

百名市民聆听公益讲座

从“五运六气”中学养生之道



▲听众们在认真聆听讲座。
▲李玲在讲座中。
记者 崔洪英 摄

本报4月19日讯 (记者 崔洪英)中医界有句话:不通五运六气,遍读书何济?可见五运六气理论的重要性。那么,什么是五运六气呢?它与人体健康又有什么关系呢?人们该如何运用它来养生呢?4月18日,临沂市人民医院副主任医师李玲做客市民大讲堂,为百名听众系统讲述了五运六气理论及中医养生方面的知识。

李玲出身于中医世家,现拜师于国家中医药管理局龙砂医学流派代表性传承人顾植山教授,对“五运六气”理论乃至中医文化有较深的研究和理解。讲座中,她从阴阳五行思想的发展、《黄帝内经》的思想,人生活在自然界中,自然界的气候变迁时刻影响着人体,人体亦随之发生相应的变

与中医文化及养生的关系。

李玲在讲座中说五运六气简称“运气”,运气理论是古人以对外界环境的真实感受为基础,结合天文、疫病经验而形成的一种理论。人与自然界是一个动态变化着的整体,人只有顺从自然的变化,及时做出适应性的调节,才能保持健康。

单纯讲中医理论往往晦涩难懂,李玲从事中医临床工作20余年,此次讲座她结合大量临床实例,使听众易于理解和接受。曾有一个病号是个菜商,长期早起导致“熊猫眼”,身体处于亚健康状态,李玲要求他先调整睡眠时间再配合治疗,果然经过两个月的调理,“熊猫眼”没有了,人也恢复了活力。可见,要想身体健康,必须首先顺应自然规律。顺应自然

规律,人最好在晚上10点半之前就进入睡眠状态,有的人上夜班,第二天补觉,李玲说长此以往伤了元气,补回来的只是休息,而非元气。

讲座持续两个半小时,但听众们意犹未尽,互动环节纷纷举手提问。有的咨询如何通过食疗养生,有的咨询精神疾病是否适用中医治疗,还有的询问冬泳是否利于健康,对于听众的困惑,李玲一一给予详细解答。

作为一项大型公益文化活动,本期市民大讲堂由临沂市委宣传部、市社科联、鲁南商报、临沂大学、市图书馆主办,沂蒙文化学会协办,面向广大市民免费开放。整个讲座对弘扬中医文化,帮助人们正确认识疾病,有效预防疾病,科学治疗疾病有积极意义。



一名小男孩在认真听讲。
记者 崔洪英 摄

现场花絮

为孩子开阔视野

妈妈带儿来听讲座

13岁的小林一大早在妈妈的带领下来到图书馆4楼报告厅等待讲座的开始。“我家就住在附近,听听讲座,有益无害,能开阔孩子视野,我经常带他来听。”小林的妈妈对记者说。

小林的妈妈说几天前她就从报纸上看到了本期市民大讲堂的预报消息。“今天周六,孩子在家也没啥事,早上吃饭时我跟他商量,带他来听讲座,儿子也很听话,痛快地答应了。”

小林是一名六年级的学生,班里很多同学都报了辅导班。“不管是周末班还是假期班,我和他爸爸从来没给他报过。”小林妈妈说,现在的孩子本来学习压力就很大,好不容易到了周末和假期,再上辅导班,孩子就太累了。

所以,周末的时候,林妈妈就主张让儿子好好玩。不过自从得知这个市民大讲堂以后,她就经常带儿子来听,“我觉得这对于开阔儿子视野很有帮助,能接触到方方面面的知识和文化。书本知识只是一个方面,在这里多听专家和教授们的观点,有助于孩子成长。”

记者注意到,当天,来市民大讲堂听讲座的孩子不止小林一个,还有几个小朋友比他年龄还要小,甚至有一个小女孩才3岁,就被家长带来接受文化的熏陶,“不管听懂听不懂,让孩子从小养成好习惯,好品格是一个家长的明智之举。”现场一名听众朱先生说。

(记者 崔洪英)

观点点击

五运六气理论

探讨气候变化与人体健康

五运六气简称“运气”。“运”指木、火、土、金、水五个阶段的相互推移;“气”指风、火、热、湿、燥、寒六种气候的转变。

讲座中,李玲强调,中医学重视人与自然的整体联系,在《黄帝内经》中就确立了“天人相应”的思想,人生活在自然界中,自然界的气候变迁时刻影响着人体,人体亦随之发生相应的变

