

养生堂

《菜根谭》与养生智慧

□刘杰

《菜根谭》为明朝道家隐士洪应明所收集编著,是一部论述修身养性、人生处事的格言式小品文集。有的格言看似随心而发,实则义理深远;有的看似朴实平白,实则隽永悠长;有的看似训诫清冷,实则警醒慈严。一词一语,彰显义理,使人暗暗信服;一则一言,温煦和畅,令人久久回味。现代人生活节奏快、各种压力大,身心处于亚健康状态,非常常见。本文从《菜根谭》中所蕴含的养生智慧角度,浅谈一下自己的看法。

正心正德为养生的根本

养生,即养护生命。一方面身要“保”,保护身体,保护生命,不受外界所危害;一方面心要“养”,顾护正气,纯洁心灵,不受外界所污染。《菜根谭》蕴含的“栖守道德”“好恶有则”是为人的道理,亦是养生的根本。养生必先为人,为人必先正心正德。

正心正德,就是要把贪附权势、卖弄名利的小聪明、繁华势利的杂念祛除,回归人的本性,回归自然本性,回归到“真味只是淡”“至人只打坐”的状态。正心能够拒名利、拒机巧、拒恶污;正德能够护正气、做正事、说正话。培养节义、心体光

明,并保持随喜、随性、随缘、随遇的本性。因此,养生的智慧,首先要正心正德,才能做到心地宽舒、气血畅通、邪气难附、病都不结。

责己宽人为养生的良药

《菜根谭》多则格言强调要“责己宽人”,即时时反思自己,时时改过。“人之过误宜恕,而在己则不可恕;己之困辱宜忍,而在人则不可忍”,看似对自己要求过严,其实不是这样的。“形人之短”,一般人若有才华,不要用自己的长处来比较人家的短处;“凌人之贫”,若很富足,容易显露自己的所有;如果患了重大疾病,常常怨天尤人;如果做砸了事情,常常埋怨苛责他人。

时间久了,失败的、不顺的事情常常归因于外,感情用事,情绪不能平和,不反思自身,渐渐火气增加、发作增多,或暴发致祸,或郁结成疾。严以律己,宽以待人,“清能有容,仁能善断”,能使人“德进”,能使人慈祥热心、平易近人、心平气和、心胸开阔,这是养生的必备良药。

忙闲有度为养生的捷径

现代人生活节奏快、压力大,加班熬夜、不能按时吃饭是经常的事。

《菜根谭》劝人要忙闲适度,一张一弛,不可过劳。人求成功的心“不必太

坚”,养生之道“不必过劳”。“忧勤是美德,太苦则无以适性怡情”,忙碌过度,忽视身体,疾病就会乘虚而入。“人生太闲,则别念窃生”,但人如果太过于闲适,无所事事甚至好吃懒做,则容易有私念、杂念、邪念,做出不正确的事情,容易造成祸端。如人饮酒作乐,酒后失言失礼、打架斗殴,造成家破人亡的比比皆是。

《菜根谭》文辞优美,对仗工整,含义深远,耐人寻味,是一部有益于人们陶冶情操、磨炼意志、奋发向上的通俗读物,其精神营养丰富,历久弥新,,从中细心发掘,即可吸收到许多养生的智慧。

(作者供职于中牟县医保中心)

茄子

□王光安

了,一股金光照射出来,吓得金老三直往后退,眼前出现一座金殿。山神从里面走了出来,笑眯眯地招呼金老三:“老人家,你想要什么,就快拿吧!”

