

## ■ 古人养生 ■

## 唐代诗人贺知章的养生情怀

唐代著名诗人贺知章享年85岁,在他颇富传奇色彩的一生中所体现出来的那种狂放豁达、悠然自得的养生情怀,也同样博得世人的肯定与青睐。

## 为官从政不倒翁

贺知章是浙江历史上第一位有据可考的状元,初授国子四门博士,从此开启了自己大半生的宦海生涯。虽然先后经历了中宗李显、睿宗李旦、大周武则天、玄宗李隆基四朝皇帝,但无论是谁主政,都对他委以重任,赏识有加。乃至84岁告老还乡时,就连皇帝也要亲率文武百官,依依不舍为其送行,足以看出贺知章在大家心目中的崇高地位和声望,也从一个侧面反映出其为官

的勤勉与做人的诚挚。也正是这种务实的作风和高尚的人格,为其健康长寿奠定了坚实基础。

## 性情纯真老顽童

虽然一生身居高位,很多时间不得不出入朝堂之上,但生活中的贺知章性情纯真、童心不改,是一个不折不扣的老顽童。他那种悠然自得、游戏人间的生活态度,让其在童心永驻的自足世界中逐渐形成了一套特立独行的处世原则。贺知章好友众多,他们经常一起饮酒赋诗、游玩娱乐,为此留下许多文坛佳话。杜甫曾在“醉八仙”里写到:“知章骑马似乘船,眼花落井水底眠。”大概就是说贺知章一次醉酒,骑在马背上像乘船一样,一不留神

坠入井底,所幸并无大碍,否则,恐怕也就不会如诗中所说于水底安然入眠了。

## 举止狂放大寿星

与为官勤勉、从政谨慎不同的是,贺知章在为人处世方面却又显得粗犷豪爽、放荡不羁,表现出截然不同的性格。尤其是晚年,更是自号“四名狂客”。其实,这种性格特征表现在他身上,不但不矛盾不冲突,反而具有很强的互补性。不能不承认,这也是决定其身心健康的重要因素之一。贺知章生性旷达豪放,外表风流倜傥,又善于交往,喜结好友,这些性格方面的特点,成为他人人生最大的亮点,受到时人羡慕和效仿。当年,贺知章读了李白



句“谪仙人也”脱口而出,结果成就了千古佳话。

## 超凡洒脱悟道君

一首脍炙人口的《咏柳》,再加上那篇情真意切的《回乡偶书》,足以成就诗人贺知章家喻户晓的美名。可鲜为人知的是,贺知章也曾一度热衷参禅悟道,将自我置身于虚无,最终达到物我两忘、超凡脱俗的理想之境,进而形成了一种与世无争、恬静闲适的淡泊性情。

速富红/文

## ■ 保健支招 ■

## 腹泻隔姜灸神阙

寒邪内侵,伤及阳气,产生腹痛、腹泻等症状。若症状较轻,可采用以下方法“自救”。

**热敷。**可将装满热水的热水袋放置腹部(二者之间可铺上毛巾,以防烫伤),热敷半小时,若症状能缓解,则可继续至症状消失。

**隔姜灸。**以生姜为介质,置于脐穴或患处,将艾柱放在姜片上点燃施灸。腹痛腹泻患者可施于神阙(肚脐处)、足三里等穴位(如图示),以起温胃止呕、散寒止痛的作用。

**喝陈皮姜汤。**可视情况用生姜10克,加陈皮10克,红糖适量,煮水频服,达到温胃行气燥湿的效果。

项凤梅/文

■ 温馨提示 ■  
栀子外敷治跌打损伤

栀子外用具有消肿止痛、活血散瘀等功效,常用于跌打损伤以及急性闭合性软组织挫伤等。现代药理研究表明,栀子中的栀子苷镇痛、抗炎作用显著。

栀子外敷法具体操作如下:取生栀子适量研碎呈粉状,加白酒或鸡蛋清调成糊状,敷在患处,然后用纱布包扎固定,24小时更换一次药物。需要注意的是,栀子外敷应避免用于开放性创口,以免处理不当引起感染。

