

『三能二通』 益康寿

□王荣华(河南信阳 464000)

日常生活中,有人把五脏功能正常表述为能吃、能睡、心情愉快、大小便通畅。这四个方面不仅是脏器功能正常的基础,也是长寿的标志。

能吃 能保证人体生命活动的物质基础——精、气、血、津液的生成及有效供给,使人精力充沛,形体丰满,动作敏捷,中医学称之为“阳在外,阴在内使也”。五脏有精,有精则有神,集精可以全神。但能吃不是暴饮暴食,应

定时定量,宜吃清淡而富有营养的食物,不能过食辛热、温补之品,如人参、鹿茸、附片、干姜、胡椒等药物以及狗肉、牛肉等食物。如果冬季过食以上药品和食物,容易出现牙痛、口舌生疮、盗汗、潮热,或春季咽喉肿痛等热病。古代养生学家常说“冬不养阴,春必病温”,即是此意。炎炎夏季,如果你吃的偏冷,穿的偏凉,致使体内阳气不足,秋冬季节就会发生腹泻或肢凉、畏寒,抵抗力下降等。这些就是古人提倡的“夏季宜养阳”。当然。个别体质异常者不在此列。

能睡 每天应有6~8小时的睡眠,可使人白天的疲劳得以消除。如果长期睡眠不足,神经系统过度疲劳,会发生神经衰弱,精神不集中,记忆力下降,出现头晕、眼花、耳鸣,浑身乏力,严重的还会影响心、肺、胃等脏器的功能,甚则导致器质性病变或早衰。

能乐 心情愉快。一个人要有心理承受力,面对困难、烦恼要拿得起,放得下,不要稍不顺心就愁眉苦脸,饭吃不下,觉睡不香,以致人体内在环境失调而发生抑郁等疾病。古人常说“笑一笑,十

年少”,就是这个道理。老年朋友尽量保持豁达的心理,乐观的情趣,淡泊名利,培养良好的心理素质 and 处世风格,必定会成为增进身体健康长寿的法宝。

二便通畅 表明人体饮食消化、营养吸收、津液布散和排泄粪便的脾胃、大肠、小肠、膀胱等脏器功能正常。若各种废物滞留体内,必然会随血液循环到身体的各组织,成为心血管病等多种疾病的诱因。但如果大便4~5次甚至以上,呈水样,是腹泻;如果大便数日1次,干结呈羊屎状,多系老年肠燥津枯所致便秘。老年便秘不宜服用大黄、番泻叶等,应使用润肠通便之物。老年人最好养成每天早上解大便的习惯。年老或体弱的人,若大便不干不稀,上午连续解二三次,不能简单地认为是腹泻。临床显示,老人由于肠管变细、松弛,肠道推动无力等因素,粪便不能一次滑到直肠下端,要经过人体的活动之后,才会自动滑入直肠下端,让人产生便意。如大便不干不稀,不易解下,也有可能系气虚和脾胃不足之证,可服用补肾、健脾、益气的药品,以助机体动力。☞

晴和的日子,站在窗前,你会发现,世界的丰富生动,不是一个人想描摹就可以描摹得尽的。

不说天空飘逸的云彩,不说远山孕育的迷离的梦幻,不说河水从哪里来到哪里去,不说一幢幢楼房窗后演绎着的人生故事……单看眼前,一棵棵娉娉生

闭目向阳三分钟

□程应峰(湖北咸宁 437100)

姿的杂花生树,就算是披着一树绿叶,也有难以预见的斑驳和层次,呈现出不可言说的丰富性。有小鸟在枝头鸣唱,有落叶在风中轻飏,阳光总是跳跃着,音乐

般,在枝叶间翻飞、腾挪、闪烁。那阳光荡漾的空间,一下子就缤纷起来。

这些凸现在眼前的情态、景物,一当你闭上眼睛,便注定只