

■ 古人养生 ■

# 郑板桥“难得糊涂”助长寿

人生七十古来稀,“扬州八怪”之一的郑板桥在平均寿命仅40岁左右的时代,横跨康熙、雍正、乾隆三朝,享年72岁。究其长寿原因,就不得不提到其与众不同的养生之道——“难得糊涂”。

**日常生活难得糊涂。**郑板桥曾为自家厨房写过一副对联:青菜萝卜糙米饭,瓦壶天水菊花茶。众所周知,郑板桥还有一个嗜好,那就是爱吃狗肉。在当时,用一画难求来形容郑板桥的作品,一点都不为过。但投其所好,巧用狗肉换得字画者,也不在少数。从这些小细节可以看出,日常生活中的郑板桥洒脱随性。郑板桥的饮食亦素亦荤,相得益彰。正是这种科学合理的膳食搭



资料图片

配,才保证其一生胃口良好、健康无忧。

**为人处事难得糊涂。**“难得糊涂”和“吃亏是福”是郑板桥两条有名的题字,后来逐渐成为其人生信条和生活经验的高度概括与总结。在为人处事方面,郑板桥胸怀宽广、大度能容,不计得失、淡泊名利、豁达乐观。即使当年遭遇罢官之后,他依然毫无怨言地坦然

面对,欣然接受。贬官扬州,郑板桥提前开启了“退休”的生活模式,重整旧业,卖画为生。不料倒也因祸得福,落得半生清静,从此寄情山水,自得其乐,于闲适之中享受生活,安度晚年。

**做官从政难得糊涂。**集秀才、举人、进士为一身的郑板桥,曾官至县令,所治范县,不但连年天灾,民不聊生,而且恶党盘踞,乌烟瘴气。郑板桥上任后筑堤赈灾、安抚民心的同时,与黑恶势力展开周旋,斗智斗勇,不仅让民众成功度过灾荒,而且也顺利清剿了残党。“在其位,谋其职,不在其位,不谋其职。”去官之后的他,不但不感失落受挫,反倒觉得无官一身轻,寄情书画中,让我们不得不

佩服这种大智若愚、豁达洒脱的为官之术。

**写字作画难得糊涂。**在一次游历途中,郑板桥偶遇一“糊涂老人”。郑板桥有感于其如下赠言:“得美石难,得顽石尤难,由美石而转入顽石更难。美于中,顽于外,藏野人之庐,不入宝贵之门也。”随即写下名句:“聪明难,糊涂尤难,由聪明而转入糊涂更难。放一著,退一步,当下安心,非图后来报也。”在作画方面,郑板桥更是直言不讳:“索我画,偏不画,不索我画,偏要画。”不可否认,正是源于艺术创作中的精妙哲思与独特个性,才从真正意义上成就了其“一代名士”的雅称。

武川/文

■ 凡人养生 ■

## 父亲的养生观

父亲60岁那年,性情大变。说话语气变温柔了,不再吹胡子瞪眼吆喝我们了,学会用征求的态度和我们说话了,吃东西也谨慎了。这让我心里一度很难受,父亲是觉得自己老了。

父亲年轻时属于那种大碗喝酒、大块吃肉的豪爽型男人,可现在他说,儿女们都长大成家立业了,他什么都不求,就是求个健康。他把烟酒都戒了,油煎腌制的食品也不再食用,有时我甚至觉得父亲是在强迫自己,就对他说道:“你想吃啥就吃啥,也别太信专家那一套。”父亲轻轻一笑说:“年龄不饶人,得个什么病,又得花你们的钱。再说,咱也想多活几年。”其实,这些年轻人不屑的养生之道有时还挺管用,父亲的身体一直很健康,连头疼发烧这些小毛病也很少有。

我觉得父亲的健康理念就是三个字“畏者寿”,怕失去生命而有所畏惧、继而有所节制,以达到养生目的。我想,这应该是一种最朴素的养生观念吧!人都有七情六欲,对生理欲望、权力、金钱的追求,反映了一个人的本性。就像平日里吃饭一样,放任自己,无所畏惧,管不住一张嘴,导致病从口入。许多恶疾并不是先天性的,而是自己的生活习惯所致。花一元钱保健养生,就是减少将来花一百元治疗疾病。所以“畏者”也是“智者”。

康寿/文

■ 保健支招 ■

## 教您几招保护颈椎

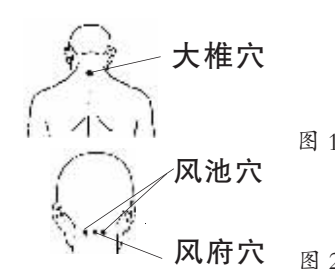
冬季寒邪入侵,正是颈椎病的高发季,如何保护颈椎不受侵害?除了经常抬头并做抱头后伸抗阻锻炼、户外运动舒展筋骨、避免长时间看手机、选择高低适中的枕头以保持颈椎的正常弯曲外,这里还推荐以下五个养护小妙招。

