

# 林黛玉的病一大半是抑郁导致的

4

养生之道



程凯 著  
南京大学出版社友情推荐

【内容简介】

这是一本百年医学世家爷爷奶奶与孙儿们关于餐桌上养生温情细腻的对话读本,温暖而又实用。看似平常的饮食也蕴含着深奥的中医道理。饮食七律,就是有益健康的七个饮食养生原则和规律。虽然是七律,但可以用三个字来总结,那就是:食有节。掌握了养生道理的同时,其实不经意间也已在养生保健。

【上期回顾】

中医饮食养生的一个重要原则就是宜清淡,注意养成以下的饮食习惯:喝温水、吃水果、食绿色蔬菜、进食粗粮;另外,揉中脘、通胃经、点丰隆也是对付油腻行之有效的方法。

## 悲、忧伤肺

七情六欲,人皆有之,感情是一种本能的表现,无论喜、怒、哀、乐,抒发感情起着协调生理活动的作用。如果不能充分疏泄愤怒、悲伤、忧思、焦虑、恐惧等不良情绪,那将对你的身体健康影响很大,甚至会引起疾病。但是,如果情志波动过于持久,过于剧烈,超越了常度,则将引起机体多种功能紊乱而导致疾病。此时的七情,便成了致病因素。中医讲“喜怒忧思悲恐惊”,所谓的七情致病,不单取决于情志本身,更取决于人们对感情的态度和使用感情的方式。

《红楼梦》相信大家读过,即便没读过原著,1987年版的电视剧《红楼梦》也早已深入人心。曹雪芹笔下的林黛玉有着能让“落花满地鸟惊飞”的美貌,不夸张地说,“沉鱼落雁、闭月羞花”都比她而不及。这样一位绝代佳人,最后却因体弱多病败给薛宝钗,含恨魂归离恨天,不少读者为此扼腕,叹其“命薄”。

还记得黛玉罹患的疾病吗?小说中诊病的大夫说“六脉皆弦,因平日郁结所致”。林黛玉幼时父母双亡,只能住在贾府,寄人篱下。虽然外祖母疼惜她,但贾府之内人与人之间勾心斗角的复杂环境使她不得一刻安宁。“心高气傲”又不得不对自己寄人篱下的事实,与宝玉的爱情看似美丽,实则不知能否如愿。随着年龄愈长,她的抑郁也在不断加重,长期处于压抑郁闷的情绪中,导致疾病缠身,身体每况愈下。中医辨证,其病应该属郁症,当抑郁情绪出现时,受影响最大的当属肝。在中医理论中,肝主要负责藏血和疏泄。藏血是储存身体的养分,疏泄则是指身体的疏通调节(新陈代谢)功能。我们可以把肝理解为一个物流控制中心,负责管理身体各种物质的流通及运输。

有人说大家都看得很清楚,黛玉

得的是肺病,和肝又有何干?这里就必须提到五行生克规律了。

按五行生克规律,金本来是克木,但肝木抑郁,化生为内火,灼烧于肺金,呈木火刑金、木反克金的状态,所以才会出现咳嗽、咳痰,甚或痰中带血等肺失清肃的肺病症状,即呈反克(相侮)之势,《难经》称为“逆传”表明其病深重。

七情之中,“怒忧思悲恐惊”六情属恶性刺激,只有“喜”属于良性刺激。它为心志,笑为心声,笑是喜形于外的体现。经常保持喜悦、乐观的情绪,对健康是有好处的。故《儒门事亲》说:“喜者少病,百脉舒和故也。”情绪引发的疾病可急可缓,临床所见因情志剧变而导致心阳暴脱而猝死(西医病名:急性心梗)、肝阳化风而猝中(西医病名:脑淤血、脑血栓、脑梗),以及暴聋、暴盲、发狂等情况,大多与喜、怒、思、惊等急性情志刺激有关。也有一部分情志刺激是在保持了很长一段时间后才引发疾病的,如紧张、焦虑、悲伤等,这类情志刺激伤人精气。《素问·汤液醪醴论》说:“嗜欲无穷,而忧患不止,精神弛坏,荣卫卫除,故神去之而病不愈也。”持续的忧、思、悲情绪,最容易积久而成疾。

