

上厕所时拿着手机哇哇叫会伤你的肾

4



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]

造成失眠的原因有很多,根据现代人的实际生活情况,大概有:心肾不交;血不足;胃不和等。作者给大家提供了几个消除失眠的方法——从头到脚放松法,即睡觉时逐步放松全身,让心安静下来,这样就很容易睡着了。另外,学习婴儿虎抱头、心肾相交法也可以让大人们睡个好觉。

大众健康

传统中医里没有糖尿病

对于现在的老百姓而言,最常见的脾病就是糖尿病。传统中医里没有糖尿病这个词,把这个病叫消渴,并分为上消、中消和下消。上消的症状是会出现口干口渴;中消的主要症状是“消谷善饥”,就是特别能吃,但却又很瘦,有的人血糖还会低,如果不吃东西,就会浑身大汗淋漓;下消的症状是便秘、尿多。此外,有些患糖尿病的人浑身肌肉缺少感觉,末梢神经麻木,这是典型的脾主肌肉出现的病变。

糖尿病初期会出现一个象,就是撒出的尿泡沫特别多,这是因为代谢出去的各种各样的营养物质和垃圾相对多。男人在撒尿的时候,一定要注意观察一下自己的尿,如果泡沫增多,那就说明要多注意生活习性了。凡是刚刚发现糖尿病指标不正常的人,一定要注意正常吃饭,因为你本来脾胃功能就弱,再不好好吃饭,会越来越没劲。一般情况下,只要饮食规律,锻炼身体,很快就会好转。

在日常生活中,我们应该怎样预防糖尿病呢?已经得了糖尿病的人,又该怎么办呢?这里有几个原则:

第一,饮食要坚持少荤多素的原则。在糖尿病初期,病人应该多以黄豆等豆类食品为主。第二,患病之后,要少懒多动。多运动对人体来说非常重要,因为脾主运化,也就是干活的,如果你不让脾干活了,反而对它的损伤更大。所以患糖尿病的初始阶段不要太在意指标,要在生活当中注意锻炼,吃好睡好,这样病情就很容易得

到改善。第三,补脾阳和肾阳。从中医理论上讲,脾的功能之一就是主肌肉、主统血。因此,治糖尿病一定要补脾阳和肾阳。补脾的运化功能就是让它重新好好去工作,而不是补脾阴,这个要特别注意区别。

第四,灸法可以治疗糖尿病。治疗糖尿病可重灸关元穴和中脘穴。因为灸关元穴可助脾阳,并能让命门火大动起来;灸中脘穴可治脾胃,中脘穴位于剑突和肚脐连线的中点。

按揉腹部可以保护肝

在传统养生中,非常强调通过常闭眼来养肝。比如在看电视的时候,我们一定要记住每隔半个小时或一小时就要闭眼,让眼睛稍微休息一会儿,闭一会儿眼就相当于“藏”,这对人来说非常有好处。如果能经常闭眼休息的话,就相当于养肝。

在治疗肝病的时候,一定要先恢复脾和肾的功能。从阴阳五行来讲,水生木,而肝为木,肾为水,肾水生肝木,肾水就相当于肝的根本。肾水要想生肝,肾水首先一定要足,而肾水是否充足跟人体脾胃的功能十分相关。只有脾胃的功能健全了,才可以充分消化食物,获取最好的营养,这样才可以增加肾精,达到补肾的目的。肾水充盈后,肝就有了根本,就会逐渐好转。

肝是无法补的,只有用破法才能对肝进行养护。破法就是破郁法,这是一种很简单的家庭护肝锻炼法。教大家一个揉腹破肝郁法:

第一,先开带脉。带脉是人体经脉当中唯一横向的经脉,它是约束十二经脉的,就

像一根皮筋一样,它紧,十二经脉就紧;它松懈,十二经脉就无拘束和懈怠,所以,把带脉开合弄好对人体很关键。所以,在揉腹前先开带脉,就是把左手放在肚脐,右手放在后腰,沿着腰带一圈来回按摩腰36下即可。双手摩擦之后,还可捂住腰眼,因为肝肾同源,护肾就是护肝。

