

# 名人养生 || 吴清源 轻松四招铺就健康路

围棋大师吴清源于1914年，逝于2014年，享年100岁。除了下棋之外，生活中的吴清源，在养生之道方面亦颇有研究，并且总结出不少独具一格的奇思妙招，值得学习借鉴。

## 勤开窗

吴清源小时候身体素质不好，甚至还一度患过肺结核。但在那个人人谈“核”色变的年代，之所以能做到大难不死，幸免于难，想来与其坚持开窗的习惯不无关系。经常打开窗户，就能达到通风透气的目的，在有效改善居室环境的同时，也能在最大程度上减少病毒传播和细菌滋生。不仅如此，保持窗户敞开，还能形成对流，调解温差，不至于因为冷热突变而感冒，长此以往，自然有助于增强体质，提高抗病和免疫能力。



吴清源

## 心平常

吴清源生性平和，喜欢独处和思考，对世俗的喧闹和繁华并没有多大兴趣。在他看来，所谓的平常心就是本心，即使后来成名了，他依然能做到淡泊名利，不与人争。当年，其门下弟子林海峰初到日本时，并没有如愿以偿，很好发挥出自己平时的水平，结果连遭重挫。万般沮丧无奈之下，他只好求教于师父。吴清源告诉他，要想转败为胜，必须时刻牢记“平常心”这三字。并进一步解释说，下棋最重要的就是要有恒心和定力，以平常心坦然面对。反之，不管是过分的争强好胜，还是一味的临阵胆怯，都不会有好结果。他认为只有消除一切杂念之后，才能回归自然与本真。

## 悟棋道

吴清源作为一代大师，棋艺精湛高超，却又不仅仅把其当作是一种表面的兴趣和爱好，而是上升到了艺术和哲学的高度，倾其一生来研究和实践。在他心目中，下棋的乐趣和境界，远不只是比个输赢、论个高低，而更是一种能够引发内心深处无限深思的触动和灵感。晚年回顾自己的一生时，吴清源总是若有所思地说，其实人生就是一盘繁杂的

大棋，充满了变数，也充满了机会，是山重水复，还是柳暗花明，就看你怎么去把握。吴清源一生心平气和，荣辱不惊，凡事总能跳出世俗之怪圈，看得开，想得宽。用他自己的话来说，“人生一世就是修行一世，无论是输是赢。”

## 行四戒

吴清源一生奉行四戒原则。原来，早年吴清源初渡日本时，就通过一首《四诫诗》接触到了养生的概念。《四诫诗》重点表达了以气养生的原则和主张，不仅在理论上进行了深入探讨和分析，也从实践方面提出了切实可行的养生方法和思路。对吴清源来说，《四诫诗》从一开始就几乎成了他的座右铭。几十年后，提起这首诗，他仍然能一字不差地背诵出来。 霍青/文

## 温馨提示

加豆浆。利用豆浆和面，可以提高蛋白质的利用率。这是利用了蛋白质的互补作用：两种或两种以上食物蛋白质混合食用，其中所含的必需氨基酸取长补短，相互补充，达到较好的比例，可以提高蛋白质的利用率。普通面粉与豆浆结合，能够起到取长补短的作用。此外，豆浆容易变质，但做成馒头后，含水量大大降低，

而且豆浆所占比例并不高，所以豆浆馒头与普通馒头在储存时间上差别不大。

加鸡蛋。面粉中蛋白质越多，筋度就越高，做出的馒头越筋道。一个中等大小的鸡蛋含蛋白质约7g，往面粉中加入鸡蛋，可以增加面粉中蛋白质的含量，因此做出的馒头会更筋道。

加麦胚。麦胚中蛋白质含

## 馒头怎么做更营养



量高达30%，是普通大米、小麦粉的3倍，并且富含B族维生素和维生素E。在馒头中添加麦胚会使馒头的营养更加全面合理，并会改善馒头

的口感、风味，同时使麦胚得到了更好的利用，推荐添加比例为9%。

加粗粮。《中国居民膳食指南》推荐，全谷物和杂豆类每日摄入量在所有谷薯类中占1/4-1/3。主食推荐粗细结合，粗粮馒头比精白米面更值得推广，但对于胃肠功能较弱的老年人和儿童来说，应减少食用。 孙倩文/文

