

■ 古人养生 ■

乾隆养生“四字诀”

乾隆是清朝第四位皇帝，在位60年，执政时间仅次于康熙。他以89岁之高龄，在历代帝王中一举赢得长寿之冠。晚年之际，乾隆结合切身体验，将养生秘诀公布于世，于是便有了著名的养生“四字诀”：吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补。

吐纳肺腑

常言道“一日之计在于晨”，乾隆养生，也是从早开始。每天六点早起，他都坚持做三件事。一是趁空气新鲜，做吐故纳新的深呼吸，达到舒活气血、顺畅脏腑之目的；二是身体直立，两眼平视，借助极目远眺来保护视力；三是及时大小便，以排泄体内毒素，促进新陈代谢。受此影响，在日常生活方面，他也非常注意和克制。饮食以新鲜蔬菜为主，喜欢喝茶，适量饮



资料图片

酒。他还认为：“节饮食，慎起居，实却病之良方也。”可见，良好的生活习惯，对一个人的健康是多么重要。

活动筋骨

“生命在于运动”这句话体现在乾隆身上，可谓身体力行、实践不停。热衷户外活动的他，毕生坚持锻炼，时刻不忘活动，从而自小就拥有强健的体魄。继承祖父喜好骑射的传统，乾隆自幼喜欢巡游打猎，史书曾称其“善射”。而投

身大自然，游山玩水，更成为其钟爱一生的嗜好。他六巡江南，三临五台，神游大地，东西南北，不知有多少名山大川、古刹名寺，都留下他来来往来的足迹。不仅如此，平时，他还有十分广泛的兴趣爱好。读书字画、琴棋诗文，样样精通；听戏、观灯、看杂耍、玩滑冰，无所不往。这些，既让生活丰富多彩，充满乐趣，又能修身养性、陶冶情操。

十常四勿

论及乾隆的养生之道，就离不开那精辟独到的“十常四勿”之说。“十常”为：齿常叩，津常咽，耳常弹，鼻常揉，睛常运，面常搓，足常摩，腹常捋，肢常伸，肛常提。“四勿”为：食勿言，卧勿语，饮勿醉，色勿迷。对于一代帝王乾隆来说，能在日常生活中意识并做到这些，就不

得不说有多难能可贵了。

适时进补

作为古代帝王，在延年益寿、长生不老方面，很多人从一开始就有着十分强烈而迫切的需求和愿望。于是，便竞相盲目地食用补品，甚至走火入魔，轻信道士之言，服用所谓“仙丹”者也大有人在。虽然乾隆也重视补养，但他却能做到适时适当，从不乱补。他经常服用的滋补药方有以下几种：龟龄集、龟龄汤、松龄太平春酒方、椿龄益寿药酒方、健脾胃肾壮元方、秘传固本仙方等。从成分来看，这6个长寿方多属于脾肾双补之品。从功效来看，多属固本，而“固本”者，即“固肾”也，也完全符合中医的观点：“肾为先天之本，先天之本既充，体质自当健康矣。”

华峰/文

■ 保健支招 ■

老年人冬季锻炼二法

养生桩

练习方法：两脚分开，略宽于肩，微屈膝，双手手心向内，约与心口的膻中穴同高，如抱一大气球，指尖间距约10厘米左右，沉肩，眼睛平视前方，或轻轻闭上，自然呼吸，面带微笑。初学者，或者觉得胳膊比较累时，可以练习低位桩，把手臂的位置降低，约与肚脐同高，其

他要领不变。每次站桩前，先活动膝关节，每次练习约10~20分钟。

养生桩主要以养生健身为目的，腿部不需要蹲得很低，只要略屈膝即可。不必太在意呼吸，自然呼吸即可，不建议刻意地进行腹式呼吸。若在站桩过程中出现手心发热、胳膊酸胀、局部肌肉或穴位跳动、肌肉轻微抖动等现象，可

