



《红楼梦养生智慧》

作者: 沈雁英 (首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、教授、营养师。长期从事医院管理、医疗保健、心理健康专业,有着丰富的理论基础和实践经验)

推荐指数: ★★★★★

关键词: 红楼梦 养生

推荐人: 本报读者 王胡

《红楼梦》不仅是一部经典文学著作,同时在大量故事情节中还实录了很多的养生知识,让人受益匪浅。近来,我阅读了沈雁英教授的著作《红楼梦养生智慧》,沈教授深挖小说中的红楼养生之道,从红楼人物的日常饮食起居、饮食文化、中药补益等方面,结合红楼故事,分析现代人的养生现状,总结了很多养生之道。

红楼重德养心。沈教授在书中分析到,贾母和刘姥姥豁达开朗,活到天年;薛宝钗圆融通达,韬光养晦,成了“宝二奶奶”;林黛玉斤斤计较,心思太多,早早就香消玉殒;赵姨娘自卑压抑,最终心疯;元春在宫中长期的痛楚和辛酸,英年早逝。现代医学普遍认为,癌症的发生和变化与情绪的好坏、心态的健康程度有密不可分的关系。可见心态、情绪对健康的影响非常大。沈教授总结了当今社会,人们保持心态平衡应做到以下几点:1. 选择快乐、选择健康;2. 活在当下;3. 发现美好;4. 学会放弃;5. 要有同理心。

贾府被抄后,凤姐去世,巧姐被卖。危难之际,刘姥姥伸出援助之手,救了巧姐。刘姥姥在帮助别人的时候,也成就了自己。薛宝钗年纪轻轻便

深知生活的艰难,懂得勤俭持家和宽厚待人,面对林黛玉的讥讽和嫉妒,她不计较、不纠缠,以宽容之心和实际行动化解误会,她也会从宽容中得到快乐。刘姥姥的助人为乐,薛宝钗的宽容是金,都是一种美德,她们的行动出于善良和爱心,对自己的身心健康也是非常有益的。

红楼梦中的养生均源于自然,顺应自然。红楼宴中的美味佳肴,食材都是大自然的产物,药食同源,且讲究对症和时令。同时,沈教授在书中将贾母和刘姥姥在饮食方式上进行了对照。贾母非常注意科学饮食,日常多以荤素搭配,每餐七八分饱,从不贪吃,且心情愉悦。而刘姥姥在二进大观园时,没管住嘴,闹起了肚子。所以建议人们,尤其老年朋友们,见到再好吃的东西,也不能贪嘴多吃。

动者养形,静者养神。沈教授在书中讲述了《红楼梦》中人物日常活动暗含的养生之道。刘姥姥终生劳动,身子硬朗,她二进荣国府时,还回答贾母说眼睛牙齿都还好。可见体力劳动对她的健康长寿有利。而静坐则是一种独特、非常好的养生方式。《红楼梦》中的贾母、王夫人、薛姨妈等闲暇时都爱静



坐养身、延缓衰老。动静结合,量力而行,才是科学的动静养生。贾母和她的孙男孙女、亲朋好友聚在一起时,自己也说,“我岁数大了,我要累了乏了,我就歪一下”。她在大观园中游玩时,不只是坐轿子,有时也下来走一走,走累了就休息一下。

沈教授在《红楼梦养生智慧》一书中,总结了红楼人物的养生智慧,如贾母的心胸豁达、适量运动、规律生活;刘姥姥的乐观开朗、粗茶淡饭、体力劳动等,都是他们健康长寿的秘诀。反观林黛玉的抑郁和压力,元春的悲伤与压抑、缺乏运动,王熙凤的特强羞说病、家庭失利等都是她们薄命的原因。

在品读红楼故事的同时,感受红楼人物生活中的养生智慧,有很多值得现代人学习。在日常生活养成良好的饮食习惯,规律生活,乐观豁达,适度运动,均有助于身体养生。书中文字言简意赅、通俗易懂,追求健康的人们不妨一读。

停下脚步,聆听患者声音

“17床怎么又按铃了?”大家一边忙活,一边小声抱怨着。这一天的夜班格外忙,偏偏17床又跟着“捣乱”。我推着治疗车走向病房,还没到门口就听见了17床钟宝宝撕心裂肺的哭声。钟宝宝是一名刚确诊癫痫1月余的患儿,本次留院观察是因为抽搐次数多达8~10次/天,抽搐时双眼凝视、颜面涨红、四肢屈曲抖动,且多在晚上哭闹后发作。钟妈妈异常紧张和焦虑,孩子一哭她就按铃求助。

