

怎样才能不再为三千烦恼丝烦恼



曲黎敏 著
长江文艺出版社友情推荐

内容简介

本书运用中医知识、从头到脚十分系统地讲解了身体可能出现的各种问题,从病症、病因,一一分析。书中还用大量篇幅介绍了青春痘、牛皮癣、高血压、鼻窦炎、忧郁症、中风、糖尿病等常见病的治疗、养生方法,这些都彻底改变人们心中“中药见效慢”的偏见。用作者的话来说,只要对症,(中药)可以一剂而愈。

书中还点出了生活中常见但不为人重视的生活陋习、养生误区,指出最好的养生之路就是:好好吃饭,好好睡觉,不生气,多运动。

大众健康

头发的功能

头发有什么用呢?一是可以保暖,二是可以散热。散热的功能容易被我们忽略,其实头一直被我们视为整个身体中最阳的部分,即它的阳气最足,所以需要头发来散热。

传统文化中,头发代表一种礼仪,是礼貌、文明的象征。在刑法刚刚设立的时候,髡(kūn)刑是最严厉的刑罚之一,就是剃光犯人的头发。古语云:身体发肤受之父母,不可损伤。剃光犯人的头发,就是警戒和提醒犯人,你是一个不行孝道的人,现在头发没了,在牢里好好呆着想过。

我们还经常可以看到很多比较情绪化的人在自我惩罚的时候,都喜欢剃头。越王勾践被吴王夫差打败后,就采取了剃光头和文身等一系列极端的行来惩罚自己,他通过对肉体的摧残,达到精神能量的提升,最后,他打败了夫差,一雪前耻。

还有一个我们都知道的励志发型,就是清朝人的发型,它是把四周的头发都剃光,只留中间一点点,然后梳一根大辫子。这是什么含义呢?其实这就代表着清朝人的一种志向,叫做“削平四夷,定鼎中原”。就是把四周的敌人全都打败,雄霸中原。这是一种典型的通过发型来表达志向的方式。

现代西方曾出现过一批所谓“现代派”的人,专门把两边的头发剃光,中间留一络,他们觉得这样的发式很酷,招摇过市。其实这样的发型自古就有,中国原来“萨满”的发型、大巫师的发型、浪荡子弟的发型都这样,因为

这个发型的外在表现最飞扬跋扈、最霸道、最嚣张。孔子有个非常有名的弟子叫子路,子路在拜孔子为师前也是这种发型,生怕人不知道他是地痞。后来孔子一顿拳脚降服了子路,才使其改邪归正,建立了千古功名。

头发疾病

发白与脱发

中医认为,头发跟人体内两条经脉的气血最为相关,即肾气和肝血。故有发为肾之华,发为血之余之说。头发黑不黑、是否润泽跟肾气相关。肾又是主黑色(见五脏与五行、五色对应关系表),所以头发是否乌黑靓丽,实际上跟肾的好坏密切相关。头发是否滋润也跟肾有很大的关系,因为肾主收敛,如果一个人肾气的收敛能力特别强的话,头发就滋润,还不容易脱发。

头发的生长速度跟肝血相关,因为肝主生发。头发还有一个别名,叫做血余,即为发之余。所以肝血不足,头发就会变白和干枯,并最终导致脱发。中国古代有一味药就叫血余,血余是一味很好的止血良药。这里我提供一个很方便的急救止血的小方法。比如我们带小孩子出去玩的时候,如果孩子不小心把头磕破了,在没有急救药品的情况下,可以先用清水把伤口清洗好,然后再把伤口周边的头发剪下来,拿打火机点着,烧成炭状,糊在伤口上,就可以达到止血的目的。

秃顶是一种典型的脱发疾病。俄罗斯的女性比较喜欢嫁给秃顶的男人,因为她们发现秃顶的男性普遍性欲比较旺盛,原因何在?其实从中医理论来讲,秃顶属于肾气发散

过度,肾气的过度耗散就意味着人的性欲会比较强。有的人掉头发只掉头顶的,这一是与前面提到的肝血有关,二是跟脾胃有关。这种人在平时的生活中无端思虑过多,而且常想些没有用的,用中医的话来说,“思则气结”,人想得多了就会把气机结住,这叫做“思伤脾”,同时还会伤血,于是就造成了头顶掉发。

