

气旺、阴充、血液流畅——健康长寿三要素

淮北市中医院糖尿病科 许成群

国医大师韩明向,安徽中医药大学第一附属医院主任医师,博士生导师,曾任中华中医药学会内科延缓衰老专业委员会首任主任委员,主编我国首部《现代中医延缓衰老学》,首创“虚一瘀一衰老”的中医衰老模式。笔者有幸跟师学习,受益匪浅。现就韩老倡导的“气旺、阴充、血液流畅是健康长寿的基本保障”的观点介绍于下。

1. 元气决定人的寿夭

元气,即先天之气,禀受于父母。明代张景岳《景岳全书·传忠录》说:“以人之禀赋言,则先天强厚者多寿,后天薄弱者多夭。”清代徐大椿《医学源流论·气存亡论》所讲甚明,“当其受生之时,已有定分焉,所谓定分者,元气也。”明确指出人在出生时因其“元气”的“厚”“薄”,其寿命就已经决定了。《素问·上古天真论》言:“尽终其天年,度百岁乃去。”这个“天年”就是人寿命的限度。虽然元气决定了人的“天年”,但是大多数人都未能终其天年,其原因主要是受后天脏腑之气的影响。正如《灵枢·天年》所言:“五脏坚固,血脉和调……六腑化谷,津液布扬,各如其常,故能长久。”明代龚天明《医学心传》也指出:“肾气盛则寿延,肾气衰则寿夭”,“肾气绝,则不尽其天命而死也”(《中藏经》)。可见“肾气”与人寿命的关系是多么的重要。盖肾为元气之根,内寓元阴元阳,为“先天之本”,肾气

盛则寿长也。金元李东垣《脾胃论》“内伤脾胃……必暗伤人寿命”。脾胃者仓廪之官,水谷之海,气血生化之源,为“后天之本”,人出生后的生命活动及生长发育等均依赖于此。清代江涵歌《笔花医镜》曰:“肺气之衰旺,关乎寿命之短长。”肺主气,司呼吸,肺气旺则呼吸、防御、循环及水液代谢等得以完成……先天之元气,有赖于后天脾肺之气的不断培育、治节和充养,俾元气丰盈,则寿限可增也。

2. 阴精是维持生命活动的物质基础

《灵枢·经脉》曰:“人始生,先成精。”指出人出生之后,阴精发挥其濡养作用维持脏腑功能,为人生之起始。《素问·金匱真言论》云:“夫精者,身之本也。”阴精不仅是生命活动的物质基础,同时也是健康长寿的重要保证。《景岳全书·卷十一》曰:“夫人生于阳而根于阴,根本衰则人必病,根本败则人必危矣。所谓根本者,即真阴也。”《传忠录·治形论》又曰:“善养生者,可不先养此形;……善治病者,可不先治此形……而形以阴言,实惟精血二字足以尽之。”可见阴精(血)在维持人体健康、防治疾病方面具有非常重要的作用;其盈亏能决定人体先天元气之盛衰及“天年”之寿夭。张氏《类经·摄生》再论:“精盈则气盛,气盛则神全,神全则身健,身健则病少”及“神气坚强,老而益壮,皆本乎

精也”。若“不知持满”,阴精不足,则“半百而衰也”(《素问·上古天真论》)。及至年迈,阴枯精竭则生命终止,正如梁陶弘景《养性延命录》所云:“精竭命衰,百病萌生,故不终其寿。”元代朱丹溪《格致余论》明言,“人生至六十、七十以后,精血俱耗,……但是老境,无不有此。”可见精血的盛衰与衰老关系密切,阴精不仅是先天遗传的重要物质,更是后天身形赖以生存的物质基础。故宋代陈直《寿亲养老新书》称老人是“精血耗竭,神气浮弱,返同小儿”。

3. 血液流畅是生命健康长寿的基本保障和必要条件

《素问·生气通天论》云:“气血以流,腠理以密,如是则胃气以精,……长有天命。”若“血气不和,百病乃变化而生。”《灵枢·天年》云:“血气虚,脉不通,真邪相攻,乱而相引,故中寿而尽也。”由此可知,机体的健康与长寿不仅取决于元气的盛衰、阴精的盈亏,还有赖于气血的畅通;若血流不畅,瘀涩留滞,则可诱发卒中、胸痹等顽疾而加速人体的衰老。《素问·六微旨大论》曰:“出入废则神机化灭;升降息则气立孤危。故非出入则无以生长壮老已;非升降则无以生长化收藏。”揭示了生命活动中升降出入的重要性。只有机体升降出入有常,气血通畅,方能享有长寿之龄;否则,则“神机化灭”“气立孤

危”,生命之钟也就停摆了。《灵枢·营卫生会》载:“壮者之气血盛,其肌肉滑,气道通,营卫之行,不失其常,故昼精而夜瞑,老者之血衰,其肌肉枯,气道涩。”宋代《圣济总录》认为,只有“斡旋气机,周流营卫”,“疏通凝滞”,才能“气运而神和,……老者复壮,壮者益治”。元代危亦林《世医得效方》亦云:“人之有生,血气顺则周流一身……气血逆则运动滞涩,脉息乱而百病生。”汉末华佗创立“五禽戏”,倡导“血脉流通,病不得生”。《灵枢·天年》载述:“五藏坚固,血脉和调,……各如其常,故能长久。”突出强调了五藏坚固、血脉和调是健康长寿的前提条件。

