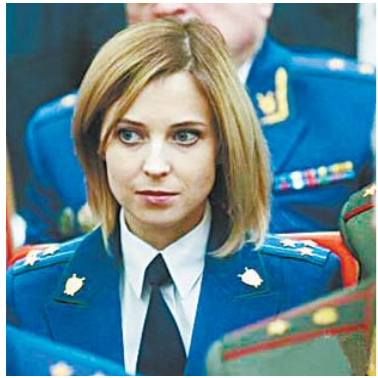


新闻关注



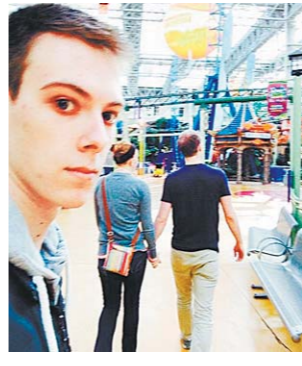
克里米亚美女检察长 或将参加俄杜马选举

统一俄罗斯党领导层的消息称，克里米亚检察长娜塔莉亚·波克隆斯卡娅可能作为该党的候选人，参加2016年杜马选举。



日本老奶奶 “偶像团体”走红

日本冲绳县一群老奶奶成立了一支最高龄的“偶像团体”，33名团员平均年龄达84岁高龄。她们不仅推出第一张专辑，还完成了日本巡回演出，每场都爆满。



男子自拍3年 记录“电灯泡”生涯

社交网站imgur用户earthyhillgivens用一组自拍照记录了自己三年来当“电灯泡”的生活，已经吸引了6万人的关注。



布拉特新闻发布会上 被撒钞票讽刺腐败

国际足联在召开新闻发布会确定将在2016年重新进行主席选举时，英国喜剧演员李·尼尔森冲进会场，并向布拉特挥洒钞票，讽刺国际足联的腐败行径。

周末人物·中国新闻名专栏

“随着医学的发展，科学的进步，物质生活的富足，外因我们可以很好地预防。唯独内因，情绪致病，却越来越严重。现在，世界卫生组织统计，百分之九十以上的疾病，都和情绪有关。只要我们把控制好情绪这个关，我们就可以不得病，不得大病，少得病，晚得病。”

郝万山：不生气少得病

□ 本报记者 逢春阶 实习生 张维肖



郝万山多年从事中医教学、临床和科研工作。为北京中医药大学优秀主讲教师、北京市教育创新标兵、国家中医药管理局全国优秀中医临床人才培养专家委员会优秀指导教师、国家中医药管理局中医经典著作全国示范教学《伤寒论》主讲人。

(图为郝万山接受本报记者采访时为读者题字，题字见边栏上图)

遏制住生病的源头

听北京中医药大学郝万山先生讲座，是一种享受。最先是在央视“百家讲坛”上听他讲，今年5月17日，在北京面聆郝先生，被郝先生独特的气质所感染。围绕健康，围绕他刚出的《不生气就不生病》一书，郝先生娓娓道来。他说，每次讲课，接受采访，他都坚持讲养生、讲预防、讲如何知未病和治未病。

出身中医世家的郝万山先生，今年71岁，精神饱满，蔼然可亲，说话慢条斯理，面带微笑有问必答。面对他，脾气再大的人，也会心平气和。

郝先生说：“我经常感叹，从我父亲的爷爷开始，到我哥哥和我，都是医生，这几代人不知道看了多少病人，可是病人却越来越多，怎么才能遏制住生病的源头？怎么才能让天下人不生病或者少生病？我一直在思考。”

他说，医院，不是4S店。如果我们的汽车出了问题，我们送到4S店，工作人员一定会把我们的汽车修好。人不是汽车，人一旦得了病，就住院。医院是什么地方，是出生入死的地方。什么叫“出生入死”？你在医院生孩子，生出来了，这叫“出生”。但是人真的生了病，最后住在医院，最终被送到太平间，这就叫“入死”。

