

突然想吃咸东西可能是身体功能在衰退



曲黎敏 著
长江文艺出版社友情推荐

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。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。

[上期回顾]

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。头发黑不黑、是否润泽跟肾气紧密相关。在日常生活中,为了养发护发,我们应遵循以下原则:给生活减压;做头部按摩;春天散发,睡觉散头卧;不湿卧。

大众健康

头痛

头部的疾病首推头痛。头痛是困扰很多人的一个顽疾。中医里是按经脉来划分各部分的头痛。

后头痛属于太阳膀胱头痛,这包括脑后边的头痛,还有整个的颈项痛,会出现发热、恶寒、恶风这些现象。后头痛的初期可以通过一些简单的中药进行治疗,比如脉象如果浮缓的话,可以采用桂枝汤;要是脉紧无汗的话,可以采用麻黄汤。这里不更多地介绍中药的药方,避免老百姓在药性、药理不清的情况下乱用药,造成不必要的伤害。我们有病了还是要去医院咨询一下医生,以便对症下药。

前额头痛属于阳明胃头痛。像前额痛、眉棱骨疼、眼眶发胀等,都是胃经头痛。一般来讲,葛根汤之类治胃病的中药对治疗阳明胃头痛很有效果。

两侧头痛为少阳经头痛。症状有眼睛发花,早起口苦等。两侧头痛宜服用小柴胡汤来治疗。如果是左边的偏头痛一般跟肝血不足有关,尤其是经期过后的妇女,就容易因肝血不足出现左边的偏头痛。如果是右边的偏头痛一般跟肺气不降有关。

头痛而重为太阳脾湿头痛。在中医里又叫做头如裹,就像头上裹着一顶湿帽子一样,头重抬不起来。同时还伴有四肢酸疼且体感冷,出现呕吐、食不下的问题。在过去,我们经常看到有些脾气挺大的老太太,她们头上会勒一个带子来止痛,这就是她们平时吃得好,又不怎么运动,好多管闲事,体内湿气不化,所以

才造成了湿头痛。

头痛而咽喉干痛为少阴心肾头痛。会出现小便发红、少气懒言、皮肤干燥等症状。一般可服用黄连阿胶鸡子黄汤来治疗。

头顶痛为厥阴肝头痛。症状为干呕吐、手指甲和嘴唇发青紫色、四肢冰冷、腹痛等,这病多与年轻时纵欲过度有关。

还有一种头痛叫血虚头痛,症状是习惯性摇头。治疗这个病会用到当归补血汤。这服药里需要用到黄芪和当归两味药,而黄芪的用量一定要大于当归四到五倍。懂点中医知识的人都知道,黄芪是用来补气的,当归是用来补血的。那么既然是血虚头痛,为什么补气的黄芪的用量反而要大于补血的当归呢?这其实就是中医里一个很重要的医理,叫做“气为血之帅”。血需要靠气机往上带,如果气不能够把血带上来,就补不了血,达不到治病的疗效。所以有这样一玄机在里边。

还有一种是淤血头痛。如果头部内有淤血的话,就会头痛。进一步严重的话,可能会造成癫痫。主要症状是出现呕吐。当患者出现喷射状呕吐的话,一定要及时找医生医治。

头晕

《黄帝内经》“至真要大论篇”中讲:“诸风掉眩,皆属于肝。”头晕的问题主要是跟肝经相关。

这里首先区别一下“晕”跟“眩”的差异。“眩”是“目”字旁加一个“玄”,“玄”指黑色,所以“眩”就是两眼发黑的意思。而“晕”呢?“晕”字上为“日”,下为

“车”,就是如坐车或坐船那样晃的感觉,就不再只是两眼发黑了,而是感到天旋地转。人体的上部、特别是头部,如血虚或是气虚的话,就会出现眩。

前面我们说过,脑子里的问题都跟眼睛密切相关,那么如果你的眼睛突然出现歧视,就是看东西成了两个的话,就一定要赶快去医院检查一下,看看是否是脑子里出了问题。有的人还会突然出现双目看不见东西的情况,这在中医里叫做目见鬼物。这多为精神过于疲劳所致,要注意休息。中医里讲眼是心的使者,如果心散了的话,眼神也会散,就会出现歧视、目见鬼物等问题。现在常有孩子上网打游戏上瘾,时间过长的话就容易有这类症状,所以我们玩任何东西都要注意一个适度的问题,教育好孩子。

