同气相求,用食物补养五脏六腑 ⑥

健康指南

孔令谦 著
化学工业出版社友情推荐

[内容简介]

吃,是一门大学问。常见的一些疾病,至少十有八九和饮食不当是有关系的。所以我们不仅要吃好,还要吃对,会吃之人才能吃走疾病,吃来健康。本书讲的是中医饮食养生,包括中医饮食养生观念、人群养生、四季养生、现代人典型体质养生等内容。作者孔令谦是孔子第76代传人,京城四大名医孔伯华先生嫡孙,著名中医孔少华之子,自幼秉承家学,对中医养生有深入研究。

[上期回顾]

“顺应四时食为养,违背自然食为伤”,这是个亘古不变的道理,可惜现在很少有人会懂……

中医不难学,因为中医和我们的生活息息相关,有这么一个成语,叫“五味杂陈”,用来形容各种滋味。而中医正是将所有能够入口的食物分成了酸辛苦甜咸五味,与五脏相对应,如酸入肝、苦入心等;为什么说这个人心火太大要吃点苦呢,就是这个道理。民间有句俗话“吃什么补什么”,虽然这种观念多少有些以偏概全,有些时候并不适用,但的确是一种朴素的中医补养观念——同气相求。每种食物都有它的气、味、色,与身体的五脏相对应,吃对了,就会对身体有补养作用。

以食物之性补人体之偏

早年练习太极拳时,老师曾说过,太极拳练好了,浑身上下无不太极。太极就是刚柔相济,刚柔就是阴阳,我将其引申到吃,就是食物的寒热温凉、升降沉浮。因此,对于眼花缭乱的各类食品,以一颗平常心、太极法加以区别,一定会逐渐炼成一嘴无吃不太极的功夫。

寒、凉、平、温、热即食物的五性。五性的分类,可以让你更明显地针对自己的体质来选择食用不同品性的食物。如果你属于寒性体质,就不适合吃太多寒性的食物,否则只会“雪上加霜”,导致身体不适,阴阳均衡的关系更加倾斜,也违背了健康养生的本意,这在太极中叫立身中正,阴阳互济。

A.寒、凉性食物可以起到清热祛火、润肺除燥的功效,食用后会使人体的能量代谢率降低,促进热量下降。适合热性体质及热性症状者食用。

B.温、热性食物可以祛寒补虚、消除寒症,增加人体热量,促进人体的能量代谢。适合寒性体质、寒性症状者食用。

C.平性食物能够开胃健脾、补虚强肾,并且易于消化,适合任何体质的人食用,身强体健者还可长期食用。

根据自己的体质选择食物

在太极拳中强调虚心实腹,其目的在于通过太极拳锻炼,使人体阴阳二气处于本位,即轻清者升,浊阴者降;中医治病原则也是如此,无论是草本药物还是食物,其升降机能是客观存在的。基本规律是热性食物多具有升提的作用,寒凉性食物多具有沉降的作用。

人的体质不尽相同,选择食物前要搞清楚自己到底属于哪种体质。只有这样,才能让食物起到充分的养生功效。我们的体质跟食物也很相似。就人体而言,大体分热性体质、寒性体质、实性体质和虚性体质等。其基本选择规律很简单,热的吃多了,就要凉一些;荤的吃多了,就要素一些;身体虚了,就要滋补;营养过剩了,就要清一清。

但需要注意的是,体质的表现只是一种倾向,并不带有绝对性,而且也并非一成不变,它会根据你的饮食、生活环境以及情绪变化等情况逐渐改变。因此,要保持自身的健康,最好的办法就是随时掌握自己近期的体质,加以维持,调配饮食。

补上焦心肺多吃蔬菜、水果、花、叶类清淡食物

现代都市人,经常会发现自己没做什么重体力活或者剧烈运动,就会变得气喘吁吁,比如才爬了两层楼,或者给饮水机换了桶水,都要大口地喘上几下。还有就是偶尔咳嗽,咳了几下又好了,过上一段时间又咳,人们通常都把这些归于肺的问题,这样说也可以,但是不全面。

我们先弄清楚一个问题:肺是干什么的?

