

共读健康

③

## 郝万山说健康：

顺应自然和生命规律的养生智慧

作者：郝万山（北京中医药大学教授、博士研究生导师，中央电视台《百家讲坛》主讲嘉宾）

推荐指数：★★★★

关键词：亚健康 抗衰老 修心养性 健康养生

推荐人：本报读者、高级工程师 王海军

“生命的开始就是衰老的启动，养生抗衰老是一辈子都要做的事情。”郝万山教授在其著作《郝万山说健康：顺应自然和生命规律的养生智慧》的开篇就写出了点醒众人的一句话。

从出生、生长、衰老直至死亡是自然界任何一种生物都必然经历的过程，人类也不例外。自从来到这个世界，人类就不得不遵循这个必然规律，面对着一直伴随生命始终的衰老过程。

从古至今人类都在追求“长生不老”，从秦始皇嬴政追寻长生不老法到各代的“炼丹人”，再到现代的各种抗衰老研究，人类的抗衰老之路从未停止。我们真的可以“长生不老”吗？从自然规律上来说，答案当然是否定的。但采用一些科学方法保持体能，延缓衰老，还是可以做到。

郝万山教授在书中用贴近大众的语言，讲述了关于健康养生的理论和方法。这本书首先从健康的标准、亚健康的表现和危害、《黄帝内经》治未病的思想讲起，进而阐述健康养生的理论和方法。书中以大量实例阐明——不良情绪和情感、违逆自然规律和生命规律的行为方式、外界压力和年龄的增长，都可以导致健康损害，引起亚健康、疾病和衰老。郝万山教授根据《黄帝内经》的观点，提出养生的“三大法门”：一是修心养性，减少不良情绪对身心健康的干扰；二是顺应规律，减少人体生理机能的损耗；三是运用各种刺激手段，推动激发人体生理机能的活力。

在修心养性的方法上，介绍了心理平衡调节法、涵养道德法、静心操作法、日常工作生活心态调整法等。在遵循规律方面，介绍了《黄帝内经》中的阴阳五行学说，进而讲述四季养生、昼夜养生的原则和方法。在推动激发人体生理机能的活力方面，介绍了鞭策人体生理机能的操作系统和选择刺激区域的多种思路。

书中多处引经据典，纳古融今，并讲述了很多案例故事，内容上注重理论与实践相结合，中医文化和现代医学相结合，古代养生理念和现代保健技术相结合，知识性和趣味性相结合。书的养心自调部分，更适于我们普通大众阅读和运用。

临床常见疾病中，70%以上的疾病属于心身性疾病。书中讲述了一位结婚8年不孕的女士，收养了一个孩子，负担和压力放下后，反而怀孕了；一位高级工程师，事业不顺，心



情郁闷，患胃病和白癜风久治不愈，当事业转顺、心情舒畅后，无药自愈。身边这样的故事也不在少数，一位老奶奶患子宫癌，但乐观开朗，从未把疾病放在心上，已经20余年未复发。我的一位同事，患有萎缩性胃炎，跑了很多医院，就是不见好转，瘦得皮包骨。后来她学会了跳舞，把胃炎这事搁置一边，反而状态越来越好，饭也吃得下，几年没犯病了。这些都是心身性疾病在作祟，影响着人们的健康，加速着衰老。“魔由心起，病由心生。修心养性，解放自调机能，这是养生的第一关键”。

“释怀了，自调机能就解放了。”作者在书中介绍了自然放松入静法、静坐养生法等解放自调机能的技术方法。特别是静坐养生法，被认为是世界传统养生方法中的宝贵遗产，作者用图文并茂的方式在书中呈现静坐的各种姿势。长久训练，可达到消除亚健康、预防疾病和抗衰老的良好效果。

作者强调“我的健康我做主”“健康掌握在我手中”等健康管理观念，突出“心要静，身要动”的健康养生原则。无论你处于哪个年龄段，身体状况如何，只要你追求健康，想提高生活质量，不妨一读此书。

