

学习婴儿虎抱头一觉睡到天大亮



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]

头部的疾病首推头痛。头痛又有后头痛、前额头痛、两侧头痛、头顶痛等多种,根据不同的原因,有不同的治疗方法。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。

大众健康

人为什么要睡觉

中医认为,人的体表有气运行,像人体外围的卫士,名卫气。卫气是固摄阳气的,它在人体体表不断地运化行走。白天卫气行在人体的阳分里,晚上则行到阴分里,就是行于阴经。阳气只要一入阴经,人就想睡觉。卫气在阴经中行走完,出离阴经的一瞬间,人就会醒来。这就是中医对睡眠机理的解释。

正常人应该是白天特别精神,晚上困倦,这叫营卫之行不失其常。等到人老了,气血衰弱,肌肉枯槁,气道干涩,元气不足,白天就不够精神,昏昏欲睡,到了晚上精气也不足,睡不着。

失眠的问题

当下社会中,造成失眠的第一条原因就是心肾不交。如果人的心火上炎,肾水下行,就形成了一个心肾分离的象,心肾分离就会造成人到晚上想睡睡不着,白天又特别疲倦,两腿发沉。心肾不交造成的失眠较难治疗。过去,几剂酸枣仁汤,再或温胆汤就能治好,但现在还用这些药已经没有明显效果。因为现在人的生活比古代复杂得多,很多人的失眠都与长期熬夜有关。每天晚上11点到凌晨1点,是胆经该睡的时候,而人老不在此时间睡觉,就会慢慢地出现心肾不交的状况,导致失眠。

第二条是血不足。血不足也会造成失眠。血是一种能量,代表着一种动能,输布四方,供人体所需。我们老百姓常提到补血的问题,懂得中医医理的话,就知道了血是从胃而来,所以乱吃很多所谓补血的补品未必有多大的用处,最好的方式就是好好吃饭。胃主血,所以胃虚就会造成血不足,要想补血

就要养护好我们的胃经。血不足,不能有效上输于脑的话,脑部就会因缺血而导致失眠。

第三条,胃不和则卧不安。假如晚上吃得太多,也会造成失眠。人活一口气,气是用来睡觉的,也是用来消化食物的。如果晚上吃得过多,气就会受到中焦阻隔,阳气不能上输于脑,造成失眠。我们吃晚饭也要掌握一个原则,就是七八分饱就可以了,而且最好在晚饭后出门散散步,或者做一些其他的运动锻炼,对增强夜里的睡眠质量非常有好处。

造成失眠的原因有很多,这里只是根据现代人的实际生活情况讲解一些最常见的导致失眠的原因,个案还要区别分析。**做梦是怎么回事**

中医解释多梦的原因叫虚火扰头。虚火扰头就是气能上来,但精不足,营养物质带不上来,空运化,人就多梦。多梦的人现在不在少数,而且有的人很有意思,一夜一夜地做梦,甚至起了夜以后回来接着做梦,更有甚者第二天做的梦能接上前一天的梦,跟放电视剧似的。既然多梦是因虚火扰头所致,原因就是肾精不足,而肾虚就是元气不足,所以要解决这这个问题,还是要从好好吃饭做起,通过合理的饮食来培元固气,同时还可以选择打坐的方式,点按涌泉穴的方式,慢慢就可逐渐减少多梦的问题。

关于做梦,中医理论认为是魂魄飞扬。中医一再强调,人体的五脏皆有神明,那么魂和魄各是哪个脏器的神明呢?魂是肝的神明,魄是肺的神明。西方社会对梦也有所研究,比如弗洛伊德精神分析学就非常注重梦的问题。弗洛伊德的学说

中,认为人有两个最基本的本能:一个是死本能,另一个是性本能。所以他的意象分析(关于梦境的分析)基本上都是从这两个角度去分析的。

中医关于梦的理解与弗洛伊德有很大差异。比如说同样梦见水,中医认为,是因为人的阴气过盛所致,这类梦一般比较恐怖。人体的脏器中肾主恐,在五行里,肾所匹配的五行又是水,所以梦见水或者梦见很恐怖的事情,是阴气过盛。如果阳气过盛的话,就会梦见大火灼灼,比如发高烧之前有的人会做梦梦见自己家的房子着火了,这其实跟阳气浮跃在外有关。