众所周知,肺是用来呼吸的,这一点中医西医的解释是一样的,但是在中医上,肺还有另外一个功能:调通水道。所以中医上说:“肺为水之上源”,也就是说,我们吸入了新鲜空气以后,除了气体交换的功能以外,还可以将其他内脏化生的水液,通过肺气的推动作用,输送到身体各处,起到浇灌五脏六腑的作用。

我们经常气喘吁吁,不一定是因为肺,也可能是因为肾,肾有什么功能?一是“主水藏精”。二是主纳气,也就是说,我们通过呼吸吸入的气,只有经过肾的收纳以后,这个呼吸的循环才是完整的。但是如果肝肾阴虚的话,肾的“纳气”功能就会出问题。吸入的少,而呼出的多,呼吸不平衡,这时候就需要喘来调节。

所以,气喘吁吁的症状,不完全是因为肺的原因,也有可能是肾的原因。

吃一些瓜类的蔬菜水果。比如丝瓜和冬瓜,水肿的人就可以长期吃,这两种瓜都有顺湿利窍的作用,可以将一身的湿气都给化掉,自然会减轻脾的负担。脾好了,会向好的方向影响其他的脏腑。另外可以吃一些核桃和蛤蚧类的食品。食补的话,可以吃一些枸杞、山药、桑葚等。

为什么外感类疾病大都会体现为呼吸系统疾病呢?有一句诗叫:“春江水暖鸭先知”,因为鸭子在水里,所以水的温度变化鸭子第一时间能感觉到。而肺在我们的身体上部,外感类疾病呢,通过皮毛、通过口鼻,第一时间就反应在肺上。

所以补养上焦主要是补养心肺为主,饮食上要注意清淡,多吃一些花、叶类的植物,这些东西具有宣肺的功效。比如《温病条辨》当中选用荷叶、竹叶等南方随手可得的东西来制成清络饮。

补中焦脾胃,以通为主

中焦脾胃,位于上焦和下焦之间,起到一个联通的作用,“中焦如沤”,脾胃主消化,我们可以认为,是食物在这里分解的地方,而且还有平衡全身脏腑的作用。

所以,补养脾胃的饮食,以通透为主,还有一个重要的原则,补养脾胃的话,食物药品要平和,任何偏性严重的东西都伤脾胃,过寒了不行,过热了同样也不行。

便宜的海参、鲍鱼壳滋补肝肾的效果和鲍鱼一样好

鲍鱼具有滋补肝肾的作用,如果肝肾功能偏弱,精血亏耗的人,可以吃一些。但鲍鱼比较昂贵,对于普通家庭来说常吃可能有些负担不了。

海参和鲍鱼的功效相似,我们也可以通过吃海参来滋补肝肾。不用买那种特别好特别贵的海参,一般的就可以。

这两种食物用作食物的话很容易熟,一般加热几分钟就可以吃了。可是我们用它来滋补肝肾时,取的是它的味,熬的时间越长越好。

肾在中医上讲属于下焦,下焦补养的原则是:“下焦如渎,非权不沉。”意思是,我们的下焦就好像是身体的水沟,除非用像秤砣那样的东西,否则就不能沉下来。

而鲍鱼、海参都属于这种味浓、质重的东西,所以它可以用于肝肾,可以用于下焦。

不只是鲍鱼海参这些比较贵的东西能滋补肝肾,凡是蛤蚧类的食物,都有滋补肝肾的效果。不仅是鲍鱼肉,鲍鱼壳也有滋补肝肾的作用,同时它还可以治疗失眠。鲍鱼壳就是我们平时说的中药石决明。

说起石决明,我师弟王彤还搜集了一个民间偏方:眼睛干涩或自觉眼睛疲劳时,可用鲍鱼壳清水洗洗,然后扣在眼睛上5分钟,会感觉很舒服的,因为鲍鱼壳不仅滋补肝肾,还能清热明目。

丈夫的初恋情人要找他借钱 ①

畅销小说

童仝 著
春风文艺出版社友情推荐

[内容简介]

王小雨和王小佩结婚三年,过着恩爱平静的生活。皮革婚纪念日,满心欢喜的王小佩憧憬和王小雨浪漫一番,不料一个王小雨曾经暗恋过的女孩不合时宜地出现了。经过一番战争,王小佩凭借自己的聪明击退了王小雨的初恋。结果第二个、第三个、第四个……都以各种不同的方式华丽上场。

