香樟伴我悟养生

我的养生之道

□ 张建军

我今年72岁，2026年搬到临安农林大路锦悦栖溪轩居住。迁居时日不长，农林大路却是我每日必走的路，道路两侧香樟成行。每到春天，老叶脱落、新叶萌发，清风一过，一路漫开淡淡的清苦香气。日日端详，我渐渐觉得，树木同人相通，自有立身之本、流转生机、自持心神，还有与生俱来的本能与后天慢慢养成的觉知。树根深扎泥土，是立身之本；汁水在枝干间循环输送，是流转生机；换季从容、风雨不惊，是心神自持；树皮紧紧包裹树干，是自保的本能；风起顺势弯折、雨来收拢叶片，是对外界变化的觉知。

我年轻时身子还算硬朗，近些年体质慢慢衰弱，夜里睡不安稳，稍走几步便疲惫乏力，胃口也大不如前。我不甘心任由身体走下坡路，便自己翻阅典籍、静心琢磨，在身上慢慢尝试调养。坚持数年之后，睡眠踏实不少，行走也添了力气。于是想着，把这些切身感悟记录下来，留给儿孙作念想，也供有心调养身体的人少走弯路。

先母活到93岁，离世前一年，还能穿针引线。她常跟我说，人的一生好比一盏油灯，本源是灯油，生机是灯焰，心神是光亮。油燃尽，火焰便熄灭；火焰熄了，光亮也就消散。前些年身体亏虚，我才真正读懂这句话。本源不足，生机飘摇；生机不稳，心神涣散。之后我调整作息，天黑便歇息，天亮再起身，不违背日月节律，慢慢把身体本源调养回来，人才有起色。

生机贵在流通。它看不见摸不着，一旦淤堵，胸口便憋闷难受；顺畅舒展，才能滋养周身。一位老中医曾开导我：生机流通便能养人，淤堵停滞反倒伤身。这句话我牢牢记在心里。如今遇上烦心琐事，我就出门散步，站在路边香樟树下静静待一会儿，缓缓呼吸。看樟树从容换叶，老叶飘落、新叶新生，不急不躁。望着这般景象，胸中郁结的烦闷，也渐渐消散。周身气机和顺，筋骨脏腑都觉得舒展。

心神，是全身的主宰。老伴在世时常念叨我：身子歇着，脑子停不下来。心神耗损过重，人就萎靡憔悴。我前些年体虚，一半源于本源亏虚，一半是思虑太多、心神透支。现在我学着放宽心思，儿孙自有儿孙的生活，不必事事挂怀。守好当下，吃饭专心吃饭，睡觉安心睡觉，晒太阳就静心感受暖阳。心神安定，本源与生机才有依托。

本能与生俱来，婴儿落地会啼哭、会吮吸、会躲避疼痛，无需旁人教导。觉知是后天慢慢养成，能够认人、记事、思索，依靠日常饮食滋养慢慢成熟。人初生先具备本能，长大之后觉知逐步成型。清醒的时候，觉知主导言行；入眠之后，本能维持身体运转。若是睡梦之中还思虑纷扰，便是觉知没有完全安定休息；夜里踢被知冷、受压翻身，这就是本能仍在值守。二者配合得当，才能一觉安睡到天明。

养生，说到底就是顺天时、合地气、守本心，不违逆自然规律。入夜便安心入眠，顺着时节吃本地当季食物；与人相处，少一分计较，多一分包容谦让。路上清扫樟叶的老周，年年春日面对不停飘落的树叶，从无怨言。他说树叶自然会落，清扫是本分，本就是顺理成章的事。在我看来，这便是顺应天时。



11月10日，东昌府区柳园街道陈庄百合苑小区，宏昌物业工作人员在陪周金兰老人聊天。

周金兰今年74岁，独居在家。当日，该小区物业工作人员来到周金兰家中，帮她打扫卫生、陪她聊天等，为周金兰送去关爱与祝福。

本报记者 肖淑丽 摄

《康养周刊》征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿，期待您用文字记录思考，分享经验，与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录，如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等；传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。