第二,揉腹。揉腹破郁法的关键是先泻后补,通过揉腹达到通畅经脉的目的。如何揉是有讲究的,不能乱揉。中医认为,逆时针揉为泻法,顺时针揉为补法。

我们在揉的时候,先逆时针去揉,把手掌心的劳宫穴对着自己的肚脐,女子右手在下,左手在上,男子反之,尽量大面积地揉腹,最好能揉到肝区的部分(肝在右肋骨下面),逆时针揉完了再顺时针揉。我们应每天坚持这么揉,揉的次数可以36为基数,每次是36的倍数即可,揉的时间可以自己掌握。

破郁法最重要的原则是晚上睡觉前要揉,早晨起床也可再加一次,长期坚持对身体大有好处。

由于我们不经常运动,肌肤腠理之间尤其是肚子上会形成各种各样条索状的或其他形状的筋结,这种筋结久而久之就会导致身体不适。如果在揉腹中,看到哪个地方有筋结,一定要用手指把它逐渐拨开;揉腹还能够把腹水泄掉,改善代谢能力,对恢复肝的功能也是非常有好处的。

大小便好坏与健康息息相关

大肠病会导致一个很常见的问题——便秘。应该如何注意便秘的问题呢?首先,当

然是求助于医生。另外,也要学会一些自我判断的方法,下面我简单介绍一下:

(1)阳虚便秘的人神情比较冷漠,脸上看不到神采,容易疲惫,但没有腹胀的问题。中医治疗这种便秘常用白通汤。(2)阴虚便秘的人心烦气躁,常吐黄痰。中医治疗这种便秘常用麻仁丸。(3)还有一种属于阳明胃实证,这种人如果大便的问题不解决,常会出现胡说八道、口臭气粗等症状。《伤寒论》中介绍,治疗这种病可用大小承气汤。

拉稀的问题基本属于湿邪,就是湿气不化。为什么湿邪会化不掉呢?主要是因为命门火衰,就是人体内的火不足所造成的。比如五更泄就是在早上四五点钟时狂泻,而且这种病容易久治不愈。介绍两种可以试试治疗此病的方法:一是隔姜灸,这种方法要长久坚持才会有效果;二是可以去买同仁堂的附子理中丸,此药能够有效解决五更泄的问题。

一般来说,长期饮用冷饮、饮食习惯不当、处于压抑状态以及使用空调,就有可能造成肺寒,久而久之可能形成胃寒,一步一步往下压,就有可能形成肠寒,会得溃疡性结肠炎。到目前为止,西医仍认为溃疡性结肠炎是不治之症,对于西医来说很头疼、很难根治。

中医认为,膀胱经是一条走人体后面的阳经。肾与膀胱相表里,膀胱的气化功能产生尿,并把尿推出体外。所以人撒尿的问题与膀胱的气化功能有关。

一般小孩都有遗尿的问题。一两岁的小孩子身体尚未

发育健全,在这种肾气未充足的情况下都会遗尿。所以这时小孩遗尿是正常的生理反应,不用治疗,尽可顺其自然。等到孩子年龄大一些,控制能力增强以后就能自然而地解决。

遗尿对于老人来说也是一种正常现象,因为老人的肾阳衰退,已经固摄不住了,固摄的力量与年轻时相比相差很多,气化能力不够,所以每次尿的也少,还常遗尿。但是有些中年人也出现遗尿,这就要检查身体的状况是否有问题了。还有一种小便病叫癃闭,症状是想尿但尿不出来,憋得慌,甚至造成小腹胀痛。癃闭属于膀胱不能气化所致。

中医认为,上厕所大小便的时候,一定要咬牙,咬牙能固摄住肾气,尤其是在肾精上损害偏大的男人。这是为什么呢?因为牙为肾之齿,是肾精华的外现。但不能乱咬牙,死咬着不放更耗肾气;而应该是“肾齿两枚如咬物”,“如”就是好像的意思,就是好像有两个枣核在两个后槽牙之间,微微地咬着。解手的时候处于一个吸气、气往里收的状态。咬牙,并且提起脚后跟,就等于补了肾气。

而生活中,我们经常看到有人在厕所里一边拿着手机大声说话,一边大小便,这无疑是在损耗肾气。我们学养生知识首要的一点就是要认识到如何补和如何泄的问题,清楚什么样的行为会造成什么样的结果。其实就人得病来说,一定是因有果,人平时不正确的生活方式就是因,损害身体后造成的疾病就是果,自己酿的苦果只能自己去尝。

