

名人 养生经

巴金的养生法



不多,而且我随时都在学,随时都想从过去和现在的人那里学到点东西。”1993年,四川省打算以他的名字设立文学奖,却遭到了他的婉拒:“生命的意义在于付出,在于给予,而不是在于接受,也不是在于索取。”这种人生态度,不但让他备受大众敬仰,也在很大程度上有助于健康长寿。

率真以养气

“人之有生,全在于气”。除了通过坚持运动强身健体之外。巴金还非常重视内心的培育。不管在文学创作,还是生活态度上,他都认为“应把个人的命运联系在民族的命运上。”1937年,为了鼓舞上海军民抵抗日寇的决心和士气,他奋笔疾呼:“这炮声带回来我们的勇气、信心与热情……是的,侵略者一定会失败,会灭亡的”。抗美援朝时期,他毅然奔赴前线,及时撰写并发了好多篇优秀的战地通讯。新中国成立后,他又以一颗火热滚烫之心,发现和扶植了一大批文学新秀。在“正气存内”的促使之下,自然就能达到“邪不可干”之效。

豁达以怡情

晚年的巴金,在曲折与坎坷当中,虽说生活并不称心如意,但却又丝毫不影响其百岁高龄的取得。究其原因,就在

低调以处世

在为人处世方面,巴金向来奉行低调谦虚的原则。尽管一生著作等身、成就斐然,但他从来也不把自己当名人看待。1935年,远在日本的巴金在给一名从未谋面的读者回信中写道:“我忙,而且四处漂泊居无定所,所以没法安静地给你写封长信。我对这个世界知道得并

安步以健体

散步作为巴金最大的兴趣和爱好,对其身体健康方面的作用自然不容小觑。早在年轻的时候,巴金就养成了每天早晨散步的好习惯,并在以后的生活当中长期坚持。不仅平日,甚至硝烟四起的战斗岁月,他依然钟情于此,丝毫不懈怠。在他看来:“散步能够滋养肝肾,促进气血循环,长期坚持必然能够促进身体健康。”其实,早在中医学经典《黄帝内经》中就提到了“广步于庭”的妙处;清代曹庭栋《老老恒言》里也有类似说法:“步主筋,步则筋舒而四肢健。”

从容以保精

巴金一生挚爱文学创作,以至很少有时间顾及自己的个人生活,直到40多岁时,才和结识多年的妻子结为伉俪。平时,他既无不良嗜好,也非常注重平时的生活习惯,对纸醉金迷的奢华生活从来都“禁”而远之。如此,不仅成全了他孜孜以求的事业,也奠定了其健康长寿的基础。中医认为,生活习惯良好也能减少精气消耗,从而达到精气充足则百毒不侵之目的。

宽厚以待人

在众人眼中,巴金从来都是那么慢条斯理、和蔼可亲,也从不会因为生活小事和他人斤斤计较。20世纪40年代,巴金曾受到谣言攻击。可出人意料的是,面

于他能以豁达开朗的胸怀,陶冶情操、颐养心神。后来,又将这种做法总结提炼为一句名言:“精神快乐是人类最好的滋补品。”巴金认为,老年人应淡泊名利,胸怀宽广。这样才能活得简朴、轻松、自由,才会有更多的时间充分享受人生。老年人也要学会忘记死亡、钱财和年龄。遇挫折能抵抗,遇疾病不悲观,遇丧亲能承受。做到了以上几点,就能时刻拥有好心情,永远保持积极健康、乐观向上的人生态度,让每天都过得清爽快乐、有滋有味。

自信以延年

若要说到巴金养生方面最大的与众不同之处,自然莫过于自信。“人生七十方开始,心宽康乐寿自高。”他从“古人贵朝闻夕死”的角度出发,认为养生并没有时间上的先后之别,只要内心意识到了,什么时候开始都不算晚。综观其养生实践,也是越到晚年,越开始注重良好生活习惯和方式的培养,根据实际需要,进行不断改进和变化。孔子曾说:“三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲。”在此基础上,巴金结合自身的养生实际,又进一步补充:“八十而头脑清醒,九十而著书立说,一百或一百岁后回归自然。”

家和以益寿

和谐温馨、幸福美满的家庭生活,在巴金的健康长寿之路上,也发挥了不可替代的重要作用。他认为,人到老年有一个相敬如宾、形影不离的好老伴陪在身边是莫大的福气。巴金和萧珊可谓忘年之恋,两人年龄相差13岁。当年,从相爱相恋到正式结婚,足足相隔八年之久。这不仅让他们的感情经历了足够的考验,也让他们的婚后生活更加惺惺相惜、和睦恩爱。几十年来,夫妻二人没有吵过一次架,没有红过一次脸。萧珊去世之后,巴金依然将其骨灰放在卧室里,日夜相守。还对家人深情地说:“等我永远闭上眼睛,就让我与她的骨灰同地在一起。”

(退富红)

