

“七天”是个健康周期

很多人都说过年最不健康，因为要喝酒、熬夜、大吃大喝。所以很多人过完七天假，都觉得很累。其实，七天是一个有趣的时间段，中医认为七天是一个健康小周期。过年七天，不妨给身体好好做个调整。

北京中医药大学钱超尘教授说，中医认为七天是人体自我调整的一个小周期，一般的感冒症状，如果不吃药而靠身体自身的抵御能力，通常持续七天左右会好。吃药则可以更好地缓解感冒症状，但是通常也会要七天左右才好。

中国中医科学院孟庆云教授曾专门撰文揭示了中医对“七日”的认识和理解。中医经典《黄帝内经》中说，“今夫热病者，皆伤寒之类也。或愈或死，其死皆以六七日间。”即“七日”是伤寒发热重症的关键转折点。医圣张仲景的著名医书《伤寒论》也提到，“太阳病，头痛至七日以上自愈者，以行其经尽故也”。即对于太阳经病的头痛症状，七天后可以自愈。另外，中国古人把正月初七称为“人日”，古代人还开展正月初七这天登高的健身活动。

认识到“七”的重要性了，过年七天，就不要抱有“海吃海喝，就这么几天，没关系”的侥幸心理了。而是要利用“七”这个健康调养的小周期，让身体从一年积攒的紧张和压力中恢复过来，过一个健康的年。

另外，过年除了拜年聚会，也把健康调养当作一项重要的内容。全家人在一起，不妨多谈谈健康的话题，多分享这一年来各自的健康收获。

(李梅)

“气大伤身”是何因

“气大”是指人过度生气、发怒、愤怒。中医认为怒可伤肝，怒则气上，可使肝的疏泄功能失常，导致肝气郁结、肝气上逆、肝火上炎、肝血被耗。

肝气郁结可使人出现情志抑郁、胸闷不舒、胸肋胀痛或窜痛。

肝气上逆可使人出现头痛、面红目赤、烦躁易怒。

肝气郁结、肝气上逆可致肝郁化火，出现头热胀痛、眩晕、面红目赤、口苦咽干、耳鸣或突发性耳聋、胸肋刺痛、尿赤，或咳血、吐血、衄血等。肝血被耗，可致肝阳上亢，使人出现头目胀痛、眩晕、耳鸣如潮、耳聋、颧红、五心烦热、失眠多梦等。肝阳上亢严重时，可致人出现口眼歪斜、半身不遂、语言不利、项强，严重者可猝然昏倒、不省人事、抽搐、喉中痰鸣，很快死亡。

现代研究证实，人生气发怒时，体内会分泌出一种叫儿茶酚胺的物质。这种物质可使肝细胞内的毒素相应增加，从而使肝脏受伤。此外，生气发怒时，大量血液涌向头部，会使脑血管的压力增加，同时致心脏的血液减少，易导致心脏病发生。

(杨相国)

好中医从不“光说不练”

□王君平

最近，电视上掀起了一股“中医养生热”。几位学者成了中医界历来少有的“电视明星”。上到七旬老人下到80后，粉丝团大得惊人。与此同时，很多中医专家对他们的质疑声也越来越大。

善诊·善言

中医学首先是一门医学，它确实有丰富的文化底蕴。目前，很多非中医的文化人宣讲中医文化知识，虽然对宣传推广中医药起到了一定的推动作用，但如果讲座者对中医理论知识的理解把握不准，缺乏中医技能的实践经验，就难免望文生义，产生谬误，容易误导受众。在众说纷纭的背后，不容置疑的是：老百姓太渴望了解中医养生保健的知识，而能够将这些知识深入浅出讲授的中医专家却少之又少。

善诊者未必善于言，善于言者未必善于诊。传统的中医注重的是疗效，靠的是口碑，所谓“好酒不怕巷子深”。传统的中医一贯“医隐于民、药藏于乡”，很多中医专家没能加入到中医科普的行列，内行不说，外行乱说，这在一定程度上助长了中医科普的乱象。

改变这种局面，说起来容易做起来难。难在中医理论古朴深奥，语辞难解，理解之中歧义难



免；难在中医实践经验容易言会不易言传，心中了了，指下难名。

大家·粉丝

中医药知识推广的对象是广大百姓，要用最浅显通俗的

现代语言，把博大精深的中医药知识展示给受众，才能起到科学普及的作用。要以生活中的实例、自然疗法阐明深奥的中医原理，使老百姓易于接受。既能“深入”又能“浅出”，既需要扎实的专业知识功底，又需

要很好的语言转换和表达能力。这需要真正的中医药专家甚或是中医药大家才能胜任。

中医药的科普推广工作，首先面临的是“门槛”和“规范”问题。具有什么样的资质才能讲中医？门槛由谁来定？新近成立的中医药文化建设与科学普及专家委员会，目的就是整合中医药文化科普专家力量，提升中医药文化建设水平，为中医药文化建设与科学普及长效机制的建立提供人才保障。

植根于五千年中华文化的中医药，由于社会的发展、环境的变化，尽管用钱学森的话来说“中医不是不科学，而是超科学”，但无法用现代的科学“语境”来把中医讲清楚。中医药知识的普及，有利于百姓了解中医，重建对中医的信赖。最主要的是，有助于百姓熟悉中医养生保健和防治疾病的思想与原理，达到养生防病、保持健康的目的。