## 保健支招

### 常揉大包穴 肚子好轻松



有些人思虑多、爱纠结，导致吃饭不香、没有食欲，严重的会腹胀、胸闷、头晕、气短，做什么事情都没有精神，懒洋洋的，没有干劲，这也许是脾经不通的表现，这时按大包穴，可阻止症状加重。

大包穴是脾经的最后一个穴位，它位于身体两侧，腋中线上，第六肋间隙（如图示）。男士可以先找到乳头位置，即第四肋间隙，再往下数两个肋骨，沿着下缘滑向身体两侧，到腋中线的位置，便是大包穴。女士可以用手找对侧肩胛骨下角，那里平对的是第七肋间隙，沿此肋间隙滑到腋中线位置，向上一个肋间隙的位置便是大包穴。

这个穴位或者穴位的周围按上去会特别酸胀，有的人甚至会感到刺痛，有时候还会窜到咽喉部位，或是肚子里咕噜咕噜响，那便是经络上的反应。持续按压3-5分钟，酸胀、疼痛感会慢慢减弱，再用手掌轻轻按揉，会觉得嗓子、肚子、胸中明显轻松了。 刘洋/文

## 教您化解三大“难言之隐”

“放屁多”“笑尿了”“老人味”是部分中老年人的三大“难言之隐”。事实上，这些都是身体健康状况的外在表现，需要辩证调理。

（如图），以增强骨盆底肌张力、改善膀胱功能。

### 老人味：从改善脾胃功能入手

不少人年纪大了，身上会有一种特殊的气味，通常被称为“老人味”。老人脾胃功能减弱，容易出现消化不良、饮食积滞等症，进而导致口气、体臭等。通过健脾祛湿益气的方法，能帮助祛除身体异味。

**陈皮鲫鱼汤。**中医认为，鲫鱼性甘平，补而不燥，可健脾祛湿。具体做法是：锅中倒油，将鲫鱼两面煎黄。倒入开水，煲煮成乳白色。然后加砂仁3克、陈皮3克、香菜20克、生姜10克，再煮三分钟即可。

**薏苡仁茶。**薏苡仁有很好的健脾祛湿功效，可单独熬水当茶饮。

芳华/文

### 放屁多：多因脾胃肝胆功能不佳

正常情况下，人一天中会排气10-15次，排气次数过多或伴有气味变化（过臭），则是异常现象。首先，可以回想一下，自己是否摄入了大量排气食物，如肉类、鸡蛋、大蒜、洋葱、豆类、啤酒、红薯等。这些食物在消化时会产生硫化氢、粪臭素等异味物质。其次，屁和情绪有一定关系。情绪多变、容易生气等会影响到肠胃的消化，屁就会变得比较多。

除了这些外部因素，中医认为，排气异常的人群往往脾胃、肝胆功能不佳，脏腑运化不良。如果排气腐臭，伴有腹满胀痛、食欲减退、大便泄泻等症，可以取山楂18克、神曲6克、半夏9克、茯苓9克、陈皮6克、连翘6克、莱菔子6克，加适量清水一起煎煮。每日分3次温水送服，能够消食导滞。

### 笑尿了：大多可通过锻炼改善

“笑尿了”在医学上称为压力性尿失禁，是因为盆腔底部肌肉松弛，尿道对尿液的控制能力降低所引起的。约有70%的压力性尿失禁者可通过加强骨盆底肌张力的锻炼，让症状得到纠正和改善。还可经常按摩关元穴、三阴交穴等穴位



图说 核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网