

## ■ 古人养生 ■

## 解读邹铉的“十乐”养生法

元代医家邹铉对于养生颇有研究,著有《寿亲养老新书》一书,在书中,他总结了一套“十乐”养生法,以下为大家逐一解读。

**读义理书。**我国古代医家和养生家认为,读书能健脑益智、陶冶情操、抗衰防老、祛病延年。宋代文学家欧阳修说:“至哉天下乐,终日在书案。”把读书视为晚年养生要道,乐此不疲。所以,邹铉认为,多读书,读“义理”好书,可以调节身体的血液流动,让人更快乐,促进身心健康。

**学法贴字。**宋代诗人陆游说过:“一笑玩笔砚,病体为之轻。”这是说练习书法,笔下生力,墨里增神,有利于防治疾病,强体健身。习练书画要求凝神静虑,心正气平,灵活自如地运用手腕肘臂,



资料图片

既养神修性,调和气血,又活动两肢,锻炼全身,是一种特殊的气功运动。

**澄心静坐。**静坐可以让大脑得到充分休息,起到中医所说的“澄心”、“澄神”的效应。现代研究证实,静坐可以增强肺功能,提高心肌功能,调整神经系统功能,协调整体机能。实践表明,静坐对多种疾病有良好的防治作用,如神经官能症、头痛、失眠、高血压和冠心病等。

## ■ 温馨提示 ■

**不宜空腹锻炼。**清晨血糖偏低,人体血液粘滞,加上气温低、血管收缩等因素,若空腹锻炼就可能使人因低血糖和心脏疾病而猝死。

**不宜忽视保暖。**开始锻炼时不要立即脱掉外衣,应该等身体微热后再逐渐减衣,锻炼结束时,要擦净身上的汗液,立即穿上衣服,以防着凉。

**不宜早晨锻炼。**清晨空气并不新鲜,只有下午4时左右

**益友清谈。**在朋友之间开展谈心活动,有益于人们的身心健康。谈心能消除老年人的孤独心理,增进身心健康。

**小酌半醺。**东晋张湛在《养生要集》中告诫人们:“酒者,能益人,亦能损人。”饮酒有节制,有益和血行气,疏通经脉,温暖百骸,应以“小酌半醺”为度,绝不可贪杯。

**浇花种竹。**养花是一种手脑并用、愉悦身心的园艺劳动。养花有助于兴奋大脑神经,起到调节心态、平衡心理、减轻精神压力的作用;沁人心脾的花香还能增强人体的免疫功能。

**听琴玩鹤。**“听琴”当属音乐养生的范畴。音乐养生由来已久。司马迁在《史记·乐书》中说:“音乐者,所以动荡血脉,通疏精神,而和正心也。”

这说明了音乐对人的心理调节功能。“玩鹤”指养鸟以怡情养性。

**焚香煎茶。**焚香多用檀香,有理气和胃、解郁止痛之效,并能起到很好的助眠作用。煎茶品茗宜养生。茶叶也是一味良药,《神农本草经》就记载“饮之使人益思,少郁轻身;能利小便,去痰热,令人少眠,有力、悦志。”邀三五好友,煎茶品茗,既愉悦身心,又有益健康。

