,以最深的理解,以最大的宽容,善待每一个患者,把林州市结核病防治事业做得更好,为遏制并最终终结结核病流行贡献毕生精力。

■ 成语与中医

返老还童

□ 培 松

提要:要说吧,皇帝当中也有清醒的,有的起初人云亦云,有点好奇心,难能可贵的是有的人能保持清醒,比如一代天骄成吉思汗。

成语返老还童原指老年人又回到了儿童时代,现形容老年人恢复了青春与活力,精力异常旺盛,意思是生命长青,不老不朽,永远像初生的孩童一样朝气蓬勃,充满生机。其出自《云笈七签》:“日服千咽,不足为多,返老还童,渐从此矣。”讲的是西汉淮南王刘安渴求长生的防老之术。刘安是淮南厉王刘长的长子,后袭父封为淮南王,此人博学多才,精明能干,兴趣广泛,爱好发明,其组织门客编撰的《淮南子》影响深远。

搞发明,玩文学,只是小事情,刘安最感兴趣的是修仙炼丹,长生久视。刘安忙着修炼能返老还童的灵丹妙药,一不小心还炼出了豆腐,成了豆腐的发明创造者。有一天,忽然有8个老翁求见,说他们有避免衰老的魔法,并愿把长生不老之药献给淮南王。刘安一听,大喜过望,急忙开门迎见,但一见那8个老翁,却不甚哑然失笑。原来8个老翁个个白发银须,虽然精神矍铄,但毕竟是老了呀!哪会有什么防老之术呢?“你们自己都老成这样了,我又怎么会相信你们有防老之法术呢?这分明是骗人的。”说罢,叫人把他们撵走了。

和刘安一样,其侄刘彻对长生不老之术也是相当执着,甚至比刘安有过之而无不及,因为他更放不下自己的荣华富贵。刘彻宠信李少君等术士,求炼不老丹药,结果身体越吃越糟糕。尤其是从赵国引进的术士江充来到身边后,更是将汉室搅了个底朝天,江充恃宠而骄,因为与太子刘据有隙,竟然用巫蛊之术栽赃陷害,逼得太子和皇后卫子夫自杀身亡,这就是历史上有名的“巫蛊之案”。一场朝野的巨大风暴,让汉武帝终于明白:世上非但没有长生药,还没有后悔药。

还有一位皇帝,年纪轻轻,却迷恋上了长生术,他就是愚蠢的晋哀帝。晋哀帝21岁承袭大宝,不干正经事儿,天天跟一帮道士混在一起炼丹药。效果很明显,显效也挺快,4年后,一命呜呼,死因很简单:中毒。成了实至名归的哀帝,实在很悲哀。

北魏开国皇帝拓跋珪,16岁就建立北魏帝国,并励精图治,他南征北战,平疆拓边,肃正朝纲,留下了不世功业。拓跋珪而立之年却迷上了丹药,梦想返老还童,永世不老。于是开始长期服用一种剧毒的寒食散,在药物的急火攻心下,拓跋珪很快精神失常,“或数日不食,或达旦不寝”。整天猜忌多疑,常因想起昔日的些许不满,就要诛杀大臣,以至于“死者皆陈尸于天安殿前”,大臣们惶恐度日。随着他的身体每况愈下,其子清河王拓跋绍瞅准机会发动宫廷政变,将其斩杀帐中。

下面这位痴迷长生仙丹的帝王名气更大,聪明一世,却糊涂一时,因贪服仙丹丧命却为避讳不录正史,他就是睿智英武、文治武功甲天下的大唐皇帝李世民。李世民不但自己吃,还拿来分给立功受奖的臣子吃,谓之“爱卿进药石之言,故以药石相报”。给他制造长生丹药的也是外地来的方士,是一个天竺国的奇人,叫那罗迩娑婆寐。那罗迩娑婆寐当初被唐朝出使印度的使节王玄策抓到后,只说了一句话就引起了王玄策的重视:我有长生不老之术。

王玄策一听先是怔,随即马上给那罗迩娑婆寐松绑,向他讨教长生不老之术,并表示可以将其推荐给皇帝,如果皇帝高兴了,“苟富贵,勿相忘”。果然,唐太宗一听汇报就来了神,马上宣见这名异国方士。面试的时候,那罗迩娑婆寐第一句自我介绍就把唐太宗雷住了:我今年200多岁了!半晌,回过神来的唐太宗感叹:朕遇见你真是最美丽的意外,啥事儿别干,专职炼丹!唐太宗对那罗迩娑婆寐“深加礼敬,馆之于金阙门内,造延年之药”。历时一年,“天竺仙丹”成功出炉,唐太宗终于吃上了减寿的灵药。

要说吧,皇帝当中也有清醒的,有的起初人云亦云,有点好奇心,难能可贵的是有的人能保持清醒。一代天骄成吉思汗就是这样一位少有的迷途知返的君王,正是接受了一代宗师长春真人的直言相劝,才没有吃什么能长生不老的丹药。道士,也有清流。

成吉思汗戎马一生,积劳成疾,逐渐体会到了啥叫岁月不饶人。正因为如此,在听到臣下说起山东莱州有一得道高人,已经300多岁,有“保养长生之秘术”的时候,他心动了。尽管当时正在西征途中,还是派遣使臣带上自己的诏书火速前往邀请。

这位得道高人就是道教史上极有名的“长春子”丘处机,是当时的全真教领袖。成吉思汗来请他时,丘处机刚过古稀,所谓300多岁不过是世人以讹传讹,这跟他的道学和声望有关:不管是大金国君主,还是南宋的皇帝,都多次派人来请他传授过养生之道。在蒙古使臣的护送下,丘处机带着18名弟子,一路向西,翻山越岭,长途跋涉,历经1年多,终于见到了成吉思汗。简单寒暄后,成吉思汗直言相问:“真人远来,有什么长生之药赠给我吗?”丘处机坦诚相告:“有卫生之道,无长生之药。”世界上没有长生药,但是有些保养身体的法子。成吉思汗果然气度非凡,不但没有怪罪,反而对丘处机的坦诚颇为欣赏,他不但向丘处机学习了养生之道,还特意给丘处机赐号“神仙”。

为了表示敬重之心,成吉思汗奉行斋戒,并特意设立道坛,认真听,仔细记,后被编为《玄风庆会录》一书。从记录来看,丘处机所谈论的养生之道内容颇为繁复,包括道、精气神、中和等,但核心思想不外乎“清心寡欲”4个字。这4个字写来简单,行之不易,但却有益身心。

(作者供职于河南大学出版社)