吴一振/文

## ■ 温馨提示 ■

走路是大部分人喜欢的运动方式,但走路方法不对可能会危及健康。

35岁的沈女士,每天只要一有空,就甩开胳膊暴走。直到一个月前,沈女士发现自己的脚后跟隐隐作痛,再后来只要一一走就钻心疼,最后连步子都迈不开了,经检查她患上了跟痛症。跟痛症与骨骼的劳损和退化密切相关,体态较胖的人、六七十岁的老年人及天生扁平足的人易患该病。

## 快走也要姿势正确



需要提醒的是,快走虽然好处多,但也需要有正确的姿势。

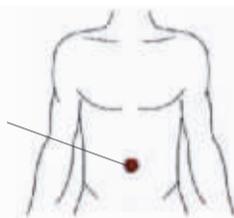
**速度:**每分钟120-140步。  
**强度:**呼吸和心跳加快,有点喘但仍可说话。

**时间:**每次30分钟以上、

每周150分钟以上,消脂甩肉的效果较好。

**姿势:**快走时,上半身挺直,眼睛自然地直视正前方,不要前倾或驼背,肩膀自然放松,收小腹,双手轻轻握拳,手臂弯曲,配合步伐摆动。摆动手臂除了可以增加运动强度,也能有效地带动整个身体的节奏。下半身尽可能跨大步伐(但也不用太刻意),能牵动臀部肌肉,踏出时脚跟先着地,再过渡到脚掌处。

神阙穴



足三里



## 天天锻炼为啥还总生病

## 不重视营养盲目锻炼

很多老人热衷锻炼,却忽视营养。人老了,身体机能逐渐减退,比年轻人更需要充足的营养。而营养不良又加剧体能的衰退,久之形成恶性循环。另外,不少老人每天有大把时间去锻炼,消耗体能也比一般人多,更需要营养支持。

## 每天锻炼却不改变生活方式

60岁以上的老人,成长年代多处于物资匮乏时期,根本谈不上养生保健,尽管现在生活好了,不少人仍保持着不良的生活方式,如大鱼大肉、抽烟喝酒、吃剩饭剩菜、长时间打麻将等,导致慢性病缠身。尽管他们天天锻炼,却不知道改变生活方式,从根本上杜绝产生疾病的根源。保持健康是一个系统工程,不能只靠运动,而是要打造一种健康生活方式,包括合理膳食、适度运动、戒烟限酒、充足睡眠、心理平衡,当然还包括没病预防、有病及早规范治疗等。

## 锻炼方式过于单一

很多老人锻炼方式非常单一,而老人全身上下机能衰退,心、脑、肺、肾、脊椎等无不处于待保养、风险高发的状况。所以必须全方位锻炼,使各个脏器都得到养护。对于一些体质很弱的老人来说,能走路锻炼就很好。如果能在走路的基础上增加一些

特殊的锻炼,如手臂上举、大步走、扭着走等,锻炼的效果会更好。锻炼方法单一确实是现在很多老人的误区,跳舞的只跳舞,打拳的只打拳。老人锻炼应是“吹拉弹唱”,各种项目都根据自身条件适度参与。

## 天天散步方法却不对

散步看起来简单却大有学问,特别是患有基础性疾病的老年人。如糖尿病患者最佳散步时间是三餐后半小时,肥胖者与心血管病人走路强度等又不一样。只有咨询医生或专业人士,针对自身情况制定锻炼计划,才能既达到锻炼目的,又减少运动损伤。例如心血管病患者,刚开始锻炼时正常步行即可,慢慢增加速度和改变步幅、步频,让心脏功能逐步提高。开始走时,强度的控制应是在走5分钟后,呼吸略微加快,可与旁人轻松交流。此时如未感到不适,可再适当加快速度。可以一口气走20-30分钟后逐渐减速,然后再走3-5分钟后结束。总体控制在能完整地说一句话、呼吸明显加快但不气喘的状态。

刘惠/文