## TIPS: 两道养肺润肺的小菜

### 百莲酿藕

材料:百合、莲子、橘红、薏苡仁、芡实、瓜片各15克,鲜藕500克,糯米125克,蜜樱桃30克,白糖300克,猪肉油60克。

制法:取鲜藕粗壮部位,削去一头,内外洗净。将淘洗过的糯米,由藕孔装入塞紧,用刀背敲拍孔口,使之封闭不漏。放锅内煮熟后,捞出清水中漂起,然后刮去外面粗皮,切成6毫米厚圆片。莲子去皮,捅去心,同薏苡仁、百合、芡实分别洗净,装入碗中,加清水适量,上笼蒸熟待用。瓜片、橘红切成丁,蜜樱桃对剖。将猪肉油取一方块,铺于碗内,先放蜜樱桃,再相

继放入瓜片、橘红和薏苡仁、百合、芡实、莲米等原料,然后放藕片,撒入白糖,上笼蒸至极烂,翻于圆盆内,捣去猪网油即成。

功效:清热润肺,安神养心,特别适用于肺虚久咳的人。

### 用法:佐餐食用。

### 胡桃银耳炖海参

材料:胡桃肉18克,银耳10克,瘦猪肉、海参各60克。

制法:将胡桃肉用开水泡烫,去内衣;银耳泡开,洗净,摘小朵;瘦猪肉洗净,切丝;海参浸软,洗净,切丝。把全部用料一齐放入炖盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔水炖1小时,调味即可。

功效:补肾益精,润肺养胃。适用于肺肾虚弱的中老年人。

### 用法:随量食用。

### 恐则伤肾

前面的例子讲的是“悲、忧伤肺”,而其他的情绪过激一样可以伤及相应的脏腑。

肾这个脏腑是和惊恐联系在一起,记得古代有这样一个故事。村落中一户人家的小孩偷偷到神庙里玩耍,拔了几根神像的胡须回来向妈妈炫耀,妈妈就恶狠狠地下唬孩子:“你这么不听话,冒犯了天神,晚上会有鬼怪来抓你!”小孩子吓坏了,晚上不敢入睡,勉强睡着了,却尿了床,也就是中医里说的遗尿。连续几天,每晚必尿,妈妈就请来了村里的医生,医生了解了事情的来龙去脉后,就对孩子说:“你别怕,我也去拔根胡须来,不会有事的。”于是,就走到外面猪圈,拔了几根猪鬃回来,又和孩子一起过了一夜。果然整夜什么也没有发生,孩子相信了,不害怕了,遗尿也就自然好了。

还记得我们小的时候吗?大家会在一起捉迷藏,但有的小朋友特别害怕被别人抓住,就躲在一个角落里。等听到别人走来走去、快抓住他的时候,他就特别紧张,一紧张他就想上

厕所——当年其他孩子还经常笑话他。但后来我学了中医,进一步了解了人体,接触了更多的病例以后,我发现其实很多孩子都是这样,这是一种“恐则气下”的表现,就是惊恐、恐惧这样一种情绪会使肾主水、管理膀胱开阖的功能受到影响。小儿的脏腑本来就没有发育完全,所以受到过度惊吓会影响肾的生理功能。

此外,太紧张也会影响肾脏的功能。我们经常会遇到这种情况,比如考试前经常想上厕所,这是为什么呢?其实,这是肾的功能受到了紧张情绪的影响出现的反应。另外,现代人精神压力大,包括事业、家庭、交友等,各方面的压力使得心中的不安全感尤为明显。要知道,肾还主管生殖和生长发育,精神压力过大,影响了肾的生理功能的正常发挥,使肾中精气受损,使人过早衰老。这也许是现代人不孕不育、性功能障碍等病高发的一个重要原因。

TIPS: 推荐给大家一个益肾壮骨的炖鸡法

材料:栗子200克,甜杏仁12克,红枣5个,胡桃仁20克,公鸡1只,姜、葱、料酒、精盐、酱油、味精、白糖、油各适量。

制法:将甜杏仁、胡桃仁放在碗内,用沸水浸泡后撕去皮,捞出沥干水,放入温油锅内炸至金黄色,捞出。待冷后将甜杏仁碾成末,栗子切成两半放入沸水中煮至壳衣可剥掉,捞出,剥去壳衣待用。鸡肉洗净,切成3厘米见方的块。姜切丝,葱切段。锅中加油,烧至六成热,放入鸡块煸炒,加入料酒、姜丝、葱段、白糖、酱油,煸炒至上色后,再加适量水、胡桃仁、红枣烧沸,移至文火上加盖炖1小时左右,加入栗子再焖至鸡肉熟烂。将锅中栗子捞出放在盆中,再把鸡肉捞出放在栗子上面,将汤调好味浇在鸡肉上,撒上杏仁末即成。