“每一个大医院在建院的当初设计太平间的门，朝向什么地方？不能朝向居民区，不能朝向人聚集的地方。为什么？因为居民区的门口有个太平间，经常有尸体出入，居民们是什么想法？因此，我做了这么多年医生，我看到一个最后被送到太平间的人，我就感到难受，为什么不能健康地活着，享受一下生活？”

郝先生说，中医早就说过，生病的原因有三个：第一个，外来的风寒暑湿燥热和具有传染性的疫病邪气，像病毒性感冒啊，像2003年的SARS啊，像前几年的禽流感啊，这都是外来的邪气，这是外因；第二个，是各种情绪，怒喜思忧悲苦惊所导致的内生的脏腑功能紊乱、气血循环失常的紊乱；第三个，是由于饮食不当、性生活失调、跌打损伤等。比如车祸，这叫内外外因。可是随着医学的发展，科学的进步，物质生活的富足，外因我们可以很好地预防，不外外因，我们也可以很好地预防。唯独内因，情绪致病，却越来越严重。

“现在，世界卫生组织统计，百分之九十以上的疾病，都和情绪有关。嘿，只要我们把控制好情绪这个关，我们就可以不得病，不得大病，少得病，晚得病。”

“负向情绪”影响健康

郝先生对成都女司机被打事件有自己的看法。5月3日下午，成都市三环路桥子立交桥附近发生一起打人事件，一名女司机被后方小汽车司机撞停后拖出车外，男司机连续击打女司机头部，导致女司机肋骨骨折、脑震荡，身上多处淤青。这条新闻发生之后又出现了多次逆转，迅速发酵。

郝先生从医生角度讲，司机是有路怒症。本来挺和气挺斯文的一人，怎么一上上车就容易烦躁了？轻则随意摁喇叭，严重点甚至有人会觉得，别人妨碍我一下，我必须得找补回来。女司机和男司机都被负向情绪所控。准确说，是女司机的负向情绪，传染到男司机。表面看是两个人在打架，其实呢，是负向情绪跟负向情绪在纠缠。

负向情绪，是什么？就是通俗说的“气”。包括自责、内疚、纠结、羞愧、嫉妒、怨恨、抱怨等等。你看好多人，到处都抱怨，有啥都不顺眼。国家怎么这个样子，社会怎么这个样子，单位怎么这个样子。回到家就抱怨，家里人怎么这个样子，抱怨就是一种负向情绪。这个着急、发怒、路怒症等，都属于生气的范畴。

郝先生说，人的情绪的不稳定和负向情绪的多发，和身体状况有关，如果你身体它本身有些失调，脏腑功能有些紊乱，气血循环不大好，它就容易产生各种负向情绪。

当你情绪出现问题的时候，有的时候你意识不到。成都的两位司机，就是不能控制自己了，控制不住自己的情绪，伤害的首先是你自己。

当然，这类疾病，可以用中药来调理，和谐脏腑，疏通气血，促进代谢，来达到平复情绪的效果。这就叫心平了，气就和了，情绪就好了。

“人的情绪是本能，人能控制情绪是本领。人人都要认识本能，更要不断提高控制情绪的本领。”郝万山说。

老编辑的“怪病”

“你是记者，就跟你一个同行吧。”郝先生说，“3年前，某著名报社的66岁的老编辑找到我，我看他满面愁容。”原来，两个月在家吃饭咽不下东西去。可是，出门去买油条，碰到街头的棋友，一下棋，入了迷，不知不觉就把油条吃下去了。可是油条拿回家，还是咽不下去。老编辑对郝先生说：“不是没有食欲，肚子也知道饿了，就是东西咽到胃口这个地方，就要吐出来了。我想吃东西，我必须找棋友下棋。下棋的时候别人还不能说‘吃’这个字，一说这个‘吃’我就咽不下去了。”