《黄帝内经》里讲,女子到了35岁的时候,额头就会出现白发,这是因为此时的女性胃脉开始衰落。胃脉走前额,所以女性这时还容易长抬头纹和鱼尾纹。男子的头部除了头发外还有胡须,那么就有一个很有趣的现象,就是有的男人是胡子白了,头发没白;有的却是头发白了,胡子没白。那么这是什么原因造成的呢?男人长胡须是由冲脉所主。冲脉起于会阴,对于男子来说,联系的是两个睾丸;对于女子来说,联系的是卵巢。冲脉沿着人体正中任脉的两边慢慢上来,对于女子来说,女子的阳气不足,所以冲脉就散于胸中,故女子长乳房;对于男子来说,男子阳气足,冲脉不会停留在胸部,而是继续往上走,停留在下巴、嘴唇边、人中这些地方,于是男子在这些地方长胡子。

头皮屑

现在我们很多人都被头皮屑的问题所困扰,使用了很多种去屑洗发液仍不见本质性的好转。从中医的角度来说,阴盛阳虚所以导致头皮屑的问题。就是肾精敛不住虚火,虚火上炎,总在上面飘着,时间一长,头皮上的精血慢慢变少了,于是头皮得不到滋

润,产生了头皮屑。

出头油

还有很多人头油特别多,总是呼呼地出油,这是什么原因呢?其实这是脾输布太过的缘故。人的脾是输布四方的,如果脾气输布太过(按五行的说法叫做土不生金,人的脾为土,肺为金,而肺气是主肃降的),肺气往下降的功能就会不够,人体的油脂就往上飘,导致头部总出油。所以,头油过多实际上是脾和肺两脏的病。

斑秃

斑秃俗称鬼剃头,就是突然哗哗地掉头发,导致头部的某一块地方不长头发。斑秃实际上跟我们的情志有很大关系。如果过度焦虑,或者生大气的话,心结不开,就有可能造成斑秃。

头发的养护与保健

在日常生活中,我们该如何对头发进行护理和保健,又该避免哪些常犯的错误呢?

给生活减压

自古我们的头发就有一个别称,叫做烦恼丝,就是说头发的病都跟烦恼有关。佛教认为人的身心被贪欲所困扰,就会产生烦恼。烦恼可导致多种疾病,头部的尤其多,所以我们要想做头发和头部的养护和保健,首先就要消除烦恼。

自古中国有君子和小人的评判问题。君子讲究向内追求,不会向外攀比;那么,小人正相反,重身外之事,就会产生攀比之心,有了攀比心,人就会有烦恼。所以,传统文化历来主张人要做君子或淑女,就是教人把心收回来,把心态摆好,这样就会减少烦恼,修身养性。具体到方法,古人讲究从小就去学琴

棋书画,这些技能是解决我们心灵之痛的一剂良方,可以让人生的境界得以提升。

做头部按摩

我们日常要多梳头。梳头也有讲究,不能用太密的梳子去梳,选择粗一点的,而且最好是木梳。在没有梳子的情况下,用手梳头也可以。

梳头就是头部的按摩,那么按摩就有按摩的规则,不能乱来。头部按摩法一定要先从前额开始,从阳明胃经走到少阳胆经,然后再走到后边的太阳膀胱经。我们可以采取五指梳的方法,就是用五根手指按上面的规则在头上捋,捋的时候手要稍微重一点,通过指尖来按摩头皮,这对头发的养护非常有好处。

春天散发,睡觉散头卧

在春天的时候,我们不要约束头发,比如不要梳马尾辫,一定要把头发散开,这样才能提起头发的生机,让它的生发之机起来。再有,睡觉的时候要注意,要散头卧,就是把头发披散开来,这也是一种对头发很好的养护方法。

不湿卧

现在很多人越来越不注意的一点是湿卧,洗完头发或洗完澡没有把头发弄干就马上去睡觉。这很容易引发一系列的疾病,比如头痛、眩晕、两眼发花,乃至脱发、脸也发黑,甚至会造成齿痛或耳聋等疾病,有时还会头上生白屑。所以,要特别注意湿卧的问题,洗完头以后不要马上睡觉,一定要等头发干了再睡。再有,不要常用吹风机吹干头发,那样会造成头发干燥,最好让它自然晾干。

柴荣撒手西去把大好河山留给了6岁幼子



高天流云 著
上海锦绣文章出版社友情推荐

本书从宋太祖赵匡胤充满传奇和争议的一生说起,全程解析大宋王朝的建立以及帝国初期的历史迷局,把中国五代十国各个朝代的历史更替,每一次政权纷争,一一罗织在轻松幽默的解说中。