金老三四下看了看,金殿里有很多金元宝、银元宝和各种宝贝,只有左角落里摆着两箩筐油光水嫩的茄子,和他种出来的一模一样。金老三看到了茄子,连忙说:“山神爷,就给我那两箩筐茄子吧!”山神说:“你再拿些金元宝、银元宝吧!”金老三连忙摆手说:“不用不用,那东西再值钱,不是我辛辛苦苦种出来的,不能要。”山神笑着说:“好吧,你以后有什么难处尽管来找我,我会帮你的。”

金老三高高兴兴地把两箩筐茄子挑回家,老伴儿见金老三挑来两箩筐茄子,刚开始很高兴,后来听说金殿里有好多金元宝、银元宝和各种宝贝,顿时脸一沉很不高兴地说:“真没见过你这样的傻瓜,要两个金元宝也比这茄子值钱,今天晚上你再要去。”说着,一脚把箩筐踢翻,茄子滚了一地。金老三心痛不已,把茄子一个个捡起来。老伴儿更生气了,“老笨蛋,老笨蛋”地骂个不停。金老三气得打起锄头下地去了,天黑回到家,老伴儿还在骂,饭也不给他做,他只好饿着肚子上床睡觉。朦朦胧胧中,金老三听到小茄子在耳边说:“老爷爷,今夜你就上山拿只金元宝吧,省得家里吵架,你没有饭吃。”

金老三眼还没睁开,老伴儿就把他摇醒了,瞪着眼睛说:“快三更了,还不上山去。”金老三叹了口气上山去,跌跌撞撞,爬上山顶。可是一见到石壁,又发起愣来。“老爷爷,快敲山门呀!”小茄子在口袋里喊。金老三心想:好吧,最后再敲一回。他掏出小茄子,对石壁敲了三下,山门开了。山神走出来,不等他开口,把一只很大的金元宝往他手里一塞说:“拿回家吧,老人家。”金老三谢过山神,急匆匆地跑回家,想着这下子能过上安稳日子了。

金老三家里有了金元宝,日子富裕了,老伴儿不再帮他种菜,还笑他:“你是黄连木刻成的——生来的苦坯子,有福不会享。”过了几天,老伴儿上城闲逛,看见东村财主老婆坐了一顶大花轿,后面有四个跟班,一路前呼后拥,好不威风。老伴儿心想:跟山神要一顶轿子,还能不给?回到家就逼金老三上山向山神要一

顶轿子。这回金老三不依了,冲老伴儿说:“庄稼人要坐那玩意做什么?我不去。”任凭老伴儿怎么说,金老三就是不去。

可老伴儿一心想过过坐轿子的瘾,趁金老三睡着了,偷了他口袋里的小茄子,溜出门,爬上了山。她拿着小茄子敲开石门,进去一看,金殿里全是金元宝、银元宝,再走进去,金轿子、金马、金车,样样都有,就是不见山神出来。老伴儿心想:“也好,这样拿东西更方便。”她把金车套上了金马,又把金元宝装满车,拉出山门,自己往车上一爬,那金马就往前走了。老伴儿坐得高高的,二郎腿一跷,心里美得不得了。她想,有了这把宝贝钥匙,我也犯不着跟金老三受罪了。她把缰绳一抖,把车子往娘家赶,顺手往口袋里一摸,发现小茄子没有了,这才想起来刚才忘在山门里了。

“糟糕!”老伴儿急忙跳下金车,直奔山门。可山门早已关得像铁桶一般,她想尽一切办法,山门却纹丝不动。老伴儿急疯了,回头想上金马车,可是,金马车也消失了,她气得呼天喊地,狂奔乱跳,竟然变成了疯婆子。

从那以后,山上的宝贝再也没有人去打开山门拿过,而茄子却一代一代传到现在。因为这座大山的山洞里金很多,山顶上的紫雾大,大家就叫它紫金山。

茄子性凉,味甘,归脾经、胃经、大肠经,具有清热、活血、止痛、消肿的功效,主治热毒疮疡、皮肤溃腐、肠风下血等,脾胃虚弱者忌食用。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

曹迎松 结核防治一路无悔

□杨须 蒋建国

工作19年,从事结核病防治工作16年,这是洛阳市疾病预防控制中心结核病控制所曹迎松的工作经历,简单却有分量。“战”在结核病防治第一线,深受患者及同行的信任和好评。

