

天地之气总有时间的循环,这些循环中包含着生长化收藏的规律。每到秋季,经过了万物生长茂盛的阶段,气机开始衰退,实力不足也就必然要内收。为适应季节的收,人体也需要有针对性地做到“六收”。

收气 气指的是呼吸之气。如果有气喘或咳嗽,则是肺气不收不降的表现。肺气不收有两种原因:一是受了外邪,肺气受到寒气逼迫就要上逆来抵抗,这时不能单纯收肺气,需要先发散外寒,常用药有麻黄汤、桂枝汤等;第二个原因是肺气本身不降,这时一般没有感冒发烧等症状,身体也没有酸、懒等不适,可以将枇杷叶、杏仁、浙贝各10克用水煎服,有降肺平喘之效。

收神 神气不收可能会出现心烦、失眠等症状。中医认为心藏神,但心要藏好神,必须和肾相交,否则心神就会漂浮而难以入睡,严重时会有心烦。给心神不收者推荐一个《内经》中的方子——半夏秫米汤,该方只有半夏、高粱米两味药,可以各取20克,用水煎服,煎煮半小时以上即可服用,能够安神化痰。如果伴有心烦,可以服栀子豉汤,即栀子、豆豉各10克用水煎服,能够清心除烦。

收精 精不收可能表现为遗精、遗尿,这是由于肾的收藏功能下降,如果患者没有舌苔厚腻、口苦、小便黄赤等湿热下注的症状出现,就应该考虑补肾固精了。遗精者可取桑螵蛸10克煮水服,遗尿者可取益智仁10克煮水服,二者分别有固精缩尿之功。另外,还可艾灸关元穴(肚脐直下3寸),

秋季养生做到六收

每次10分钟,每日1次,也可固肾敛精。

收涎 中医将唾液中比较清稀的部分称作“涎”,它具有润泽口腔的作用,并有助于食品的吞咽和消化。《内经》中说:“五脏化液……脾为涎”,脾功能正常的情况下,涎液能润泽口腔但不溢出口外;若脾胃不和,则往往导致涎液分泌急剧增加,出现流口水等症状。想“收涎”需要先健脾,小儿流口水可用白术、茯苓、冰糖各10克,共研为末,放入瓷碗中,加水100毫升,入锅蒸30分钟,取药汁分3次服;成人流口水可用白术、益智仁、茯苓各10克水煎服,有健脾收湿之效。

收汗 很多人有汗出的异常,有人白天出汗,有人夜间出汗,还有人头部出汗。一般来说,白天出汗的属于阳虚不固,可以将黄芪、生牡蛎、山茱萸3味药煎水服;夜间出汗多属阴虚不敛,可以服用六味地黄丸来缓解;头部出汗多是体内有郁滞,建议找医生具体辨证分析。

收液 液指的是肠液,肠液不收则表现为腹泻,腹泻又可以导致体液的丢失。秋季是腹泻的高发期,经常腹泻者,建议用赤石脂30克、苍术10克用水煎服,还可用手围绕肚脐做逆时针揉腹,有健脾涩肠的功效。

(江涛)



健康人生

运动前喝西红柿汁可减轻疲劳 日本一项研究发现,西红柿汁具有抗疲劳的效果。西红柿富含钾元素和钠元素,两者有助维持肌肉的正常活动,调节细胞内外的渗透压和水分的平衡,使体液不致过量流失。

西红柿可降低前列腺癌风险 英国一项大规模研究发现,每周吃10份西红柿(约合3斤)可使男性患前列腺癌的风险降低近1/5。西



红柿中的番茄红素可清除

前列腺中的自由基,保护前列腺组织。男性不妨每天都吃一餐西红柿,最好熟吃。因为番茄红素是脂溶性物质,熟吃更容易吸收。不过,加热不要超过30分钟,否则番茄红素就会被自

动分解掉。
西红柿可预防心脏病 意大利一项新研究发现,吃熟西红柿可以摄入更多的抗氧化剂,预防心脏病的效果更好。每天吃80克熟西红柿可以大大改善高血脂饮食对血管壁造成的伤害,防止内皮细胞功能失常,进而预防动脉硬化症。

西红柿可降低抑郁风险 一项新研究发现,与每周吃西红柿不到1次的人相比,每周吃西红柿2~6次的人罹患抑郁症的风险明显降低。压力大、容易抑郁的人可以适当增加西红柿的摄入量。

西红柿有助解酒 日本一项研究发现,喝酒时饮用西红柿汁能遏制体内酒精浓度急剧上升,减缓醉酒,醒酒的时间也会提前。

(杨璞)

【功能】清热利湿,除淋止血。

【主治】淋痛尿血(急性膀胱炎,尿道炎,急性肾盂炎,泌尿系结石等),小便淋涩不通,小腹胀急,尿痛、尿阻,口渴咽干等症。

【注意事项】忌烟酒、辛辣、生冷之品、白鲢鱼,低盐。

(白城市中医药老科协:解德俊)



