

谁冒犯了我们的身体:阳虚的年代湿邪在作祟



武国忠著
上海锦绣文章出版社友情推荐

[内容简介]

本书是仙学传人武国忠最新力作,其提供了最适合中国人的养生方案。独到的道家医术,《黄帝内经》养生宝藏的古法今用,任何疾病都可以从《黄帝内经使用手册》中找到治愈方案,祛病养生。灵龟八法——储备人体原始能量最安全的八个养生大穴,打通人体奇经八脉与十二正经,八个穴位统治众病。仙家入手第一招:历代修炼家都视为珍宝,将养生保命的阳气固藏在体内的“种阳秘法”……

[上期回顾]

阳气好比人体的卫兵,它们分布在肌肤表层,负责抵制一切外邪,保卫人体的安全。现代人大部分的慢性病或疑难病症都是由阳气不足引起的体内阴液失调造成的。有什么方法让我们升发阳气呢?那就是“三阳开泰”法,即动则升阳、善能升阳、喜能升阳。

养生之道

湿邪在作祟

寒湿之中人也,皮肤不收,肌肉紧绷,荣血泣,卫气去,故曰虚。——《黄帝内经·素问·调经论》

奥运期间,有个病人晚上熬夜看比赛,还吃了很多冰激凌,第二天觉得发烧了,当时体温不到38度,到社区门诊去输液,输完了以后,还不见好。晚上9点多给我打电话求助,此时他的体温已经升到39度。他告诉我怕冷,我马上问他怕冷的时候想不想盖被子,他说想盖被子。我随即给他开了一个很简单的药方,两个小时就把他的高烧给退下去了。

早在1800多年前,东汉伟大的医学家张仲景在他的著作《伤寒论》中说:“身大热,反欲得衣者,寒在骨髓。”就是说发烧的人虽然体温很高,身上反而感觉寒冷想多穿衣服,表明体内寒气很重,寒邪都到骨髓了。此时再用抗生素等寒凉药物输液消炎退烧,会把外在的一些寒湿之气直接带进体内。

张仲景是《伤寒论》的作者,在他那个时代人们忍饥受冻、疾病以寒邪为主,用热药就可以直接对治。如今随着生活环境的改变,单纯的伤寒已经很少见了,反而是外寒跟内热交织在一起,形成了湿邪。真正的寒症并不多见,主要是以湿邪为主。湿为阴邪,遏伤阳气,阻碍气机。换句话说,阳虚的时代是湿邪在作祟。

门诊时,有一个奇怪的现象,就是现在冬天很少见到真正着凉感冒的病人,夏天反而比比皆是。可能有朋友会产生

疑惑:“武大夫,您说反了吧?冬天气温低,受寒湿侵犯容易理解,可夏天那么热怎么还有寒湿啊?”刚学医时,我也曾有过这样的疑问,直到领悟中医的实质后,才慢慢解开这个谜团。

现代人是生活在一个冬有暖气夏有空调的环境中,对四季的感觉越来越不分明。夏天该出汗的时候因为用空调导致汗液挥发不出来瘀积体内;冬天烧暖气,穿件单衣还冒汗,阳气外越,藏不住精气。人体在这种环境的状态下最容易生病,皮肤开合的功能下降,抵御病邪的能力越来越差了,极容易导致体内湿邪堆积,造成阳气虚衰。湿邪对人体的伤害,比寒邪还要大。

酷暑时节,人们贪图冷气,爱喝冷饮,爱吃凉菜。一杯冰镇啤酒下肚,从里到外、从头到脚都透着凉快劲儿。殊不知,为贪图这一时之快,同时也将湿邪深深地埋在了体内,成为困扰我们健康的一个大的隐患。

每年七八月份叫长夏,此时湿气当令,人体中的脾与之相应。湿在中医里又叫“阴邪”,而脾为至阴之脏,喜燥恶湿,所以脾气在七八月的时候最旺盛。如果长夏湿气过盛,就容易损伤脾脏。同时,脾主运化水液,它的特点是阳气易衰,阴气易盛,湿邪侵犯人体后最易伤害脾阳,而脾阳的虚弱也进一步助长了湿邪的侵入。