上期回顾

寿州城久攻不下。柴荣决定,一边继续攻城,一边四处出击,把寿州周边砸个稀巴烂。他把这光荣的差事交给了赵匡胤,结果赵匡胤仅带了5000人就破了南唐的两万大军。柴荣继续对赵匡胤委以重任,让他带5000人去拿下超过10万重兵把守的滁州。赵匡胤没有辜负柴荣。

戏说历史

时间很快就到了下一年,显德四年(公元957年)二月十七日,后周世宗皇帝柴荣出汴京城,第二次亲征南唐江北之地。殿前都指挥使赵匡胤虽然在为父服丧时期,但战事紧急,被柴荣夺情起复,一起出征。这一次,柴荣选择的突破口是张永德刚刚拿下的下蔡渡口,一切顺利,他在三月初渡过淮河,重新抵达寿州城下。

当年三月三日清晨,柴荣亲自披挂上阵出现在了战场上,紫金山,这是第一个攻击目标,要把寿州重新完全孤立,就必须先攻下它。赵匡胤作为全军攻击的先锋,率先登山强攻。这时候皇帝亲临,全军注目,所有人都亲眼目睹了赵匡胤到底拥有怎样的战斗力。

历史记载,仅仅一个上午,赵匡胤就将南唐的前锋寨和山北营寨全部攻破,斩敌三千,把紫金山通向寿州城的“长城”彻底毁掉。这一战的后果是惊人的,当天晚上,南唐军营里就发生了哗变,朱元,这位南唐首屈一指的猛将不战而退兵,带着自己的部下一万多人投降了后周。至此这一战再也没有了悬念,第二天柴荣就发动总攻。南唐军彻底崩溃了,他们习惯性地从山上往河边跑,坐上了船才觉得心安,可是这正中柴荣下怀。

我们也有船!后周新建成的水军扬帆就追,柴荣本人更亲自策马疾驰,史书记载,“帝自率亲骑沿淮北岸追贼。及哺,驰二百余里。”哺,申时也,下午三至五点,也就是说,柴荣亲自骑马追敌,奔弛

了一整天,追击了一百公里!皇帝当先,人人奋勇,只此一天,在淮河北岸两岸及水路上,南唐军战死、淹死和投降的将近四万!

只区区两天的时间,南唐人准备了近一年的寿州援军就彻底覆灭了。

寿州绝望了,刘仁瞻在城头上亲眼目睹了本国军队的土崩瓦解。伤痛绝望,让一直强支撑的刘仁瞻突然崩溃,他中风了,一下子昏倒,就此不省人事。他的同僚们再没有他的勇气和坚贞,他被卑劣地出卖了。可怜昏迷不醒的刘仁瞻被人抬到了柴荣的面前,柴荣立即对他大加抚慰,并当众封他为检校太尉兼中书令、天平军节度使,如此高官厚禄,对他真是可望而不可即,但是对刘仁瞻而言,这是尊敬,还是对他的污辱?史书记载,刘仁瞻自从昏迷,就再也没能醒来,他没有接受柴荣的“好意”,就此死去了。但不管怎样,随着寿州城的陷落,南唐在江北的门户被彻底打开了,中原的版图已经被重新规划。

但是谁也没有料到,柴荣突然退兵了。面对南唐大开的门户,他千辛万苦用无数条人命换来的机遇被他扔就扔了。

二月十七日出兵,四月中旬柴荣就回到了开封。这一切让人费解,让后周所有人扼腕!但是柴荣却心知肚明,他必须要回来了,不然他的后院就会突然着火。因为李璟,因为渤海海峡,因为契丹。

李璟显示出了柴荣所不及的高级政治手腕,面对强大的后周,他把自己当作了刘

备,那么孙权在哪里?这世上还敢对柴荣说不的人在哪里?别急,人还是有的,只是太远。而且隔着整个后周国土。南唐人用他们先进的航海技术,轻而易举地突破了后周人的封锁,与契丹更与北汉达成了共识——柴荣已经变成了曹操,我们大家必须要联合起来才能生存!于是柴荣只好忍痛放弃刚刚到手的希望,马上后撤返回自家后院去砌墙。

