

学中医是在学健康的生活方式,更是在学处世之道 自学中医三年,她实现了自主健康

□记者 姚舜好



国家中医药管理局近日表示,2023年我国公民中医药健康文化素养水平持续提高,达到24.62%。数据显示,我国15至69岁的人群中,具备中医药健康文化素养的人数约为2.56亿人,公众的中医药文化参与感、获得感和认同感不断增强,中医药文化影响力进一步提升。我们身边也有越来越多的市民开始对中医药感兴趣,进而去了解中医、掌握更多的中医知识来为自己及家人提供健康的养生方式。

三年前,出于自我调理的目的,舟山市民茯苓(化名)接触到了中医药文化,并对其产生了浓厚的兴趣。通过线上自学和线下求教,她对中医有了更深的认知——中医不仅是一种医学技术,更是一种文化,学中医是在学健康的生活方式,更是在学处世之道。

在不间断的学习和实践中,茯苓从意志过用和耗散的状态,走向更清晰更平和的状态,在自我“疗愈”的同时,她生命状态的变化也影响着身边的亲朋好友。

学中医为她打开“新世界”的大门

在学习中医之前,茯苓的生活状态算不上健康,小病不断,时不时处于一种“耗散和混乱”的状态中。

茯苓从小体质敏感,生病时吃不了很多常见的药品,容易产生不良反应。“后来我发现,中医的一些外治法,比如艾灸、按摩也挺有效的,并且很温和。”

茯苓以前膝盖不好,医生给的治疗方案就是注射玻璃酸钠和口服氨糖,但对她来说效果不明显,而且还有副作用。一位懂中医的朋友让她试试做艾灸,做了几次之后,她感觉舒服了不少,就自己学了相关的操作技法,膝盖一犯毛病,她就能自己在家理理。

“我的表姐也懂些养生知识,她那段时间就天天监督我靠墙静蹲,坚持了八个月,有一天突然发现自己走楼梯有劲儿了,膝盖的老毛病也不怎么会复发。”后来茯苓了解到,这是锻炼出了肌肉力量,用中医的说法是“通了气血”。

在寻求健康路径的过程中,茯苓慢慢发现中医的一套理论和方法似乎更适合自己的,也因为治疗颇见成效,她对中医的信任度逐渐上升。“我开始在网上听大量的中医相关书籍,也线下买书学习,后来逐渐跟着专业的中医在线上上课学习,也参加线下的培训。当学到的知识在实操中得到验证的时候,我就觉得特别有意思。”

在学习初期,茯苓特别热衷于用实践验证所学,亲朋好友经常成为她的“小白鼠”。不过渐渐地,她发现中医不仅是一门技术,更是一种思维方式和处事态度,“理解到这一点之后,我感觉自己推开了‘新世界’的大门。”

放慢生活的脚步 开始感知自然与自我

在茯苓眼中,从前的自己是个很“赶”的人。在家里喜欢包揽所有事,与人说话习惯反驳对方,想法总是很多,但能坚持的事没有几件,朋友也总吐槽跟不上她的思维。但通过学习中医的理念,她开始给自己做“断舍离”,这种断舍离不仅是物理上的断舍离,更是精神上的断舍离。

茯苓说,从前她在饮食上的养生观念可以说是“堆砌式”的,身体出了问题总想着买点保健品补补。觉得水果有营养,有一段时间就经常一早给儿子榨一杯综合水果汁。“就是没有考虑过个体差异。学了中医后我才了解到,每个人的运化能力不同,有的人脾胃虚,就算吃了补品,也吸收不了,反而会加重身体的负担。”

于是,茯苓抛弃了过去的一些观念,开始进行自我评估,“我们的身体就像一辆汽车,吃补品就像加油,是能够跑更远的路,但每辆汽车的马力不同。如果自身属于小马力车,那

这样盲目进补就不适配。不如先提升自己的马力。”

从前一下班就“躺平”的茯苓开始规律运动,散步,慢跑,开合跳,练养生功法,一有时间就跑到大自然中去爬山、徒步……慢慢地,她可以跑比较长的距离。“有一次我发了一条跑步的朋友圈,朋友们都觉得很神奇,还有认识的医生说‘你这样的膝盖怎么可能跑步呢?’”

茯苓还开始调整自己的生活模式,让自己的步调慢下来,感知外界自然的流动与变化,也静下来感知内心。“我们的日常生活节奏很快,每天在高楼里,思虑过重,就容易出现睡眠不佳等问题,所以需要多去自然里走走。”

现在茯苓减少了很多无用社交,增加了独处的时间,每天至少留出两三个小时自我学习,人也变得越来越平和。她不再去做超出自己能力范围的事情,也不给自己立今天一定要完成的目标,“就像朋友曾经对我说的一句话,‘你不要去想第二天早饭后事情’,这就是及时‘止念’。”

先照顾好自己 然后惠及他人

等到自身足够充盈,茯苓也开始帮助身边的亲朋好友,不单为他们做一些基础的理疗,提供一些饮食上的建议,更是将中医里那些积极的处世之道传递给他们。

日常生活中,茯苓会给母亲做艾灸保健,“动手去灸,我可以观察到虚实,比如给母亲灸太溪穴的时候,前面五六次会出现一个坑,后面就慢慢充盈起来了。不过艾灸时也不用特别在意疗效,当你静心陪伴与倾听的时候,就已经滋养到了父母。”

茯苓的儿子有一次在大冷天的晚上出门拿了个外卖,第二天人有些头疼。茯苓判断他有“表寒证”,也就是通俗理解上的风寒感冒。茯苓很快用厨房里的食材,为儿子煮了一份生姜花椒红糖水,“生姜和花椒解表发汗,用红糖是因为他脾胃弱,红糖可以滋补。我还给他点了一份重庆小面,里面也有辣椒和花椒。”儿子一开始觉得妈妈做的是“黑暗料理”,但喝完微微出汗,下午睡一觉,感冒症状真的很快消失了,“后来他对中医也产生了信任感。”

有亲戚受便秘困扰,之前在药店买泻药,吃多了伤正气。“我辩证后判断他属于阴虚秘,就尝试用增液汤,润肠通便,滋阴润燥。半个月后他排便就轻松了,原来的皮肤干燥和口腔溃疡问题也得到了缓解。”

还有朋友睡眠不好,茯苓辩证后判断其属于心脾两虚,尝试用归脾汤,也帮助朋友改善了睡眠,“但对于流通度不太好的人群,喝这个容易上火,那么就需要运动和调整使用剂量。”

现在在学中医的道路上小有所得,还能帮助到身边的人,茯苓更坚定了自己的学习道路,翻开她的笔记,密密麻麻都是学习的痕迹。“就像针灸无国界协会创始人雅克爷爷的座右铭‘静心、学习、服务他人’,学习是一辈子的事,不断精进,提升自我并惠及他人也是我日后践行的方向。” 照片由受访者提供