宋朝的高干子弟没资格参加高考

10



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,一一罗织在轻松幽默的解说中。

[上期回顾]

建隆二年七月间,赵匡胤杯酒释兵权,削去了高级将领们的兵权。乾德二年十二月,宋军南征后蜀,只用了区区六十六天,巴蜀四十六州二百四十县五十万余户就从此换了主人。后蜀皇帝孟昶死后,他的花蕊夫人转侍赵匡胤,上演了一出令人无比亢奋的传奇浪漫剧。

戏说历史

问题仍然存在,官职定下了,职务分清了,由谁来担任呢?这时要牢记一点,中国在进入公元19世纪中叶以前,别管是否一直在叫喊着什么“王子犯法与庶民同罪”或者什么“国法无情人人平等”,其实都是“人治”而非“法治”。所以,这个“人”要怎样挑选,就成了当皇帝的最头痛的事。

怎么办呢?我们都知道有“科考”这回事,考中了你就有官做,皇帝每三年一次在京城等着你,你所要做的就只是十几年如一日,或者几十年如一日,把考试内容复习复习再复习(反正就那么几本东西),于是官服和银子(还有美女)就都会从天而降准确地砸中你。

但问题是,真的是这样吗?是,但也不是。一切都得看你出生在什么时候。如果很不巧,你生在了隋朝以前,准确地说,是那位以空前绝后的速度败光家产的隋炀帝杨广之前,那你就惨了。那样如果你想当个官为国效力的话,就只有一条路可走,即你一定要事先跟阎王爷拉好关系商量好,让你投胎到某些极少数的贵族豪门家的贵妇肚子里。唯此一途,再无他路。

隋朝之前,所有朝代均一片绝望,直到魏晋时期才稍微开明了一些,那时有个制度叫“九品中正制”。所谓九品,就是上上、上中、上下、中上、中中、中下、下上、下中、下下。很烦是不是?嘿嘿,如果你身临其时,就绝对不是一个“烦”字可了得的,你得时刻小心后面那个“中正”。

中正指的就是国家派出来评定你到底是哪一品的人,但要命的是,他用什么来衡量你呢?用“状”,即对你这个人的道德、才能、家世等的总评价。举个例子吧,西晋时,中天王济“状”孙楚时,就是这样说的——天才英博,亮拔不群。就这八个字,此人一生就此平步青云,可以荣幸地为国操心费力了。所以,在那个时代里,每个人都梦寐以求地被别人“状”一下啊。

到了隋炀帝杨广时,笼罩在全体平民百姓头顶上的那块终身、世代只能做被压迫者的乌云终于裂开了一丝缝隙。这个敢于一直牢牢压在民众头顶,生下来就有权吃喝玩乐、祸国殃民的豪门阔佬一一推翻打倒。取代他们的,是藩镇强人。从此,人们再不重视出身,只有凭着自己在什么时候,一路攀升,踢开所有竞争者,昂首站在广阔天地间的真豪杰才能让真心人真心尊敬。

唐朝才真正开始了科举,可是非常遗憾,不管伟大的唐朝人喊出了多么响亮的口号,如——广开才路等。可真正实施起来却完全走样。有一个统计,唐代状元共有二百五十一人,能查出名的有一百三十九人,其中能查出家世的有七十四人,这七十四个人里,出身官僚家庭的六十九人,占92%,而且其中家世较显赫者就有五十九人,占79.73%。出身相对“寒素”者仅五人,占8%。那些家世显赫的人都是什么家世呢?其中“皇家宗室”有四人;孔门之后有五人;当朝宰相的子、弟、侄、孙、重

孙等二十人;一般官僚家庭出身的状元十人,等等。

明白了吧?这就是唐朝的科考,其实就是上层社会内部权力的再分配,是上层社会中的平民一族从传统豪族手里分权,跟广大的劳苦百姓根本不贴边。这让根正苗红的真正平民赵匡胤很愤怒。