经过聊天我得知了钟妈妈的故事。原来,1个月前,钟宝宝第一次抽搐时,钟妈妈以为孩子要离她而去了,非常恐慌,家人却只顾着责备她没有照顾好孩子,导致她现在犹如惊弓之鸟,孩子一哭闹就以为他要抽搐,只好不停地按铃寻求帮助。她从来没跟任何人说过这些,我判断她是陷入了叙事闭锁状态,于是让她用一个词来形容当时的心理状况,她说是无助。

“以前遇到过让你觉得无助的事情吗?”我问。

钟妈妈说:“小时候的我经常被同学欺负,父母也没时间管我,只能默默忍受,有时会一个人偷偷躲起来哭。”说着,她的眼角湿润起来。

“以前的你年龄小,没有能力保护自己,也不会寻求帮助,所以现在一遇到困难就会不断地向外界寻求帮助,对吗?”

“是的,住在医院会让我比较放心。孩子一哭,我就害怕,想找个人来陪我、帮助我,真的很抱歉总是呼叫你们。”

“我们都很乐意帮助你,有需求就说出来,不用害怕。害怕会让你手足无措,反而更不能好好照顾孩子,你说呢?”

“是的,他一哭我就慌了,连喂奶的时间都忘了,刚才还把奶瓶盖子落在开水房里了。”钟妈妈说。

“我们时刻都关注着孩子的病情,请你相信我们,也要照顾好自己和孩子,可以吗?”

钟妈妈说:“我可以的,谢谢你。”

随着孩子们一个个入睡,病房也慢慢变得安静。

当我们抱怨某名患者不停地按铃,说话冲、难沟通时,是否应该停下匆忙的脚步,仔细聆听他们的故事?

作者:广州市妇女儿童医疗中心 陈洁婵

来源:《叙事医学》

我是全科医生,一个不一样的新青年

我是首届农村订单定向培养的全科医生。转眼间,定向服务期即将结束。下面和大家分享我在基层做全科医生的收获。

我有超强的适应性

规培学习在大医院待惯了,突然到一个不足10人的单位,难免有些不适应。回到乡镇工作又正值健康扶贫关键时期,没有太多的时间让我去慢慢适应,我必须尽快拿下工作任务。因对辖区山路不熟悉,便留下来和另一位护士承担院里的所有医疗工作。每天自己除了要接诊几十个病人,还要完成收费、新农合报销工作。为了给同事分忧,我在短短不到1周的时间里得把每项工作都顺利接手,稍有空闲也会帮助同事取药、扎针。闲暇之余,在院长指导下,慢慢地我也可以熟

练驾车行驶在崎岖的山路之中。同时因为健康扶贫的需要,我还到村上兼职了村医。

在基层一样可以缓解病人病痛

这得从一位贫困户老梁说起,他患有慢支、冠心病等多种疾病,几乎每个月都要在县人民医院住院一次,住院陪护问题导致父子矛盾很大。在我上门做家庭医生服务时,老人病发作了,在家盼望着外省工作的儿子早点回来带他去看病。严重的心血管疾病在缺少必要设备支持下是很难安全治疗的,但看着老人痛苦的表情以及期待的眼神,我毫不犹豫地告诉老人我可以治病。经过问诊及检查得出初步诊断后,便按之前管病人的经验给予治疗,病情很快得到缓解,恢复后的老人高兴地给我竖起大拇指。

此后,我凭借自己规培所学的临床技术,在缺少相关设备的情况下,开始在卫生院里面尝试予以治疗,不仅有效缓解了数位老人的病痛,还让他们的子女可以在外安心工作,使得他们医疗负担更少,家人更加和睦。同时,我渐渐地明白更方便地解决病人的问题比最好的治疗疾病更重要。

不一样的小年轻

虽然工作在基层,但照样可以干出群众认可的业绩,一样可以参与抗疫的科研工作中。我是全科医生,我要用自己的实际行动去做一个经得起考验、挑得起重担,眼中有光、心中有爱,脚下有路的新青年。

作者:陕西汉中留坝县

江口镇医院 郭发刚

来源:中国医学人文

产后输血



这幅画是法国画家菲利普·德·尚帕涅于1882年创作的木刻画。画中一位女子半卧在床上,可能因为产后大出血处于昏迷中,旁边坐着一位男子,正在为她输血。画中间站着的是当时美国最著名的妇产科医生凯利,他在床旁认真观察患者情况,虽然是不太清晰的黑白木刻画,但我们能感受到凯利医生的沉着冷静以及掌控局面的大医风范。画右边站着一位穿修女服的女子,是一位护士。凯利医生说:“医生的功能在医治患者,但要使医院成为一个干净、亲切、服务的地方,则是护士的功能,护士的工作是神圣的。”

编者:王斌全 王磊 来源:《名画中的医学》