

气旺、阴充、血液流畅——健康长寿三要素

淮北市中医医院糖尿病科 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。”明代虞天明《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……必暗伤人寿数”。脾胃者仓库之官，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《笔花医镜》曰：“肺气之衰，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……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，神气虚弱，返同小儿”。

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，为人生之始。《素问·金匮真言论》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……形以阴明，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，身健则寿少”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，神气虚弱，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，如是则骨气以精，……长有命。”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，瘀滞留滞，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；升降废则气立孤危。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”，提交的摄影作品为JPG格式。

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诈骗知识。

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者群体个性化、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，不断提高防骗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，保护好个人金融财产安全，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苑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

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。

“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。

“进机关”——工行淮北市分行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



“绿水青山看淮北” 第三届林业摄影大赛征集启事

加快林业建设，让森林走进城市，用绿色装扮城市，这是淮北人共同的梦想与愿望，是我市围绕五大发展理念，建设“五宜”幸福城市的重要环节。近年来，我市立足资源型城市转型发展需要，进一步加大城乡绿化力度，在生态建设、生态产业、生态文化等方面取得了显著成果，森林覆盖率不断提高，生态环境不断改善，呈现出林水相依、林山相依、林城相依、林路相依、林村相依、林居相依的美丽景象。我市先后被评为全国绿化模范城市和国家森林城市。

为探寻我市的生态之美、森林之美、湿地之美，全面展示我市林业建设成果，进一步凝聚全市人民力量，形成全社会林业建设的合力，从2023年4月1日起，市林业局和市传媒中心联合开展“绿水青山看淮北”第三届林业摄影比赛活动。

一、摄影主要内容：在淮北市行政区域内，反映淮北城乡绿化美化、道路河流绿化、村（社区）绿化、生态文化、湿地资源、野生动植物资源、古树名木、林业建设与保护（包括义务植树、林业产业发展、森林防火、病虫害防治）、森林、人与自然和谐的相关

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、水纹、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）参赛作品的权力，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。

淮北市传媒中心 | 淮北日报 | 讲文明树新风 | 公益广告

锚定千的决心
保持拼的劲头
下足实的功夫

第五次全国经济普查
THE FIFTH NATIONAL ECONOMIC CENSUS

如实填报普查资料 真实反映经济全貌

淮北市传媒中心 | 淮北日报 | 讲文明树新风 | 公益广告