我们现代大多数人都处于亚健康状态，世界卫生组织把亚健康当作是21世纪人类健康的头号杀手，亚健康如果不引起重视，不及时调整，必然会加速身体衰老过程。

没有永远年轻的生命，正如书中所言，健康是人生最重要的事情。让我们一起付诸行动，消除亚健康，预防疾病，用一辈子的时间来抵抗衰老。

## 早安！我们是朋友

宁养病房的早安故事每天都在上演，今天的故事主角是一位总带着痛苦表情的大爷。

第一天，走进43床病房的时候，给我印象最深的就是大爷脸上的表情，苦皱着眉头，眼神很空洞，他用表情告诉我们他很难受、很痛苦。房间里的那种安静让人有点畏惧，就怕哪一句话说多了会让屋里的气氛更加紧张。

第二天，我尝试跟他说“早安”，但是他没有任何回应，我继续说：“大爷，您哪不舒服？”他说：“我还行，不那么疼了”，但是眉头依然紧锁。我想只要他开口说话我就可以继续往下说，我问他：“您认识身边的小护士吗？她叫什么，您知道吗？”他突然笑了，“那我可记住了”。我又让晓慧重新介绍了一下自己，嘱咐他和家属有事情我们随时为他服务。今天大爷的微笑给了我们力量，让我们有信心继续深入地走进他、了解他、帮助他。

第三天，我们继续去探望他，与他聊天，我还是问他今天感觉如何，有什么需要我们帮助的，他说：“我已经三天没排便了”，想让我们帮忙解决。陪护说，医生开了药，但是大爷不吃，无论谁喂都不吃。我在大爷身边解释吃药的必要性后，把药放到匙里，我问大爷：“我喂您吃行吗？”大爷点点

头，他居然张嘴了。当时的我内心很激动，这证明了大爷对我的信任。陪护说，大爷这一辈子最喜欢花，为了鼓励他，我们送了他一盆绿植，放在他能看见的地方。

之后的一连三天，都是我在喂大爷吃药。每天我依旧会去床边问好、聊天、喂药。渐渐地，大爷的意识慢慢模糊了。我再问他：“大爷您还认识我是谁吗？”他摇摇头，说不出话来。此刻一个动作让我满眼的泪水，控制不住地流出，他左手握着我的手，右手握着陪护的手，把我们的手放在他的胸口心尖处，并举起大拇指。陪护解释道，大爷的意思是：“我们三个是朋友，我们对他最好。”大爷满意地点点头，表示赞同。那一天我内心好激动，对于刚接触灵性护理的我来说，患者再次给了我信心，给了我希望。

没过几天，43床的大爷安静地离开了。在生命的最后旅程中，他结交了两个待他如亲人的朋友，他体会了被爱的感觉，同时也把温暖传递给了我们，大爷的临终阶段是平静的、有尊严的。临走时，大爷的女儿到护士站来对我说：“护士长，非常感谢您对我们的照顾，感谢所有的医护人员”。

早安故事在继续，宁养病房的灵性护理在继续……

作者：中国医科大学附属盛京医院 王丹  
来源：中国医学人文

## 体贴入微的护士

这幅画是法国画家西梅翁·夏尔丹于1738年所画。画面中的护士没有穿正规的护士服，环境中也没有医院的标识，能体现护士职业特征的是她的行为和气质。她正在为患者准备早餐，虽然只有牛奶、面包和鸡蛋，但她脸上流露的是真挚、虔诚和关切，集智慧、爱心、美丽于一身，充分展现了护士职业道德修养和职业精神的内在品质。



医学是帮助人们在有限时空里活出质感，活出尊严的科学。医生、护士能做的是给予患者充分的救治、人性的关爱和温暖，提升他们的生命质量和尊严。

编者：王斌全 王磊 来源：《名画中的医学》