

冬季养生 先从祛湿开始

山川大药房名中医提醒市民：多吃素食 避免淋雨

俗话说：千寒易除，一湿难去。湿性黏浊，如油入面。有些南方人早晨起床时会感到疲劳，头重、四肢沉重。山川大药房名中医、原武义县中医院副院长、祖传三代老中医王文通说，这就是湿气重的典型表现。南方的冬天气候潮湿、阴冷，湿邪容易入体。

王文通说：湿邪不去，吃再多的补品、药品都如同隔靴搔痒，隔山打牛。

记者 高婷婷

湿邪多变 要及时、实时推进治疗

王文通说，湿属中医学六气，风寒暑湿燥火中的一种。湿邪致病原因有三点：一、久居湿地，长期生活在水湿环境中，湿气容易入体，如南方降雨多、湿气大、气温较高，大部分南方人体内都有湿气；二、脾脏孱弱或其他脏腑损伤及脾脏，如肝气横逆乘脾等；三、饮食习惯不妥导致湿邪。

王文通说，以上三种原因都会导致湿阻中洲，弥漫三焦。三焦为六腑之一，是上、中、下三焦的合称。即上焦胸部，包括心、肺两脏；中焦上腹部，包括脾、胃、肝、胆；下焦下腹部，包括肾、膀胱、小肠、大肠。

湿邪弥漫上焦的症状为：头晕目眩，头重如裹，口舌黏腻，口干而不欲饮水，耳聋、耳鸣、鼻渊等。湿邪弥漫中焦

的症状为：肝类胆囊炎、胃脘痛、胃炎、胃溃疡、湿困脾阳不思饮食，中焦痞满不舒等。湿邪弥漫下焦的症状为：大便溏便意多，便后不爽，泌尿系统感染，男士前列腺炎，女士赤白带下，月事失调，性生活减退，小腹痞满不舒等。

王文通说，湿邪起病缓慢，且容易与其他邪气结合，湿与寒结在一起形成寒湿，与热结在一起形成湿热，与风结在一起形成风湿，与暑结在一起形成暑湿。由于湿邪的多变，治疗也需要及时、实时推进。

脾气虚的人更容易湿重

王文通说，根据人体内湿气程度不同，治疗方法也不同，需要辩证下药。

湿气重的人平时饮食应该以素食为主。俗话说：鱼生火，肉生痰。脾胃主运化，食用过多大鱼大肉，肠胃消化不了，就会在体内堆积成湿。有些人则是原本消化能力不足，脾气虚，清洁能力差，吃进去的食物停滞在身体里，更容易被湿邪侵入。也就是说，脾气虚的人更容易湿重。

王文通说，想要彻底祛除湿气，除了结合药物治疗外，生活中一些小细节也不能忽略。如避免淋雨，洗完头、脚要及时擦干，杜绝湿气从外界侵入人体。



步阳·凤凰城杯

少儿器乐声乐大奖赛决赛举行 10位小音乐家获金奖

记者 高婷婷



19日，由市文联、市少工委主办，市音乐舞蹈家协会承办的步阳·凤凰城杯少儿器乐声乐大奖赛决赛在凤凰城小区举行。

参赛学生共有518人，对象均为6至14周岁的少年儿童。初赛由各学校、琴行及艺术培训中心自行选拔，10月15日进行复赛，经过激烈的角逐，100名选手进入了决赛。

根据比赛内容，参赛选手被划分为民乐组、爵士鼓组、吉他组、声乐组、钢琴组，每个组根据年龄分为A、B两组，共10个小组。

比赛现场，古筝柔情似水、二胡深情婉婉、萨克斯低回婉转，多种不同乐器演奏，以后让观众的心情也跟着音乐大起大落。

经评比，程禹柯获得了民乐A组金奖，吕欣彤获得了民乐B组金奖，应铭泽获得了爵士鼓A组金奖，陈周瑞获得了爵士鼓B组金奖，王若溪获得了吉他A组金奖，吕翊璇获得了吉他B组金奖，吕凌鸿获得了声乐A组金奖，朱佳慧获得了声乐B组金奖，施又澜获得了钢琴A组金奖，潘瑛琪获得了钢琴B组金奖。此外，还有19名选手获得银奖，30名选手获得铜奖。

五洩采风



17日，第十届七彩五洩·山水节暨浙江县市区域报总编五洩采风活动在五洩景区开幕。来自浙江县市区域报总编、摄影记者20多人参加了采风活动。浙报传媒副总经理董杰、诸暨市人民政府副市长何鸿成参加了开幕式。