高血压

高血压在中医里被认为是一种人体自身功能调节的正常反应。当我们脑部出现血栓这类末梢不通的情况,就会传达神经中枢,通过加压的方式把血给泵上来,解决心脑对血液能量的需求问题。高血压的出现是跟人体元气虚弱和脏腑功能衰退密切相关,是在提醒人该注意休息和适当调整了。

从高血压的发病原因上来说,跟肝肾两个脏器的亏损有非常密切的关系。比如:性生活过度劳累会伤肾;郁闷、发怒会伤肝;工作紧张、压力过大也会造成肝肾损伤。那么肝肾损伤为什么会形成高血压呢?当肝和肾的功能开始出现衰退的时候,脾的输布功能减弱,我们血

液中的湿邪就慢慢代谢不掉,逐渐导致血液粘稠,血的流速减弱就会出现大脑供血不足,人体自身就会通过加压的方式泵血上来,而肺的肃降功能丧失,脾土又不能生肺金,这样就产生了高血压的问题。

那么人的大脑供血不足就会出现眩晕、反应迟钝、健忘甚至痴呆等病症。我们的人体调元气上来破这个淤滞的话,就会导致头痛。我们要注意,长期的高血压再加上顽固性头痛的话,很容易引发中风。

我们平时可以通过观察上下午血压的变化情况来判断身体的健康状况。如果上午的血压比下午的高,说明元气正在衰退,病情正在加重。因为人经过了一夜的休息,上午的血压基本上是正常的,经过一上午的消耗,下午自然需要进行一定的加压,把血泵上去,而泵不上的话,就说明脏腑功能在衰退,是病情加重的一个表现。如果下午的血压比上午的血压高,属人体自救功能,说明脏腑功能正在恢复当中。

如果出现高压降低而低压增高,差值很接近的话,说明脏腑的运化功能已经衰退,这就比较危险了,要引起我们的高度注意,尽快就医。低压相当于人的元气,是先天的,高压属后天。低血压就属于元气大伤,一般先是肾气亏损,然后心脏搏动无力,再发展甚至会出现心跳间歇的问题。

嗜咸会导致高血压和心脏病吗?我们说肝肾两虚会导致高血压,那么肾虚就一定嗜咸,所以内在是有联系的。只是应该颠倒来说,不是嗜咸会导致高血压,而是高血压的一个表现,脾的输布功能减弱,我们血

一个解释:人每天能够活下来是靠每天调一点元气,而调元气最好的东西莫过于盐了,因为元气藏于肾,而肾为咸味。如果身体正常的话,我们每天的饮食应该很清淡,这样就可以少调元气。当我们突然出现改变口味的情况,比如这一段时间特别喜欢吃咸的、口味重的,或者浓的、辛辣的,这就表明身体功能在衰退。那么人体就需要多调一些元气,于是产生了高血压的问题。脾虚的话人吃什么东西都会觉得没味,那么为了满足脾对味道的需求就会不自觉地加重调料的用量,所以脾肾两虚的话,人就会嗜咸,喜欢吃味道重的东西。

我们平时应该要注意观察自己生活和饮食习惯的变化,这些变化其实就是我们体内一些病变的外在信号,能敏锐地观察、发现这些信号,再懂得一些中医的医理,就可以及早发现和医治很多病症,这对养生保健非常重要。

对高血压的医治我讲几个很简单有效的关键点:

首先,我们要让自己的心态很放松,要注意调整自己的心情;其次,可在平时多做一些深呼吸,深呼吸能加强人体膈肌的运动,对脾非常有好处,同时使得下焦的气(肾精)慢慢足起来;第三,要避免过多的外界干扰,多做一些静思,静思可让人心神都安静下来,对人体是一种很好的修复;再有,人老了后血压会逐渐增高,这是人体自救的一个表现,老人要注意的是平时保持心情愉快,不要过多地管闲事,多做运动,多去旅游,少东想西想。注意好这些问题,可减少高血压的发生几率。

这回是赵匡胤迫不得已穿上了黄袍



高天流云 著
上海锦绣文萃出版社友情推荐

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]

