

山川大药房坐诊名中医提醒中年人注意气阴两虚 长期服用膏方养生应先调理脾胃

记者 高婷婷



俗话说：三九补一冬，来年无病痛。冬令进补，来春打虎。对体质虚弱者和有慢性病史者来说，冬天既是容易发病的季节，也是调养生息的大好时机。

山川大药房坐诊名中医郑亚夫说，中医养生历来讲究阴阳平衡，补泻合宜。冬天虽然适合进补，但什么时候进补、补什么、补多少，都是要因人而异、因地制宜的。



膏方为冬令进补的传统保健药剂

冬季进补，膏方是众多市民的首选。膏方为冬令进补的传统保健药剂，它具有补虚和疗疾两大特点：补虚可以调整人体阴阳平衡，使人气血旺盛、精力充沛，达到预防保健治未病的效果；疗疾主要针对某些慢性疾病、多脏器亏损等情况，攻补兼施、多路出击治疗疾病。

郑亚夫祖传三代学医，家学师承丰厚，在调理亚健康方面尤有心得。他说，首先，按春生、夏长、秋收、冬藏的规律，冬天属于闭藏的节气，为保持体温，此时人的发肤肌腠致密收紧，又因昼短夜长，室外活动减少，体内代谢下降，人体摄入的营养物质容易被吸收和蕴蓄，所以此时服用膏方有事半功倍的效果。

其次，根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，经过炎热的夏天和干燥的秋天，人体容易耗损阴液，当天气转冷时，应适当调补养阴，可使阴气充足、阳气秘藏。

再次，根据中医季节适应性原理，气阴两虚的人（以女性较常见）一到冬天会特别怕冷，手足冰凉，整夜睡不暖被窝，冬季更要注意保养身体，抵御疾病。

长期服用膏方养生，应先调理脾胃

郑亚夫说，内服膏方冬季进补的适用对象主要有三种：一是亚健康状态者，表现为平时无明显疾病，但容易患感冒，长期劳累或压力负担过重而致身体虚弱；二是长期患有慢性疾病（如慢性支气管炎、慢性胃炎、糖尿病等）或病久体虚者，或为增强体质而巩固疗效之人；三是康复患者，如手术后、出血后、大病重病后、产后身体极度虚弱之人。

中医养生历来讲究阴阳平衡，补泻合宜。郑亚夫说，膏方虽然性温、养生，但是什么时候补，补什么，补多少，那都要因人而异，因地制宜。

郑亚夫说，人到中年往往会出现气阴两虚的情况。因为膏方质黏腻不易消化，长期服用膏方前，应先调理脾胃，然后再以益气养阴退虚火，温中养胃安神，适当考虑温养阳气之法，自然就使身体平衡阴阳。千万别一开始就服用猛烈的热性药物，否则会因热性药物用之不当而耗伤阴液，阴虚火大。

陈亮文化诗词 大赛作品选登

(二)

水调歌头 有怀陈同甫

李向青

名未入官矣，声已震朝间。事为功用，天道人理两相牵。尽剖忠肝肝胆，几次牢狱窄窄，坎坷毕生难。九死何曾悔，热血只涓涓。

酌古论，中兴志，抗金言。慨然奏起，千载兴国大诗篇。万里春风如许，梦底故园同在，盛景恰空前。相祭如相问，一任展眸看。

天香 吊陈亮

胡济通

五峰青灯，摩崖绝壁，开拓万古胸次。酌古理今，事功义利，浩浩荡荡涤弊。孰可抑制。管他甚，有无承启。扫尽腐儒酸楚，还今世真情意。

布衣尚怀雪耻，任凭他，几经生死。还江山万夫雄，赤心拳拳。只换些前殿泣。便负了，龙才与虎志。算到如今，区区数指。

望海潮 咏陈亮

王虎

巍峨风骨，嶙峋气魄，魂凝鹤羽飘飘。椽笔唤风，长须化雪，拂衫一卷狂飚。笔下迅雷嘹，五峰犹可咏，余韵如韶。文虎人龙，弯弓泼墨竞风骚。

长歌多景江涛，取梅香沁碧，淡月清标。江誓射狼，文蒸剑气，中兴五策雄韬。秉烛理征袍，更思民生事，义利融交。今日唯君是举，万象沐新昭。

注：江誓，取意陈亮《念奴娇·登多景楼》句：正好长驱，不须反顾，寻求中流誓。

西江月 龙山怀古

金慧敏

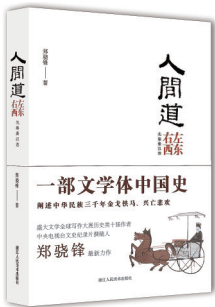
寂寂黄昏香冷，微微细雨枫红。功名一笑自从容，满目文章沉重。本是人中翘楚，偏成池里鱼龙。临风把酒月朦胧，一卷兵书如梦。