每周一方

治痛淋尿血方

【处方】篇蓄、大黄、甘草梢、金钱草、川木通、车前子、滑石、瞿麦、栀子各等量。灯芯草5—10g单包。

【制用】上药共研细面,每服5—10g(视老幼、体质、病情而定),1日2—3次,每次服药时,用灯芯草水煎15分钟后取药液200毫升,冲服面药。

过好八个节点,幸福一生

人的一生中,心理状态随年龄增长也在不断发生变化,每个阶段都有“主要矛盾”需要解决,顺利处理好各个阶段的问题,个人就得以成长,收获幸福。

1.婴儿期奠定信任感 婴儿需要与父母建立强烈的依恋关系来获得安慰、安全。如果孩子的基本需求(如吃喝)从小就常常得不到满足,那么他长大就很可能对周遭不信任、对人际感到焦虑。

“信任感需从小奠定”,在中国科学院心理研究所组织与员工促进中心研发部主任肖震宇看来,千万不要认为这个还不太会表达的小婴儿只是“喂饱了、不哭了”就行了,父母日常照料中应给予其足够的安慰与抚触,让他们感受到关心。同时,不要在孩子面前吵架或动手,“暴力行为”会让他们恐惧和害怕,不利于信任感的建立。

2.童年期培养独立感 到了童年,小孩的活动能力发展起来,比如想要试着自己吃饭、走路、穿衣、刷牙、说话等,这是他们“探索”世界的开始。

肖震宇表示,这时候子女与父母的

冲突很激烈,第一个反抗期出现。此时,如果父母允许他们独立地去干一些力所能及的事情,并对他们的工作

予以表扬,就会逐渐培养出他们的独立自主感,拥有较强的意志力。相反,如果大人事事包办,溺爱或是“专制”,就会使孩子陷入“无能的漩涡”,进而怀疑自己,产生羞耻感。

3.学前期发展主动性 小孩上学之前,对周围的环境充满了兴趣,什么都想试、想玩。这时,父母和老师对待这些“顽皮鬼”要有耐心和包容心。“不涉及危险的事情就尽量让孩子去做”,肖震宇说,无论什么事情,所有人都要经历一个由不会到会的过程,成全就意味着他们将来会成为有创造力的人,而压制会使他们更倾向于生活在被安排好的狭窄圈子里,缺乏开拓创新的能力,导致孩子产生挫败感,不利于主动性的养成。

4.学龄初提高成就感 上学后,儿童各方面能力得到提升,对“解决问题”跃跃欲试,也希望在小伙伴面前做“强者”。肖震宇建议此年龄段孩子的父母,不要把孩子“问问题、动手拆家里的电器”等好奇行为看作是“捣乱”而责怪他们,应该试着鼓励他们努力完成任务,激发他们的勤奋感与竞争心。另外,家长应留心孩子在学校的情况,与班主任共同帮助孩子进步、提高。

5.青春期找到方向感 进入青春期,青少年经常思考“我是谁”、“我今后要做什么”等有关“身份”和“未来”



的问题。

“榜样的力量是无穷的”,在中国科学院心理研究所副教授李新影看来,这个年纪的孩子对周围世界有了新的观察与新的思考,想了解自己在他人心中的形象,更喜欢模仿与崇拜。此时,就需要有一定的鞭策,比如在学校,可以通过班会等集体活动,学习一些英雄人物事迹或是在和长辈聊天中,了解长辈的成长经历,以帮助自己更好地找到方向感。

6.成年期建立亲密感 成年初期,为了建立亲密关系需要做出承诺、承担责任,这时人要克制一些个人偏好。

这个年纪的主要事情有两个:工作和婚恋。肖震宇说,一方面,要处理好与同事间的关系。工作上应团结互助,这样今后才能遇到更多的“贵人”。另一方面,和恋人建立起信任、相亲相爱的关系,因为他们可能就是您今后人生的另一半,将陪您度过漫长的人生,所以两个人一定要相互尊重,拥有相同的价值观,才能携手同行。

7.中年期保持平衡感 到了中年,很多人事业和家庭都已基本稳定,却难以兼顾二者。有些人,把精力和时间全放在了工作上:加班、陪领导吃饭、陪客户喝酒,就连周末都没有时间陪家人和孩子。长此以往,不仅家人会有埋怨,就连自身也会感到心累。肖震宇建议,生活需要多元化,没必要把自己“折腾”得太累,如果家中经济状况一切正常,多花些时间在家里,体验天伦之乐,更有利于关心品质的养成。

8.老年期获得完美感 步入老年期,是获得完美感、避免失望感的阶段。专家认为,到了这个岁数,老人最在意的问题无非两个:对死亡的恐惧和一生的缺憾。这时,老人应认识到,自己的人生所有选择都是当时情况下的最优选择,不要对人生和家人怀有“歉意”。同时,尽可能做一些自己喜欢且力所能及的事,让自己保持愉快的心情,以超然的态度对待晚年生活。

(任生)

