中醫裏的“五養”智慧

人類對健康長壽的追求從未間斷過。《黃帝內經》中就有關于養生智慧的記載，書中把養生稱爲“攝生”，即保養生命。其中提到“形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去”，指出養生分爲“養神”和“養形”兩方面，人衹有精神與形體協調統一，才能健康長壽。《黃帝內經》則提出了“養形”的幾大要點：氣、血、筋、骨。本期《生命時報》邀請中華中醫藥學會內經學分會名譽主任委員、北京中醫藥大學副校長翟雙慶，詳細解讀如何通過“五養”來調養身心、保養健康。

1.養神。養神即保持良好心態。《黃帝內經》中說：“恬憺虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。”簡言之，思想清靜、没有雜念，就能保持精氣和神氣內守，養好心神，自然健康。“嗜欲無窮，憂患不止”，就會“精壞神去”，動摇生命的根基。

調養要點：翟雙慶表示，心態豁達、健康快樂是人生真諦。“氣和志達”，心神定了，氣運行通暢，一切自然就好了。養神，先要對自己有合理、恰當的評價。當缺乏自信、過分追求完美時，人們往往容易拿自己的短處與他人的長處比較，進而更加不自信、更焦慮困惑。因此，要正確認識自己，了解自己的優勢、劣勢，不做無謂的比較。其次，要主動尋找生活中的樂趣。不要讓自己過于專注在某件事情上，多發現生活中的樂趣，單個事件對心情的影響就會減小，人的情緒也會更穩定。

2.養氣。中醫學認爲，“氣”是一種極其微小、不斷活動的精微物質，它構成并維持人體生命活動。翟雙慶解釋，在中醫理論中，體內的“氣”有真氣、宗氣等，氣血運行順暢，才能保持身體的正常活動。通俗來講，“氣”就是人身上有勁兒没勁兒，乏力不乏力。

中醫古籍《醫門法律》中記載，“氣聚則形成，氣散則形亡。”由于“氣”在人體生命活動中具有重要作用，古代很多醫者都非常重視“養氣”。清代醫家黄凱鈞在其《友漁齋醫話》中總結了“養氣訓”：少思慮養心氣，莫嗔怒養肝氣，薄滋味養胃氣，少言語養肺氣，節房室養腎氣。認爲做好以上五點，“長壽永年無難也”。

調養要點：翟雙慶表示，要養好一身之氣，先要飲食健康。水谷精微（泛指人體消化吸收的營養物質）是“氣”的主要來源，因此人們應規律飲食，吃健康、營養均衡的食物。另外，呼吸所得的清氣也是“氣”的主要來源之一，避免長時間待在空氣污濁之地，多到大自然中呼吸新鮮空氣也有益。此外，規律運動有益氣血運行，練習導引吐納，如太極、八段錦、易筋經等，對養氣很有幫助。

3.養血。血是構成人體組織器官最基本的物質基礎。《黃帝內經》中記録：“肝受血而能視，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能攝”。不僅如此，我們的精神意識、思維活動也受到血的影響，如《黃帝內經》所説：“血氣者，人之神也。”所以，古人在精神不濟、思維混亂、神志不清時，常用養血方來安神。清代醫學家王清任也在《醫林改錯》中指出“血府，血之根本，瘀則殞命。”這説明隨着人體元氣漸虛，日益衰老，容易出現血瘀，會嚴重影響健康。

調養要點：注意養血，可在一定程度上避免血虛、血瘀等問題的出現。翟雙慶提示，養血，首先要不過勞，過勞則傷。動靜結合、勞逸適度是健康的重要保證。要養成健康的生活方式，保證充足睡眠，做到起居有時，娱樂有度。覺得疲乏時，可找個安靜的地方調養精神，閉目調息、聽音樂、繪畫，均可寧心養神，以防思慮傷血。

其次，可以適當多吃些養血食物，如大棗、紅糖、黑木耳、花生、黑芝麻、胡桃仁、動物肝臟等。適當服用人參、黄芪等補氣藥物，也有助于生血、養血。

再次，堅持鍛煉。適當運動能保持血的正常運行。古代名醫華佗就認爲，運動能使“血脉流通，病不得生”，并創“五禽戲”以養生延年。最後，過分糾結、心神過勞，就會暗耗心血。保持心情愉快、開朗樂觀，不僅可增强機體的免疫力，還能促進造血機能更加旺盛。