问起生病缘由，老编辑叫儿子气的。老编辑有个儿子非常优秀，名牌大学毕业，读到博士后，都四十多岁了。老编辑更是火冒三丈。打开冰箱，打开瓶啤酒，咕咚咕咚灌下去，还热，又打开冰箱，打开酒瓶，刚喝了一口，到嗓子眼儿那里，就“咕”一下吐出来了，这怎么回事儿？让这小子给气出食道癌了？咽不下东西了？冷静冷静。再喝一口。又没咽下去。然后，老伴儿熬好小米粥呢，老编辑再试试，冰啤酒咽不下去，咱喝一口小米粥怎么样？这小米粥也没能咽下去！所以一天什么都没咽下去。这一晚上又有一宿没睡，连生气带害怕，怕被这小子气成食道癌。

郝先生对老编辑说：“你不叫食道癌，

你这叫贲门失弛缓症。我们的食道，有两个括约肌，就像两个门一样，上面这个括约肌呢，平时关着，别让空气进到食道里，进到胃里。下面这个括约肌呢，平时也关着，别让胃里的胃酸反流回到食道。所以当你特别生气的时候又喝了那么多冰啤酒，再咽下去的时候，这个地方呢，小血管就在痉挛，血管一痉挛，这个肌肉供血就不足，这么一痉挛这个门就关住了。咽东西的时候，该开的打不开，所以就返上来了。越是咽不下去，你越是紧张，越要关注，越是焦虑，于是就越痉挛。”

记者问：“为什么我的这位同行下棋的时候就能咽下去呢？”郝先生说：“那是他的注意力转移了，专注于棋盘，从情绪上已经不再给自己的食道施加压力了，食道的自调机能就解放了，于是不经意间就可以咽下去了。”

郝先生给老编辑开了两周的药，主要是舒肝、温胃、化油、降逆。告诉他，如果见效，就继续吃这个方子，一直吃到痊愈，中医有话叫“效不更方”嘛。

三周后，老编辑的棋友，因为过敏性鼻炎，在老编辑推荐下找郝先生看病，老编辑托棋友告诉郝先生，病好了，吃饭自如了。一年多后，老编辑和老伴抱着胖孙子来看郝先生。郝先生问，现在能咽下去了？老编辑说：“一看见孙子，铁都能咽下去。”

郝先生对记者说：“你看看，同样一件事情，不同角度看问题，就会柳暗花明，峰回路转。病是不是因为生气生的？所以不生气就不生病。”

“酒逢知己千杯少，借酒浇愁愁更愁。这是真的！”郝先生说，“酒中的酒精学名叫乙醇，进入体内，要依靠肝脏分泌的乙醇脱氢酶将其分解成水和二氧化碳，水出汗和尿排出体外，二氧化碳从呼吸道排出。当你遇到知心朋友，心情高兴，愉快的情绪就使肝脏源源不断地分泌乙醇脱氢酶，将酒精及时分解，于是感觉酒量大了。”

“但当你忧愁、苦闷难以排遣时，你独饮闷酒，你的负向情绪抑制了肝脏分泌乙醇脱氢酶的功能，使它很少甚至几乎不分泌这种分解酒精的酶，于是就容易喝醉伤身。”

消化系统，是情绪的晴雨表

“孩子的情绪，很多来自家长。”郝先生说。他讲了一个案例。一对老夫妇带着一个小男孩来看病，小男孩三岁左右，老夫妇说，孩子的病症是排便难。老太太说：“每天一到时候，我就抱着，他爷爷打盆热水，一手端着，让热气熏着小屁股，一手还帮着揉肚子，整个是孙子拉屎，我们使劲。只要一不这样，就拉不出来。”

郝先生笑着对记者说：“你看这哪里是孩子便秘，分明是大人的过度焦虑、关注和干涉，导致孩子每到大便的时候，也就紧张起来了，于是肠蠕动也就异常了。”

