

林杰：感悟中医亲民养生之道



说起中医,人们往往与“老”字联系起来,认为只有“老”才像个中医,越老意味着医术越高明。未见面前,记者脑海中一遍遍描绘出这样的情景:戴着老花镜穿着白大褂,满脸皱纹神情严肃,为病人诊疗,慢条斯理大道理说一堆……第一眼见到林杰医生,眼前的他一身运动套装,一副潮人黑框眼镜架在鼻子上,40出头的林杰看上去还像个大男孩,说话语速很快,思路活跃,可以和病人天南地北地聊。在林杰眼中,中医所追求的自然、健康、平衡的理念其实与现代社会所崇尚的绿色、高品质的生活观念是彼此相通和高度契合的,中医本就该是充满活力的。

文/记者 欧阳蕾昵 摄/记者 杨清悦

健康话题人人关心

2月26日,回国还来不及倒时差,林杰便回到青浦,又延续上次一个半月做30多场公益讲座的拼劲,连续四天在安道一健康服务中心香花桥街道公益服务站为社区居民送健康。林杰医生,是新西兰籍加拿大华人,祖上林万育堂始于清朝,历经六代传承,为中医一指禅推拿学派第五代传人。他擅长小儿推拿和针灸治疗内病及疑难杂症。

中医历经了五千年的传承,在我国群众医疗保健中发挥了重要的作用,然而近代以来,中医文化处于弱势地位。林杰认为,中医医师,尤其是年轻一代的中医师应肩负起传承中医药血脉的历史重任,用“人、手、心”的理念,用心去和大家去交流,用手传递温暖,构建人与人之间和谐相处。“医道,最要紧的是治未病,中医这个民族瑰宝应发挥其应有的作用,让老百姓自己能掌握更多的防病知识。”林杰医生连续四天的中医讲座通俗易懂,贴近生活,包括女性保养、职场人员身心健康;黄帝内经与四季养生;小儿推拿等,让社区居民大有所获。

中医不等于“慢郎中”

周四上午的第一场讲座刚结束,林杰便匆匆赶回诊所。得知他回国的消息,许多老病人纷纷来电预约挂号。下午一点半,家住青浦城区的戚女士带着6岁的儿子来到诊所,成了林医生此番开诊的第一批病人。诊脉前,林杰先

和小男孩随意聊起来,得知他的过敏性症状缓解了,也获悉他和亲戚家的狗接触过情况。检查全身后林杰发现,小男孩的脖子上生出了许多又痒又痛的红疹子,这就是过敏的症状。按照“望、闻、问、切”几个步骤,林杰仔细地询问病情后为小病人诊脉,最后才用针灸的方式为他实施治疗。

“许多人心目中,中医就是个慢郎中,讲究的是不急不慢,细心调理,从而实现标本兼治,其实中医诊疗的效果可能立竿见影,针灸就是最好的证明。”林杰告诉记者,中医的一大“必杀技”就是针灸和穴位。针灸或者推拿一些穴位,不但能调治外在痛症,还可调理内脏疾病,对肠胃腹泻、妇科疾病、糖尿病等有显著疗效。据了解,在林杰手里,通过针灸和推拿术治愈的腹泻、疳积、反复感冒、近视等疾患多不胜数,许多人慕名专程从中心城区赶来青浦。有些疾病,比如腰颈椎间盘突出,各类疼痛等通过针灸或者推拿可达到立竿见影的效果。林杰相信,传统文化的天人合一观念,认为自然是个大宇宙,人体是个小宇宙,小宇宙要顺应大宇宙,人体的作息要与四季气候、地理环境相适应。因此,他把人当成整体,主张治得病的人,而非治人的病。他还认为医者应对病人身心兼治,使其身心和谐。

“用针灸以通经脉,调气血,使阴阳归于相对平衡,使脏腑功能趋于调和,从而达到防患于未然的目的。”林杰向记者举了个例子,二十四节气其实和人们的生活作息和健康息息相关,比如现在处于雨水节气,大地还未回暖,过

早锻炼对身体并不适宜,但很多人却忽视了这些中医文化的精髓。

培养年轻人学习中医

林杰介绍说,他在新西兰和加拿大行医多年,那里的社区各项配套十分成熟。几乎每个社区都有一个小型的养老院、图书馆和医疗服务所,居民的健康意识强,人人都热心公益事业。如今,他选择来到青浦,就是希望将阳光而充满活力的生活理念传递给每一位受诊者,用自己的医术揭开中医的神秘面纱,让社区居民更加深入了解中医文化的魅力。针灸、推拿,亦或服用中药,在林杰看来,有着深厚群众基础的中医药在面向城乡居民的基本公共卫生服务事业方面大有可为。运用中医理论和方法为居民提供中医诊疗与健康服务,不仅满足了居民对中医药的热切需求,且有益于发挥中医药的综合优势,推动社区公共卫生服务工作健康发展。

“现在的中药剂比起过去方便太多了。”林医生拿出一袋包装好的药剂介绍说,“利用现代技术,把传统方剂里的有效成分分析提取出来,制成针剂等剂型方便给药,这样药物成分能够得到更快的吸收。”林杰相信,随着西医对现代疑难杂症的束手无策,越来越多的人在健康理念上追求返璞归真,崇尚自然疗法,中医倡导的“上医治未病、中医治欲病、下医治已病”的观点,正在启发人们对中医中药的再认识。“享受中医文化乐趣,也许就是最亲民的养生之道。”