中医的发展，不能“光说不练”，但也不能“光练不说”。百姓的需求是中医发展的动力，疗效是中医生存的基础。中医发展不仅需要培养粉丝，更需要名医大家的不断涌现。名医大师辈出，才是中医传承和振兴发展的希望所在。

(作者系人民日报社编辑)



春困勿过度对抗

□记者 朱娜 通讯员 刘晓飞

俗话说：“春困秋乏。”到了春季，许多人都爱打瞌睡。工作、学习也易出现没精神，那么对此该如何调整呢？

为什么春天会困呢？市第一中医院内三科医生廉杰说，中医理论认为，人的气血运行状态和五脏是直接相关的。人体气血经过一个冬天的储藏，到了春天就要生发，要从机体里面向外走，机体内的气血会相对不足。因此，通常人们会在春天午后打盹或者常常睡到半夜就醒。这就是由于肝阴不足

而造成的。

中医认为，春气与肝气相通。其实，不仅是肝脏，心、脾、肺、肾这4个脏器和春、夏、秋、冬直接相关。既然春季容易产生春困，人们也不要过度对抗，应该顺势养生。春季提倡要晚卧早起，但并不是熬夜，而是适当晚睡即可，每天保持6小时至8小时的睡眠。睡姿要“卧如弓”，最好是侧卧。当发生春困时，要主动休息，可以适当午睡。如果没有条件休息，也要闭目养神。

《备急千金要方》认为，春日宜“省酸增甘，以养脾气”，即少吃酸的食物，多吃甜的食物，如红枣、山药、菠菜、荠菜、莴笋等。春季不用太强调养生食谱，可以适当吃一些补益脾胃的食物，如山药、胡萝卜、薏米等。葱、姜、蒜等有助于升发体内阳气的食物，也可以适当吃一些。春季是肝气舒发的季节，此时可以到户外多做一些活动，增进与朋友的往来，以达到放松身心的目的。春季勿多怒，否则容易伤肝。

脸总“红扑扑”当心心脏病

□记者 崔宏远 通讯员 卢俊喆

“瞧您红光满面的，身体真好。”如果有人夸您身体健康一般都会捎上这句话。但如果您平时脸色总是红扑扑的，就要注意心脏方面的健康状况了。

“有诸内，必形诸外”，即人的健康“底子”可以反映在“面子”上。市中心医院中医科门诊主任李克强介绍，中医观察面部色泽的荣枯，可知脏腑气血的盛衰，因为人体外部和五脏六腑关系密切，若脏腑功能活动有变化，必然反映于人体外部的神、色、形、态等各方面。面色微黄，略带红润，稍有光泽，称之为常色。否则，称为病色。那么，病色主要与哪些脏腑疾病有关呢？

中医认为五色主病，即“色青多为肝病，色赤多为心病，色

黄多为脾病，色白多为肺病，色黑多为肾病”。面色赤红，多为热症。像部分高血压病患者由于面部毛细血管扩张而显得“红光满面”；面部颧骨泛红，意味着虚火上延，多为高血压、心脏病等心血管疾病的表现。

李克强提醒，平时脸色总是红扑扑的人，需要注意心脏方面的健康状况，比如狭心病、心肌梗塞等。

面色发黄，要区别由疾病引起的发黄或进食引起的发黄。如果不是进食引起发黄，则多为脾病、营血不足。中医所说的脾病，主要指西医的消化系统疾病。

李克强提醒，面黄脾虚者，一般还伴有消化功能不好，食欲不佳，食后腹胀等表现。如果面

色突然呈橘黄色，要当心是否为急性黄疸性肝炎、胆结石、急性胆囊炎等发出的“黄色”警报。

面色发白，多为肺病。中医认为，面色苍白属于虚症和寒症。这类患者怕冷，体质差，容易得感冒、支气管炎等病。若白色见于两眉之间，必是肺脏有病，贫血、白血病患者及营养不良者，亦见此色；肠道寄生虫病，面部可见白点或白斑。此外，消化道出血性疾病、痔疮出血、妇女月经过多，也会造成面色苍白。

面色发黑，多为肾病。中医所说的肾不光指肾脏，还包括泌尿系统。面黑必阳虚阴盛；阳虚必水泛滥，小便不利，下肢浮肿，这些都可能是慢性肾炎、肾上腺皮质功能减退症、慢性肾功能不

全等肾病表现。经常熬夜、压力大，过多摄入食盐，都易引发或加重黑眼圈。应少吃盐，多吃核桃、黑芝麻、枸杞等补肾食物。

面色发青，多为肝病。中医所说的肝，是西医所说的肝胆。如面呈青褐色，大都为肝硬化的表现，特别是酒精性肝硬化，最易出现这种面色。

李克强提醒市民，一般来讲，面色不论什么颜色，如鲜明、荣润的，则表示病变轻浅，气血未衰；如晦暗、枯槁的，表示病情深重，精气大伤。当然也不排除很多人天生面呈异色。人们通过面色观察，可以关注自己的健康。但是否存在上述疾病，还得到医院请医生作相关检查后，才可确诊。切不可主观臆测，胡乱医治。