4.養骨。中醫認爲，腎主骨，骨的功能狀態反映出腎的强弱。腎爲先天之本，藏有人體先天之精氣，對人的生長發育、大腦功能等都有重要作用。因此，翟雙慶認爲，養骨應先養腎。腎者，主蟄，封藏之本，其中，“蟄”爲閉藏之意。腎中藏有先天精氣，因此不能妄動，《黃帝內經》中有“不妄作勞”的説法，即不要違背常規過度勞動，其中“勞”可細分爲“勞力”“勞心”“勞房”，也就是説，人們應當客觀地看待自己的身體情況，不要過度勞累，尤其是要注意避免過度運動、過度思慮，還要謹慎房事，否則會損傷腎精、腎氣，進而傷骨。

調養要點：養腎要順應時令，秋冬季節，要注意“早卧晚起，必待日光”。天氣轉凉，外界陽氣收藏，人也應該減少劇烈活動，可做些相對柔和的運動，如太極、八段錦等，鍛煉時盡量放鬆，在鬆弛柔和的基礎上，把動作做到位。老年朋友還可選擇相對輕鬆的散步等，運動時以感覺舒適、微微出汗爲度，忌出大汗。

翟雙慶表示，按揉涌泉可以養腎。涌泉穴隸屬腎經，在脚掌前1/3處。推涌泉，即用手指從涌泉往足趾推；摸涌泉，手掌擦熱去撫摸涌泉穴；或者按揉涌泉穴，均可養腎、補腎。還可通過叩齒咽唾補腎固腎。《黃帝內經》認爲，齒爲骨之餘，腎主骨；叩齒可固腎健骨；唾液是腎精所化，咽唾有益養腎。具體方法是：選擇一處安靜的地方，静下心來，先叩齒：牙齒上下相互叩擊36~72次，然後用舌頭在口腔壁跟牙齒之間，順時針、逆時針攪動若幹次，口裏存有津液後，鼓漱幾次，然後分三次咽下。此外，腎主生殖，養腎則性生活不能過度。

5.養筋。《説文解字》中，筋是“肉之力也，從肉，從力，從竹”。也就是説，附着在骨關節周圍的筋，像竹子一樣堅韌，能讓關節屈伸有力。筋的功能衰退，會導致關節病變，常見如腰椎病、頸椎病、膝關節病、肩周病等一系列問題。對此，翟雙慶表示，養筋，首先要避免過度鍛煉。筋就像是橡皮筋，它有彈性的限度，反復抻拉次數過多，就會損傷其彈性，另外，拉扯的時間過長，也會損傷其彈性。因此，古人有“久行傷筋”一説。

調養要點：翟雙慶解釋，因肝主筋，筋的功能變化，與肝氣、肝血功能密不可分。養好肝，筋的功能也會得到改善。第一，避免熬夜。夜晚是休息的時候，人卧則血歸于肝，肝藏血，但若强迫肝釋放氣血能量，支撑自己活動，就會消耗肝的氣血，長此以往，傷筋傷骨。第二，注意飲食。養肝氣、肝血，要少吃肥甘厚味，可適當吃些動物肝臟，核桃、鬆子等果仁類食物也有助養肝。第三，調節情志。怒傷肝，保持情緒穩定，有利于維護肝臟健康。

最後，翟雙慶總結，《黃帝內經》早有提示，“生病起于過用”，意思是一切病癥都源于我們對自身的過度使用。無論心神、氣血、筋骨，適度運用有利身心；過度使用，則容易出現“過勞”，損害健康。正值秋季，自然萬物均呈現出“收”的狀態，此時養生也應以“收”爲主，比如收陽氣，不要過分勞累和過度出汗；收情志，保持情緒平和。

