

Timely health protection against disease

Yilin Li

Abstract

with the development of modern science and technology, people's life style often goes against the law of nature, resulting in a variety of health problems. The ancients to the unity of man and nature as the basic concept of timely health care, health care needs and corresponding to nature, and four in harmony.

Keywords

shunshi, health maintenance, no disease

适时养生防未病

李逸麟

济南东方职业培训学校 山东 276000

[摘要] 现代科技的发展,造成了人们生活方式常常违背自然的规律,以致于身体健康出现了各种问题。而古人以天人合一为基本适时养生理念,讲究养生需要与自然相对应,与四时相合和。

[关键词] 适时, 养生, 未病

[DOI] 10.18686/xyj.v1i2.

引言

古人养生、诊病、治病是以天、地、人合一的思想为前提,把人纳入自然的环境中来看待的。天地有阴阳变化,自然界有生、长、收、藏的变化,周而复始。四时的变化、环境的变化都要求人去调节、适应。人处于自然环境中,与自然环境相感应、相调节,并不断地显现各种症状来发出与自然协调或不协调的信号。人若不能与自然相应,不能与正常的生理相一致,往往就会生病。

《黄帝内经》中说:“智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至,长生久视。”所以,人们首先要明确什么是自然规律,如何根据自然规律来调节自身的衣、食、住、行。

现代科技的发展,造成了人们的生活方式常常违背自然的规律,比如说使用空调、冰箱,食用反季节蔬菜等。为什么有很多人经常拉肚子?一个主要原因就是过多直接食用冰箱里的食物。比如喝冷饮,感觉热了拿起凉的就喝,结果把脾给激了;脾属土,激了以后控制不住水,必然造成肾脏负担,甚至造成肾衰。再以心肌梗塞为例,为什么那么多人得心肌梗塞?比如说:夏天天热,人体突然从室外进入空调的环境,把汗闭住了,邪热归心就会导致心肌梗塞。像这些问题,人们并没有充分认识到它们的危害。特别是婴幼儿,为什么一生下来就多病,不是这个病就是那个病,有的是脐带剪得不合适,有的是脐带还没有长好就过早沾水得了脐风,但很大一部分病因是孩子还在母体就埋下的。母亲怀孕

的时候打开冰箱就喝凉的,或者吃冰棍,因为那时烧心,喝点凉的感觉痛快。婴儿呢?婴儿在母体里靠什么吸收这些东西呢?靠脐带。母亲痛快了,阴凉的寒气却积在了小孩的肚脐周围,以后就会出现很多毛病。比如先天性心脏病,寒气把血液凝固住了,通向心脏的这根血管不通了,通向脾的这根血管也凝固住了,造成先天性心脏病,或从小脾就不好。患先天性心脏病的孩子那么小就做手术,很可怜,但这却是由于母亲的不小心造成的。现代科技给人们带来了许多便利,但也让人们常常忽略了对自然的尊重。

中医是一种建立在尊重自然规律基础上的生命智慧。仅“医”这个字,就包含了很多层面的信息,而简化字已经把它简化得面目全非了。现在人们都知道有了病就去医院打针吃药,但我们是否了解“病”是什么呢?从字面释义,“病”就是有火了,“丙”就是火。中医说上火了,把火泻一下,就是这个意思。西医不承认“上火”一说,却一口一个“发炎”,“炎”字不就是火上加火吗?我们再从正面来剖析这个“医”字,右上边一个“亡”,里面一个“殳”,左边“殳”,底下一个“酉”字,它们分别代表什么意思呢?“亡”实际上是人的大肠,即升结肠、横结肠和降结肠;里面一个“殳”,“殳”代表屎和屁,也就是说大肠一定要通畅,有屎有屁一定要排掉。这个“医”为什么搁在右上角呢?因为右代表肺,肺与大肠相表里。那么,左上角的“殳”代表什么呢?“殳”代表农作物,也就是后天人们所依赖的水谷之精气。人要吃五谷杂粮以全后天之真气,消化吸收的精微物质要贮存在肝里,所以左边实际上代表肝。下面是个“酉”

字, 它有两层意思: 第一层意思, “酉”代表鸡, 是说人要像鸡一样, 有大便就要排出去, 不要在身体里存着, 存久了它会产生很多毒素, 对身体产生危害; 第二层意思, 酉时就是 17—19 点, 这时最好排便。为什么呢? 过去古人日出而作、日落而息, 酉时正是日将落之时, 这个时候把大便排掉, 可以轻轻松松上床睡觉。做到这样有规律地生活, 就不会上火得病。据说宋庆龄女士生前就是严格按这个规律, 每天 17 点多排便。有的书上说应该在早上卯时排便, 因此时天门地户都开。这也没错。我们观察鸡, 天亮出窝后先扑棱一下翅膀, 然后就排便, 俗语叫出窝屎, 也就是排出宿便轻松一整天。因此说我们人也要像鸡一样, 睡前排掉粪便, 轻松入睡养气血; 起床后排掉宿便, 轻轻松松一整天。