还有的人喜欢吃猪肉,猪肉性味咸寒助痰,肉吃多了也能导致痰湿,如果感觉体内湿重,最好坚持吃一段时期的素食;长期吃电饭煲

煲的大米饭,也容易造成体质湿。体质的人可以用薏米红豆汤或锅巴来解决。喝上一阵子薏米红豆汤之后,再喝小米粥来补补脾胃,久之脾湿,湿自化。

有句古话叫:“千寒易除,一湿难去。湿性黏浊,如油入面。”被湿邪侵害的人好像身上穿了一件湿衣服,头上裹了一块湿毛巾,湿腻腻的难受!湿与寒在一起叫寒湿,与热在一起叫湿热,与风在一起叫风湿,与暑在一起就是暑湿。湿邪不去,吃再多的补品,药品都如同隔靴搔痒,隔山打牛。

生活中很多人患上了脂肪肝、哮喘、高血压、心脑血管等疾病,甚至恶性肿瘤,其实这些病都跟湿邪、痰湿有关。湿邪性黏腻重浊,湿气向下滑走,就容易聚集在腰部以下,造成膀胱肿瘤、前列腺肥大增生等病症。湿气在体内排不出来,甚至会导致一些怪病发生,如吃土块、砖头、墙皮、生米等异物,这是身体湿邪很重的表现了。

所幸的是,我们还有祛除湿邪的根本方法。既然湿邪能导致体内阳气不足引发多种疾病,那么我们就努力守护好身体的一轮暖阳吧。只要固护好自身阳气,那么身体也就有了自愈大药,仿佛天天都与春天有个约会。

大多数人在夏天有一个不好的习惯,就是盖着被子吹空调,这种做法能让寒冷的湿邪之气直接侵入到人体,所以现代人真正受寒往往是在夏天。冬天太冷,人们都很注意保暖,反而没有那么多受寒的人。三伏天开空调本无可厚非,但切记一定不要让空调对

着人吹,更不要睡觉时开一晚上的空调,特别是盖着被子吹空调。吹完空调后感觉不舒服,可服用健脾化湿的药物。如藿香正气水、保和丸等,会缓解身体不适。

“晨起三部曲”:自我诊断体内是否有湿的简易方法

因于湿,首如裹,湿热不攘,大筋弛长,短为拘,弛长为痿。因于气,为肿,四维相代,阳气乃竭。——《黄帝内经·素问·生气通天论》

有一次在某机关讲养生课时,一位女士在我讲完湿邪后,很急切地问我:“武大夫,既然湿邪的危害这么严重,像我这样不懂中医的人,怎么才能知道自己身体里有没有湿呢?”

她问的这个问题很关键,也带有一定的普遍性。湿邪的危害我在上文已经详细讲过,这里就不再赘述。那么如何自我判断体内是否有湿呢?在这里我推荐给大家一个非常简单的方法,我把它称为“晨起三部曲”。

起床时——看感觉

如果每天早晨起床的时候觉得特别疲劳,头发昏,打不起精神来,或是像穿了一件湿衣服一样,浑身不清爽,人也懒得动弹……那么可以肯定你体内有湿了。

如厕时——看大便

清晨方便后,可以观察一下大便。是不是粘在马桶上了,一箱水还冲不净。不方便观察马桶的,也可以观察手纸,正常的话一两张纸就够了,如果三五张纸反复擦也擦不净,也说明体内有湿了。

大便的颜色和形状也可以帮助判断体内是否有湿。正常的大便是金黄色香蕉形的,但现在很少有人是这种健康的大便。体内有湿的情况下,大便的颜色发青,溏软不成形,总有排气不净的感觉。时间长了,宿便产生的毒素积留在体内,则百病丛生。

洗漱时——看舌苔

上完厕所后我们通常就开始洗漱了,刷牙前我们不妨抽出几秒钟,对着镜子看看自己的舌头。“舌为心苗,又为脾之外候”,舌头是可以敏感地反映出我们身体状况的。

健康的舌淡红而润泽,舌面有一层舌苔,薄白而清静,干湿适中,不滑不燥。如果舌头达不到这些指标,那说明身体机能已经出现问题了。如果舌苔白厚,看起来滑而湿润,则说明体内有寒;如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻,则说明体内有湿热;如果舌质赤红无苔,则说明体内已经热到一定的程度伤阴了。

小提示:

关于湿的自我判断,经过多年的临床诊断,除了以上主要的三点,还有两个判别方法:

第一,看早上起来刷牙的时候,恶不恶心。很多人总是告诉我,说自己一刷牙就呕吐、恶心,嗓子里边总是有丝丝拉拉的、不干不净的感觉,即使有吐痰,也只是一点。

第二,早晨起来感觉小腿肚子是不是发酸、发沉。

这些也是湿的典型特征,顺便说一个祛湿的妙法,就是点揉承山穴。

凌晨三点,艾莲接到一个陌生女人的电话



艾西恩著
接力出版社友情推荐

[内容简介]