郝先生接着讲，这个爷爷和奶奶本身就有便秘，特别是爷爷，经常好几天没有大便，有的时候要用泻药，所以他就特别关注孩子的便秘问题。本来呢，解大便是一个孩子的特别自然的问题，一到解大便的时候，一家人如临大敌，那给孩子心理上留下了什么印象呢？哎哟，原来大便是这么让人紧张的事情呀。人一紧张，肠子也紧张，肠子一紧张，就痉挛了，大便就更下不来，我们的消化系统对我们的情绪的反应是立竿见影的。很多人一生气就胃疼。当生气的时候，医生用胃镜看他的胃粘膜的话，那个肌肉是在痉挛的，胃的粘膜充血，胃的黏液是在增加的，严重一点，就明显地看到胃的肌肉痉挛加剧，就会出现胃疼。所以消化系统，是我们情绪的一个晴雨表，只要我们的情绪反映在消化系统上，你的消化系统同步就有什么反应，你一感觉就感觉到了，一生气就胃疼，一紧张就大便或一紧张老拉稀，你看有的人要面试，面试之前他就老撒尿，老拉肚子，一会儿上厕所，一会儿上厕所，所以孩子的便秘也罢，孩子的拉肚子也罢，和情绪密切相关。对于小孩子，适当通过药物的调理，人们不再关注他的大便，他的大便也就基本正常了。

舌旁有水谓之“活”

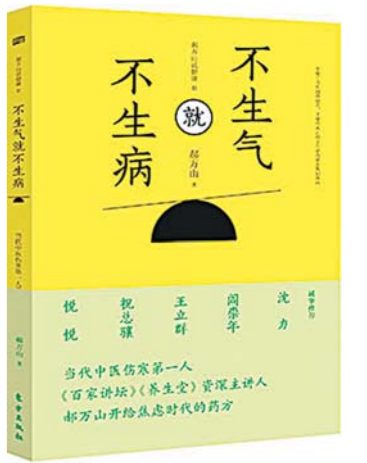
郝先生面色红润，神清气爽，完全不像个七十多岁的老人。记者问郝先生养生秘诀，郝先生说：“年轻人不到退休年龄，工作忙啊，紧张焦虑的时候，是不是发现口干？即使喝水把肚子喝饱了也不能缓解这个口渴。这是什么原因？这是你唾液分泌太少了。唾液分泌太少提示了你的交感神经兴奋过高，副交感神经兴奋性降低，这对你来说，是你耗能最多的时候，所以你这样工作一天，你会感到特别的疲劳。怎么样让你的副交感神经兴奋性提高交感神经兴奋性减低？有个方法就是你想办法让你的唾液分泌多了，这个方法就是道家传出的叩齿搅海咽津液。”

郝先生现场示范：准备动作，全身放松，面带笑容，当你给自己一个意念，“齿为骨之余”，牙齿是骨骼露在体外的部分。而骨骼和骨中的精气，精华之气有关系，肾生精，精生髓，髓养骨，而牙齿又是骨骼露在体外的部分，所以经常叩齿，可以补肾，可以固精。这也是中医和道家的说法。第二节，搅海。什么叫搅海呢？舌头在口腔中，不要伸到牙外头，在口腔中牙的后头，轻轻搅动，顺时针9次，逆时针9次，再重复一遍，也是36次。那么搅舌头有什么作用呢？中医和道家说的是一样的，“舌为心之苗”。通过舌头的搅动，可以清心火。而舌头是在口腔中搅动的，通过舌头的搅动，又可以达到健齿的作用。所以搅一搅舌头，就可以达到清心健脾的作用。通过牙齿的轻轻叩动，通过舌头的轻轻搅动，唾液就开始分泌了。如果你觉得唾液足够多，你就把唾液当成漱口水，轻轻含漱，舌头轻轻地动，轻轻地含漱，当唾液满口的时候，道家的师父说你分三口咽下去。“当然一口也行。道家师父还接着说，要‘臼泪有声’，没有声音也行。”郝先生说，“尽量想着，暖暖的热热的唾液，通过食道，暖暖的热热的感觉，到胃，暖暖的热热的感觉，向下，过肚脐，到丹田，丹田，我们这四个手指头叫三寸，肚脐向下三寸是丹田。暖暖的热热的感觉，想三分钟。”