结核病防治工作是一项繁重、琐碎而又平凡的工作,从发现结核病患者到全程治疗管理,不能有一点疏忽。要想做好这项工作,必须具备强烈的责任感,付出巨大的耐心。曹迎松是这样做的。

治疗前,曹迎松认真、耐心宣教,提高患者的依从性,帮助患者树立战胜疾病的信心。针对治疗过程中可能出现的问题,他及时发现和解决,以保证患者得到有效治疗,减少丢失和拒治现象发生,提高整体治愈率,最大程度减少误诊、误治现象。

有一次,曹迎松和同事在从洛宁去汝阳督导的路上,简直是与死神擦肩而过。山里的天气风云多变,刚才还晴空万里,转瞬就乌云密布,雷电交加,狂风暴雨,路旁的树被吹得东倒西歪,摇摇欲坠,视线越来越模糊,车外白茫茫一片,他和同事只能无奈地停下车,不安地等待着……雨来得快,去得也快,等雨渐渐停止,能够看清前方的景象时,他们大吃一惊,车前不足20米处,一棵被风

刮倒的树横在不宽的路中间,砸在一辆中巴车的车头上。心有余悸后,强烈的责任感促使他们一行人继续开始督导的行程。

多年来,曹迎松的足迹遍布了洛阳市各地和各大综合医院,奔波于乡村和医院的相关科室,收集基层管理人员的意见,及时解决工作中的疑难问题,指导基层结核病防治工作人员按照《国家结核病控制规划》要求做好相关工作,认真书写督导报告,及时把督导信息反馈到领导层,为下一步工作的开展提供准确的第一手材料。

曹迎松还是一个心系公益的人,他利用周末和节假日积极参加社会公益活动,组织“洛阳市爱心人士”走进汝阳县三屯镇丁沟村希望小学,为贫困山区的学生们送上了棉衣、学习用具、体育用品等,孩子们灿烂的笑脸给了他鼓舞。他说:“一个人的价值不在于索取,而在于奉献,在付出的过程中,收获的是乐趣与被社会认可的喜悦。这些是无法用金钱和物质衡量的,而是内在的精神价值。”

作为一名疾控人,曹迎松没有可歌可泣的英雄事迹,他只是秉持着“预防为主,以人为本”的理念,在关系广大人民群众健康的社会基础性工作岗位上,坚持不懈地努力着,默默无闻地奉献着。

黄酒与中药

□韩竞

李时珍在《本草纲目》中记载,黄酒“主行药势,杀百邪恶毒,气通血脉,厚肠胃,润肌肤,散寒湿,养脾扶肝,祛风下气,热饮甚良”。《黄帝内经》中记载,黄酒“得天地之和,高下之宜,故能至完,伐取得时,故能至坚也”,故而“邪气来时,服之万全”。

中医认为,黄酒性热,味甘、苦、辛,有毒,大热,气味芳香,入心经、肝经、肺经、胃经,能中散瘀,宣行药势,具有活血通络、散寒、祛风之功效,可以治疗风寒、筋脉挛急、胸痹、心腹冷痛等。

黄酒、啤酒、白酒的区别

黄酒是以糯米、粳米或黍米为原料经酒药及曲中多种有益微生物的作用而酿成的发酵原酒,一般含酒精(乙醇)10%~20%,属于低度酿造酒。相比而言,白酒性烈,酒精度数过高;啤酒则度数过低,酒精含量太少;果酒多含有机酸,不宜与药物配伍。唯有黄酒恰到好处,多一分嫌多,少一分嫌少。而且,黄酒中富含功能性低聚糖、生物活性肽、硒等多种有益成分。李时珍在《本草纲目》中说:“诸酒醇醪不同,惟米酒入药用。”这里所说的米酒其实就是黄酒。

黄酒为饮送服中药的好处

增强疗效 九分散中马钱子为君药,主要成分为番木鳖碱及马钱子碱;小活络丸中主要药为制川乌、制草乌,主要化学成分为乌头碱。生物碱难溶于水而易溶于乙醇,以黄酒为药引,可提高生物碱类成分的溶解和吸收,从而提高临床疗效。