**登城观山。**登山既能增强体质,也能呼吸新鲜空气,有益于身心健康。

**寓意弈棋。**下棋能丰富生活,陶冶情操,锻炼脑力,从而延缓大脑的衰老,提高神经系统的功能,延年益寿。茶余饭后,以棋会友,还会让人心胸舒畅。 韩德承/文

## 春季锻炼六不宜



的空气才富含氧气负离子,那种闻鸡起舞的观念应改变。

**不宜用嘴呼吸。**锻炼时应养成用鼻子呼吸的习惯,因鼻

子里有很多毛,能滤清空气,使气管和肺部不受尘埃、病菌的侵害。

**不宜骤然锻炼。**锻炼前应先做些简单的四肢运动,以防韧带和肌肉扭伤。

**不宜雾天锻炼。**雾珠中含有大量尘埃、病原微生物、病毒病菌等有害物质,锻炼时由于呼吸量增加,肺内势必会吸进更多的有害物质。 欧金凤/文

部队专家中医  
穴位埋线治病痛

解放军第260医院退休大校军衔副院长、军级专家、主任医师、教授白和平,主要使用原国家卫生部(卫通【2005】14号文)推广的中医穴位埋线疗法治疗



腰椎间盘突出、腰椎骨质增生、腰椎管狭窄、头痛、牙痛、咽喉痛、三叉神经痛、颈肩背臂手麻木疼痛、胸痛、腹痛、髌痛、带状疱疹后神经痛、脊柱炎、盆腔炎、膝关节痛、半月板损伤、滑膜炎积液、脚跟疼痛等。还治疗头晕、晕车、失眠、高血压、面瘫、面肌痉挛、鼻炎、胃肠炎溃疡、便秘、尿失禁、哮喘、癫痫、呃逆、牛皮癣、湿疹、皮炎、皮肤瘙痒症、胆囊炎胆石症、糖尿病、中风偏瘫后遗症等。

**就诊地址:**石家庄市胜利北街340号260公寓白和平治疗室。

**乘车路线:**市内乘坐37、77、131、148、164、2路公交车到260医院站下车。

**联系电话:**15128103019

**网址:**sjzbhp.com

## ■ 食疗宝典 ■

## 脾胃虚弱喝二米汤

**材料:**糯玉米300克,小米400克,红糖适量。

**做法:**将糯玉米与小米分别上笼屉煮熟,将玉米粒、小米放入料理机,倒入清水,打成浆汁,滤除渣滓,即可饮用。

**功效:**该汤不仅甘香可口,而且可以用来治疗失眠、消化不良、肠胃虚寒等症,适合脾胃虚弱的人群食用。 杨果平/文

图说  
核心价值观

节俭传下去 中国万年福

富强

民主

文明

和谐

自由

平等

公正

法治

爱国

敬业

诚信

友善

中宣部宣教局 中国文明网

河南舞阳 张新亮作

## ■ 凡人养生 ■ 余浩远老人的长寿秘方

今年89岁的余浩远是石家庄一家事业单位的退休干部,他平时总是精神抖擞,谈笑风生,嘴里小曲不断。余浩远就住在我家楼上,一天遛弯时,我和余浩远老人相遇了。当我问起老人家的长寿秘方时,他说:“我哪里有什么长寿秘方?我每天就喜欢做两件事,一是买菜做饭,二是弹电子琴。”

## 喜欢做饭

讲起买菜做饭,余浩远的精神就来了:“我只要一出门去逛菜市场,就开始盘算,今天吃点啥?哪种菜美味又营养?这一路上,藏在心中的烹饪灵感就被激活了。进了菜市场,看着鲜嫩的韭菜、水灵的黄瓜、活蹦乱跳的鱼儿,还有馒头、发糕、烧饼,我的快乐就被点燃了。”余老爷子接着说:“买完菜回家后,进了厨房,一阵噼里啪啦、乒乒乓乓地忙活,烹制出美味可口的饭菜,一口口慢慢品尝,所有的无聊和烦闷都会被赶走。多少年了,我每天从菜市场采购回来的是鲜活的‘希望’,做出的是香喷喷的‘幸福’,收获的是我最想要的健康啊!”

## 爱好弹琴

一说到弹电子琴,余浩远就无比开心:“估计你也听见了,我每天早上弹一支《运动员进行曲》,然后就精神抖擞地去锻炼,这一天不但心

情特别好,还很有力量。晚上睡觉前再弹上一曲轻音乐,这一晚上不但睡得香,还会做个美梦呢!第二天一早醒来,我还沉浸在幸福里。特别是有时候参加比赛获奖归来,我一进家门就乐不可支地弹一曲《打靶歌》,不但弹出了自信,还弹出了成就感呢!当我想起生活中的趣事、乐事、幸福事时,就会情不自禁地弹起《我们的生活充满阳光》和《在希望的田野上》。这一弹呀,就让我心变年轻,日子也越过越开心了!你说我能不能健康长寿吗?”听着老人的话语,我都被他的快乐感染了。

这不,刚弹完一首电子琴乐曲,余浩远就哼着小曲和老伴下楼买菜去了。把日子过得仿佛是自己做的一桌美味菜肴,把当下的生活弹成一支自己的开心乐曲,这是多么幸福的晚年。 王利民/文

本版《凡人养生》栏目主要介绍普通人的养生故事。您在养生方面有什么经验心得,可以通过邮箱、信件、电话等方式与我们联系,我们将择优刊登来稿,和读者分享您的养生之法。

邮箱:limengcts@163.com

电话:0311-88629437

地址:石家庄市中山东路313号1816室。