养生大讲堂

服中药时间有讲究

宋洁瑾

天津中医药大学第一附属医院

现代人对于药品的服用时间,大多只留意到饭前、饭后、空腹这些关键词,这是因为很多药物对胃肠有刺激,多建议饭后服用,以避免发生副作用。其实自古以来,医家对于服药时间是特别讲究的。清代著名医学家徐灵胎曾讲:“病之愈不愈,不但方必中病,方虽中病而服之不得其法,则非特无功,反而有害……”古人在几千年的实践中积累了很多宝贵的有关服药时间经验,如饭前服、食后服、平旦服、临卧服、空腹服、间歇服等。

服用中药的时间需根据病情、药物功效和其他一些具体情况来决定。《神农本草经》曾提出:“病在胸膈以上者,先食后服药。病在心腹以下者,先服药而后食。病在四肢血脉者,宜空腹而在旦。病在骨髓者,宜饱满而在夜。”即按疾病所在部位,分饭前、饭后、清晨或睡前服药。

饭前
病在胸膈以下,胃、肝、肾等脏器疾病,宜饭前服药,这样有利于药物的消化吸收。东晋时期著名医药学家葛洪说:“未食内虚,令毒易行”。饭前服药易使药力得到发挥。

饭后
病在胸膈以上者,如眩晕、头痛、目疾、咽痛等宜饭后服药,能使药性上行。消食药和对胃肠道有刺激的药也宜饭后服用。

清晨空腹
治疗四肢血脉的药物、滋补作用的汤药尤其是滋补肾脏的药物、润肠通便药、驱虫药宜晨起空腹服用。早晨人体的阳气随自然界阳气而升发,在阳气的推荡下,可使药力速行至病所,发挥作用。

午前
上午宜服用益气升阳药、发汗解表透邪药。李东垣认为:“午前为阳之分,当发汗;午后阴之分,不当发汗。”还强调益气升阳药在午前服用。益气升阳药之所以午前服用,乃“使人阳气易达故也。”

午后
下午或入夜宜服用泻下药(如大承气汤)。李东垣曰:“泻下药乃当日巳午之后,为阴之分时下之。”(巳时即上午9时~11时,午时即上午11时~午后1时),其他医家亦都认定泻下药不宜在午前服用。

睡前
镇静安神药、涩精止遗药、缓下药等宜睡前服用,有利于次日清晨吸收。

顿服
顿服一般适宜于病情比较急的患者,也就是煎好后立即服用,称为顿服,取急病急治之意。《千金方》载:“凡作汤药不可避晨夜时日吉凶,觉病须臾,即宜便治,不等早晚,则易愈矣。”目前,一般的高热性疾病、传染性疾病、小儿急症等亦采用顿服法。

需要注意的是,现今很多患者脾胃偏差,大部分的药都不适宜空腹服用,而在上、下午服用最好。一般药物一天服2次,饭后1小时以上或半空腹状态服用较好,晚上9时以后不要服药,以免影响药物吸收及夜间睡眠。



春光无限好 防哮宜躬行

本报记者 张锐 衣晓峰 通讯员 郑文韬

冬去春来,杨柳吐绿,春风拂过大地,处处充满生机。然而对支气管哮喘患者而言,此时他们却无暇欣赏怡人的美景。在“世界防治哮喘日”来临之际,黑龙江中医药大学附属第一医院呼吸科副主任王晶波提醒,春天哮喘患者要从“积极治疗、预防复发、防治兼顾”这3方面做好哮喘防治工作。她指出,支气管哮喘是呼吸科的常见疾病,日常生活中会出现反复发作的喘息、气促、胸闷和(或)咳嗽等症状。哮喘多在夜间和(或)清晨发作、加剧,多数患者可自行缓解或经治疗缓解。少数人如诊治不及时会严重危害身体健康。然而由于认识不足,依从性较低,我国哮喘病疾病控制率在全球范围内处于较低水平。

哮喘病因有三条
中医认为,哮喘的病因主要来自以下三个方面:第一外邪侵袭:外感风寒或风热之邪,未能及时发散,邪壅于肺,壅阻肺气,气不布津,聚液生痰。或因吸入烟尘、花粉、动物毛屑等,影响肺气的宣降,津液凝聚,痰浊内生而致哮。第二饮

食不当:过食生冷,寒饮内生或嗜食肥甘厚味,积痰蒸热或进食海鲜等发物,以致脾失健运,痰浊内生,壅塞气道,而致诱发。第三素体虚弱:正气不足,则易受邪侵。因此想要通过治疗终止其发作,就要重视扶助正气,改变体质。

那么,如何有效预防哮喘呢?王晶波给出以下4点建议:一是远离花粉等过敏原。避免或减少与花粉等接触,是春季预防哮喘最重要的手段,在此期间应减少户外活动,尤其是在午间、午后或大风天,此时空气中花粉浓度很高。二是严格戒烟。烟草烟雾中的有害物质对气道的危害尤其明显。三是预防呼吸道感染。春季气温变化较大,应时刻关注天气变化,及时增添衣物,做好保暖工作,防止呼吸道感染。四是适量运动。应多参加力所能及的体育活动,如气功、散步、跑步、太极拳、游泳等。