宁静。夜晚。几位年轻女性先后倒了下去。凶手线索:一个健壮的背影,一根结实的绳索。除此之外,案发现场没有留下其他任何线索——除了几张老旧的生活照片。在那几张仅有的线索照片上,除了被害者,还有一个化名肖影的女孩。她是谁?她是凶手?在哪里可以找到她?……

[上期回顾]

艾莲去见了麦涛,两人讨论了案情,麦涛告诉艾莲打他的凶手就是一个满脸涂了某种东西的家伙,这让艾莲大吃一惊,难道自己雨天遇到的那个人就是凶手?接着,在艾莲居住的宾馆,318房间又发现了一颗头颅,并且现场也有一张照片,照片上与死者合影的女子和在501房合影照上的同一个女人。

悬疑小说

艾莲和麦涛起争论

还是那间会议室,第四次会议。与会者依然包括全部的警官,还有艾莲和麦涛。这一次,两个人依然没有商量的机会,事情来得太快了。

原本以为,既然被害者死在宾馆客房里,那么关于她的身份确认,应该不必大费周章。可据服务员称,318室并非死者租住的,甚至,在登记单上原本就是空房间,至于尸体脑袋会出现的原因,所有人都说不上来,同时又大为恐慌。关于房门钥匙是否失窃的调查也是枉费心机,因为所有的工作人员都有机会获得钥匙,又都矢口否认自己曾经做过这样的事。折腾了大半夜,调查工作仍是一筹莫展。

会议室里鸦雀无声,所有人的目光都集中到了艾莲身上。似乎也都回忆起了艾莲曾经的观点,认为被害人照片上合影的女子并非下一个被害目标,而是凶手杀人的理由——凡是和这个女孩儿合影的人,符合某种条件的,都会被杀手狙击。然而,艾莲自己却对这种先见之明无动于衷,甚至因为错过了凶手而感到懊悔,同样的懊悔也可能出现在麦涛心里。

当刘队的目光聚焦于自己身上的时候,艾莲知道无法再保持沉默了,他把双手从桌子上撤下,坐直了些,说道:“毫无疑问,这次的凶手和上次是同一个人,而且,他的罪行也不会就此终止。首先,我来试着总结被害人的特征。被害人为女性,年龄在二十至三十岁之间。因此,不排除下一次的被害人也符合这个条件的可能。从外貌上观察,两次的被害人并没有明显的一致性,这就和特征

型猎杀的犯罪行为有区别。那么,依照我上次的推论,罪犯很可能还是以他的理由——在某种程度上和两次照片上出现的女人有关。另外,第二名被害人头部以外的其他躯体部分我们还没有找到,当然也就无从得知她会不会也被切去了中指。

再有,这一次使用的照片相纸还是“爱克发”,而在北京这类相纸的冲洗场所不多,即使都没有备案记录,但是扩印了如此大幅的照片,可能工作人员会有印象。凶手肆无忌惮地使用放大照片,只能说明他并不担心关于照片的追查,最可能的是,他本人的作坊里就能满足这个需要。”

“我有不同的意见。”艾莲话音刚落,麦涛忽然说道,“关于照片的观点,我与艾莲的意思一致,但是对于被害人,我的理解不同。同时,在艾莲观点里有些矛盾之处。”他随后对艾莲轻轻一笑,“在他的推论中,问题的焦点是照片上那个合影的女人,对此我也并不否认。但既然他说到,凶手并不属于特征型杀人犯,而是基于与照片上女孩儿的某种关联采取的报复行为,那么,为什么下一次的被害人还会在20至30岁之间呢?我们都应该知道,在接连两次案件中,凶手都没有性的表现,这正是报复理论可能成立的关键证据。可是,如果没有性的观念,凶手只杀死年轻女性的观点就站不住脚。他下一次杀人的目标,很可能还是其他类型的人,比如说三四十岁的中年女性,甚至是个男人。总之,凶手的报复目标不可能有一个定论。虽然,讨论这件事,对大多数在座的刑警并没有意义,但它毕竟关系到凶手犯罪行为的理

误。”

直到会议结束,艾莲都没有再说话。顺着麦涛的思路,他看到警员们畅所欲言,似乎也没留给自己插嘴的份儿。

照片上的女孩叫肖影

直到凌晨三点,艾莲才回到宾馆。掩好房门,他躺在沙发上,为了不打扰可能熟睡中的其他客人,他没有洗澡,连鞋都没脱,拉了另一只沙发垫着双腿,准备打个盹。就在这个时候,房间里的电话突然刺耳地响起来。

会是谁呢?都这么晚了?艾莲拿起了听筒。

“喂?”没有人说话……

“喂?”还是没有声音。正当艾莲认为这是某人无聊的恶作剧或是线路出问题的时候,听筒里忽然传来了一个犹犹豫豫的女人声音,“是……艾先生吗?”