在《黄帝内经》“阴阳印象大论”里,专门把人体的五脏和五声、五志、五色全都配属了。

五脏与五声对应为:肝呼、心笑、脾歌、肺哭、肾呻(见五脏与五声的对应关系表)。

肝所对应的声音是呼喊。如果你肝气过盛,那么就会发怒,同时大呼小叫。心所对应的是笑声,心神旺盛的象就是会笑。在梦里如果梦到好笑的事,也是心气盛的一个表现。脾对应的是歌声。脾的正气特别强的时候,人的声音能够输布四方;脾的邪气要盛的时候,人会狂歌不止、登高而歌。肺气所对应的是哭声。肺气过盛或者过虚,都有可能梦到哭泣。肾所对应的声音是呻吟。在现实生活中,我们可以看到,人疼痛了会呻吟,其实是人体在调元气,而元气藏于肾,所以在疼得无法忍受的情况下,人就会发出呻吟之声。人在极度快乐时也会呻吟,因为往往极度快乐的事儿也是在调元气,比如做爱或者吸毒,都会发出呻吟的声音。

五脏与五志对应为:肝主怒,心主喜,脾主思,肺主忧愁,肾主恐。

情志的不遂也会转到梦境中。五种情志在梦里也都有表现。肝气盛则梦怒,就是肝气过盛的话,人晚上做梦都是发怒的。心气盛则梦善笑恐惧。脾气盛则梦歌乐,身体重不举。肺气盛则人忧愁、哭泣。肾气盛则经常梦到恐怖的场景。

五脏与五色对应为:肝主苍色,心主赤色,脾主白色,肺主黄色,肾主黑色。

在中医看来,梦不过就是阴阳之气相搏的一种反映。过喜是心神外散,故多梦花儿盛开,色彩艳丽;过怒是肝被压抑生发不起来的表现,所以会梦到白花凋谢,与人争斗,这样的人白天动不动就爱发火;过恐是肾精收藏的功能出了问题,表现在梦中也是躲藏躲避,或被人追杀而无力奔跑,常常会被吓醒;过忧和过悲都是肺气虚的表现,这样的人白天总是长吁短叹,梦里则是遭人指责,心事沉重,或梦见亲人伤亡,景色多为败秋之色;过思则导致脾气郁结不能运化,意念过于专一则在梦里表现为慕想追求或焦虑烦躁。

如何治疗失眠

从头到脚放松法

这里我提供给大家一个消除失眠的方法,叫从头到脚放松法。

首先我们躺在床上要先放松头部,从头发开始,放松头发,然后放松眼眉(当你有意识地注意到这一点的时候,你常会发现,刚才的眉头都是紧锁着的)。眉眼放松后做深呼吸,慢慢地深呼吸。然后慢慢地再放松肩膀。我们最不容易放松的地方就是肩膀,经常这个部位是抽紧

的,现在我们要让自己的肩膀有意识地放松。再然后是心、肾……就这么一直想下去,想到最后,每一根手指头和每一只脚指头就都放松了。一般还没等你想到脚呢,就已经进入到睡眠当中了。所谓的睡眠一定要先睡心,你是要先让心能够静下来,心能够先睡下。那么身体才能够听从心的安排,才能够睡下。

睡觉虎抱头

我们在睡觉的时候要向婴儿学习。婴儿的睡眠姿势有一个特点——虎抱头,就是他的两只小手总是扬在上面,就好像老虎抱着头那样。四仰八叉的睡眠姿势是最放松的。这其实是肺气足的一个象。

刚出生的婴儿睡觉是不用枕头的,一般垫个小毛巾在头底下就可以了。人老了以后,逐渐气虚,于是乎枕头就会越来越高,这就是我们常说的成语“高枕无忧”的来历。得哮喘的病人严重的连躺下都不能,因为只要一躺下,他的肺叶全在上面,就会影响他的呼吸,是气越来越虚导致的。日常生活中如果你的枕头在不自觉地不断加高的话,说明你的阳气虚了,要引起注意了。

心肾相交法

心肾相交法可以促进睡眠。动作很简单,用我们手心里的劳工穴去搓脚心上的涌泉穴。脚心上的涌泉穴是肾经的一个主穴,手心里的劳工穴是心包经上的一个穴位。假如我们晚上坐在沙发或床上看电视的时候,我们就可以用左手的手心去搓右脚的脚心,用右手的手心去搓左脚脚心,这对促进睡眠非常有帮助,而且简单易行,自己在家都可以做,有失眠症的人不妨尝试一下。

花蕊夫人和三个皇帝的一本糊涂账



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]

