



中医精粹

中医作为中国三大国粹之一,必将随着中国传统文化的复兴而复兴,为民众解除病痛、维护健康。



百丈禅师的《佛教养生歌》

现代人类社会,科学技术日益发达,物质生活越来越丰富,人们对自身的生存状态也重视起来,尤其是健康状况.而来自社会的、家庭的、单位的、情感的等等方面压力,使我们的情绪时好时坏,疲于奔命,它带给我们烦躁、急功近利、感官刺激、忧郁压抑,自我封闭乃至生命的天折.而通过对佛文化的了解,又可以使我们获得快乐、安逸、坦然、安详、健康。

佛教文化是中国传统文化的一部分,就养生而言,概括为《五福》即长寿、富贵、康宁、好德、善终.如何获得五福是佛教养生的核心思想,可以归结为以下两方面。

1. 断绝妄执之心.就是说要色空,色空指物质现象和自性空,也就是说世界上不存在永恒的事物和现象,一切都在变化,是无常的.认为妄执之心是人生诸种烦恼的根源。

2. 慈悲心,佛教认为,以众生之苦为苦,修无量功德,身体健康,是最有价值的人生.佛教思想能启我善心,开发智慧,增进健康.另外还有一套独特的修炼方式——禅定修持。

佛教养生歌

丛林以无事为兴盛,修行以念佛为稳当.精进以持戒为第一,疾病以减食为汤药,烦恼以忍辱为第一,是非以不辩为汤药,留众以老成为真情,执事以尽心为有功,语言以减少为直捷,长幼以慈和为进德,学问以勤习为入门,因果以明白为无过,老死以无常为警策,佛事以精严为切实,待客以至诚为供养,山门以肃穆为庄严,凡是以预立为不劳,处众以谦恭为有礼,遇险以不乱为定力,济物以慈悲为根本。

——唐·百丈禅师

※ 孔子养生思想 ※

中国儒家学派的创始人、伟大的思想家、教育家孔子,一生勤于治学,自强不息,文绩卓著,德侔天地.他活了七十三岁,在当时来说,可谓身健寿长.综观孔子的圣言范行,他的长寿之道可以概括为如下几点。

一、自强则刚

与道家提倡的“清静无为”的思想相反,孔子提倡的是“自强有为”。众所周知,孔子有一句名言:“天行健,君子以自强不息”。意思是说,天是以运行不息为健的,人也应当效法上天,自强不息.孔子最见不得懒散的学生,斥责其“朽木不可雕也”。懒散使人四肢不勤,思想怠惰,精神涣散,萎靡不振,难尽天年。

孔子之长寿,正在于将“养其身”与“有作为”密切结合在一起,精神作用于身体,健康的体质保证和激励他完成了超乎常人的成就.正因为孔子具备了这种“真积力久”(荀子语)的精神,有着积极进取的心理和健康的体魄,故而能谱写出辉煌的生命乐章。

二、大德必寿

孔子提出:“仁者不忧”,“仁者寿”,“大德必寿”的名言.他认为,有德之人,注重德性的修养,自我人格的完善,心地光明,以仁待人,精神爽朗,邪气难侵,有益于健康长寿.小人则相反,由于其心术不正,损人利己,纤巧势利,耗心

伤神,必然有损于身心健康,与长寿无缘.故孔子曰:“君子坦荡荡,小人常戚戚”。意思是说:君子的心胸平和宽广,浩气长存;小人却经常处于患得患失、局促忧愁的心境状态,难得心理平衡与安宁。

孔子提出的著名的“君子三戒”,既是对人的品德修养而言,又是对人的养生保健而言的.具体内容是:“少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得”。意思是说:年轻时,血气尚未稳定,要警觉贪恋女色;壮年时,血气旺盛,要警觉争强好斗;老年时,血气渐衰,应警觉贪得无厌.提醒人们警觉力戒,以善其身。

三、强身健体

孔子在百忙中,十分注意健身活动.他在教学中,主张学生应当“通习六艺,臻于三德”。他所说的“六艺”包括:“礼(礼节),乐(音乐),射(射箭),御(驾车),书(书法),数(算数)”。“三德”的内容包括:“智(学识),仁(爱心),勇(勇敢)”。可见在他的教学宗旨中,已经包括了“德育、智育、体育、美育”等全面发展的内容.孔子经常和学生一起骑马、射箭、习武、游泳,还经常和弟子们一起外出郊游.说明孔子是极重视体育锻炼的。

牢骚太盛防肠断

人生在世,遇到不如意的事是难免的.在遇到挫折坎坷的时候,有些人的第一反应往往就是发牢骚.偶尔发点牢骚,之后很快恢复常态,对健康并无大妨碍.不过,常常发牢骚会形成多种疾病尤其是心身疾患。