柴荣再次御驾亲征,终于拿下了寿州。关键时刻,南唐皇帝李璟联合契丹和北汉,共抵后周。柴荣只得突然退兵,转战北方边境。半年后,柴荣再次南征,南唐从此消失。柴荣再次计划北上收复燕云失地,然而,大业未成,柴荣就病死了。

戏说历史

出乎所有人的意料,后周世宗皇帝柴荣当年六月份去世,赵匡胤七月份就离开了京城开封,到外地工作生活去了。他的理由非常正当,让人无可挑剔——去归德府,那是他的属地,那儿有许多堆积如山的日常工作需要他去处理。于是他就扔下了全体家小,在当年的七月到归德府(今河南商丘)报到了。此后,在历史记载中,完全找不到他在显德六年(公元959年)七月份之后,至当年岁末之间,在官场之中都有过哪些特殊的举动。但是后周的官场却已经在这小半年的时间里有了天翻地覆的变化。

一切都进行得波澜不惊,悄然无声。

时间过得飞快,转眼间公元959年的年关到了。传来了一个消息——北方边疆的镇州、定州火速传来了警报,契丹人联合了北汉人,突然来袭,要朝廷马上派兵救援。大殿乱成了一团,所有的大臣都现出了原形,他们围住了三位德高望重、能力超群的大宰相,七嘴八舌地讨论怎么办。孤零零坐在高处的小孩子柴宗训茫然地看着下边突然慌乱的人群,不知道出了什么事情,更不知道这些人正在争论的,其实就是他的命运……

争论的结果出来了,来者不善,要派出最强的人马迎敌。由禁军统帅、殿前都指挥使赵匡胤率大军北伐,即刻起程!这个意见被全票赞成、一致通过了,包括最上层的领导——三位宰相,以及韩通。这个决定非常合适,京城里是离不开韩通的,而赵匡胤年富力强,正应该

多作贡献,更何况他本就一直在外,他带兵出征,一点都不会造成京师官场的不适应。而且是多么的巧合呀,这个不好的消息传来时,赵匡胤本人也正好就在京城里,可以马上就带兵出发,一点都不耽误军情。

第二天,军情紧急,后周禁军殿前司都点检赵匡胤升帅帐调遣遣将。好了,那就马上出兵吧!可是且慢,军情再紧急,也没有点兵,当日马上出征的道理,男人出兵和女人出嫁一样,得选日子,还得挑时辰,哪有那么唐突儿戏的事……于是,这还得等至少一天。

开封城里突然流言四起,大街小巷人心惶惶,有些大人家和官宦子弟都在搬家出城逃难了。还是因为那块神秘的木条上的五个字——点检做天子。开封城里的居民是见多识广的,也是记忆力健全的。“主上国疑”,而且“外敌突现”,再加上马上就大军集结,再加上“点检做天子”,这意味着什么?

史称赵匡胤害怕了,他在外边的所有场合都呆不住,只好躲回家里,他不由自主地嘀咕——外面都在传我要造反了,满城轰动,我该怎么办啊?(外间汹汹若此,将奈何?)经典的一幕出现了,没等他母亲、未来的杜太后发话,他的妹妹就冲出了厨房,其“面如铁色,引擗面杖逐太祖,击之,并喝骂——大丈夫临大事,可否当自决,来家内恐怖妇女何为耶!”赵匡胤当时默然而出,深深为自己的胆怯行为脸红。

第二天的太阳升起来了,显德七年(公元960年)正月初三,大军集结完毕,由爱景门出京城开封,北上迎击契丹北汉

的联军。这时候,开封城里非常安静,人们想象中的动乱并没有发生。人心,随着军队的离开,渐渐安静下来。但是军队里却发生了异常现象。有个人突然不走了,他停了下来,仰着头望着天,准确地说是瞪大了眼睛看着太阳,且长时间地保持着这个动作不变。

但更加奇怪的是,军队里那么多的兵头将尾,却一个个谁也不管,而且还特虔诚,特期盼地望着他,都在等着他进一步说明他都看到了什么。因为这个人实在太不寻常了,他乃是后周军中著名的半仙,会看风云,学过占星,能掐会算的殿前司军校苗训苗大神仙。只见苗大神仙聚精会神地没完没了地看,谁也不敢打扰,最后来了一位同样了不起的高人,才敢向他发问——兄台,你看到了什么?苗大神仙一看,啊,原来是文武双全、智勇兼备、忠心耿耿、老少无欺的殿前司都点检赵匡胤手下的幕僚楚昭辅老先生。很好,这是个可以聊一下的好朋友。于是他开口启玉牙说出了传颂千古的一段瞎话——难道您看不见吗?请仔細看,天上此时有两个太阳,一上一下,黑光纵横,摩擦震荡,没完没了(日下复有一日,黑光摩荡者久之)……请问您看见了没?

