

名人养生

在中国近代史上，曾国藩是清代著名的军事家、理学家、政治家，晚清“中兴四大名臣”之一。虽然很多人都知道曾国藩一生处世高明、颇有心得，但却很少有人知道他养生有术。

养生观之一：“君逸臣劳”。曾国藩崇尚道家养生思想——“精神修炼法”。他认为，“省思虑，除烦恼，君逸之谓也；行步常勤，筋骨常动，臣劳之谓也。”曾国藩所说的“君逸”即是养心，意即清心寡欲，胸怀坦荡。曾国藩所说的“臣劳”即是肢体常动，经常锻炼，才能保持健康。可见，曾国藩非常重视劳逸结合的养生之法。

养生观之二：“惩忿窒欲”。曾国藩认为：“养生之道，莫大于‘惩忿窒欲，少食多勤’。”“惩忿”意即少生气；“窒欲”意即多节俭。这句话

曾国藩的“养生七术”



曾国藩

的意思是：体质强壮者就好像富人，因戒奢侈而更加富有；体弱者如穷人，因节俭吝啬而自我保全。曾国藩认为“养生以少恼怒为本”，经常生气对健康影响很大。

养生观之三：“不药为药”。曾国藩受家庭熏陶，反对动辄用丹药治疗，他认为“治身当以‘不药’二字为药”。他在寄给儿子的信中说：“尔虽体弱多病，然只宜清静调养，不可妄施攻治。”曾国藩到了晚年，也极少用药，只是采取“无为”的静养

方法来保养身心。

养生观之四：“勤寿逸亡”。曾国藩认为，人若高寿，必须做到经常有事做。整天无所事事，游手好闲，必然短寿。因此，他一生心力劳苦，踏实做事，他自创了“五到”之说（身到、心到、眼到、手到、口到），以勤自励，以苦为乐。他常说：“勤则寿，逸则亡。”繁忙多高寿，这是很多人公认的长寿之法。

养生观之五：“食眠得法”。曾国藩认为，吃饭睡觉虽是小事，但对身心健康的影响很大，“养生之道，当于食眠二字悉心体验。食即平日饭菜，但食之甘美，即胜于珍药也。眠亦不在多寝，但实得神凝梦甜，即片刻亦足摄生矣。”可见曾国藩对饮食睡眠是多么重视。“眠食得法，食甘梦甜”，这

是曾氏独创的另一养生之道。

养生观之六：“矢不间断”。曾国藩很注重体育锻炼，他认为强健筋骨是养生的常态之法。他曾经给家族晚辈立下一个“日常六功课”规矩，即每天必做六件事，而且自己身体力行，史料记载，曾国藩“饭菜后三千步近日试行，自矢永不间断”。

养生观之七：“临字弈心”。曾国藩养生还有一个过人之处：以写字、对弈来养心。曾国藩把写字作为培养忍耐功夫、怡养身心的一种方法，“每日临一百字，将浮躁处大加收敛。心以收敛而细，气以收敛而静。于字有宜，于身、于家也有宜。”曾国藩酷爱围棋，军政务之余，他通过对弈来转换脑筋，放松精神，镇定情绪，收敛心神。 钱国宏/文

温馨提示

曾经缺少少食的生活经验，让很多老人养成省吃俭用的生活习惯。然而，节俭也是一把“双刃剑”，以下过度节俭行为常给老人的健康带来危害。

发霉的食材切掉霉点接着吃。有的老人为了省钱，会买一些打蔫的水果和蔬菜。然而，这些不新鲜的果蔬早已流失了大部分营养，甚至有的还带有不少霉点，此时霉菌已遍布食物各处，即使切掉腐烂部

老年人过度节俭害处多

分，若继续食用也可能导致肝中毒。因此，霉烂变质的食材应及时扔掉。

筷子砧板一用就是很多年。部分老人对餐具的态度是“没用坏就不需要换”，比如筷子、砧板、抹布等。然而，这些物件会因为长期潮湿以及接触食物，滋生大量的黄曲霉等细菌、霉菌，即便每天清洗也达不到杀菌的作用，无形中增加患病风险。因此，这些餐具

一定要定期更换，比如筷子、抹布 3-6 个月更换，砧板每年更换一次等。

炒熟的青菜连续吃好几顿。绿叶蔬菜一次没吃完，反复加热后硝酸盐含量会升高，如果保存不当，易造成急性肠胃炎。因此，绿叶蔬菜最好吃多少做多少，如果当天吃不完最好倒掉，以免引发疾病。

