



辟谷又叫断谷、绝谷、却谷，字面意思是不食五谷。辟谷术起源于先秦，流行于晋唐，道教创立后，继承并发展了这种养生术。

# 辟谷养生 小心误入“歧途”

□周军

传统的辟谷术主要有服气辟谷、服(符)水辟谷和服药(饵)辟谷三种类型。服气辟谷者相信人体可以从“气”中获取生命能量，不服食药就可维持生命活动；服水辟谷则是在服(符)水的同时配合存神、行气、握固、咽津、祝由(相当于“巫医”)、饮粥、服饵等养生术，具有一定的宗教色彩；服药(饵)辟谷是服食坚果、辟谷丸等高营养、难消化的药物或食物以代替谷物，对身体机能进行调节，是辟谷术中最主要、最常用的一种方法。

辟谷养生现在依然流行，信奉它的人甚至将其视为“灵丹妙药”，于是一些极端的个例常见诸报端，他们或因辟谷造成机体水液代谢失调而晕厥，或在身染重病的情况下拒绝一切营养，导致病情加重。

现代研究已证实，辟谷在某种程度上的确可以促进机体脂肪分解、

有助毒素排出、净化血液、保护血管、提高机体免疫力等，但有些养生机构或减肥机构以此为噱头，打着科学养生的幌子，诱导一些人进行不恰当的辟谷养生，甚至跑到深山老林里“忍饥挨饿”，以期延年益寿、防病治病、减肥降脂，结果弄得体质越发虚弱，甚至出现神志不清、血压下降、昏迷等，这种做法十分不可取。

作为一种延年益寿的养生术，辟谷不是绝食，更不是简单的挨饿，否则就背离了古人的辟谷养生原则，反而损害健康。古书记载的辟谷做法是避免或减少谷类、肉类等食物的摄取，这实际上是一种改善饮食结构的养生方法。科学的辟谷养生术应讲究荤素搭配、顺应自然、有宜有忌的饮食法则。一般来说，刚开始辟谷时宜采取逐步缩减食量的做法，为了避免过度饥饿，中间要

吃一些流食。如果一段时间后不想辟谷了，可恢复正常饮食。辟谷养生的关键在于限制食量，而不建议“全辟”。体质壮实者可选择每周一天不进食，仅饮用水和蜂蜜，并辅以补充多种维生素；体质一般者可选择每周一天少进食，并配合服用少量高蛋白、高油脂类的食物或药品来取代日常五谷，以补养气血，如核桃、杏仁、栗子、大枣等。古人常用茯苓、黄精、天冬、白术、人参、蜂蜜等配制成丸或膏取代日常饮食；体质较弱者最好通过改变饮食结构、而非减少饮食摄入量的方法来养生。

辟谷期间还要注意保持身心健康，不吸烟、不喝酒、不饮茶，吃东西要细嚼慢咽，饮水要少量频次，不要食用坚硬、辛辣食物，最好是专业老师的老师或者医师指导，而不要独自盲目练习，更不可急于禁食。

## 生活小窍门



### 苦瓜治急性中耳炎

□梁迎春

中耳炎是指耳窍化脓性疾病，耳内有黄色脓液流出，听力减退，发热头痛，严重时可听不见声音，有急性和慢性之分。急性中耳炎，多因外感风邪，或胆火上炎，导致热毒闭阻足少阳和足少阴经脉，精气不能上达于耳。

中医认为，“肝肾同源，精血同源。”肝和胆是相互表里的关系，

肝胆火旺势必影响到肾，肾又开窍于耳和二阴，因此，肾气不足，肾精亏损是主要病因，中耳炎的辩证其治在肾。在《灵枢寒热病》中记载，“聋哑气蒙，耳目不明，取天牖。”这里所说的“取天牖”，意思就是把四周的窗户都打开。治疗中耳炎，清肝泻火，补益肾精，就显得尤为关键，只有清热利湿，豁痰通窍才能事半功倍。

《本草备要》中记载，“苦能泻热而坚肾，泻中有补也。”在《随息居饮食谱》中载有：“苦瓜涤热，明目，清心。味甘性平，养血滋肝，润脾补肾。”苦瓜甘平的性味可直接入胆经，疏导少阳之气，使精气上输于耳。

苦瓜主要治疗起病比较急的中耳炎患者，具有泄热豁痰，通络开窍的作用，同时还能培肾固本，调补肾气。

将生苦瓜一个，捣烂如泥，过滤取汁服用，可加入少量红糖，以增强温补之功效。

## 心理咨询

### 不善交际 “不等于”人际关系不好

□本报记者 阎丹

**【职工问题】**我目前在一家公司从事财务的工作，由于我不善言谈，除必要的沟通外，很少与其他同事交流，朋友很少，所以在公司的人际关系一直都不是很。最近，我特别敏感，在他们聊天的时候，不管是正常的交流还是开心的大笑，我总觉得他们是在议论我。有一次我实在忍不住，跟他们吵了起来，使我跟同事之间的关系更加恶劣。除了跟同事的沟通交流外，经理最近也常批评我，说我账算得不对，手脚不麻利，一开会就批评我，我更觉得委屈，觉得他是专门找我麻烦，想哭，感觉很累。看着别人的生活都那么有滋有味，为什么我这么倒霉。

**北京市职工服务中心心理咨询师：**我感受到您的心很累，您想有良好的人际关系，想做好工作，很想过有滋有味的日子。不善言谈并不等于人际关系不好，人际关系不好，也不等于人们都会议论和针对自己，您内心是否有些不合理信念？

不合理信念就是个体内心中不现实的、不合逻辑的、站不住脚的信念，其中一个主要特征就是：绝对化要求。绝对化要求是指人们以自己的意愿为出发点，对某一事物怀有自我认为其必定会发生的信念。您害怕别人非议，或者说在别人的非议面前感觉有心理压力。减轻心理压力的前提，是要觉知自己为何怕被议论。对别人非议心存负担，也跟您固守观念有关。放下心理负担最根本的办法，是要检视自己的个性心理：是否太敏感，太追求完美，太看重别人的看法？换句话说，是需要了解自我，培养自己个性的自主、坚定、开放与开朗，增强自己的主观意志和认同自我的能力。

您如果总觉得周围发生的人、事跟您有关，甚至认为别人议论您、说您坏话，针对这种情况，我建议您先去专科医院，做心理评估诊断，向职业的心理医生寻求帮助的话，将非常有助于改善您的状况。

**【专家建议】：**心理医生弗雷德里克·方热认为，正是脆弱的自我认识，使他们用消极的眼光来看待现实：“一个小小的举动或者几个词就会在内心激起大浪。他觉得大家都针对自己，失去了自己的位置和存在感。”归根到底，这是缘于对自我的怀疑，担心别人会离开、解雇或者背叛自己，而这正是他最不愿意看到的。

如果一个人总是觉得别人的举动和说话都是在议论自己，针对自己，问题在于你内心的自卑，所以导致自己太过敏感。

免费职工心理咨询在线服务  
[www.bjzgxl.org](http://www.bjzgxl.org)



北京市职工服务中心与本报合办  
本版热线电话：63523314 61004804  
本版E-mail：[ldzzmlys@126.com](mailto:ldzzmlys@126.com)