祝英台近 陈亮与辛弃疾鹅湖之会

徐琳

雪为蓑，风辟路，杯酒入屠苏。挑剑鹅湖，金人敢来渡！连营吹角声声，弦惊霹雳，骖驰骋，把山河复。

闲离阻。谁念萦损英雄，何曾梦封禹。酒醒微阑，心事空无据。再逢樽盏何时，痴心犹自。待圣召，儒臣先去。



改制

郑晓锋

三

周公恐惧流言日，王莽谦恭未篡时。向使当初身便死，一生真伪复谁知？

白居易的这首诗基本可以作为王莽的盖棺之论：欺世盗名的头号伪君子，这就是王莽被历史定格的标准形象。

当然，人们可以把他孝敬寡母扶育孤侄视作沽名钓誉；可以把他不辞劳苦侍奉伯父视作图谋上位；可以把他一次次推让封赏视作欲取先予；可以把他向穷人施舍车马舆服视作假仁假义；可以把他谦恭礼让结交君子名士，视作收买人心；可以把他俭朴持家衣着寒酸，以致于堂堂王夫人被人错认为仆妇，视作矫情虚饰；可以把他登基典礼上的痛哭流涕视作欺瞒天下。

那么，杀亲生儿子呢？虎毒不食子，王莽夫妻一共生了四子，除了老三病歿，其余全部被王莽亲自下令处死，其中一个只是因为杀了一个奴隶。当时奴隶地位极低，被主人虐待至死实属寻常，就被父亲逼着自尽以向世人谢罪。此外，王莽诛杀的至亲还有一个孙子外加一个亲自养育成人的侄儿。

或许，这同样可以理解为王莽为达目的冷酷无情，正如史家赵翼的讥评：但贪帝王之尊，并无骨肉之爱。这样的断语，如果对照王莽对王邑说过的一段话，可能会别有一番感慨：我年纪大了，又没有嫡子，以后天下就传给你了。王邑，只是王莽的堂弟，究竟为了什么，需要王莽如此彻底地对自己斩草除根呢？

《汉书·王莽传》总结王莽时，对他的前半生有这样一段文字：（王莽）始起外戚，折节力行，以要名誉，

宗族称孝，师友归仁。及其居位辅政，成、哀之际，勤劳国家，直道而行，动见称述。自然，那时王莽的形象越伟大，便越能衬托出其居心的险恶、言行的虚伪，这正是班固文笔的妙处。

可有没有人数过，在西汉末年奢侈堕落的环境里，这种严格律己的“虚伪”生活，身为外戚的王莽整整过了三十一年！人的一生，能有几个三十一年呢？

为了把自己包装成受命代汉的新圣人，王莽付出了常人难以承受的代价。当然，更可怜的是他的老妻，看着儿子相继死在丈夫手下，却又无能为力，只能吞声饮泣，最终把眼睛都哭瞎了。这可能是历朝历代唯一一位瞎眼的皇后。

公元9年，王莽手捧秦汉传国玉玺，接受西汉末代皇太子，六岁的刘婴禅让后称帝，改国号为“新”，改长安为常安，是为始建国元年。

在五十五岁这年，王莽终于登上了人生的顶峰。由新都侯到大司马，到安汉公，到宰衡，到居摄的假皇帝，到真皇帝，这条王莽第一个走通的黄金之路，究竟该如何评价呢？

大学者扬雄目睹了这一切。王莽代汉后，他写过一篇大文章《剧秦美新》，热情洋溢地赞颂王莽的仁德，肯定“圣新”代于刘汉，受祚于天，王莽“摄帝受禅，立为真皇”。扬雄为人正直，不重视现世的名望地位，只求能扬名百代，因此极其爱惜羽毛，不会轻易阿谀迎合。

只是扬雄死得早了几年，没能看到王莽的结局。后人有时实在难以把在长安南郊哭得声嘶力竭的新帝王王莽，和稳健地操纵着西汉政权的大司马王莽等同起来。

就好像有一把巨大的剪刀，把王莽的声名与事业，喀嚓一声，以登基为界拦腰剪成了两半。

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