记者 林群心 摄

改制

郑晓锋

二



王莽是历史上合昏君和奸臣为一体的代表人物，名声之臭，足以与桀纣等老招牌靶称兄道弟，甚至后来居上：桀纣之恶不如亡秦，亡秦不如王莽。（王充）

之所以能取得这个资格，首先是因为他的谋篡家天下时代，龙床边的野心确实是最危险的，也是最应该防备的，理应神人共诛。

不过，进入二十世纪，民主共和理念深入人心之后，重新审视王莽的所谓篡汉，很多人却能得出这样的结论：或许，公元后的最初几年，王莽，或许看起来的确是最合适的君主人选。

这应该也是当时绝大多数人的共识。班固极端贬斥王莽，但作为史家，他还是如实记录了这样一个精确到个位的数字：元始五年，因为王莽推让赐田的义举，吏民四十八万七千五百七十二人上书称颂。据估算，西汉末年全国人口大约为六千万，而且大部分都是文盲，可以想象，当时王莽在全体国民中的人气之高。

类似上书不止一次，动辄几千上万，也不限于中下层吏民，提起王莽的好处，诸侯、王公、列侯、宗室、诸生、吏民翕然同辞。有此一边倒的民心为基础，后来的禅让，也就顺理成章了。

实际上，王莽的代汉，伏笔还可以追溯得更远。甚至可以说，新王朝的出现，其实是西汉中后期以来，儒学逐渐浸入帝国血脉的必然结果。

能够驾驭思想的雄主毕竟不世出。武帝之后，董仲舒的灾异遣告说逐渐生根发芽。中国之大，自然灾害不免此起彼伏，若将灾害与政治挂上勾，时间一长，人们必然会开始怀疑灾异屡现，是否缘于当前王朝大限将至。终于，自以为参透天意的儒生们，鼓起勇气，向朝廷提出了禅让的建议。

昭帝时，连续发生了几件蹊跷的异事。先是泰山顶上一块大石头自己竖了起来，接着某地上报，说有株枯柳死而复活，很快上林苑中也发生了同样的事，树皮还出现了虫子咬食而成的文字。研究《春秋》的

山东儒生眭弘据此上书，劝汉帝求索贤人，禅以帝位，而退自封百里。

十几年后，又有一位大臣盖宽饶向宣帝递交了类似的奏折，而且把禅让的理由说得更充分：五帝官天下，三王家天下，家以传子，官以传贤，若四时之运，功成者去，不得其人则不居其位。

出头鸟先打，出头椽先烂。如此明目张胆地质疑皇运将竭，与谋反何异！眭弘与盖宽饶毫无悬念地被处死了。但随着政局逐渐恶化，加之老天也来捣乱，旱涝蝗灾接连不断，甚至狂风海啸地震山崩，末日景象愈演愈烈，鼓吹禅让的学者大臣越来越多，后来连皇帝心里都发了毛。

以建平二年为太初元年，号曰陈圣刘太平皇帝。哀帝即位的第三年，朝廷颁下了这样一份看起来有些不可思议的诏书，竟然把祖宗的姓都改了。起因是哀帝听多了儒生那套历运中衰，当再受命的末世理论，尤其本身多病无子，似乎也在帮忙印证着这个凶兆，思来想去，被动不如主动，自行改姓，或许可以借此重受天命，再享太平。

改用陈姓，是因古时陈、田同音。田者，地也，意指皇帝虽然姓刘，但行的是土德，从中也可见汉人对五德终始之信奉。然信奉五德学说，也就意味着认可五行生克轮回，皇帝应当轮流做。正如对王氏的崛起看得最清楚的皇族刘向哀叹的：天命所授者博，非独一姓，自古及今未有不变之国，君临万世注定只能是一厢情愿的梦想。

从刘邦开国，到哀平年间，已过了两百多年。此时的汉家皇权，正如果实熟透，不摘也将自行坠地。最终落入王莽怀中，只是他站得最高，离果最近罢了。

王莽的得国，其实只是顺应了时代潮流，实在无可厚非。起码没动过刀兵，也没流过多少血，除了寥寥几个在绝望中灭亡的，连老刘家的宗室都不反对，很多昔日的龙子龙孙还哭着喊着为王莽奉上龙袍。

改朝换代，应该不是王莽的错。

不过，身后两千余年，很少有人会这么想。

浙江菇尔康生物科技有限公司特邀连载

菇尔康 浙江省灵芝专家
20年技术沉淀 卓越品质保证
灵芝破壁孢子粉、养胃猴头菇、食用菌
特约经销：望春小区南路33号永康日报生活体验馆
Tel:87035316 13626795758(615758) 87138771