娱人已

张信哲“歌手”计划捐山区儿童



是歌手”的目的。“因为他们我开始了解到,偏远地方各个少数民族的音乐教育是缺失的,我觉得既然要做就要做大,通过‘我是歌手’这个平台,与洪老师沟通,请他们帮忙,大家互相帮忙,达成了这样的协议。目前为止我很开心大家可以听到我和孩子们的合作,我也很满意。”

少数民族有自己独特的音乐表演方式,张信哲说,“这次我其实把这些小朋友的八部合音放到我的歌里来,一方面让孩子来感受这个舞台比赛的精彩,也让孩子借这个机会把不庸俗的歌声展现给大家。”

“这次其实我为了邀请他们,特别到他们布农族去,也是我支教的地方,这里已经完全改变了,还有当时我支教的小朋友,现在都是爸妈了。接下来我也想有机会邀请各个地方有音乐天分的孩子和我一起合作。”张信哲还透露自己会将“我是歌手”的酬劳捐给这些贫困地区的孩子们,不过金额暂时不方便透露,“如果确定下来,我会把总数向大家公布。”

张信哲也透露自己今年不会有发新歌的计划:“今年没有新歌的规划,但是在3月26第一次登上小巨蛋的演唱会时会发行一张发烧碟,这个发烧碟就是到会现场的录音版的发烧碟,所有的东西都是现场的录音方式,希望大家好好欣赏。”

迪卡普里奥：发酵20多年的酸果终于开花,值!



■一切都是必然的,一切都是有理由的,当看到小李子手捧金人,我们只能用一个字来形容,值!

上周,一个关于奥斯卡与迪卡普里奥的悬念终于落地,这个悬念,像一颗悬挂在老树上的酸果,已经发酵了20多年,又涩又酸。

莱昂纳多·迪卡普里奥,终于手捧金人。

小李子的电影生涯已经获得了188项各类奖项的提名。其中兑现77个奖项,这一次终于有了奥斯卡。

单靠一部《荒野猎人》,他收获44个表演奖项的提名,拿下了其中27个最佳男主角头衔,末末还要添上这个第88届奥斯卡影帝头衔。

回溯,这恐怕是有必要的回溯。这似乎是迪卡普里奥不太顺利的奥斯卡之旅,或者称之为太不顺利更为恰当——1994年,小李子与约翰尼·德普合作的《不一样的天空》中饰演智障弟弟,提名最佳男配。这一年,小李子遭遇对手是《亡命天涯》中的汤米·李·琼斯,这是一位后来以《黑衣人》系列火遍全球的老爷子,绝对老戏骨中的老戏骨。

接下来三次提名都是最佳男主角,2005年《飞行家》败给杰米·福里斯。2007年的《血钻》表现出色,作为豆瓣IMDB双TOP250影片多年来一直被粉丝誉为小李子演技巅峰之作。同样是表演绝境中的疯狂,《血钻》明显比后来小李子的表演更克制和富有变化。但小李子这一年的对手是凭借黑人身份正中学院G点的弗雷斯特·惠特克的《末代独裁》。这一仗,小李子输得冤枉,天晓得。

至于《华尔街之狼》,整部影片最大的亮点绝对不是小李子所饰演的男主角,而是以男配角身份出现的马修·麦康纳。更别提,当年有演技超群的小雀斑,在琢磨一个残疾人肢体动作上的细致入微,甚至到奥斯卡颁奖,都有残留在身上的痕迹。而小李子这段“撕心裂肺”的演技,最后都变成了表情包。

所以去年《荒野猎人》,一上映就主打“悲惨”牌,连小李子被熊暴暴的申明都打出来了,无所不用其极。万万没想到,据说真的看到时,还是低估了小李子被折磨的程度,他经历了吃腐肉、吃树根、吃活鱼、吃现杀的牛肉、被熊袭击、被人袭击、顺水漂流、住在马尸体里面……等看得观众都累的一系列“悲惨”。

一切都是必然的,一切都是有理由的,当看到小李子手捧金人,我们只能用一个字来形容,值!

■热门词

梅葆玖亮相两会 呼吁孩子们听京剧爱京剧

全国政协委员、京剧大师梅兰芳之子梅葆玖近日亮相北京会议中心。虽然已是耄耋之年,但老爷子身体依然十分硬朗。独立完成报到后,面对笔者的提问,梅葆玖从容应答。他透露,今年他的提案依旧与传统文化、民族戏曲保护有关,希望孩子们多听京剧、爱京剧、练书法、认识繁体字。

SNH48成员唐安琪 遭遇意外严重烧伤

上海女子偶像团体SNH48成员唐安琪在宝山万达广场一咖啡店就餐时遭遇意外,全身大面积烧伤,目前仍在长海医院重症监护室接受救治。据初步了解,唐安琪全身烧伤面积较大,烧伤程度较重。据悉,此前唐安琪刚从北京出席完活动回到上海。目前经纪公司人员正在医院处理,对于具体的情况表示还在了解。

李湘被曝千万年薪 加盟互联网公司

在微博宣布辞任深圳卫视副总监及首席艺术监制的职位后,李湘的去向终于有了结果。据悉,李湘已经确认以千万年薪+股份的方式正式加盟某互联网公司出任集团副总裁职位,同时还将兼任公司的首席内容官,全权负责该视频网站电影、电视剧、综艺节目等业务开发制作和运营。

陈思思两会提案关注广场文化

近日,全国政协委员陈思思向大会报到。今年,她带来的提案是关于基层群众的广场文化。她透露,为了做这个提案,去年她就去了河北、广西等地调研,春节期间陪父母在三亚旅游时,更是和母亲一起跳起了广场舞,亲身感受了广场文化的魅力。陈思思说,调研中也发现,广场文化还是需要规范。