



# 《黄帝内经》里的养生智慧

中医医生常常被问及“中医养生到底有没有用？”其实，中医养生是有依据，也很丰富实用的。本文从中国最早的医学典籍《黄帝内经》中，找寻古人留下的养生智慧，并结合当下的生活方式，为大家介绍健康养生之道。

## 顺应四时：与自然和谐共处

《黄帝内经》开篇便讲：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这段话揭示了养生的核心思想——顺应自然规律，与天地和谐共处。

春夏养阳，秋冬养阴。春天万物复苏，阳气生发，此时应早睡早起，舒展筋骨，保持心情愉悦。夏天阳气旺盛，应避免过度贪凉，适当出汗以利于体内湿气排出。秋天万物收敛，阳气渐收，此时应早睡早起，收敛神气，避免过度运动。冬天阳气潜藏，应早睡晚

起，注意保暖，避免过度消耗阳气。

生活启示：如今人们生活节奏快，不少人常常熬夜、饮食不规律，违背了自然规律，导致亚健康状态。我们可以从《黄帝内经》中汲取智慧，调整作息时间，尽量早睡早起，保证充足的睡眠，保持良好的精神状态。同时根据季节变化调整饮食，多吃应季蔬菜水果，少吃反季节食物；适当进行户外运动，呼吸新鲜空气，开阔视野，感受自然之美。

## 调和情志：保持身心平衡

《黄帝内经》认为，情志与脏腑功能密切相关，过度的情绪波动会损伤脏腑，导致疾病。因此，保持平和的心态和稳定的情绪，调和情志，是养生的重要原则。

七情即喜怒忧思悲恐惊，七情过度都会影响身体健康。例如，过怒伤肝、过喜伤心、过思伤脾、过悲伤肺、过恐伤

肾。

生活启示：人们工作压力大时，容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。我们可以学习《黄帝内经》，学会调节情绪，保持乐观积极的心态。通过冥想、做瑜伽、练太极拳等方式放松身心，缓解压力。同时培养兴趣爱好，丰富精神生活。日常与家人朋友多沟通交流，获得情感支持。

## 饮食有节：吃出健康好身体

《黄帝内经》强调“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，指出饮食要均衡搭配，才能满足人体营养需求。

酸、苦、甘、辛、咸五味对应五脏，五味调和才能滋养五脏，维持身体健康。例如，酸味入肝、苦味入心、甘味入脾、辛味入肺、咸味入肾。

生活启示：如果人们饮食结构不合理，常常摄入高油、高盐、高糖食物，导致肥胖、高血压、糖尿病等慢性病高发。我们可以借鉴《黄帝内

经》的饮食原则，做到饮食清淡，少油、少盐、少糖；多吃蔬菜水果，补充维生素和矿物质；适量摄入蛋白质，选择鱼、禽、蛋、奶等优质蛋白；粗细搭配，多吃全谷物，补充膳食纤维。

## 起居有常：规律生活健康常伴

《黄帝内经》强调“起居有常，不妄作劳”，指出规律的生活作息对健康至关重要。

顺应昼夜节律，白天阳气旺盛，适合工作学习；晚上阴气渐盛，适合休息睡眠。违背昼夜节律，熬夜加班会耗伤阳气，影响身体健康。

生活启示：常常熬夜加班或看电视、玩手机等，导致睡眠不足，影响身体健康。我们应该尽量保持规律的作息时间，早睡早起，保证充足的睡眠；避免过度劳累，注意劳逸结合，适当休息；养成良好的生活习惯，戒烟限酒，保持健康的生活方式。

## 未病先防：中医治未病的智慧

《黄帝内经》提出“上工治未病”，强调预防疾病的重要性。

养生防病，通过顺应四时、调和情志、饮食有节、起居有常等方法，增强体质，提高免疫力和抵抗力，预防疾病的发生。

生活启示：现代医学也越来越重视预防医学，我们可以结合中医治未病的理念，定期进行健康体检，早期发现疾病隐患；接种疫苗，有效预防传染病；养成良好的生活习惯，远离疾病风险因素。

《黄帝内经》是一部古代中医经典著作，蕴含着丰富的养生智慧，对现代人的健康依然具有重要的指导意义。学习《黄帝内经》的养生之道，顺应自然，调和情志，起居有常，未病先防，活出健康。

（柳州市社会福利院医疗康复科 莫晓蓓）

# 科学用药 谨防被药所“伤”

感冒了吃感冒药，头疼了吃止痛片，血压高了用降压药……药像一位“隐形医生”，帮助患者对抗疾病。但药物作用有两面性，一些患者服药后出现胃不舒服、头晕，甚至更严重的情况。