功效:补虚温中、益肾强筋骨。适于羸弱之人食用。

用法:日常可不拘时服用。

# 我们得到了铁盒子,敌特却跑了

完

悬疑小说



南派三叔 著  
时代文艺出版社友情推荐

【内容简介】

上世纪60年代,身为新中国第一批地质勘探队员,主人公和同事们一起被秘密选调到某地质工程大队。他们来到连最老到的地质工程师都不能确认的中蒙边境原始丛林。观看了一段专供中央高层观看的被称为《零号片》的绝密电影。胶片的画面让他们窒息——地下1200米处的岩壳里,竟然镶嵌着一架日式重型轰炸机!这是阴谋还是超自然力?带着疑惑和不解,凭着巨大的勇气,他们开始了惊悚诡异的探险旅程。

【上期回顾】

我们发现了一个胶片放映室,而这里也被敌特翻找过,最后我们发现敌特要找的其实就是那个铁盒子,而那其实就是一卷胶片。我们决定把这个发现告诉老唐他们。

“是谁?”王四川问。马在海看着,脸色焦急,“不知道,不过他在往我系皮筏子的地方跑去。”“糟了。”三个人顿时意识到不好。孤身一人,难道是个敌特?他往皮筏子的方向跑,难道他得手了,准备偷偷离开?

不管这人是敌是友,我们必须抓住他。没等我说话,马在海和王四川已经冲了出去。如果我们抢不到前头,很可能我们就出不去了。

我们很快就爬下了大坝,地下铁丝板搭建的通道四通八达。正在犹豫,王四川眼尖,他说前面有手电光,离我们大概五六百米。“追!”我喊道。但他立即把我拉住了:“我们没有枪,万一敌特,他背的是自动步枪,我们怎么说都不是对手。”

“那怎么办?”我急道。

“我们要一击制敌。”王四川很沉着,他看着那手电说,“我们三个人必须有分工,一个人分散他的注意力,一个人打掉他的枪,另一个人在这个间隙制服他。我负责打落他的枪,老吴你身体单薄,负责吸引他的注意力,小马,你在那一刹那偷袭他。”

我说你又没枪你拿什么打落他的枪?王四川四处寻找,想找称手的玩意儿,但这里是铁丝板做的通道,什么都没有堆积,他最后探出去,从水里的麻袋中拽出一根大腿骨,道:“蒙古人在草原上也是什么都没有,只要手艺精湛,任何东西在我们手里都是武器。”

我看他拿着腿骨的姿势,就明白他是准备投布鲁,问道:“你为什么不直接打他的脑袋将他打倒?”王四川说:这是不可能的,你自己看就知道了。我往那边看过去,明白了他的意思,这里照明不足,那个人只有手电的部分能够看清,其他部分随着他的动作都若隐若现。

“如果他把手电放在船上,那么我连他的上半身都看不到,所以你必

须让他开枪,我才能知道他枪的位置。”平时我对他的技术倒有信心,但这次是这么关键的时候,绝对不容许失误,我道:“不成,单纯押宝在你的布鲁上,要是打不中怎么办?”

王四川道:你哪有那么多废话,再犹豫这家伙就跑了,咱们可能要在这一呆一辈子。我抬头一看,光点已经停了下来,不知道在干什么,王四川的话让我毛骨悚然,明白此时只能赌一把了,于是点头。

三个人关掉手电,继续小心翼翼地往前,利用很多东西作掩护,迅速朝手电光靠近,前面的人也清晰了起来。最后大概离他只剩下十米,我们看到了一个穿着日本军装的人,正在往皮筏子上搬东西,不时警惕地看四周。接着,看到了那个胶卷盒已经被搬到了皮筏子上。我缩在几只麻袋后面,只露出半个脑袋观察,那人竟然戴着防毒面具。妈的,都这时候了,还不肯露出庐山真面目。

王四川给我使了个眼色,悄悄做了几个手语,让我吸引对方的注意力,马在海潜水,他准备投掷布鲁。我一旦发出动静,对方立即会警觉然后开枪,他在对方将注意力放在我身上的时候,甩出布鲁打掉他的枪。然后马在海突然出水,把对方拽到水里,我们三个再一拥而上。