矫正臭味 活血止痛散、跌打活血散中都含有土鳖虫等含不良气味的中药,以黄酒为药引可起到矫臭、掩味的作用。

引药达病 根据《中国药典》2015年版,少腹逐瘀丸、五虎散、香附丸等均要求以黄酒为药引送服,目的是借助黄酒性热、通血脉等特点,行药势、助药力之功效,引领诸药直达病所,以更好地发挥疗效。

中药药引的使用依托于药之有性,以其升降、沉浮、缓和、增效的特质在经方中发挥引经归使、直达病所、减低药物毒性、促进疗效等作用。药引需要随证启用,不可胡乱添加。特别是酒又与多种药物存在潜在的相互作用,因此,若以酒为引服药,需谨遵医嘱。

(作者供职于河南省中医院)

征稿

您可以发表自己的看法,说说您与中医药的那些事,或者写一写身边的中医药故事,推荐您喜爱的中医药书籍。
《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿!

联系电话:(0371)85967078
联系人:杨小玉
投稿邮箱:54322357@qq.com
地址:郑州市金水东路与博学路交叉东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社总编室

成语与中医

提要:大诗人杜甫一生穷困潦倒,最终因“粉丝”牛肉款待,难得饕餮一回的他因暴饮暴食致消化不良,不幸辞世。难怪人们常叹:重病难治,但比重病更难治的是穷病。倘若贫困又遇上病痛,那就真的是悲苦至极了。

世界上最难遮掩、最难忍受的事情除了喷嚏,估计就是贫穷了。当贫穷从门外进来,爱情便从窗口溜走。贫穷,不但让恩爱夫妻百事哀,还能让亲戚疏远,让朋友远离。倘若贫困又遇上病痛,那更是雪上加霜了。萧伯纳说:“贫穷和疾病是世界上两大罪恶。”年迈再赶上穷困、疾病,那可真是晚景凄凉啦。《红楼梦》中就曾写“暮年之人,那禁得贫病交攻,竟渐渐地露出了那下世的光景来”的描写。成语“贫病交攻”和“贫病交侵”“贫病交迫”都是一个意思,都叫人望而却步。

重病难治,但比重病更难治的是穷病。天下的大夫只管看身上的病,很少有治穷病的。不过,机缘巧合,中医医案里还真有这么一件医生给人看穷病的逸闻,这位医者就是清朝的名医叶桂(字天士)。

一天,叶桂正在药房给患者号脉,忽见一个衣衫破烂的人冒冒失失闯了进来。不等问话,就拱手说:“听说先生是当今的活神仙,能治百病。我有一致命的病,不知先生能治否?”叶桂说:“只要我能治得好,一定效劳,你有什么病直说无妨。”那人说:“人不欺病,病难欺人。我一无内患,二无外伤,只是太贫穷了,你会治贫吗?”叶桂还没回答,其他来看病的人却火了:“我看你这个人是无理取闹!走遍天下,哪有医生能治贫的?”不料叶桂将着长须笑道:“贫也算病嘛,既无佳肴滋补,又烦添忧愁伤身,可谓有损元气。不过要治它也不太难。这样吧,我给你一枚橄榄,只许你吃肉,把核留下,种好,到明年自然就不穷了。”众人听了这番话,除了好奇就是纳闷。来人也觉得橄榄核与治贫毫无干系,本就不信,又见叶桂说得诚恳,便拿着一枚橄榄满腹狐疑地回去了。

那人抱着试一试的想法,照叶桂的话办了。第二年,橄榄树就长高了。挺拔的小树上长满了绿叶,就是不开花,不结果。那人又来说:“无果树有啥用?”叶桂笑道:“到时候了,过几天自有个人送钱来。”那人还是不信,悻悻地回家了。没过三天,怪事出现了,买橄榄叶的人接踵而来。那人为此发了笔小财。