“是我,您是?”

听筒里又过了好半天才说道:“您能不能出来一趟?”

“可以,不过,去哪儿?”

“出宾馆大门向北直行,见路口左转,我在咖啡店里等你。”

“好的,但你是……”艾莲没有把话说完,电话里已经传出了忙音。他随后很快依照对方的说法,赶到唯一一家仍在营业的咖啡馆。他一眼瞥见了角落桌边坐着个女孩儿。这女孩儿年纪大约二十五六岁,整齐的短发,脸上挂着微妙的表情——按艾莲的理解,既有些忐忑不安,又透出恐惧,还不时地侧头看看——这女孩儿见艾莲坐下,只说了一句:“艾先生吗……”

“是的,是我。”尽管心下满是猜疑,艾莲还是很有风度地飘然一笑,“怎么,你认识我?”

“是的……我查过宾馆的

登记,知道您是美籍华人。”女孩儿又一次回顾走廊,两手在身前不停地揉搓着,显得非常矛盾。

在经过艾莲再三保证不透露女孩的身份后,女孩开始把自己知道的事情告诉艾莲,“我认识照片上的女孩儿。我叫薛婷,照片上那女孩儿叫肖影——可也许她根本不叫这个名字。其实,很多在酒吧工作的女孩儿都有一个别名,就好像艺名一样。可是,艾先生,您别误会,我们不是妓女……那是一家名叫‘夜乐坊’的酒吧,就在城南柳芳西街,可是,那地方现在已经拆了……我们就是在那儿工作时认识的,她比我早到一段时间,那时候我还在上大专,只是额外时间打工而已……肖影和老板的关系不错,但因为老板娘也在酒吧看场子,所以两人不会有什麼问题,您明白我的意思吧……要说起起来,肖影这女孩儿算是‘自恋狂’那一类,不论什么客人对她的口碑都很好。客人们满意,老板自然也就高兴,加上她是北京女孩儿,所以老板给她的工资也不低……我和她的关系不错,在‘夜乐坊’工作一年多之后,我就快要毕业了。那时候应该是1996年4月,我准备找工作,留在北京,所以辞去了酒吧的工作。可几天之后,肖影找到了我,说她也不干了,因为政府决定拆除那里的建筑,老板准备搬家,要等上半年。她没地方住,问可不可以和我一起租房子……我当然没有理由拒绝啦,两个人一起找了处便宜的地方住下了……地址我可以告诉您,但是您去了也没意义……合租之后,我继续找工作,她更多的时间呆在家里做饭打扫之类的。起初我还有些担心,怕她会趁我不在的时候交了男朋友带回家,

可她从来没有过。住了一段时间,我才注意到她其实没有什么朋友……那段时间,只有原来的酒吧老板偶尔会打来电话,问她新的酒吧已经开张要不要过去,可她似乎也没有这个意思。几次过后,老板也就不来电了……这很奇怪,可我顾不上多想,直到7月份,我才找到工作,就是您现在住的这家宾馆。因为宾馆提供集体宿舍,而工资又不高,我便有个想法,那就是我们不在一起住。因为她似乎只有我一个朋友,这话我都不愿意说,免得叫她太伤心。又过了一阵子,她说自己也找到了工作,还是个酒吧,但是没有提到具体在哪儿。她说话的时候神秘兮兮的,我也闹不明白什么意思……我们还是住在一起,不过我主要是白天工作,她一般都是晚上出去。之后又过了几天,我一直见不到她。有天晚上她喝得醉醺醺地回到家,我问她出了什么事,她也不回答,看上去情绪很差,我怀疑她是不是失恋了。这种事情过去之后,她又好像没事人一样,显得很开心,可我总觉得她是装出来的……她的性格也变了,不再做饭,也不经常打扫,而且,有几天,她虽然强装笑容,可我觉得她很难受。她连续呕吐了几天,我好心地问她,会不会是生病了,她却转身回身,恶狠狠地瞪了我一眼,从那以后,我就再也没有见过她。只在枕头下面发现了她留下来的两个月房租……那时是1996年10月,我住了最后几天,就搬到了宾馆来。”

在薛婷断断续续地讲述中,艾莲一直没有插嘴,直到她不再说话,才开始询问:“那么,你估计,她后来会去哪?”