叩齿搅海咽津液，也叫“吞津法”。可以站着练，可以坐着练，可以走着练，可以坐在公共汽车上练。就是别躺着练，因为躺着影响

心要静，身要动，
营养的摄入不过剩，
只要做到这三点，
人生百岁不是梦。

郝万山
2015-5-17



《不生气就不生病》
郝万山 著 东方出版社

唾液的吞咽。只要你有时间就练，时间长了，也不用数叩齿36，不用数搅海36，只要你牙齿一动舌头一动就唾液满口，等你达到这个境界，你会发现一个问题，你不生气了。同一个人惹你两次，你就会发现这人真可笑，你就想笑。你没有路怒症了，你没火了。你不信试试，只要你牙齿一动舌头一动唾液满口的时候，你就不生气了。所以这是平复情绪缓解焦虑的一个最好的方法。

郝先生说：“当初，我跟南京道观的师父学的时候，问师父这有什么功效啊？师父说，它可以灌溉脏腑，濡润四肢，面色红润，轻身不老。”

什么叫灌溉脏腑啊？郝先生打了个比方，有的人有习惯性便秘，多少年就靠吃药，我说你经常叩齿咽津液以后，唾液分泌多了，胃液分泌多了，肠液分泌多了，肠子蠕动加强了，便秘的问题解决了，有的老人有常年的便秘，经常吃泻药，时间长了，医生做肠镜的时候，肠子里面都是黑的。再时间长了，那个肠子就容易恶变。你用这个方法肯定是自身的调节，便秘问题解决了，这就叫灌溉脏腑。你有胆道结石吗，那是胆汁分泌太稠了，胆液沉淀，你想让胆汁分泌清晰你做不到。你经常叩齿咽津液，只要舌头一动唾液满口，你的分泌就清晰了。胆道结石起码也不再长大了，这就叫灌溉脏腑。

什么叫濡润四肢？郝先生说，有的人一到冬天，皮肤那叫一干啊，干得都晚上发痒。可是皮肤上什么都没有，就是干造成的。让皮肤怎样不干，你叩齿加上咽津液啊，练上半年，你再也不用到了冬天皮肤发痒。这就叫濡润四肢。

“吞津”怎么能面色红润呢？郝先生说，有很多女孩子找他，说自己的脸色不好看，苍黄苍黄的没有光泽。郝先生建议用这个练上三个月，脸色绝对会变过来。因为练这个你就放松了，你的面部的毛细血管就会改善，面色就会红润了。

“轻身不老”怎么说？郝先生说：“有的人腿沉啊，走路走不动，一到晚上，躺在床上，腿一按一个坑，这是代谢不好血液循环不好的缘故，你教你叩齿搅海咽津液练半年，你看着他那小土坡都能跳上去，那腿轻得就像练功一样。这就是道家所说的，灌溉脏腑，濡润四肢，面色红润，轻身不老。而我把叩齿搅海咽津液的这个方法，看成是运用这种优美的锻炼方法来平复情绪，平衡脏腑，促进血液循环的一个最好的方法。这个方法很简单，只要坚持，从现在开始，够你受用终生。”

记者想到有位媒体界的朋友，多年前被胃病折磨得痛苦不堪。后来，巧遇一位养生老者，老者说，胃病还叫病吗？巧在桌前，以手指入口蘸唾液在桌上写下大大的“舌”字，又在左旁写下“？”。

老者说，舌旁有水谓之“活”！请每日三餐之后，吞嚼6口唾液，坚持一个月，保你胃病全无，身体健康。我的这位朋友将信将疑，照老者说的做了，一个月后，胃病竟然消除了。我原以为是个传说，看来是真的，舌旁有水谓之“活”。

有津液，则活。求证郝先生，郝先生颌首微笑：“对，古人的智慧，深不可测。”

责任编辑 郭爱凤