

■ 古人养生 ■

诸葛亮“治身”重在“养神”

三国时期蜀汉丞相诸葛亮可谓家喻户晓。在养生方面，诸葛亮也有许多独到之处。以下内容供您参考。

首先，他认为，“治身”的关键在于“养神”。他说：“夫治国犹于治身，治身之道，务在养神；治国之道，务在举贤，是以养神求生，举贤求安。”他在写给嗣子诸葛乔的一封信中说：“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”“淫漫则不能励精，险躁则不能治性。”可见，他还将“养神”与品德的修养密切联系在一起。

其次，他十分清楚“酒大伤身，气大伤人”的道理，并在此方面严加防范和大作文章。诸葛亮晚年时得次子诸葛瞻和三子诸葛怀。在诸葛瞻稍大一些时，常参加一些礼仪活动。诸葛亮惟恐他饮酒过多，伤了身子，特地给他写信说：“夫酒之设，合礼之情，适体归性，礼终而退，此和之至也。”意思是：设酒请客，为的是合于礼节，增强感情，使身体舒畅，酒宴后大家愉快地散席，这是最和谐的。但一定要“无致迷乱”，即千万不要喝到神智



资料图片

不清的地步。至于“气大伤人”，诸葛亮则是一方面确保自己不生气，一方面千方百计气敌人。在《三国演义》中，东吴大都督周瑜就是被他活活气死的，老司徒王朗也是被他“气满胸膛，大叫

一声，撞死于马下”。诸葛亮的养生术，还体现在饮食方面。在他南征孟获时，便留下了许多传说。明人朗瑛在其《七修类稿》中写道：“馒头本名蛮头，蛮地以人头祭神，诸葛之征孟获，命以面包肉为人头以祭，谓之‘蛮头’，今讹化为馒头也。”东汉之前，面食主要是“饼”。而诸葛亮创制的“馒头”，是用“羊豚之肉，包之以面”，实际上是我们现在所吃的“包子”。诸葛亮常吃“馒头”，对身体健康很有益处。

王东升/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、椎管狭窄、头痛、牙痛、咽痛、三叉神经痛、颈肩背臂手麻木疼痛、胸痛、腹痛、髋痛、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、咳嗽、癫痫、呃逆、牛皮癣、湿疹、皮炎、皮肤痒症、胆囊炎胆结石、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

提神消困常吃洋葱炒肉

材料：洋葱150克，猪瘦肉100克，酱油、盐、味精。

制法：猪瘦肉洗净，切成细丝(或片)；洋葱洗净后切成片备用。在炒锅内放入适量植物油，待油烧至六七成热时，放入猪瘦肉煸炒片刻，待肉熟时将洋葱下锅与肉同炒，最后放入适量酱油、盐、味精，略炒几下即可出锅。

功效：洋葱含有丰富的钙、磷、铁、维生素B1等营养物质，其中所含的硫化丙烯，能提高维生素B1在胃肠道的吸收率，瘦肉中也富含维生素B1。洋葱炒肉能保证身体更好地吸收维生素B1。



维生素B1是碳水化合物代谢时所必需的辅酶，能增强碳水化合物的氧化功能，使能量注入疲劳的头脑与身体，维持神经组织、肌肉、心脏的正常活动，从而改善精神状况。所以，经常吃点洋葱炒肉，能起到提神、消除困乏之效果。

蒲昭和/文

不吃药缓解感冒症状

吸热气。普通感冒多伴有打喷嚏、流鼻涕等症状。吸热气有助于改善这一症状。将开水浸泡的毛巾放在鼻子附近吸热气，如果再滴上几滴植物油，比如桉树油，症状会轻很多。

喝热饮。研究发现，热果汁对鼻腔气流、普通感冒和流感症状的积极效果令人惊讶。喝一些略带苦味的热饮也特别有益。

喝鸡汤。有研究称，鸡肉有抗病毒的特性，特别是不去皮的鸡肉更是如此。鸡汤的某些成分能抑制中性白细胞移行，从而产生消炎作用，缓解感冒症状。

多休息。睡眠能让人体得到修复。只要引发炎症的病毒存在，任何轻微活动都是有害的，老人更是如此。

多喝水。患感冒的人需要充分的体液。

加营养。有些营养素有助增强免疫力，如维生素A、维生素E和硒。另外，还可多吃大蒜，因为大蒜有抗微生物的作用。

擤鼻子。经常擤鼻子比较好，这样黏液就不会因为打喷嚏进入脑部。理想做法是，按住一个鼻孔擤另一个。

勤漱口。漱口可以暂时缓解咽喉痛。可以在热水中加上一勺盐，每天漱四次。

刘燕/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

和善

中国书画函授大学 中国人民大学 中国网络电视台

■ 温馨提示 ■ 改变饮食习惯防止脱发

目前我国脱发人数不断上升，每6人中就有1人脱发。脱发是否和日常饮食习惯有关呢？

高碳水饮食增加脱发风险

人们常说的脱发主要是指病理性脱发，指头发异常或过度脱落。造成脱发的原因很多，如营养因素(蛋白质缺乏、锌缺乏、维生素D缺乏、维生素A过量、贫血等)，内分泌因素(雄激素增加、胰岛素抵抗、甲状腺功能减退、多囊卵巢综合征)，化学因素(药物等)，遗传因素，精神因素等。

从饮食角度来说，挑食、偏食及节食等不良饮食习惯，可能造成蛋白质及锌、维生素D、B族维生素等营养素摄入不足，致使严重营养不良导致脱发。另外，男性脱发可能是由胰岛素抵抗引起的，即胰岛素水平增高，脱发速度加快。高碳水饮食容易刺激胰岛素大量分泌，诱发高胰岛素水平，增加脱发风险。

四种饮食习惯防止脱发

对于已经脱发的人，日常饮食需要注意以下四点：

1. 饮食要营养均衡，不要盲目节食。
2. 尽量少吃或不吃含精制糖的食物及饮料。减少精制米面摄入，可与粗粮搭配，全谷物、杂豆类建议占主食的1/3。
3. 摄入适量蛋白质，不吃加工肉类。多吃蔬果，每天摄入的食物品种要多样。
4. 保持合理体重，体质指数尽量控制在18.5-23。

另外，还有人疑惑，许多健身达人的发量都不多，难道健身也会导致发量减少？健身导致发量减少的想法并不完全正确。长期进行肌肉训练等无氧运动可能会造成雄激素水平上升，会导致脱发，但并不代表所有健身训练都会导致脱发。如短期的无氧运动和有氧运动，对脱发完全没有影响。此外，有氧运动还可以促进血液循环，有利于毛囊吸收养分，滋养头发，所以适当的有氧运动和无氧运动不会造成脱发。刘婧超/文

■ 心理导航 ■ 刀子嘴就是刀子心

生活中，有些人总喜欢先表态，说自己说话直白，刀子嘴豆腐心，然后噼里啪啦地批评别人一通，让别人不要怪他。这些人说话情绪化，刀刀见血，完全不顾别人感受，说话不经大脑思考，还常常说自己刀子嘴豆腐心。刀子嘴就是刀子心。因为语言对人的伤害并不比用刀子捅伤人的伤害来得轻。

当你说话伤害别人的时候，实际上就是把一颗颗钉子钉在了树上。虽然最后你可能会道歉，自以为将钉子拔掉就好了，但实际上钉子还是在树上留下了一个个小孔，并且将永远存在。所以，劝诫那些说自己刀子嘴豆腐心的人：请记住，你说出的伤害别人的话，将会被永远记住。俞敏洪/文