聪明的女人要防患于未然。面对一个又一个“小三”,王小佩从容应对,把婚姻危机扼杀在萌芽状态。她用行动告诉想当“小三”的女人,有主的男人不能碰。男人再优秀,也是别人培养出来的,再好再帅再有钱,和你无关。

日子一天一天地过着,转眼间到了编辑王小佩和通信工程师王小雨结婚三周年的纪念日。按照书上的说法,结婚三年是皮革婚,意思是经过脆弱、折磨,他们的婚姻已经有了点韧性了。

怀着这样的心态,王小佩和王小雨很重视结婚三周年纪念日,他们老早就商量好了庆祝方式,其中有一个环节就是再到他们当年相识的那个食堂。想到他们的过去和现在,王小佩激动不已,她利用上班的空闲时间给王小雨写了一封长达万字的情书,从他们的认识到现在的皮革婚,从最初的争吵到现在的恩爱。王小佩写到最后,自己都感动得泪眼朦胧。

中午下班后,王小佩兴冲冲地来到食堂,却没有王小雨的影子,给他打电话,王小雨说自己在火车站。王小佩惊讶地问他:你去火车站干吗?我不记得我们的恋爱环节有火车站这一项啊。王小雨笑了笑说:和恋爱无关,我替公司接人。王小佩恼怒地问王小雨:那我怎么办啊?王小雨轻描淡写地说:你享受一下单身生活嘛。晚上聚吧。

晚上的烛光晚餐,本以为会弥补中午的缺憾,谁知王小雨无意中说的一句话惹火了王小佩。两个人坐在浪漫的西餐厅里,音乐若有若无。王小雨一边切着牛排一边对王小佩说:我在火车站接人的时候收到一个短信。王小佩光顾吃牛排,头也没抬。王小雨又说:你猜猜会是谁?王小佩抬起头来问:是谁?王小雨得意地说:一个老久老久没有联系的人。竟然给我发了一条短信。王小佩马上警惕地说:不会是找你借钱吧?王小雨白了王小佩一眼说:没有啊,人家问我过得好不好,我就打电话给她聊了一会,她结婚了,有了孩子。日子过得不太好,老公天天不回家。

嚼了一半的牛排被王小佩吐到纸巾里,明明是七分熟,怎么老得咬都咬不动?王小佩看了王小雨一眼说:是一个女的啊?王小雨眼睛发亮说:是啊,一个美女。孟丽娜。嗯,说起来我们俩的认识特别特别有意思。王小佩心里咯噔了一下,追问王小雨认识孟丽娜的过程。王小雨说:我们俩在火车上认识的,那年我大二,去北京看望我姑姑。她有一米六二吧,扎着两个小辫子,穿着一个蓝裙子,浙江人,说话软软的,听起来很舒服。

看着王小雨几乎陶醉了的表情,王小佩心里的妒火呼呼地烧着,她强作镇定说:你怎么没追追她?王小雨甩甩头说:太远了嘛。王小佩讽刺说:距离不是问题嘛,年龄也不是问题。王小雨长叹:唉,也是当时自己没工作,觉得配不上人家。后来她找了一个有钱的男人结婚了。其实现在想想,我那个时候太不自信了。

王小佩突然没有了胃口,她坐在那儿看着狼吞虎咽的王小雨。无疑王小雨是一个好男人,是一个从来不说谎的好男人。这是王小佩看上他的原因之一。但有时候,他真的说了实话,王小佩心里又别扭。回到家,喝多了的王小雨又复制了一团火。

王小雨说:孟丽娜的老公特别缺德,对她也不好。孟丽娜身体不好,又带了一个女儿,这个男人真不是个东西!王小佩冷笑说:一个巴掌拍不响,孟丽娜也可能做得不好。王小雨替人家辩解说:孟丽娜能做什么不好的事啊?王小佩黑了脸说:她没功利吗?她不是冲着人家的钱去了吗?王小雨哼叽了一会说:那是生活所迫。王小佩厉声说:生活所迫?吃不上饭还是等钱救命呢?喜欢钱就喜欢钱呗,还要找理由,真是又当婊子又立牌坊!见王小佩发火,王小雨也感觉不爽说:你看你说的,真难听。当初要是我勇敢一点儿,孟丽娜也不一定嫁给别人!王小佩差点没晕过去,用不着后悔,现在也来得及!王小雨马上劝道:你看你,又生气,我只是说说。王小佩看了他一眼:看你后悔的肠子都青了吧?王小雨不高兴了:你还别激我啊小佩佩同学,要是没有你的话,我现在就把孟丽娜接过来,让她不再受老公的气,至于孩子,无所谓,我养了!