以放松一下身体。

弹力带

练习方法：1.屈臂回拉。坐于椅子上，躯干保持直立，双脚并拢踩住弹力带中部固定，双手握住弹力带。双手向上拉，拉至双手约与肩膀同高，保持5秒钟，匀速缓慢放下手，回到起始位置。练习8次为1组，重复2组，组间休息2分钟。可增加

肱二头肌的力量。

2.扩胸外展。双臂抬起与地面平行，小臂与上臂呈90度，双手握住弹力带两端。小臂在水平面上向两侧打开，速度要缓慢匀速，直至与上臂在一条直线上，保持5秒钟，缓慢匀速回到起始位置。练习8次为1组，重复2组，组间休息2分钟。可增加胸大肌和肱三头肌的力量。 林芳芳/文

■ 食疗宝典 ■

降血脂

试试两款中药粥



大家平常除了注意合理饮食，加强锻炼外，也可以选用一些中药粥来降脂。

三七首乌粥

原料：三七5克，制何首乌30克左右，粳米100克，大枣两三枚，冰糖适量。

制法：先将三七、制何首乌洗净放入砂锅内煎取浓汁，去渣，取药汁与粳米、大枣、冰糖同煮为粥。

功效：益肾养肝，补血活血，降血脂，抗衰老。适用于老年性高血脂、动脉硬化、大便干燥等病症。

山楂粥

原料：山楂45克，粳米100克，砂糖适量。

制法：将山楂煎取浓汁，去渣，与粳米同煮，粥将熟时放入砂糖，煮沸即可。

功效：健脾胃，助消化，降血脂。适用于高血脂、高血压、冠心病，以及食积停滞、肉食不消。

王洪兴/文

疏通经络是养生祛病的关键

中医常说“通则不痛，痛则不通”，这里的“通”指的就是经络通畅。传统医学认为，疏通经络是养生祛病的关键。那么，怎么判断经络是否畅通和健康呢？

经络不通的五种表现

过血不明显。用一只手攥住另一只手的手腕一分钟，然后突然松开，若有一股热流直冲手指尖的感觉，则说明经络是通畅的。

看舌头。如果舌下的脉络颜色深暗、脉管怒张，多是气血不通引起的。

平躺时腹部凸出。身体健康的人平躺时腹部应当是凹陷的，若平躺时腹部凸出，则是气血经脉不通、水湿痰瘀的表现。

身体肿胀。如果平时经常出现下肢、腰部、腹部肿胀现象，或是经络不通的表现。

怕冷。有些人的膝关节遇风便隐痛、后背经常发凉、腹部容易因受寒着凉出现冷痛感，大多也是因为经络不通畅。

疏通经络的三种操作方法

轻揉耳轮。双手握空拳，以拇指、食指沿耳轮上下来回推摩1分钟，直至耳轮充血发热。

梳头。人体各条经络都汇聚于头部，晨起后，可用手指或木梳从额前至枕后，再从两侧的颞部至头顶进行“梳头”，每回50~100次。

莲花坐。取坐位，屈左腿，将左脚脚背放在右大腿的腹股沟处，双手放在左膝盖上，轻柔地做上下弹性运动数次，使之接触地面；然后换右脚重复同一动作。

生活中，很多人喜欢拍打经络。专家提醒，人体经络不能乱拍。一般情况下，拍打方向应是顺着经脉的走向：拍打手臂内侧时，从上往下拍打；拍打手臂外侧时，从下往上拍打；拍打双腿外侧时，从上往下拍打；拍打双腿内侧时，从下往上拍打。需要注意的是，虚证要补，实证要泻，拍打顺序并不相同。其中，低血糖、颈椎病、头晕失眠、疲劳乏力等是虚证，按照上述顺序拍即可；高血压、高血脂症、糖尿病等都是实证，拍打的方向则要相反。很多人还喜欢拍打全身，值得注意的是，腹背拍打要多用虚掌（手稍微拱起来）。虽然躯干部分也可拍打，但在拍打过程中要注意避开肝区、肾区等重要器官的部位。

王晓文/文



图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

勤 善 和 谐

中国书画函授大学 中国网络电视台