王晶波介绍,根据中医辨证施治,在哮喘病的多发季节对哮喘的不同证型可采取不同的治疗方法。除中药治疗外,患者还可选择中医外治法配合治疗,如针灸、敷贴疗法等。王晶波说,采用不同的饮食疗法,对防治哮喘病同样有较好的辅助防治效果。

饮食疗法效果佳

防治哮喘病病发,应注意平时饮食宜清淡,忌肥甘油腻。俗话说:“肉生火,鱼生痰,青菜萝卜保平安”。常吃肥甘油腻,会增热生痰。饮食忌过冷。哮喘患者多寒饮,若再过食生冷,会更伤脾胃,致使胃肠蠕动减慢,导致消化不良、食欲缺乏,使患者体质下降,免疫功能下降,不利于病情恢复。避免进食刺激性食物,如辣椒、芥末、咖啡、浓茶及鱼虾蟹等,进食过多,易生痰生火,可诱发哮喘。下面向大家推荐几款适合有利防治哮喘病的药膳。

杏仁薄荷粥

材料:杏仁30克(去皮尖),鲜薄荷50克,粳米50克。
制法:将杏仁放入沸水中煮到七分熟,入粳米同煮,成粥时,入薄荷,稍煮即可。

功效:宣肺散寒,化痰平喘。
黑芝麻姜糖膏
材料:黑芝麻250克,生姜30克,冰



糖250克,蜂蜜100克。
做法:将黑芝麻炒熟,再将生姜洗净,切碎,捣烂用纱布包扎绞汁,另将蜂蜜入锅蒸熟,冰糖放碗里入锅蒸溶。蜂蜜与冰糖汁混合调匀;黑芝麻轧碎,与生姜汁拌合,再炒,放冷,与糖蜜混合拌匀。每日早晚各服1汤匙。

功效:治疗肺气虚哮喘。
甘蔗山药粥
材料:生山药100克,甘蔗汁半小杯。
做法:将生山药去皮、切片,捣烂;加入甘蔗汁,用文火炖熟,温热服食,分2次服用,1日服1次。服第2次时,可用小瓷盆加入开水,再将粥碗放入水中温热后服食。

功效:治疗脾气虚哮喘。
南瓜粥
材料:南瓜500克,粳米100克。
做法:把南瓜去皮,切成小片跟米一起煮,先用大火煮开后,转用小火煮成粥即可食用。

关于召开中华中医药学会科普分会2019年学术年会的通知

各有关专家:

为进一步加强中医药文化科普的学术交流与合作,促进中医药科普工作健康有序发展,由中华中医药学会主办,中华中医药学会科普分会、中国中医药报社承办的“中华中医药学会科普分会2019年学术年会”拟定于2019年7月在北京举行。现将有关事项通知如下:

- 一、会议时间
2019年7月19日报到,20日会议,21日离会。
- 二、会议地点
北京四川五粮液龙爪树宾馆
(北京市朝阳区小红门路312号)
- 三、会议内容
学术年会将邀请知名专家做主旨演讲,交流科普工作经验与体会,洽谈中医药文化科普合作事项等。
- 四、会议征文
(一)征文内容
1.新中国成立70年来中医药文化科普回顾;
2.利用新媒体开展中医药科普的经验体会;
3.中医药健康科普的传播新路径与新技术;

- 4.中医药健康科普的新媒体创新思路;
- 5.中医药文化科普创作体会与收获;
- 6.中医药文化科普进校园实践活动;
- 7.中医药机构中医药科普形式与方法;
- 8.中医药健康文化知识传播规范;
- 9.中医药科普案例经验交流;
- 10.中医药科普创作的现状与对策探讨。

- (二)征文要求
1.论文全文2000字左右,论文题目注明省市区、工作单位及部门、姓名及邮编。论文采用Word格式,小四号宋体字,1.25倍行间距,标准字间距。请自留底稿,恕不退回。
2.凡在国内外公开发行的期刊、书籍和学术会议上发表过的论文、报告,恕不接收。
- (三)投稿方式
请将论文发送至邮箱 zyykph@126.com。
- (四)截稿日期
2019年6月15日。
- 五、会议费用
会议费1000元/人,食宿统一安排,住宿、交通费用自理。



(扫码在线报名)

特别提醒:1.请认准认证后的“智慧杏林”微信公众号,其他链接无效。2.为确保会议顺利召开,请参会代表务必于2019年7月6日前扫描该二维码提交参会回执。
六、联系方式
征文:董鲁艳010-84249009转6232
邮箱:zyykph@126.com
会务:杜冠潮18001392186 张学伟13910280336
邮箱:3265003273@qq.com

中华中医药学会
2019年4月18日