为省电抽油烟机经常不用。有的老人做饭时不开抽油

烟机，或只在油烟特别大时偶尔使用，这对呼吸系统会有很大伤害。油烟可引起慢性角膜炎、鼻炎、咽喉炎、气管炎等疾病，同时还会增加肺癌风险。因此，做饭时一定要开抽油烟机，且做完饭后应多开 15 分钟，把油烟排干净。

很多老人治病的花销往往是日常健康饮食的数倍，因此，老人保持身体健康、降低患病风险才是最大的节俭。 周颖/文

食疗宝典

滋补解毒选蜂蜜

蜂蜜味甘性平，归肺、脾、大肠经。蜂蜜的功用特点可以概括为甘缓滋润，具有补中缓急、润肺止咳、润肠通便、解毒疗疮的作用。蜂蜜临床运用广泛，主要有以下几个方面。

解除药毒。蜂蜜有较好的解除、降低有毒药物毒性的作用。如与乌头类药物同煮，可降低其毒性；如配伍淡竹叶、生黑豆、甘薯同用，解药毒的作用更强。

用于痈肿、水火烫伤。蜂蜜外用，可解毒疗疮，外敷患处即可，亦常用于其他外用膏药的赋形黏合剂。

治疗肠燥便秘。蜂蜜滋润，具有润肠通便的作用，单用即可，冲服，可治疗肠燥便秘。

缓解肺虚燥咳少痰或无痰。蜂蜜甘缓滋润，能补肺气、润肺燥，常用于肺气阴两虚之久咳不愈、神疲乏力、少痰无痰，可单用，或配伍紫菀、百部、百合、人参、甘草等药。

胡佑志/文



“上病下治”，重点刺激足部

在日常生活中，大家会有“头痛医头，脚痛医脚”的惯性思维，然而有些上部疾病的治疗并不在其局部，而需取足部穴位进行治疗，这就是中医常说的“上病下治，头痛医脚”。

眼干揉大脚趾

眼干的症状虽在眼部，根源却在“肝”。如果肝血不足，目失所养，就会出现两眼干涩、视力减退等症状。很多人一开始滴眼药水会有所缓解，但治标不治本，时间久了，眼药水也不起作用了，这就是肝的润养不足引起的，需从根本上治疗。大敦穴是肝经的起始穴、肝经之气发出的地方，位置在足大脚趾外侧甲根边缘约 2 毫米处（如图）。根据个人情况，每日按揉 100-300 次，力度以局部轻微酸痛为宜，可以促进肝经气血的运行，润养双目，缓解眼睛干涩症状。



大敦穴

消化不良扳脚趾

从经络上看，脾经循行过足大趾内侧，肝经循行过足大趾外侧，胃经循行过足二趾和足三趾，胆经循

行过足四趾，可见消化功能与足趾有着密切关系。经常扳脚趾或按揉脚趾，可激发脾、胃、肝、胆的脏腑之气，促进消化和吸收。扳动脚趾以每足趾 15-20 次为宜，不拘时间，不可用力过猛，以足趾有可接受的拉伸感为宜。

甲状腺结节搓脚缝

甲状腺位于颈前中正的位置，肝、脾、胃、肾、任等经脉均循行至此处，是群经交会的部位之一，其对协调全身脏腑阴阳平衡起到了关键作用。脚趾缝，也即中医所讲的“八风穴”，恰好是肝、胃、胆之荥穴，常搓脚趾缝可起到疏肝利胆、调理脾胃的作用。甲状腺所过之经脉运行通畅，甲状腺自身的气血亦能通畅。搓脚趾缝没有严格的次数及时间要求，有空时用手指或布条搓摩即可。注意，有严重脚气和脚趾缝有皮损者不宜使用此方法。

止咳按脚背

咳嗽主要涉及肺脏、气管、支气管、喉等器官，而这些脏器主要位于胸腔，对这些脏器的足部反射区进行刺激，可起到止咳、平喘、宣肺的功效。胸腔的足部反射区在足背部，而且区域较大，肺和气管的足部反射区在足底前端，身受咳嗽疾患困扰的人群，平时用手指点按肺和支气管的反射区，可以起到止咳的效果。

张曦元/文