**使用护颈用品。**冬季应及时添加高领衣服,减少颈部裸露。外出时戴上围巾保暖护颈。避免或少用冷水洗脸及颈部,尽量选择防寒保暖护颈用品,如加

磁石护颈、自发热护颈、电热护颈、保健(艾叶)护颈等。

**拔罐疗法。**拔罐具有疏通经络、活血化瘀的功效。居家拔罐,推荐抽真空罐。在大椎穴(后正中线上,第7颈椎棘突下凹陷中,图1)拔罐,能起到较好的振奋阳气、祛除寒邪的作用,还能达到解除疲劳、放松肌肉作用。一般每周3-4次,每次15分钟左右。

**热敷颈部。**用热水袋热敷简单易行,尤其在冬季寒邪容易入侵的情况下,热水袋热敷



颈部可以每天做,每次30分钟,每日1-2次。热敷有利于促进血液循环,可以很好地放松颈部肌肉。

**热水泡脚。**足部穴位较多,有颈椎反射区(足部内

侧),还是足三阳经络起始处,且走形经过颈部。睡前用温水(不超过45℃)泡脚并按摩,能起到运行气血、协调阴阳、抗御病邪、扶正祛邪作用。

**穴位按摩。**风池穴(头后部,枕骨之下,胸锁乳突肌和斜方肌之间的凹陷中)和风府穴(后正中线上,枕外隆突的下缘两斜方肌之间的凹陷当中,图2)是人体内寒气最容易贮藏的地方,按摩这两个穴位,可以祛风散寒,保护颈部不受寒邪侵害。 郭仲华/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

勤善和

人民日报社 中国网络电视台

## ■ 食疗宝典 ■ 火锅加中药 好吃不上火

火锅里的汤水煮久了,就变得燥热,再加上所涮羊肉、牛肉等都偏温,这就是“燥上加燥”。所以,经常吃火锅的人易上火,出现咽喉肿痛、声音嘶哑、口腔溃疡、口唇干裂、小便赤黄等症状。

在火锅中加入一些中药,可以防止吃火锅“上火”。

**具体做法是:**取中药石斛、元参、麦冬各10克,洗净后用纱布包好,放在火锅中煮15~20分钟,捞出纱布药包,就可以开涮了。也可以将莲子用水浸泡30分钟,去除外皮,保留莲心,放在火锅里炖煮,既能滋补营养,又能清心泻火。

张杨/文

## ■ 温馨提示 ■ 冬季护肤要注意六点

冬季,老年人的皮肤需特别呵护。那么,应该如何保护皮肤呢?

### 冬季老年人皮肤更容易受损

冬季由于天气寒冷,空气中的水分很容易蒸发,造成周围环境的湿度降低。老年人的皮肤在自然老化过程中,皮脂腺的分泌逐渐减少,皮肤屏障功能也相应减弱。这就像是失去了一个保护伞,使老年人的皮肤更容易受到外界干燥空气的侵袭。缺乏足够的水分,皮肤就会干燥、紧绷,甚至出现裂纹。

另外,冬季寒冷的气温会导致血管收缩。当身体感受到寒冷时,全身血管会变得更窄,血液流速减缓,这会影响到皮肤的血液循环。血液中所含的氧气和养分,是维持皮肤健康的重要因素。由于受到寒冷天气的影响,皮肤得到的血液供应减少,导致养分和氧气的输送不足,从而影响到皮肤的新陈代谢和修复功能。

### 冬季护肤注意六点

**保湿至关重要。**使用含有保湿成分的护肤品,如保湿霜和乳液,特别是在洗澡后,及时涂抹在暴露的皮肤上,有助于锁住水分,减缓皮肤的干燥过程。

**合理洗浴。**避免使用过热的水洗澡,使用温和的清洁产品,以减少对皮肤的刺激。

**防晒不可少。**尽管天气寒冷,但紫外线仍然存在。户外活动时应使用含有防晒成分的护肤品,减少紫外线对皮肤的伤害。

**合理饮食。**摄入富含维生素的食物,如坚果、鱼类、蔬菜和水果,有助于提供皮肤所需的养分,维护皮肤健康。

**室内保温。**使用加湿器增加室内湿度,选择适当的衣物,确保室内外的温差适中,可以有效减缓皮肤干燥的速度。

**定期皮肤检查。**关注皮肤是否出现异常症状,如干燥、发红、瘙痒等。发现问题时,及时采取调理措施,并在需要时咨询医生。 王欢/文