

# 养生时刻跟着太阳走

谈到养生,很多中老年人张口便说:“我很注意养生呀!每天五六点钟起床,打太极拳、做健身操、竞走、做耐寒锻炼、多吃水果、晨起一杯水,样样不少啊!”而更多的年轻人,则凭着自己体力充沛、精力旺盛,长期熬夜,昼夜颠倒,总感觉年轻气盛,疾病与己无缘。而古人早已告诉我们,养生要时刻跟着太阳走。

《黄帝内经·素问》生气通天论篇有言:故阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。是故暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露,反此三时,形乃困薄。

古人告诉我们,阳主

外,阴主内,白天为阳,夜晚为阴。人体的阳气与自然界阴阳消长的变化密切相关。阳气在白天主司于体表。阳气由早晨的初升、到日中的隆盛、到日西的虚衰,阳气潜藏,汗孔关闭。然后夜幕降临,阴气占据主导地位,由傍晚的灯火初上,到子夜的阴寒极盛,到凌晨的曙光显现,迎来黎明,开始新的一天。这是一天阴阳消长盛衰的过程。

如此循环往复,昼夜更替,五星周旋,四季轮回。千百万年来,这一天道规律始终未变。也正是这一不变规律,孕育了万事万物。既然天地孕育了万物,万物就不能逃离阴阳、日月、天地的影响。人体要



顺应自然变化的规律,根据阳气初生、隆盛、潜藏的不同时间,调节起居,安排作息。否则,违背自然,与自然对抗,甚至凌驾于自然之上,脱离自然谈养生,如黄昏时分劳动筋骨、加班加点,则扰动阳气使阳气难以收敛而耗散;或置身于雾露之中,则寒湿之邪易侵袭人体损伤阳气;

或冬天凌晨就跑步锻炼甚至晨起一杯水,则寒邪袭表、寒气入里,使表里受寒致阳气受损等等。不明这些养生之道,久而久之,日积月累,人终将会受到大自然的惩罚,导致人体阴阳失衡,气机紊乱,形体衰薄,直至疾病发生。

《黄帝内经·素问》中将会养生的人由高而低分

为真人、至人、圣人、贤人四等,而他们无一不是法则天地、象似日月之人。细想古人的生活,他们日出而作,日落而息,春天播种,秋天收获。冬天万类深藏,而古人也会居家不出,绕炕而坐,纺纺织布、添加新衣,抑或打两件家具,上房修理一下房顶。如此,悠然自得,恬淡虚无,去世离俗,精神内守,安然度过一生。此古人之治身也。

而现在谈及养生,人人似乎都有自己的一套,但如何正确养生,只有从经典中求,从古人那里找,才能寻得正确答案。如多吃水果补充维生素,一部分人越吃身体越糟糕,究其原因,是水果大多性寒,针对脾胃虚寒之人,无异

于雪上加霜。还有到底每天早晨什么时间起床合适,其实也要跟着太阳走,太阳升得早就早起,太阳升得晚就晚起,太阳什么时间落,就什么时间休息。长期熬夜对身体的伤害更不用说,本该主静主敛主藏的夜晚,却扰动阳气,阳气外散,阳不入阴,致使机体不能顺应天地之气得以休养生息,而出现脏腑功能的下降和气血的虚衰,这就是年纪轻轻白发、脱发、长斑的主要原因。

大道至简,所谓养生,养的就是春夏秋冬的四时之气,而具体怎么养,就要时刻跟着太阳走,与太阳的运行保持一致,使自己的生命活动顺应天地大道。(据《大河健康报》)

## ◎医者心

### 有时最好的治疗是“无为而治”

现在的体检设备,从简单的心电图到高成本的现代医学影像技术,以及并不成熟但也被商业利益助推的基因筛查越来越多,令人眼花缭乱。检查得越多,检出的情况越多。实际上,很多检出的情况并无任何临床意义。而遗憾的是,被过度干预和过度治疗的越来越多。