综上所述,人之“天年”由先天元气决定,但要达到寿尽天年,则需后天机体各脏腑功能的协调和顺。韩老认为,“气旺、阴充、血液畅通”是其重要保障和必要条件。人类的平均寿命逐渐向“天年”靠拢,但超过的很少,这就证明了“人之寿夭由元气所定,气旺、阴充、血液流畅是健康长寿的基本保障”这一说法是正确的。



工行淮北分行开展2023年“金融消费者权益保护教育宣传月”“五进入”金融宣传活动

为深入践行金融工作的政治性、人民性,主动适应金融消费者权益保护新形势、新要求以及不同金融消费群体个性化、多元化需求,工行淮北分行组织多家支行集中开展“五进入”教育宣传日活动。

“进校园”——工行淮北牡丹支行组织宣传小组走进安徽省淮北工业学校开展金融知识宣传活动,活动以“汇聚金融力量 共创美好生活”为主题,以金融知识讲座的形式向在校师生讲解非法校园贷、非法集资、电信网络诈骗等易发高发金融诈骗案例,提醒广大师生理性投资消费,不断提高防范意识和自我保护能力。

“进农村”——工行淮北杜集支行、烈山支行的宣传小分队走进周边乡村,通过悬挂条幅、摆放宣传台、发放宣传折页等方式,对农村居民这一重点群体有针对性地普及防范非法集资、防范电信网络诈骗、保险理财产品风险特征、保本高收益及金融消费八项基本权益等内容,帮助消费者知晓并理解投资风险,避免盲目投资冲动,树立理性投资理念,保护好个人金融资产安全,增强警惕性和防范意识。

“进社区”——工行淮北人民东路支行走进金华府社区开展金融知识宣传活动,通过悬挂条幅、摆放宣传台、发放宣传折页等方式,对过往社区居民宣传普及贴近人民群众需求的基础金融产品和服务,揭示非法金融活动表现形式、诈骗手法和

主要特点,讲解金融风险应对策略和防范技能,持续提升消费者金融素养和风险防范能力。

“进企业”——工行淮北淮海路支行宣传小组走进某电子线路板公司,通过摆设宣传展台、发放宣传折页、面对面现场答疑等方式开展金融知识宣传活动,向该公司员工普及各类防假识骗知识。主动揭示电信网络诈骗、假冒金融机构行骗、虚假金融广告、虚假网络投资平台、银行卡盗刷等非法金融活动的诈骗手法和主要特点,宣传国家相关法律法规和监管政策,普及应对措施和注意事项,不断提高广大群众对金融违法犯罪行为的辨别和防范能力。

“进园区”——工行濉溪支行、相南支行走进濉溪经济开发区,向园区内的客户、工作人员发放宣传折页,主动交谈答疑,普及《反电信网络诈骗法》《个人信息保护法》等法律法规知识,防范信息泄露经验做法等内容,介绍我行融安e信、工银智能卫士等反欺诈产品和服务,推广使用“全民反诈”APP,帮助消费者提升个人信息保护能力。

本次活动效果显著,下一步,工行淮北分行将持续开展金融消费者权益保护教育宣传,不断提升消费者获得感、幸福感、安全感,让金融知识全面融入消费者生活和我行业务发展,共建共享风清气正、公平有序的金融消费环境。



“绿水青山看淮北” 第三届林业摄影大赛征集启事

图片。

二、主办单位:淮北市林业局 淮北市传媒中心

三、参赛对象:淮北市范围内摄影爱好者均可参赛。

四、活动时间:2023年4月1日—2024年3月31日。

五、大赛投稿须知

1. 主题明确,内容健康,富有感染力,黑白、彩色均可。
2. 单幅、组照(组照为5—8张)不限。
3. 作品务必真实,谢绝提供电脑合成作品,不允许作任何改变拍摄主

体的添减。

4. 作品须是2022年以后拍摄的作品。

5. 要求画面清晰,不得加入边框、水印、签名等修饰。

6. 所有参赛作品为JPG格式提交,每幅作品须附带一份Word文档,填写作者姓名、通讯地址、邮箱、电话,注明作品标题、拍摄时间、地点及人物事件主要内容等相关信息。作品入选后主办单位通知作者提交图片原始文件,不能提供图片原始文件或相关资料信息不全者,主办单位有权取消其参评资格。

六、参赛规则

1. 知识产权、肖像权、名誉权、隐私权等在内的合法权益。凡有违反上述保证导致相关纠纷的,相关法律责任均由投稿者本人承担。
2. 该活动的组织单位享有免费使用(公益)参赛作品权力,并在使用过程中尊重投稿者的署名权。
3. 投稿者均视为知晓并同意以上各条规定。
4. 作品提交方式:
(1)作品可以个人或单位的名义进行投稿。
(2)作品一律以电子文件形式提

交,提交的摄影作品为JPG格式。

(3)提交邮箱:QQ邮箱 969781193@qq.com

七、评选和奖项设置

主办方将组织媒体资深摄影人和业内专家组成评委会进行评选。评选结果在《淮北日报》上公布。

获奖数量和奖金:一等奖2名,奖金2000元;二等奖5名,奖金1000元;三等奖10名,奖金500元;优秀奖20名,奖金200元。

淮北市林业局
淮北市传媒中心
2023年3月31日



如实填报普查资料 真实反映经济全貌