2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程；实用健身经验或常见误区解析；运动带来的身心健康启示。

3. 情绪管理与精神调养的方法；传统文化中的身心和谐智慧；压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱：lcwbyichenghu@126.com（邮件主题请注明“康养+文章标题”）

联系电话：18663501275

今年立冬冷暖起伏，膏方调补贵在平和

新华社记者 田晓航 帅才

11月7日将迎来冬季的第一个节气“立冬”，不少医院将在这一天举办一年一度的膏方节活动。

秋冬均是进补时节，为何膏方调补常选在立冬到来时启动？

中国中医科学院西苑医院肺病科主任樊茂蓉介绍，从中医理论看，秋季天气转凉，养生重在润燥护肺，而立冬后阳气潜藏、万物闭藏，养生重点转向固护正气、调补脏腑，因此，立冬可视为冬令膏方调补的适宜启动窗口。

作为冬令进补的手段之一，膏方调补强调“冬藏精”，而调养之法，又当因地制宜。

“我国南北膏方调补思路有别。”樊茂蓉说，北方冬季寒冷干燥，宜重视防寒保暖、益气养阴、润肺防燥；南方部分地区湿冷明显，则需兼顾温阳散寒、健脾祛湿。

膏方调补也并非人人适宜。西苑医院肺病科主任医师崔云说，希望改善体质、增强抗病能力者，亚健康人群，慢性病患者，这三类人群适合膏方调补；具体何时服用、如何选方，需经中医辨证后确定。

顺应冬藏、固护正气、寒温适度、辨证调养，是立冬时节养生防病的总原则。气象预测表明，今年立冬我国大部分地区气温接近常年同期到偏高，但仍有阶段性冷空气活动。崔云提醒，此时养生既要注意气温变化，也不能一味强调温补。

具体到膏方调补而言，今年立冬应该注意什么？和冬至又有何不同？

以调治呼吸道疾病的膏方为例，上海中医药大学附属曙光医院肺病科主任张炜解释说，不同于冬至阴极阳生、重在峻补填精，立冬服用呼吸膏方，核心原则是敛肺固本、平缓过渡，以养护肺气、固卫御邪为先，补而不壅为度。

“今年立冬冷暖起伏大，温燥与寒邪交替迅速，是呼吸道慢病波动高发时段。”张炜提醒，此时服用膏方，配伍应以甘润清宣为主；服药宜从小剂量起步，密切观察咽痒、咳痰、口干、舌燥等情况，津液不足的人群更宜服用和缓的膏方。

在某些情况下，即使进入了立冬时节也应暂缓服用膏方。专家介绍，中医强调膏方补虚，中医诊断为存在“标实”的人群应暂缓服用膏方，如正处于感冒发热、咳喘急性发作、痰多黄稠、痰中夹血或舌苔厚腻湿热壅滞阶段的人群。这类人群需待相关症状消失，再行膏方调补。

近年来，注重“治未病”的膏方不再是老年人专属。

“今年膏方门诊出现明显年轻化趋势，上班族、亚健康年轻人占比已超40%。”湖南省康复医院副院长张件云在门诊中发现，不少年轻人长期熬夜、久坐，虽然没有器质性病变，却常感疲惫难恢复、睡眠浅、情绪烦躁、脾胃虚弱。

为此，湖南省康复医院结合立冬节气特点，设计了适配年轻群体的平和膏方，重在调气机、固精气，包括适合容易疲惫、心慌失眠、情绪紧绷、胃口差人群的健脾宁心膏，以及适合身体沉重、头油脱发、畏寒、代谢偏弱者的化湿养精膏。

“膏方无需煎煮、方便携带、口感好，有利于坚持服用，在当下快节奏的生活中颇受年轻人欢迎。”张件云也特别提醒，膏方重在调理，绝非盲目进补，应注意辨证后按需服用。

新华社北京11月6日电