古时候没有像现在的医院, 有病了上火了, 到药店买两服泻药, 吃完后到厕所把火一泻, 病就好了, 所以厕所就是医院, 家家都有。过去中国管看病的人也不叫医生, 叫大夫, 大夫可以治病, 又可以治世。或者叫郎中, 给你出点主意开点泻药, 调整一下饮食就可以了。还有叫先生的, 是那些有学问、有经验、受人尊重的人。一个“‘醫’字里面就包含了这么丰富的信息, 我们的祖先实在是太伟大了。有人说: 按你这样解释“‘醫’字, 那么“大醫精诚”又作何解呢? 我们前面解释了“醫”字, 知道它很重要的一层含义是大肠的通畅。而要做到这一点, 一定要泻得恰到好处, 不能把人泻虚了, 这才是“‘大醫精诚’”。要精诚到什么程度呢? 张仲景在《伤寒论》里创下的“大承气汤”就是一个非常好的例子, 它只有四味药: 大黄、芒硝、厚朴、枳实, 非常精到。病人饭前服, 七个小时便可泻下; 饭后服, 十个小时即可泻下, 每吃一服泻三次, 泻后浑身轻松。一服药精确到这种程度, 这就是“大醫精诚”。所以说“精诚所至, 金石为开”, 也是这个意思。

另外, 中医素有食补不如气补之说。冬天动一动, 少闹一场病; 冬天懒一懒, 多喝药一碗。气补或动一动就是运动。天气二十四, 地气二十四, 人气二十四, 二十四在天应二十四节气, 在地应二十四山向, 在日应二十四小时, 在人身应二十四节脊椎、二十四肋骨和二十四经脉。从人体解剖学得知, 颈椎骨七块, 胸椎骨十二块、腰椎骨五块, 合起来共二十四块, 它正好和二十四节气相对应, 例如寰椎对应大雪, 第五腰椎对应冬至。

冬季是心脑血管疾病的高发季节, 这与阳气不足、阴寒较重有直接关系。阳气不足, 会使经络血脉闭塞不通, 进而出现心悸、心痛, 甚至是脑血栓等。中医《黄帝内经》有“春夏养阳, 秋冬养阴”, “夏病冬治, 冬病夏治”的说法。【三九灸】是根据“秋冬养阴, 夏病冬治”的原理来治病和保健的, 而夏天的三伏灸则是根据“春夏养阳, 冬病夏治”的原理来治病和保健。两者治疗机制和方法大致相同, 差异在于药物的配置和时间的差异。每年冬天进行“三九灸”来

加强和巩固三伏灸疗效, 是对“三伏灸”的有效延续和补充。“三九灸”与“三伏灸”相配合, 阴阳并调, 夏养三伏、冬补三九, 通过这种穴位贴药能显著提高人体免疫能力, 提高人体对气候变化的适应能力, 其疗效相得益彰。三九灸是在冬至前后的数九寒天, 在特定穴位施灸, 来改变体质提升生命能力, 调理亚健康症状的一种特色疗法。顺天时, 得康寿。

其次, 冬季养生还需注意以下几点:

一、冬季忌大量进补。冬季人们的运动量本来就少, 如果大量进补(如炖汤、炖肉), 很容易造成血脂增高, 诱发心脑血管病。春节快到了, 就少不了大吃大喝, 春节期间如果不注意节制, 很容易给原有的心血管病人增加负担。

二、不注意保暖。寒冷会引起血管收缩, 血液也会比平时高, 如果不注重保暖不小心着凉受寒, 很容易发生心血管意外, 冬季也是心血管病的高发期。

三、忌外出锻炼太早。热衷于锻炼的中老年人都有晨练的习惯, 而冬季的清晨, 尤其是太阳还没有升起的时候, 空气中的含氧量过低, 如果过早外出锻炼, 很容易造成供氧不足而诱发心血管病。因此, 心血管不好的朋友要注意冬天的时候要早睡晚起, 喜欢晨练的朋友最好等太阳出来后在外出锻炼。

四、忌过度运动。在冬季天冷的时候, 应该适当减少户外运动, 并注意运动适度。对于高血压患者来说, 过度运动时血管收缩会导致血压骤升, 很容易造成脑血管破裂; 过度运动还会增加心脏负担, 造成心肌缺血、诱发心绞痛, 甚至会出现心肌梗死。

五、禁忌去人多的场所。周末, 春节前, 忙备年货, 去商城或超市, 人多空气不流通, 不通风, 很容易造成缺氧, 而诱发或加重心血管病。

六、洗澡不易温度过热, 或洗太久。洗澡时间过久或过热, 全身的毛细血管会随着热水冲洗而扩张, 大量的血压扩张到体表的血管, 心、脑等重要器官的血液便会相对减少。

结束语

总而言之, 顺时养生体现了中国传统中医的正确养生理念, 不仅对现代人的健康管理起到了非常重要的指导意义, 同时对各种慢性病的调理也有很好的疗效。

参考文献

《全养生》/刘焕兰著, 中国中医药出版社, ISBN 978-7-5132-2083-5

《黄帝内经》

《脊柱相关疾病治疗学》/钟士元主编, 广东科技出版社, ISBN978-7-5359-4467-2

稿件信息:

收稿日期: 2019年4月18日; 录用日期: 2019年4月28日; 发布日期: 2019年5月10日

文章引文: 李逸麟. 顺时养生防未病[J]. 医学研究. 2019, 1(2). <http://dx.doi.org/10.18686/yxyj.v1i2>.

知网检索的两种方式

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD> 下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊刊号, 例如:

ISSN:2661-359X(P)/2661-3603(O), 即可查询。

2. 打开知网首页 <http://cnki.net/> 左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询。投稿请点击:

<http://cn.usp-pl.com/index.php/yxyj/login> 期刊邮箱: xueshu@usp-pl.com