化。运气理论基于这种天人相应的观点,从整体角度和宇宙节律方面把自然气候变化与生物生命现象相统一,探讨气候变化与人体生理、病理及疾病预防和治疗的关系。

运气学说涉及到天文、地理、历法、医学等方面的知识,它的基本内容,是在中医整体观念的指导下,以阴阳五行学说为

基础,运用天干地支等符号作为演绎工具,来推论气候变化规律及其对人体健康和疾病的影响。古人在长期的实践中观察到,五运六气不是单一的循环周期,“五运”和“六气”之间也不是各自孤立的因子,其运行规律是非常复杂的,多因子综合的、动态变化的。

记者 崔洪英

顺从自然适时调节

才能保持健康

“人与自然界是一个动态变化着的整体”李玲说。中医学认为,一年四季的气候变化经历着春温、夏热、秋凉、冬寒的规律,它对人体脏腑、经络、气血、阴阳均有一定的影响。运气运行所形成的正常气候是人类赖以生存的必备条件。人体各组织器官的生命活动,一刻也不能脱离自然条件。“人们只有顺从自然的变化,

及时地作出适应性的调节,才能保持健康。”

“我们可以根据运气中五运六气的变化规律来推测疾病发生的大致情况。”李玲说。每年气候变化的一般规律是:春风、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒。这种变化与发病的关系是:春季肝病较多,夏季心病较多,长夏脾病较多,秋季肺病较多,冬季肾病较多。

比如,从五运来说,木为初运,相当于每年的春季。由于木在天为风,在脏为肝,故每年春季气候变化以风气变化较大,在人体以肝气变化为著,肝病较多为其特点。从六气来说,与五运基本相似。六气的初之气为厥阴风木,相当于每年的初春,气候变化多风,疾病流行以肝病居多。

记者 崔洪英

临沂市公安局交通警察支队
吊销机动车驾驶证行政处罚告知笔录公告

(一)根据《中华人民共和国道路交通安全法》第一百零一条第二款之规定,以下人员因造成交通事故后逃逸,构成犯罪的,现决定给予吊销机动车驾驶证的行政处罚:
1、傅学翔,机动车驾驶证号码:3713121985210204937,准驾车型:B2
2、李西清,机动车驾驶证号码:372801197309207438,准驾车型:无证

(二)根据《中华人民共和国道路交通安全法》第九十一条第二款之规定,以下人员因醉酒后驾驶机动车,构成犯罪的,现决定给予吊销机动车驾驶证的行政处罚:
1、葛平礼,机动车驾驶证号码:371121197903023670,准驾车型:B2
现予公告

临沂市公安局交通警察支队
2015年04月20日

临沂兴和拍卖有限公司拍卖公告

受委托,兹定于2015年5月7日11时在兰山区八一一路兴大商厦1008A室公开拍卖以下标的物:
1、郭希彬所有的位于临沂市兰山区沂州路御园金顶楼1401室的房产一处,建筑面积178.30㎡,评估价值73.35万元。
2、李晔所有的位于临沭县玉山镇营子村的温室大棚一处(占地约34亩,其中四季大棚6个,春秋大棚22个,另有少量果树等),评估价值:37.7340万元。

展示时间及地点:上述拍卖标的自公告之日起至拍卖日前一日,在标的所在地展示,由竞买人自行踏勘。

竞买手续:有意竞买者,请于拍卖会前,持有效证件及竞买保证金来我公司办理竞买手续,方可参与竞买,(汇款注明汇款人名称,未竞得者保证金于三个工作日内不计息退还)。

公司地址:临沂市兰山区新华路12号万阅城A-1502室
联系电话:0539-9607009
18764985019 1356356777
公司网址:www.lyxhpm.com
临沂兴和拍卖有限公司
二〇一五年四月二十日

临沂市公安局交通警察支队
吊销机动车驾驶证行政处罚决定公告

(一)根据《中华人民共和国道路交通安全法》第一百零一条第二款之规定,以下人员因造成交通事故后逃逸,构成犯罪的,现决定给予吊销机动车驾驶证的行政处罚:
1、李宗玺,机动车驾驶证号码:372801197807014815,准驾车型:C1M
(四)根据《中华人民共和国道路交通安全法》第九十一条第二款之规定,以下人员因醉酒后驾驶机动车,现决定给予吊销机动车驾驶证的行政处罚:
1、朱文龙,机动车驾驶证号码:37131219810226175,准驾车型:C1
2、郭雷,机动车驾驶证号码:37280119690123211X,准驾车型:C1
3、李继臣,机动车驾驶证号码:37280119690123211X,准驾车型:C1
4、姜兆胜,机动车驾驶证号码:371312198707174833,准驾车型:C1
5、颜培培,机动车驾驶证号码:371321198605032717,准驾车型:C1
6、冯维才,机动车驾驶证号码:37280119680823621X,准驾车型:C1E
7、马伟龙,机动车驾驶证号码:371312198005265111,准驾车型:C1
现予公告

临沂市公安局交通警察支队
2015年04月20日