

● 总编周语⑧

中国“筷子”理念是大智慧

▲《医师报》副总编辑 杨进刚

最近有一个时尚品牌对筷子进行了嘲讽，体现了傲慢和无礼，遭到全球华人的强烈反击。

筷子和刀叉虽是中西方吃饭的家什事儿，但二者体现的其实是思维和文化的差异。

我们来看健康问题“筷子和刀叉”之争。

美国式防病理念以美国心脏协会推出的“生命简单七法则（life simple 7）”为代表。好比是“刀叉”。

遵循生命简单七法则，其实就是坚持7种有利于健康的生活方式，包括规律运动、健康饮食、适当体重、不吸烟，以及血脂、血压和血糖水平不高。

简而言之，美国标准简单，比较清晰明了，也容易执行和衡量。

中国的养生可以理解为养护生命，是增强体质、预防疾病、延缓衰老和延长寿命等措施的总称。

中国传统养生强调“养生先养心”以及“天人合一”，与大自然和谐共处。好比是“筷子”。

我们认为“心身是统一的”。人由身（身体）和心（精神）组成。“心”与“身”，即形体和心灵之间相互联系，相互制约。

中国人讲“性命”，性排在命的前面。拆字的话，性就是“心生”，就是活着的心。心死了，人就是行尸走肉。

心身统一的思想观也得到了现代医学的证明。

高血压、冠心病、消化性溃疡和慢性胃炎等都属于心身疾病，这些病与心理因素和性格有很大的关系。还有一种病，叫应激性心肌病。人在大悲或大喜时，会发生心肌梗死，甚至猝死。

筷子是中国常用的饮食工具，不但承载着无数中国人的情感和记忆，也体现着中国特有的饮

食和养生文化。

中国的养生就像是我们用筷子，方便、简单，还能锻炼手的协调能力；环保：木头筷子扔了，也不会对自然有多大的损害。不用很大的成本，就能取得很多的妙用。

而美国的保健观，就像西方人吃饭用刀叉，加工复杂，用两样东西才能吃饭，从自然中攫取。要测一大堆指标，发现问题，就用药把他们降下来，把人当机器，药越用越多，越来越复杂。

最重要的是，美国标准严重忽略“内心”，仅仅注重当下的生活习惯和器官的功能状态，把身体当成了机器。

梁漱溟曾说，科学之理，是一些静的知识，知其“如此如此”而止，没有立即发动什么行为的力。而中国人所说的理，却就在指示人们行为的动向”，中国养生文化，优

势就在于此。

中国的养生智慧，追求的目标是个人、自然及社会实现最大限度的和谐一致，不但能防病延寿，还能让人找到人生的价值和意义。

我看到过很多病人，非常胖，基本不活动，吸烟，脾气暴躁，家庭也不和睦。血压、血脂、血糖都不正常，很早就得了心梗。

医生和他说，你要戒烟，要活动，健康饮食，要不很快还会再出问题。

但这个人如果自己内心不改变，你觉得他有药可救吗？

子曰：“知者动，仁者静。知者乐，仁者寿。”意思是：聪明人不断探索知识，思维是活动的；仁爱的人有涵养，看事情是冷静的。探索知识求得乐趣；宁静有涵养，不容易生气，自然长寿。

“君子坦荡荡，小人

常戚戚”。心胸宽广，无非分妄想，自然体健；思虑过多，患得患失，心中忧愁，就会弱不禁风。

易经曰，“天行健，君子以自强不息。”研究发现，与有明确生活目标的人相比，生活浑浑噩噩的人的死亡率高50%。

养生观念和中国传统文化一脉相承，从生命的高度提出了健康人、健康社会的观念。中国的正心修身，目的是让人成为一个真正的人、一个有优秀人格和一个事业有成的人，是大智慧！

世界卫生组织也曾指出，健康不仅仅是没有疾病，而是身体、心理和社会适应的完好状态。

西方文化外求，东方文化内求；西方文化探索自然界，东方文化探求生命的内涵。

二者各有所长，我们不要妄自菲薄，西方人也

微言大义

大师颜福庆！想知道西医如何在中国艰难起步？就一定要读读他的故事

◎ 西江月 北协和，南湘雅，中华废墟建大厦。耶鲁博士颜福庆，民国医学传佳话。医学会，医学校，医学教育是大家。仁心仁爱出仁术，国民应当铭记他。

宣称治愈75%癌症的“广谱抗癌药”只让少数人获益

◎ J-Tony 国外报道的原文本来说的是有效率，却被国内一些自媒体和媒体传成治愈率，如此制造“谣言也是无语了。”

别想用50年前的科普剥夺我8小时睡眠！认清这些人

◎ 张秀民 zxm 睡眠科研在路上，永无止境，认识随着时间的变化，不断进步。



用生命守护平安的好民警

——重庆市公安局渝北分局交巡警支队石船公巡大队原副大队长 杨雪峰

从警21年，暖民心、解民忧、护民安，一直奋战在公安一线。

2018年2月18日，在执行春运交通安全任务中突遭暴力袭击，英勇牺牲，年仅41岁。

杨雪峰用短暂的生命诠释了一名人民警察的责任与担当。

时代楷模



中宣部宣教局 人民日报社全国平媒公益广告制作中心



无怨无悔的“守岛英雄”

——王继才、王仕花夫妇

“中国的领土，就该升起中国的国旗。”32年，王继才、王仕花夫妇坚守在气候恶劣、鸟兽绝迹、植被难生的开山岛，从未间断每天的升旗。当地渔民说，“出海时，看到岛上的国旗，就觉得心中有力量。”

中宣部宣教局 人民日报社全国平媒公益广告制作中心