我把过程想了一遍,没问题,就点头。王四川刚想动手,忽然对面那个人停下了手中的动作,警惕地看着四周,好像察觉到了什么。我和王四川立即缩回头,心说:真他妈的警觉,果然是专业特务。等了很长一段时间,再次探头出来,对方手上加快了速度,显然有所害怕。

王四川不再和我商量,使了个眼色,马在海倒是非常沉着,立即潜水而去。我穷尽目力判断着,一直看着他到了皮筏子下方,做好了准备。

王四川对我点了一下头,我深吸

一口气,心里念叨了一句阿弥陀佛,接着,猛地狂奔起来,大吼道:“不许动!”手电光迅速朝我这里照来,跑了两步之后,对方开枪了,子弹呼啸着我从我脑后飞了过去。

我顿感不妙,因为子弹贴我脑后的距离太近了,这家伙显然射击的技巧非常熟练,他可能根本看不到我,只是听着声音就能大概判断出我的位置,而且开枪的速度太快了。几乎是本能,我立即条件反射,一下滚倒。之后看到两道火光掠过我才站的地方,再晚一秒我就没命了。

好在王四川那边也不慢,我卧倒之后听到了布鲁破空特有的声响,那肯定是王四川说的最凶狠的用来击倒野牛的手法,然后是一连串骚动和落水声。我知道我们成功了。我马上跳起来,往水声传来的地方跑去。

王四川比我更快,我看到水中水花四溅,刚想跳下去,却看到皮筏子上赫然放着那只黑色的铁皮胶卷盒。我上去抱住它,拾起掉在另一边的滚烫的步枪,对准了水里。

两个打一个,而且其中一个王四川,应该不用我了,我还是先保护重要的资料比较靠谱。水里扑腾了半晌,先是马在海探出头又沉下去,我端起枪瞄准水里,大家绞在一起,根本分不清谁是谁,也不敢贸然开枪。

也不知道折腾了多久,忽然平静了,一个扑腾马在海先爬上皮筏子,大口喘气。我差点就一枪托砸下去,看到他才收手,问怎么样了,他根本说不出话,拼命地喘,连我去拉他的手都没力气接。几秒后,王四川也出水了,他肺活量大,没有那么喘气,在水里划着四处看。四周的水面非常平静,我用手电扫过,看不出丝毫异样。

“妈的,被他跑了!”王四川骂道,“东西拿到了吗?”我扬了扬铁盒子,他摇了摇头,爬上皮筏子拉起马

在海:“功亏一篑,本来咱们肯定都是一等功。”说着爬起来。

我看着漆黑一片的水面,知道肯定有一双眼睛在看着我们,再看马在海的神情,显然他很想离开,他问:“现在怎么办,要么直接上路?”说实话,我看到这皮筏子,只剩下立即离开的欲望了,几乎不容我思考,立即点头。“不管了,为了胶卷的安全,我觉得我们应该马上离开。”

马在海大喜,开始解缆绳,我向王四川,认为他肯定和我想法一致。没想到他没有动。我心中咯噔一下,看着他,问他:干吗?难道还想等老唐他们,现在形势有变,应该随机应变了。

当时我也知道,就这么出去了,对老唐他们是一种不负责任,但是由于有一个巨大的借口在手上,我完全管不了那么多了,王四川的正义感非常强,我很怕他在这个时候钻牛角尖。他看着我,表情有点奇怪,犹豫了一下,才说:“不是,我想,我们是否应该先回放映室。”

“放映室?”马在海也惊讶,“回那儿干啥?”

王四川拍了拍铁盒子:“如果把这东西就这么交上去,我们这辈子都不可能不知道里面拍的是什么。”

他看着我,我看着他,立即明白了。“你说,等我们三十年、四十年之后,会不会后悔当时没有耽搁这几个小时的时间?也许,几个小时后,我们会看到人类历史上最不可思议的东西。”那一年的那个时刻,我点头答应了王四川的想法。

我们两个小时回到了放映室,在马在海的帮助下,我们启动了放映机。随着胶卷的转动,屏幕上开始出现图像。事实上,直到现在,我还不知道这个决定是否正确。我只知道,若干年后,当我想起当时看到的東西时,还是感觉到毛骨悚然。