叶桂让那人以这笔钱做个小本买卖,不久便成了小康之家。那人十分感激叶桂,抽空带了厚礼去向这位神医道谢,并询问其中奥妙。叶桂婉言谢绝了他的馈赠,把买橄榄叶的秘密告诉了他人。原来,叶桂早料到这个季节有传染病流行,配医治此病的药物少了橄榄叶,所以在开药方时,每方必加几片。俗话说:“药不分贵贱,对症乃良药。”可满城的药店都没有橄榄叶,患者只好在叶桂的指点下,到那人的住处买橄榄叶了。这是叶桂讲究医德,乐善好施,对贫苦人的一片心意。

可是生活中哪有那么多叶桂给人治穷病,不要说一介平头百姓,就连很多有名气的大人物,如果落魄了或赶上家境不济,一样坐困愁城,不堪潦倒,甚至还有可能会为此早早丧命。被誉为“诗圣”的杜甫,诗名传天下,可终生不济,没有功名,没有收入,穷苦潦倒,四处漂泊,赶上了一场瘟疫,差点丧命,为了保护他,其姑母牺牲了自己的儿子,这让杜甫背负了一生的内疚和不安。但到了晚年,随着时局愈加混乱,杜甫的命运更加悲惨,日子过得寒酸到吃顿肉都不容易,一次“粉丝”送来些牛肉,这位可怜的大诗人竟为此丧了命,因为吃得过饱,腹胀而死,留给诗坛无尽的叹息。

唐开元二年,3岁的杜甫被寄养在洛阳的姑母家,姑母对他疼爱有加,让他和自己的儿子相伴成长,衣食无别。可惜,很快一场瘟疫袭来,杜甫与表兄双双染病,姑母心急如焚,四处寻医问药,有巫医指点,靠房柱东南侧睡觉能痊愈。姑母念及侄子可怜,便将原本睡在房柱东南侧的儿子与杜甫调换。后来,杜甫奇迹般好了,而表哥却不幸死去。成年后的杜甫在《唐故万年县君京兆杜氏墓志》一文中忆及此事,悲泣难抑:“吾昔病于我姑,姑之子又病,间女巫至,曰:‘处楹之东南隅者吉。’姑遂易子之地以安我,我是用存,而姑之子卒,乃后知之于走使。甫尝有说于人,客将出涕,感者久之,相与定谥曰义。”

杜甫生活的中唐时期,瘟疫横行,他的不少诗篇里都有记述:“衡岳江湖大,蒸池疫疠偏”“峡中一卧病,疟疾终冬春”“江南瘴疠地,逐客无消息”“南方瘴疠地,罹此农事苦”……乾元二年初冬,杜甫流落同谷,生计惨淡。其《同谷七歌》组诗尽显穷愁绝境:“岁拾橡栗随狙公,天寒日暮山谷里”,天寒地冻之时,可怜食不果腹;“此时与子空归来,男呻女吟四壁静”,面对妻儿染病,茅屋四壁皆空;“生别辄转不相见,胡尘暗天道路长”,兄弟离乱分散,姊妹骨肉难亲;“我生何为在穷谷,中夜起坐万感集”,纵使彻夜难眠,徒自空留浩叹!

杜甫的谢世,更让人叹息。据郭沫若晚年的封笔之作《李白与杜甫》一书可知:杜甫死于牛肉和白酒。《新唐书》和《旧唐史》等正史也有类似记载,说是当地县令仰慕大诗人,用小船把杜甫从困境中救了出来,以牛肉白酒招待他,难得饕餮一回的杜甫因暴饮暴食导致消化不良,当晚辞世。

无论到何时,贫穷都不值得歌颂,夸耀贫穷比夸耀富裕更鄙薄。无论贫穷激励过多少人奋发向上,和疾病一样,它都不是人类的朋友,它的滋味痛苦过的人知道,它的滋味病过的人清楚。所以,朋友,忘掉你穷苦的日子吧,不过,可别忘记它给你的教训。

(作者供职于河南大学出版社)

肛肠全程无痛技术培训 常年招生

学痔瘘技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333

地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科医院