

## 读后感

## 解读中医养生精华 揭密健康长寿奥妙

——欣读马有度新作《奇妙中医药》

陈 涤 平

(南京中医药大学, 南京仙林大道 138 号南京中医药大学仙林校区, 210046)

关键词 《奇妙中医药》

己丑初夏,重庆医科大学附属第一医院马有度教授寄赠《奇妙中医药》(人民卫生出版社,2009年出版)一书于余,欣然略翻数页,目光即被吸引。《奇妙中医药》全书分4大部分——养生诀窍、保健阶梯、中药奇妙、中医奥妙,总计34万字,采用书信体裁写作。该书文笔活泼流畅,医理哲理并谈,在轻松阅读之中,让人不知不觉汲取养生保健的知识,知晓中医药的奇妙。

《奇妙中医药》中将“养生诀窍”列为第1部分,其下又分智慧养生、动静养生、怡情养生、饮食养生、起居养生5大门类。在“智慧养生”门中,马教授首先提出了人贵、命贵、智贵的观点。人贵乃“天覆地载,万物悉备,莫贵于人”(《黄帝内经》);命贵因“人命至重,胜过于金”(孙思邈语);智贵为人生在世,智慧最宝贵。早病、早衰、早亡,究其根源,关键在于缺乏“生存智慧、健康第一”的理念。他列举了许多名人英年早逝的事例,呼吁珍惜生命,关爱健康。WHO制定的健康定义——健康就是身体上、心理上、和社会适应上的完美状态,在此基础上马教授又补充了“道德健康”,这一独创体现了中医养生的特色,事实证明是一条重要的健康标准。他提出要要做到3个和谐:身心和谐、天人和谐、人际和谐。此外,还要重视预防:一方面讲究卫生,改善环境,研制疫苗是群体预防;一方面讲究养生,保护精气神,扶正祛邪,注重个人预防。他指出了健康问题的3个误区:一是自恃年轻,二是追求过度,三是减压不当。由此导致的结果是2个透支:透支健康、透支生命。马教授说:“健康长寿并不在于服食灵丹妙药,健康长寿掌握在我们自己手中”。在“动静养生”门中,马教授说:古往今来,善用脑者,无不注意劳动和运动。他列举了古今中外寿星的长寿事例,如孔子教授弟子诗书礼乐,同时也传授射箭和驾车技术,他本人也活过七十古稀之年。这些在“健康银行收益好”“养心更要劳手足”“逍遥散步康寿乐”等篇中有详细的讲解。“怡情养生”门中,马教授要世人以积极的心态面对人生,“每天为生活洒一点香波”,即使在艰难的日子也能发现快乐。介绍制怒妙法:意识控制、注意转移、宣泄释放。特别强调要学会用智慧去预防怒气,用理智去控制情绪,做情绪的主人,不做情绪的奴隶。生活要丰富多彩,琴棋书画、读书品茶、田园耕作、养花旅游……读来已神清气爽,仿佛已身置其中。“饮食养生”门中开篇即言“安生之本靠饮食”,饮食要适宜,贵在节制。遵照膳食金字塔,谷肉果菜巧安排;提倡食养食疗,介绍了一些常用药膳菜单。特别介绍了一些食物的食用和药用价值:谷类—小米、黄豆、绿豆;肉类—兔肉、鸭肉;蔬菜—菠菜、番茄、萝卜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、海带;水果—橘、梨、山楂、乌梅。“起居养生”门中有“起居有常适劳逸”“优美环境保健康”“自己动手绿化庭院”“居室装

饰妙在淡雅”等篇,仅读题目,就使人忍不住一睹为快。

《奇妙中医药》中“保健阶梯”为第2部分,根据人类生、长、壮、老各个不同生命阶段的身心特点,详细介绍了医学保健知识,其中不乏真知灼见。如“胎儿保健”中认为不仅重视胎养,也要注重胎教。孕妇要注意修养心性,调和心神,平定心情,保持宁静愉快的情绪;莫沾烟酒,注意营养;适劳逸、慎寒温、节房事,用药谨慎。“幼童保健”中针对婴幼儿的心身特点,特别强调母乳喂养,因其“生理上是丰富的养料,心理上是温暖的阳光”。在母乳喂养的时间、添加辅食、睡眠习惯等方面有详细指导。马教授特别指出随着小儿年龄的增长,动作和语言训练是促使小儿健康成长的重要环节,要予以重视,强调幼童户外锻炼的好处。“青年保健”门中提出了青年不仅要身体保健,还要注重心理保健,养德养心促健康,合理用脑,远离烟酒;并对青年时期的常见病进行了指导。“中年保健”门中提出了中年时期就要预防老年病、防止肥胖慎饮食、生活要多彩,要做好中年加减乘除等,所有这些读来对中年朋友无不裨益。“老年保健”门中告诉银发一族如何健康长寿,要忘老、学习、家务、养花……皆是切实可行、行之有效的康乐寿的方法。

《奇妙中医药》中“中药奇妙”为第3部分,介绍了40余种中药,如补益药—人参、党参、当归、枸杞子、灵芝草、黄精、冬虫夏草、山药、薏苡仁、蜂蜜;花中之王—金银花、菊花、牡丹花、芍药花、月季花、玫瑰花、红花、鸡冠花、槐花、野菊花、合欢花、辛夷花、款冬花、荷花、杏花、桃花;草中之药—车前草、鱼腥草、沿阶草、金钱草、甘草、蒲公英、茵陈蒿;子中之药—使君子、牵牛子、车前子、决明子、金樱子、香附子。他援引大量故事、逸文趣事介绍这些常用中药,趣味盎然,引人入胜。此外,“服用补药有诀窍”“煎煮中药有学问”“选用成药有窍门”诸篇介绍了如何正确使用中药。

《奇妙中医药》中“中医奥妙”是第4部分。马教授以深入浅出的语言,简明扼要地解读中医。阴阳五行经络理论是说明人体的生理病理,望闻问切“四诊”是中医简便有效的诊病方法,关于整体观念、八纲辨证、治疗八法,书中均一一进行了阐释。马教授说:中医不是迷信,既不神秘,也不玄妙。他早就深刻地认识到中医必须扎根在民众之中才有生命力,因此,要让老百姓了解、关注、喜爱中医药,感受中医药的博大精深,要让老百姓体验中医药的神奇魅力。

阅读《奇妙中医药》带给您是一种愉快。马教授告诉我们,不断增强自我保健意识,自觉学习自我保健知识,坚持实行自我保健行动和措施,实行科学、文明、健康的生活新方式,人人都能获得身心健康,都有助于延年益寿。《奇妙中医药》是值得广大读者仔细阅读的一本关于中医养生保健常识的上乘之作。

(2009-06-02 收稿)