生活不会依我们的意愿而转变,我们无法左右的东西太多,可以把握的,只有自己的心态.不是每个千里马都能遇到伯乐,不是每个机会都人人平等,不是每一次考试都会因为你努力而成绩斐然.生活有时也会装成个骗子,它玩弄你但也考验你,它也告诉我们,“假如生活欺骗了你,不要忧郁,也不要愤慨!不顺心的时候暂且容忍,相信吧!快乐的日子就会到来。”遗憾的是,很多人等不到快乐日子的到来,就已经在自己的抱怨中失去了重新再来的机会。

无论生活给了你什么,你都要勇敢地承受什

么,这是不可更改的生存之道.把握不了生活的如意与否,却可以把握自己的心情.少发牢骚,保持一种乐观的态度,生活中的不如意就会变得淡然,变得不那么可怕了,这才是可取之道。

细节提醒:

靠发牢骚,什么问题也解决不了,而且还有损于健康.心中装满怨气,让这种消极情绪常困扰着自己,这是在破坏自身的心理平衡,涣散自己的意志和进取心,进而还会引起机体生理功能的降低或紊乱。(曹佩华)



中医辞语锦囊

疏风: 利用祛风解表疏散风邪的治法.风是外感病症的先导,所以要解表必先疏风。

清利头目: 有些药材气味轻薄,容易上达头目,消散头部之热,因此可用于头目昏花的病症。

外感: 病邪有的先侵犯人的体表肌肤,有的从口鼻吸入,都是从外界而入;开始时大多出现寒热往来或上呼吸道感染症状,所以得名。

祛风湿: 祛风法之一,是风湿之邪留滞经络、肌肉、关节等部位,出现游走性疼痛症状时的治法。

风寒湿痹: 因风、寒、湿三气杂至,使气血郁结而导致身体感觉沉重且疼痛、四肢拘挛,严重时会出现游走性疼痛或手足麻木等症状。

气血不足: 即气血俱虚,多为久病所造成;症状为气短、乏力、脸色不佳且没有光彩、指甲色淡、心悸、头晕等。

心悸: 指不因惊吓而心跳不定的疾患.是由气血虚弱、气郁血淤、痰饮内停等原因所致。

气短: 即气少. 1. 指气血虚弱不足. 2. 也称少气或短气,指呼吸无力而急促的症状,病人感觉气交换不足;这种症状是由气虚所造成的。(艳华)



凉拌牛蒡

材料: 牛蒡四支、金针菇6两、洋菜条半条、小黄瓜2条、红萝卜半条。
调味料: 酱油、味精、香油少许,糖、醋依个人喜好。
作法: 1. 牛蒡切丝浸水后,烧开水煮熟浸冷水放冰箱备用.洋菜条浸软切段.金针菇余过捞起来,小黄瓜切丝,红萝卜切丝。
2. 将所有材料冰凉,吃时才调味。(佩华)

中医世家

食疗保健会馆

喝菜汤不如喝粥

喝汤被认为是养生的好方式,它不仅容易消化,而且营养丰富.但对于各种慢性疾病高发的都市人而言,汤却带来了麻烦.其中的一个重要原因就是,喝汤会加剧食盐摄入。

按照一般的烹调咸度,菜肴的含盐量在2%-3.5%,汤的含盐量在1.2%-2%.在生活富裕之后,人们通常只吃一小碗米饭,摄入的菜肴数量往往超过主饭,每人一餐摄入200克菜肴也不算多.即使按照2%的最低含盐量计算,从午餐和晚餐的菜肴中摄入的食盐量可达12克.这个量,已经是一日食盐推荐量的2倍。

如果在菜肴之外,每餐加喝一碗汤,按含盐量1.2%计算,一小碗汤约200毫升,每日喝两碗汤,就等于多摄入5克食盐。

喝汤除了增加食盐摄入,餐后喝汤还会带来额外热量,因为加入油脂调味或用动物原料煲成的汤含有脂肪.对痛风病人来说,肉汤中所含的嘌呤也很高,更需要注意。

相比之下,喝粥要健康得多.粥内几乎不含钠盐,如果使用豆类或粗粮做原料,粥中还富含钾和B族维生素.煮时多加水,上面较稀薄的汁可以作菜汤饮用,下面较稠厚的汁可以代替米饭做主食。

细节提醒:

在日常生活中,不少人煮粥时喜欢放一点碱,因为这样煮出来的粥滑溜好吃,但他们却不知道米中的所含的维生素,特别是维生素B1、B2、C,遇到碱会加速破坏,使这部分营养白白的跑掉,实在可惜,所以煮粥时最好还是别放碱。(曹艳华)