治不治的依据是什么?一是化解患者的病痛,二是控制可能的风险。

化解病痛,控制风险,二者有其一或者二者均有时,需要治疗。如二者全无,最好的选择不治疗——“无为而治”。

单纯的生物学模式,导致对生物医学技术的迷恋、崇拜,加上医疗趋利,助长了过度医疗的巨大热情与动力。

比如,患了急性心肌梗死,是疾病的不稳定状态,支架是挽救心肌和挽救生命的首选,做得越早越快,效果越好。但对于稳定型冠心病,包括体检发现的慢性完全闭塞,在这些“稳态”的情况下,支架为异物,血栓才是急性心肌梗死的祸根。病情稳定时,支架不可能预防心肌梗死或心脏猝死。

这些病情稳定患者的治疗主要为戒烟,用好他汀,把低密度脂蛋白胆固醇降至1.8mmol/L以下,坚持适度有氧运动,均衡营养,调控好睡眠及情绪等。

支架不仅不能预防心肌梗死,而且由于其本身的血栓风险,需要用“双抗”——两种用于预防血栓的抗血小板药物,也增加了出血甚至致残致命的消化道与脑出血的风险。

当医生,不是天天想在患者身上能做什么,而是要真正学会患者不需要什么。不仅仅是能把手术做成,还要看治疗能否让患者真正获益。

不要在患者身上做得过多,学会什么该做、什么不该做、什么时候应选择“无为而治”,不仅是医生在医疗技术上走向成熟的标志,也是从医学向哲学层面升华,净化医德医风的必由之路。

文/胡大一

(作者简介:胡大一,博士生导师,国际欧亚科学院院士,中国控烟协会会长,北京大学人民医院心血管病研究所所长,著名心血管病专家)



### 健脾益气 喝党参山药粥

材料:山药200克,党参20克,生杜仲10克,粳米60克,盐、胡椒各适量。

做法:

1. 山药去皮,切块;党参、杜仲洗净、沥干;粳米洗净。

2. 砂锅中加入1000毫升水,加入粳米及山药,大火煮开后,转小火并加入党参和杜仲,煮45分钟左右,最后加入适量盐、胡椒调味即可。

用法:作为早餐温热食用,连服3天~5天。

功效:健脾益气,开胃进食,补气止鸣。

(据《大河健康报》)

### 泛酸喝杯陈皮水

泛酸是胃肠病常见症状。脾胃虚弱导致的泛酸常有胃隐痛、口淡无味、纳食减少、乏力、面色萎

黄等症状。可用陈皮、甘草各3克,党参、苏梗各5克,大枣2个,煎水当茶饮。以上药物也可磨成粗

末装药袋,饭后加开水100毫升,泡服。每天一次,持续一周。

(据《江西晚报》)

### 长期用睫毛生长液损害眼部健康

市面上经常用到的睫毛生长液,其成分主要是前列腺素类药物(比如马前列素、拉坦前列素)、米诺地尔、生长肽等,长期使用会损害眼部健康。

最初,眼科医生在治疗青光眼时,发现前列腺素类药物可促进睫毛生长,但后来研究人员发现,长时间使用这种药物会导

致眼睑肥厚,同时会对角膜产生刺激,引起角膜刺痛甚至角膜溃疡。

米诺地尔可以改善毛囊周围血液循环,促进毛发生长,常用于治疗男性脱发,后也用于促进睫毛生长。但米诺地尔有很强的副作用,会导致眼睑发炎,破坏眼表的正常结构和功能。

生长肽在一定程度上

能给毛囊补充营养,促进毛囊生长。但它的安全性未得到确认,长期使用同样会引起眼睑发炎。

睫毛对眼睛起着重要的保护作用,能减少外来物质对眼睛的伤害。综上所述,若不是睫毛脱落,不建议使用睫毛生长液,长期使用会破坏眼表局部的微环境,对眼睛造成不必要的损害。(据《中国医药报》)

### 居家运动 亦可控糖

规律运动有助于控制血糖、增加胰岛素敏感性。冬季天冷,不外出不代表不运动,糖友应选择适合自己的冬季运动。以中等强度、有氧训练为主,每周至少150分钟。糖友可做以下居家运动。原地快走:饭后原地快走,每日早晚各跳绳10分钟,每天踢20~30分钟毽子,练练健身操、瑜伽、太极,或在踏步机、椭圆机、爬楼梯机、划船机等器械上进行有氧锻炼。(据《新民晚报》)