啊!我看见了!——楚昭辅瞬间爆发了激情四溢的欢呼——真的像您所说的那样,是两个太阳啊!大家都来看,快来看啊——!不仅如此,楚昭辅的视力神经在瞬间就超越了苗大神仙,他已经进一步看到了原本处在下方的太阳,已经把上面的太阳赶跑,“一日克一日”,这个千古难得一见的奇观正在

进行中,大家都快来看!

于是所有的人就都来看……时间飞快,当天的天空中不管是有一个太阳,还是两个太阳,或者混账到无数个太阳,它们到点都会正常下班的。就这样,天黑了,军队要驻地休息了。前哨回报,前方就是今晚的宿地——据京城开封四十里远的陈桥驿。

吃过晚饭,大戏上演。这时候赵匡胤已经什么人都看不见,独自喝酒直到喝醉,直接上床睡觉了(主角就是有特权),场务和配角正式开工。第一个办事的人叫李处耘,此人是赵匡胤幕内都押衙。他晚上在军营里转了一圈,随便和人聊了聊天,就有一大群的禁军高官突然行动,他们闯进了……对不起,是赵匡胤的第一幕僚赵普的房间。

这些人口气一致,态度强硬——诸军无主,愿策太尉做天子!

这才是群情汹汹,好事临门,还等什么?半年多的准备,每时每刻的提心吊胆,不就是为了这一刻吗?那就……再等等,这样就答应了,赵普不过就是个小小蠢贼。他突然板起了脸,义正词严地说——太尉赤胆忠心,必定不会宽恕你们如此言行!

一盆冰水劈头淋了下来,所有的人面面相觑之后,都灰溜溜地哪儿来的回哪儿去,静等着被修理。这时赵普的房间里只剩下三个人,赵普、李处耘,还有赵匡胤。这三个人坐得很稳,一点都没有着急上火,或者什么后悔可惜的样子。果然,才过了不一会儿,那些人突然去而复返,这回这些人目露凶光,刀剑返鞘,直逼向赵普等三人,说出来

的话完全都是赤裸裸的——按军规,军中有聚谋者按灭族论。现今太尉如不从,我等难道要坐等明日受刑不成?

赵普笑了,他等的就是这句话。但就是这样,赵普居然还是有别的话——策立,大事也,汝等怎可如此放肆狂妄?现今外寇压境,不如退敌之后再图国立。这简直就是恶搞,大兵们愤怒了,他们再也没有了耐心,他们叫了起来——主上幼弱,我辈出死力破敌,谁则知之!不如先立点检为天子,然后北征!

好了,这次火候真的到了,再装下去就要适得其反了。这时候,一位真正的重量级人物说出了事发当夜的第一句话。是年轻的赵匡胤,他说——兴王异姓,虽云天命,实系人心。汝等各能严伤军士,勿令剽掠,都城人心安,则四方自定,汝等亦可共保富贵矣。史称,赵匡胤就是这样被安排了命运,被自己的亲信和弟弟强迫着,走上了兵变得国的帝王之路。

第二天清晨,也就是显德七年(公元960年)正月初四的清晨,宿酒未醒的赵匡胤被军营中突然爆发出的惊天动地的鼓噪之声惊醒。史称他不知所措,还没来得及弄清楚发生了什么事,就被一大群人破门而入,这些人乱哄哄地拥到了他的床前。时光倒流,就像回到了十年之前,和东汉乾祐三年(公元950年)十二月二十日那天一样,赵匡胤化身郭威,被人强迫着换了衣衫——比郭威职业一些的是,终究是第二次操作了,有了经验的人总会让事情变得圆满顺畅,黄旗变成了黄袍,赵匡胤有了裁剪合体的新衣。