柴荣去世后,赵匡胤离开京城去了归德府。接下来的几个月,后周的官场发生了翻天覆地的变化,一切都在为赵匡胤称帝做准备。公元959年的年关到了,北方忽传,契丹人联合北汉人突然来袭,要朝廷马上派救兵。赵匡胤奉命率兵北上,北上途中,赵匡胤“迫不得已”黄袍加身。

戏说历史

建隆二年(公元961年)的七月间,注定是一个动荡的年月,在长江之南,第一大国南唐换了新的国主,在江北的中原第一强国宋,也同样发生了一次震动全国的政令改动。

没有任何预兆,宋朝在乱世中国家安危的根本支柱——都城禁军里的高级军官们突然被大面积罢免。这些人包括石守信、高怀德、王审琦、张令铎、赵彦徽等人,一个个威名赫赫、忠心耿耿,从来都没有听说过他们有过什么反叛的迹象,但是一夕之间,全都丢官弃职。

这件事是这样记载的——当年七月的某一天晚上,赵匡胤下了晚朝,把石守信等亲信都留下,邀他们到内宫喝酒。喝到兴头上时,赵匡胤突然非常不快乐,说——要不是你们,我做不了皇帝。可是我现在难受,没一个晚上能睡好觉。石守信等人问怎么回事。赵匡胤的回答直指要害——“居此位者,谁不欲为之!”以后的事就谁都知道了。石守信等人伏地请罪,发誓绝无二心,赵匡胤宽大为怀,给他们指出一条活路,即“释去兵权,出守大藩”,并赐予大批金钱田产、歌儿舞女,使彼等“日饮酒相欢,以终其天年”……到第二天,石守信等人就都因病退休了(称疾请罢)。

赵匡胤遵守诺言给他们一一安排了新的工作——石守信为天平节度使,高怀德为归德节度使,王审琦为忠正节度使,张令铎为镇宁节度使,除石守信本人还保留了侍卫司马步军都指挥使这个虚衔外,其余所有人的禁军官职一起罢免,尤其是继慕容延钊的

殿前都点检这个极为敏感的职位之后,殿前副都点检一职也被永久取消。而且在各种史书中,如《宋史纪事本末》及《续资治通鉴》,都在石守信的兼职之后附加了一句——“其实兵权不在也”。

以上就是被世人大肆称道的宋太祖仁政之一,“杯酒释兵权”。千年之间,无论怎样细查,怎样怀疑,至今也没有谁能发现并证明这件事是假的。于是就没办法不称道赵匡胤是真的仁义了,比起刘邦、朱元璋那样大开杀国功臣,他真是好得太多了。

乾德二年(公元964年)十一月,赵匡胤以后蜀皇帝孟昶勾结汉共谋犯宋为由,发兵近六万,分北、东两路合进收川。与此同时,赵匡胤再次显示了他的宽广无私博爱仁慈天下我为公我为人人的巨型胸怀,他命令从即日起,就在开封城右掖门外南临汴水的黄金地段,修建一座有五百间独立房屋的庞大河畔豪宅,里面日常用具要一应俱全、面面俱到,要做到房主一到,就可以立即投入使用。然后他命令王全斌和刘光义为他带个信给孟昶,这就是他为孟昶准备的新家,虽然仓促,但是非常有诚意。等你啊,都给你准备好了,预祝你们乔迁大喜,居住愉快。

宋军于乾德二年(公元964年)十二月出兵起,到后蜀皇帝孟昶投降,只用了区区六十六天,巴蜀四十六州二百四十县五十三万余户就从此换了主人。比起血腥的死亡,人类更加津津乐道的,就只有香艳的男女关系了。孟昶的失败,马上就让一个女人的曼妙形象加倍鲜

明了起来——花蕊夫人孟费氏。

人们传说,这位比花还要娇贵,只能以花蕊命名的女士,让赵匡胤一见钟情,大约春梦一直做了近六个晚上,到第七天的时候孟昶就死于赵匡胤久旷的男性激情了。谁能说这是胡说八道呢?按历史记载,这时候赵匡胤的老婆已经死了,就是陈桥兵变时被吓着的那位。其实那已经是赵匡胤的续弦,他青年离家出走时的那位妻子早就过世了。而他至今已有一年多没有合法的正妻,那还有什么要怀疑的呢?于是一切顺理成章,美貌的女人是祸水,美貌的女人人人爱,杀其夫而夺其妻,摘其花而近其蕊……人生不亦乐乎?