菊花清肝明目 桂花暖胃止痛

秋天的花 好吃又養生

菊花、桂花、韭菜花……在這個秋高氣爽的季節，黑龍江中醫藥大學附屬第一醫院營養科教授、世界中醫藥聯合會食療藥膳研究專業委員會副會長聶宏建議大家不妨試試吃“花”養生。

菊花。菊花氣味清香、凉爽舒適，味辛、甘、苦，微寒，歸肺、肝經。現在市面上的菊花有黄、白菊兩種，疏散風熱宜用黄菊花，可防治風熱感冒；平肝、清肝明目宜用白菊花，可用于頭痛眩暈等癥狀。還有一種野菊花，其花朵較小較黄，花形也不是很好看。野菊花清熱解毒的作用最强，對緩解生瘡、牙痛、口臭都有效。菊花可以泡茶，還可入菜，煲湯、清蒸、熬粥。入菜的菊花主要用盛開的鮮花，花朵飽滿好看，可以把菊花放到菜裏點綴，也可以把菊花放在粥裏，再加上枸杞、大棗，做成特色粥，還可以把菊花放到鷄蛋液裏蒸成菊花鷄蛋羹。不過，脾胃虛寒、陽虛體質的人和孕婦不適合經常食用菊花。

桂花。中醫認爲，桂花性温味辛，含有揮發油、蠟質及木樨苷等成分，具有温中散寒、暖胃止痛、化痰散瘀的功效，常用于治療痰飲喘咳、腸風血痢、胃腹寒痛、牙痛、口臭等。桂花芳香濃鬱，可以做成特色糕點，比如糖桂花、桂花糕。將燙過的桂花放入蜂蜜發酵，制成糖桂花作爲調味品，做菜做粥時，可以放上糖桂花，比如在蒸熟的糯米藕中點綴糖桂花。如果將桂花放入糯米粉和大米粉裏和面并發酵，再放少許糖，蒸出來就是桂花糕。因爲桂花有活血作用，體質偏熱者、經期女性和孕婦慎吃。糖尿病患者也不宜多吃桂花制作的甜品。

合歡花。合歡花性平味甘，具有解鬱安神、理氣和胃的功效，臨床多用于治療心神不安、憂鬱失眠、胸悶、食欲差等癥狀。《神農本草經》記載其“主安五臟，利心志，令人歡樂無憂”。現代藥理研究也表明，合歡花總黄酮具有抗抑鬱療效，能保護神經元。合歡花可以入酒（52度以上高度酒），也可以加蜂蜜或冰糖泡茶飲。還可以用合歡花、粳米和少許紅糖，熬成合歡花粥。合歡花有促進睡眠的作用，晚上泡點合歡花，加上五味子和酸棗仁煎煮，就是養血安神茶。不過，腸胃不適或心跳過緩的人不宜吃合歡花。

韭菜花。韭菜花性温熱，能益肝健胃、行氣血，可促進人體陽氣生發。用它來調味，可以中和一些食材的寒凉性。新鮮的韭菜花可以和瘦肉或其他蔬菜搭配成菜品。把韭菜花摘下來洗净、搗爛、放鹽腌制可以做成韭菜花醬，是不錯的涮火鍋輔料。不過，陰虛、濕熱體質的人應少食。

聶宏説，中醫主張草藥鮮吃，藥用價值更高。烹調的時候，如果是幹品可以早放，是鮮品要後下，不能長時間煮，否則鮮花的美感和味道就被破壞了。特别提示大家，食用花和觀賞花不一樣，不能隨便摘幾朵就吃。買花時，需要詢問商家是否是食用花。

放下手機身體會感謝你

前幾天看到這麽一個段子：天將降大任于斯人也，必先壞其手機，掐其網絡，斷其電源，空留其身……

手機無疑爲我們的生活提供了很多便利，但是同時，過度使用手機也帶來了頸椎病、拇指腱鞘炎、視力下降等疾病威脅。

最近一項研究還發現，每天玩手機超過5個小時，不僅會變得肥胖，還會增加糖尿病、心臟病的風險。美國西蒙·玻利瓦爾大學的研究人員對該大學1000多名學生進行了爲期半年的觀察。結果發現，每天使用智能手機超過5個小時的人肥胖風險增加43%，而且他們活動更少并且消費更多的含糖飲料、快餐和零食。研究者表示，在手機上花費太多時間，就會導致久坐、減少運動，從而增加過早死亡、糖尿病、心臟病以及骨關節疾病的風險。