难道柴荣会就此善罢干休了吗?简直是笑话,果然才过了半年,柴荣就卷土重来。契丹人,还有北汉人,都何足道哉。柴荣在北疆稍稍留心之后,就立即风平浪静了。什么都无法阻挡柴荣了,滁州没有支撑多久,就举城投降。柴荣绝不休息,不仅强迫士卒,更强迫自己主动寻觅战机。这次是南唐水军的劫难到了,他们剩下的全部数百艘战船从清口水(即泗水入淮河之处,今江苏靖江西南)匆忙撤退,但是很不幸被后周发现了。柴荣立即出动,派水军在淮河疾追,他自己和赵匡胤分率骑兵夹淮河两岸追击,一直追到了楚州西北。就是这里了,史书记载,南唐节度使陈承诏被赵匡胤俘虏,南唐水军全军覆没,数百艘战船,只逃出去四五艘。从此,长江以北的水系里再也不曾见到过南唐的水军。

轮到楚州了。这时柴荣已经劳累到了极点,而且他突然遇到了意料之外的顽强抵抗,楚州守将张彦卿誓死不降,他像刘仁瞻一样把要投降的儿子亲手杀死,然后发誓与城共存亡。他说到做到了,城破之后,他和手下两千多名将士与

后周人巷战,无一人投降,全部战死。而后周一边也因此死伤惨重。

柴荣狂怒!自从出兵以来,一刻都没有停歇,始终亲自亲为全速运转的柴荣再也无法控制自己,亢奋暴躁之中他暴露了性格之中最大的缺陷。他下令,把楚州屠城,一个不留!血洗楚州之后,不管史书如何记载评价,在当时的确没有人再敢反抗柴荣了,至少在淮河以南长江以北。后周军所到之处,如滚汤泼雪,海州(今江苏连云港西南)、天长(今属安徽)、静海军(今江苏南通)等地望风而降,再往南,柴荣的目标已经锁定了长江以南的南唐都城金陵。

三月初,后周的水军终于冲出了淮河,浩浩荡荡冲进了烟波浩渺的长江——终于冲出了江北,终于看到了长江……柴荣站立船头,率千军万马,举长帆强槽,中流击水,壮怀激烈!

人生至此,复有何憾!

是月中旬,后周世宗皇帝柴荣亲至江口,大破南唐屯泊在瓜步及东沛州(即东洲,今江苏启东吕泗镇一带)的水军,其部下殿前都指挥使赵匡胤勇冠三军,居然率军直扑长江南岸,以自己所部之力就突破了长江天险,杀散南唐驻岸守军,登岸后把南唐人的营寨一把大火付之一炬,然后才从容收兵回归北岸。

李璟彻底绝望了,所有的牌全都输光了,连最后一条心理上的安全底线——长江,都被后周人儿戏一样地突破了,这仗还能再打吗?这时候他慷慨了,派使者给柴荣带去了如

下的条件:向后周进献尚在南唐控制之下的庐(今安徽合肥——该死吧,这样的重镇在手,居然就此投降!),舒、蕲、黄(今湖北黄冈)四州,以长江为界,岁贡称臣;并献犒师银十万两、绢十万匹、钱十万贯、茶五十万斤、米麦十万石;去帝号,改称江南国主;去南唐年号,从此改用后周年号。

以上种种,只要柴荣点头罢兵,马上生效。历史证明,柴荣真的就此止步了。他答应了李璟的求和条件,就此北归。第三次亲征南唐之役就此结束。他的目光已经从水气氤氲、树木葱茏的江南收了回来,转向北,面向了千里长风、雄关漫道的大漠草原。

显德六年(公元959年)三月二十八日,后周世宗皇帝柴荣重披铠甲戎装,从京城开封出发,下诏亲征契丹,以收复燕云失地。

不等收复燕云失地,在显德六年(公元959年)六月十九日晚,柴荣就病了死了,带着无尽的遗憾,带着未完成的理想,在年仅三十九岁的时候,就离开了人间……

柴荣死了,留下了庞大的帝国、他年幼的孤儿寡母以及无数个亟须解决的问题。其中最重要的一个,就是由谁来取代他。他七岁的皇太子柴宗训吗?可怜的孩子,其实以我们中国传统的计岁方式,这位已经被确认为后周帝国合法继承人的孩子的真实年龄(生于公元953年)至公元959年只有五六岁!可后周的那些骄兵悍将们连当初已经三十多岁的柴荣都不服……