就连国学演义大家蔡东藩老先生的大作《宋史演义》里,都要对此大书特书,其篇幅要比王全斌攻剑阁都要多。但是很遗憾,我认为,关于花蕊夫人与赵匡胤的露水姻缘纯属虚构,充满了中国民间所特有的逻辑智慧和以讹传讹不断加工的不要脸精神。

蔡东藩的书里引证,该“花蕊”姓徐,父亲叫徐匡璋。可是很遗憾,现代早有定论,姓徐的“花蕊”是前蜀国王王衍的老妈。那女人才真正的了不起,美到出格就不用说了,而且能把前蜀的开国国君,真正手把手起家打天下的王建玩弄于股掌之间。她儿子王衍排行第十一,前面有十个哥哥,可他老妈硬生生地把他推上了蜀王的宝座。不过徐“花蕊”结局挺惨,杀红了眼的李存勖根本没兴趣见她,直接就让她跟一大堆花梗什么的一起剁成了肉酱。而孟昶的“费花蕊”除了

陪着孟昶奢侈浪费之外,倒没听说过别的能耐。对了,她会作诗,野史所载,赵匡胤初见时对她大发雷霆,问她搞什么搞,为什么把堂堂的大蜀之王弄成了他的阶下囚,浪费他的粮食?该花蕊嫣然一笑,出口成章——君王城上竖降旗,妾在深宫哪得知。十四万人齐解甲,更无一个是男儿!然后赵匡胤龙颜大悦,荷尔蒙突增,顺势如此这般了……不过程序似乎太经典了点,赵匡胤以前的昏君们似乎都这样。而更多的好戏还在后头,关于“费花蕊”的故事多得没法计算版税。

一、该花蕊还是念旧情的,她画了孟昶的像供在自己的寝室里,被赵匡胤看见后,就谎称这是一位管女性生殖健康的男性神仙,在蜀国那里是很灵的,她不过是想再给赵匡胤生个儿子而已……而且赵匡胤跟孟昶在大明殿上一起喝过酒,画像上要真是孟昶你猜赵匡胤会认不出来?

二、那就更加神奇伟大了。传说到赵匡胤驾崩的那天晚上,该“花蕊”都是主要的灾难源头——大赵病得昏倒,二赵一直床前护理。这时看见该花蕊便再也克制不住。但是很不巧,大赵突然醒了,一见大怒,而且大赵的正牌老婆,当时的皇后也闻声赶来。二赵惊慌之下连忙撒了丫子往自己家跑。跑回家就得知大赵已经就此气得翘了,他就再往皇宫里跑,跑到了皇宫里后就当了赵家的二世祖……有点眼熟是吧?像是杨广跟他爹杨坚的往事。呵呵,要说广大的劳动人民有时候脑筋还真是不太灵光,想把人搞臭都没什么

新的创意。

三、那就可以给二赵翻案了。话说既有其生,必有其死。花蕊·费一直在蜀国唯她独尊,到了宋朝后也把大赵给麻翻了,一天天地赵匡胤再也无心国事。于是伟大英明的二赵看不下去了。他也没有别的话,一切都化作了实际行动。在一次和他大哥的单独酒会上,他就不喝酒。他哥怎么劝都不行,最后他说——请花蕊夫人给我摘下那朵花,摘下即饮酒。结果在花蕊·费摘花的时候,二赵突然拉弓射箭,一箭就把他哥哥的欢乐女神彻底干掉了……

四、还是孟昶的死,在蔡东藩及太多人的笔下,孟昶都是赵匡胤毒死的。尤其是老蔡振振有词——“大明殿之赐宴,明载史传,蛛丝马迹,确有可循,著书人非无端诬古,揭而出之,微特足补正史之阙,益以见欲盖弥彰者之终难文过也。”真是见你的活鬼,在大明殿那样的国宴场合下毒,而且孟昶一家才到开封,赵匡胤就立即见色起意。大赵也未免太猴急了点吧!要说下毒,还得说二赵,比如史说传李煜生死皆在七月初七,钱口生死皆在八月二十四,都是贵人异相啊。可那是因为二赵总是喜欢在别人生日的时候给他们意外的惊喜……

花蕊事件就此打住,谁也别问该花蕊最后的结局到底怎样,因为谁能告诉我们,西施最后的结局怎样?是活着在太湖里和她的范哥哥划船,还是被勾践的老婆扔进了西湖淹死?貂蝉最后的结局又是怎样?是为吕布死了,还是被阿瞞收入帐中?