



《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。贾母和她的孙男娣女、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, 王熙凤的恃强羞说病、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。

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

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》



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。画中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》