玩手機對健康的影響人人都知道。那麽，放下手機會給我們帶來哪些好處呢？

首先要感謝你的是頸椎。每天玩手機小于1小時，發生頸肩部不適的概率是每天玩手機3小時以上的1/4。其次，當你不再依賴手機，你將會更加專注，更關注你周圍的人和事。雖然，無論是出于精神需求還是實際需求，智能手機還是得用，但將其作爲工具還是視爲“伴侣”，這是我們需要思考的問題。

如果您非常喜歡玩手機，請看看以下四個小建議：

1.玩手機講究姿勢。最好讓手機屏幕與眼睛保持在同一高度，使頭部保持垂直位，減少頸椎的壓力。

2.可以將手機屏幕調整爲暖色調的護眼模式。

3.控制手機使用時間。每半小時可以休息一下，或者設置屏幕睡眠時間，到設定時間後，手機屏幕自動變灰，提醒您該休息了。

4.避免“手機就飯”或“手機陪睡”。爲了你的健康，在吃飯、睡眠時就不要讓手機相伴了。

跑姿不對，全身受罪

跑步看似簡單，然而做到最好十分難。每邁一步，身體承受的壓力成倍增長，一旦姿勢錯誤，肌肉、骨骼或韌帶都可能受到傷害。西安體育學院健康科學系教授苟波總結了6種常見的錯誤跑姿，供大家對照改正。

肩高聳：跑步時肩部肌肉緊繃僵硬、高高聳起，會使肩部疲勞酸痛。反過來，肩部疲勞也會加重上身緊張，進入惡性循環。

解决方案：跑前充分熱身，讓肩部肌肉活動開；跑步時，肩部自然下垂，手掌放鬆，否則肌肉的緊張感可能會蔓延到肩部和後背等；若感到肩部已緊繃，建議先進行頸肩部位拉伸、抖動，放鬆肌肉。

横擺臂：跑起來擺臂動作誇張，例如幅度過大、頻率過快或幹脆横向擺臂等，不僅增加了不必要的消耗，還可能導致身體左右摇晃，增加腰椎負荷。

解决方案：手臂和身體協調一致地運動才是最高效的方式。跑步時手臂要自然擺動，雙臂應以肩爲軸，在胸部與腰部之間前後擺動，肘部保持90度彎曲。

往後仰：爲了追求速度，很多人常常“腿跑在了身體前面”，導致上肢後仰。這無形中抵消了一部分前進的動力，還容易導致胸腹肌肉過分緊張，久而久之引發肩頸背不適。

解决方案：跑步時身體微微前傾，利用重力産生一部分向前的動力，同時挺胸收腹保持軀幹挺直，不可含胸弓背。

X型腿：一些女性跑步者經常出現膝蓋内扣情况，俗稱“X型腿”。這一錯誤姿勢對膝蓋的損傷十分嚴重，内側的韌帶和外側的半月板都會承受

巨大的壓力，有時還可能連累小腿、足踝等。

解决方案：膝蓋方向要與脚尖保持一致，平時適當做些大腿的肌肉訓練，運動時能減少損傷發生。

步過大：過度追求步幅會使脚的着地點遠離身體重心，很容易讓脚跟先着地，造成踝關節、膝關節鎖死，來自地面的衝擊力也會未經緩衝直接作用于關節上，受傷風險大大增加。

解决方案：保持自己適合的速度，步幅控制在前脚落地時，小腿接近于垂直地面的位置。

口呼吸：呼吸方式是跑步時很易被忽視的狀况，很多人因爲需氧量增加，下意識地張大嘴呼吸，導致運動節奏混亂和表現能力下降，甚至出現岔氣、胸痛等不適。

解决方案：速度較慢時，可用鼻呼吸；强度較大時，建議“鼻吸氣，口鼻呼氣”，注意保持穩定節奏：兩步一呼、兩步一吸或者三步一呼、三步一吸。