## 为什么有些药会“伤人”

药物的作用是精准打击疾病，但在治疗过程中偶尔也可能“误伤”健康的人体组织。例如，阿司匹林是常用的退烧止痛药，但它会刺激胃黏膜，长期服用可能引发胃溃疡甚至胃出血。这是因为阿司匹林在抑制体内引发疼痛和发热的物质（前列腺素）时，也削弱了胃黏膜的保护作用。抗生素能消灭细菌，但肠道里的“好细菌”也可能被误杀，导致腹泻、消化不良。

这种“不分敌我”的作用方式是药物副作用的常见原因，有些药物的副作用甚至和它的治疗效果完全无关。例如，某些治疗过敏的抗组胺药会让人犯困，因为这类药物能穿过大脑屏障，顺便影响了神经系统活动。

## 为什么每个人反应不同

就像有人吃海鲜会过敏，有人却没事，药物反应同样因人而异，这主要和以下三个因素有关：

1. 身体代谢差异：每个人分解药物的速度不同，例如，有人吃一片助眠药能睡8小时，有人却需要吃两片才能入睡。
2. 年龄影响：老年人的肝脏、肾脏功能下降，药物容易在体内积累；儿童器官发育不成熟，对药物更敏感。

3. 药物“打架”：同时吃多种药时，药物之间可能互相干扰。例如，有些胃药和降压药一起服用，可能让降压药效果变强，导致头晕。

## 如何权衡治病效果和副作用

用药前，医生和患者需要共同评估这个药的治病效果是否大于副作用，需从以下方面考虑：

1. 病有多严重？如果是危及生命的疾病（如癌症、严重感染），即使药物副作用大，患者也愿意承受，如化疗可能会掉头发、恶心呕吐，但为了救命，患者通常选择接受。但如果是普通感冒，就不必服用副作用太大的药物，感冒一周左右就能自愈，冒险用药反而得不偿失。
2. 有没有更安全的用药选择？例如，高血压患者刚开始通常选择副作用较小的利尿剂，如果效果不好再换其他类型药物。
3. 副作用能预防或控制吗？有些药物虽然可能伤胃，但配合护胃药一起服用就能降低风险。

## 安全用药三步走 把风险降到最低

### 第一步：做用药“明白人”

1. 看懂说明书，重点看“不良反应”和“注意事项”。例如，某感冒药说明书写着“服药后不宜驾驶”，这表明可能引起嗜睡。
2. 看病时主动告诉医生正在吃的药（包括保健品）、过敏史、肝肾功能情况等，医生掌握完整信息后才能给出安全用药方案。
3. 警惕“偏方”陷阱，有人认为“中药纯天然无毒”，但任何药物都有两面性，如一些中药成分（马兜铃酸）可能导致肾衰竭。

### 第二步：避开常见“雷区”

1. 自行加减药量：有人以为“多吃一片好得快”，结果导致中毒；有人怕有副作用而擅自减量，反而让病情反复。
2. 混搭危险组合：感冒药+退烧药，很多感冒药已含退热成分，重复吃可能伤肝；安眠药+酒精，相当于双重镇静，可能导致呼吸抑制；降压药+柚子，柚子会干扰药物代谢，可能导致血压骤降。

### 第三步：避开常见“雷区”

1. 自行加减药量：有人以为“多吃一片好得快”，结果导致中毒；有人怕有副作用而擅自减量，反而让病情反复。
2. 混搭危险组合：感冒药+退烧药，很多感冒药已含退热成分，重复吃可能伤肝；安眠药+酒精，相当于双重镇静，可能导致呼吸抑制；降压药+柚子，柚子会干扰药物代谢，可能导致血压骤降。

3. 忽视身体信号：如果服药后出现皮疹、呼吸困难、持续呕吐等症状，应立即停药就医，这些可能是严重过敏反应的前兆。

### 第三步：按时按量服药

1. 用药提醒：设置服药闹钟，避免漏服或重复吃。
2. 提前分装：将每天的药按时按量提前分装好，尤其适合需要吃多种药的老人。

## 特殊人群更要谨慎用药

1. 孕妇慎用布洛芬（可能影响胎儿），儿童禁用诺氟沙星（可能影响骨骼发育），哺乳期避免含伪麻黄碱的感冒药（可能影响母乳分泌）。

2. 慢性病患者可记录日常用药情况，如高血压、糖尿病患者可以记录每天吃药时间、测量的血压/血糖值、出现的异常情况，能帮助医生及时调整药物方案。

药物是人类对抗疾病的武器，不能因为害怕副作用而拒绝用药，或盲目吃药忽视风险。科学用药才能在治愈疾病和保护身体之间找到最安全的平衡点。

（柳州市工人医院 王亚洲）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社  
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936