有观点认为自从五代之乱,华夏辉煌灿烂的文明对世界的巅峰开始了下滑。但是有一点,如果从科考制度的演变上来看,这反而是好事。站在历史进步的角度上说,五代之乱,以及之前两晋的破灭,让中国的社会结构彻底变化,把之前一直牢牢压在民众头顶,生下来就有权吃喝玩乐、祸国殃民的豪门阔佬一一推翻打倒。取代他们的,是藩镇强人。从此,人们再不重视出身,只有凭着自己在什么时候,一路攀升,踢开所有竞争者,昂首站在广阔天地间的真豪杰才能让真心人真心尊敬。

比如刘知远、郭威、柴荣还有赵匡胤。而他们,更加清醒地看清了眼前的世界,把为国选才的目标定向了广大的平民百姓。

从赵匡胤开始,不许任何宗室、官宦子弟下场考,并且废除了公荐制度,从根本上杜绝了官官相护,科考舞弊的可能。据记载,只有在北宋末年,徽宗的儿子赵楷才参加了科举考试,这是极其特殊的例子(没办法,他爸就是那么好玩嘛),他在糊名阅卷的情况下被定为状元,拆封后还是被换了下来。除此以外,没有一例当朝宰相的直系亲属入考,

考生里连有直系亲属任四品及以上官职的都非常少。

环境变好了,那么作为一名应届生,具体要怎样考呢?非常简单,远没有后来的明清科考那么复杂烦琐,最初只有两级考试。第一级,你要在各州举行的取解试里过关,然后就可以进京到礼部报到,这里是省试,就是第二关。一般来说,省试考中,你就万事大吉了。可是赵匡胤在开宝六年(公元973年)察觉出了问题,他决定亲自当考官,自己选取真正看得上的人。这就是殿试。

从此以后,历朝历代,殿试都成为科举制度的最高等级,也就是最后一关。只要殿试成功,就可以把吏部踢到一边,直接去当官。而且从此你的身价倍增,成了天子门生(再次强调,是皇帝考了你),所以秀也不必(更不许)去认主考官老师,更不许再去拉同年当同伙,免得一辈子互相勾联,去拆皇帝的台。

这样的考试三年一次,考的内容也非同小可,绝不只是人们常规意识里那几本千年老书。从唐朝开始,就有秀才、明经、进士、俊士、明法、明字、明算等五十多种考试分类。其中明法、明算、明字等科,不为人们重视。俊士等科不经常举行,秀才一科,在唐初要求很高,后来渐废。所以,明经、进士两科就成了唐、宋两代科考的主要科目。其中进士科尤其是重中之重,唐、宋大部分宰相都是进士科的优胜者。

为什么呢?因为“明经”实在是个既可笑又讨厌的东西,说白了就是填空题。把古

文经书两边盖好,中间空出,能填出来你就过关,再稍高一点的就是“墨义”,是对经文的字句进行标准的解释,其实只要你记准了经文的注释就成。一切纯属死记硬背。

而进士,不仅要考你诗词歌赋,还要你写时文论政,那可都是真才实学,还得临场发挥。所以才值钱。但就是这样,随着时间的推移,仍然变得不切实际了。等到宋朝那位无视一切牛鬼蛇神以及祖宗家法,甚至天地神明都不在话下的强人出世的时候,进士科就变成小儿科了。因为问题很明显,而且无比的尖锐——谁规定的,会作几句诗就能管理好国家?正如赵匡胤当年所说,“之乎者也,助得甚事?”

但那都是后话,这时所有的人都努力吧,读书才是硬道理。你可以“朝为田舍郎,暮登天子堂”。并且全中国的人,我再次强调,指的是所有出生在中国的人,都知道“书中自有颜如玉,书中自有黄金屋,书中自有千钟粟”吧?请看原文如下——富家不用买良田,书中自有千钟粟;安富不用架高堂,书中自有黄金屋;出门无车毋须恨,书中有马多如簇;娶妻无媒毋须恨,书中有女颜如玉;男儿欲遂平生志,勤向窗前读六经。

很唠叨,很儿歌是吗?但是小心,绝不准听歌嬉笑,不然以君前无礼论罪,全家、全族……嘿嘿。因为写的人是……乃是“膺符稽古神功让德文明武定章圣元孝皇帝”,连上天以及太上老君都不断与他见面说话的宋真宗赵恒。