王小佩起身,穿鞋,因为激动还把鞋穿反了。王小雨为了不让她走,把她搂在怀里死死地抱着。王小佩的眼睛如决堤的海水,渗透了王小雨的整个前胸。王小雨诚恳地道歉:对不起,我不应该说这些。对不起,是我喝了点酒胡言乱语的。你想想,我也不会这么傻,对吧,帮别人养孩子。我错了,我真的错了!

可孟丽娜打电话实际上是来借钱的。王小雨开始后悔不应该告诉王小佩那些窝在肚子里的话。如果不告诉王小佩,那么借给孟丽娜两千块钱绝对没有问题。但是现在话都说出去了,再解释也没有用了。没办法,为了给孟丽娜有个交待,毕竟人家治病,是救命的钱啊。王小雨从亲妈那儿要了两千块钱邮了过去。在邮的时候,王小雨还给孟丽娜打电话核对账号。孟丽娜在电话里感动得都哭了:雨,你对我真好,太谢谢你了。

王小雨汇了钱,心情大好哼着小曲回到家里。看见王小佩弯着腰正吭哧吭哧地捣鼓电脑,王小雨马上走过去,有做了亏心事想马上表现的嫌疑:小佩佩,怎么了?

王小佩说电脑突然黑屏了。王小雨马上修理电脑,王小佩站在一边急得不行:你一定要修好啊,要是修不好的话我还得重新,写了一上午的稿子就这样没有了。王小雨终于把电脑修好了,王小佩立即十指如飞地给上午写的稿子收尾。

王小佩沉浸在写作的快乐中时,突然觉得王小雨有些不对劲儿:他今天怎么这么高兴啊?进家哼小曲也就罢了,怎么还主动讨好自己,进厨房做饭了呢。平时让他进个厨房,哪怕洗个碗,都要动员老半天呢。

王小佩的眼珠转了一下,脑子里突然蹦出了孟丽娜。昨天他们还因为借钱给孟丽娜的事情闹了一场,难道一夜过后王小雨想开了,觉得老婆说的总是对的。不,不,不可能。直觉告诉王小佩,王小雨一定瞒着自己把这事给解决好了。

王小佩正在疑惑的时候,婆婆来了电话,责备王小佩理财无方,怎么连两千块钱也没有。王小佩惊讶:谁说我理财无方啊,谁说我们连两千块也没有啊?婆婆不知内情,就说了王小雨从自己这儿拿了两千块钱周转的事情。王小佩脑子一下子大了。王小雨马上解释:我借给孟丽娜了,因为已经答应借给别人了,不借不合适。王小佩断言:不是借钱这么简单。王小雨笑哈哈地说:那还能骗什么?骗我的色?你想得太多了小佩佩。王小佩掷地有声地说:你不相信,那我们就骑驴看唱本,走着瞧!

邻居大张知道了这事,埋怨王小雨:你这人做事太不周到了,你怎么没和你妈说清楚呀?王小雨说:我哪儿知道我妈会和王小佩说呀。平时两个人关系也不好啊。怎么一碰到事,就站到一起了。

大张狡猾地笑笑:你对那个孟丽娜有没有想法?王小雨脸一红,以前有过,但现在没有了。大张哈哈大笑:你小子不会没想法。真的,如果你一点儿想法也没有,就借给人家钱。要是这样好心,大街上那么多等着救命的人,你怎么不借啊?不过有想法也不丢人。要是我们男人一心扑在老婆身上没想法才是不正常的。我说句掏心窝的话,要想婚姻牢固,要想让你老婆爱你爱得死去活来,就要搞搞外遇啥的,哪怕不上床暧昧一把也可以。不然她还以为你是一棵没人要的小草呢。