

■ 古人养生 ■

孟子“养心”“寡欲”者寿

孟子是战国时期的大思想家、教育家,又是儒家的代表,据说孟子活了84岁,这在当时算得上是高寿之人。孟子的长寿之道,可以在《孟子》里寻找借鉴。

积善成德

孟子是山东邹城市人,幼年时受到母亲的精心抚养与教育。当孟母发现居住的环境不利于孟子成长时,曾经迁居三次,使孟子有了良好的居住与学习环境。孟子在适宜的环境里生活,也养成了他平时爱做好事、积善成德的品行。孟子提倡保有良心,减少私欲;正人先正

己,要与人为善;交品德端正之友;为人要安常守分,不忧穷困;提倡仁、义、礼、智,即要有恻隐之心(仁)、羞恶之心(义)、恭敬之心(礼)、是非之心(智)。他以此规范自己的行为,这就是古人说的“仁者寿”“智者寿”的道理。

四处游说

孟子目睹战争给人民带来的苦难,便到齐、楚、燕、宋、鲁等国进行游说,宣传他的“仁义”主张。孟子在长期外出的过程中,锻炼了体力和意志,为他的健康长寿打下了很好的基础。现代医学研究认为,任何形式的运动

都可能有益于人的身体健康,人的筋骨需要活动舒展,气血需要运行通畅,这是“体欲常劳”的主旨。肢体运动可以促进气血运行,调五脏,通百脉,长养肌肉,强筋壮骨。孟子周游列国,从养生角度来讲,有健身的作用。

勤于用脑

孟子70岁以后,不再外出游学,从事教育与著述。他由于勤于用脑,使之“思则必有所存,神有所归”。按现代保健学的说法,人的大脑收到信息刺激越多,脑细胞就越发达,老化的进程也就越慢,即所谓“思可延年”。

生活简朴

孟子的日常生活很简朴,特别是在周游列国时,旅途劳碌,常不得温饱。他从不择食,粗饭菜汤从不挑剔。他对生活不奢求,随遇而安,简朴的生活习惯成了他长寿的又一个基本要素。

孟子虽然生活在动荡不安的战国时期,但他注意自身修养,勤于动脑,乐于动身,终使他成为一位品德高尚、博学多才的长寿圣人。孟子没有刻意养生,只是“养心”和“寡欲”。他的长寿经验值得后人借鉴。

金秋/文

■ 食疗宝典 ■

益气补血食疗方

有的人面色苍白、皮肤干枯、身体乏力,长得也比其他人显老,这可能是由于气血不足所致。

以下为大家推荐一款补气血的食疗小秘方——大枣鸡蛋汤。

材料:大枣30克,笨鸡蛋1个。

调料:冰糖5克。

做法:1. 将大枣去核,洗净,入锅,加适量水,煮30分钟。2. 倒入鸡蛋液,划散,加冰糖,略煮即可。

功效:大枣搭配鸡蛋、冰糖,可滋养气血,补足肌肤所

需的营养,特别适合营养不良、贫血、瘦弱萎黄或面色苍白、容颜憔悴无华、肌肤干皱失养者食用。

此汤含糖量高,多吃令人肥健,故肥胖、痰饮积滞及糖尿病患者不宜多吃。

刘凡/文



■ 温馨提醒 ■

骑车瘦身有讲究

通过骑自行车瘦身减肥一定要选择正确方法,才能达到最佳的锻炼效果。

骑自行车不是速度越快燃烧脂肪效果越好,以中等速度骑车才是最有利于减肥瘦身的。锻炼者在骑自行车时把心率控制在最大心率的65%至85%即可,骑普通自行车的速度以15公里/小时左右为宜。骑自行车属于有氧运动,通过有氧运动减肥瘦身每星期应不少于三次,且每次持续骑行时间要在30分钟以上,以40至60分钟为宜。



通过骑自行车减肥瘦身时,最好先以中慢速骑行2分钟左右,再以1.5至2倍的速度骑行2分钟左右,然后再以中慢速骑行,随后再快速骑行,这样交替循环锻炼可以提高骑行者对有氧运动的适应能力。

张勇/文

■ 保健支招 ■

反向耸肩
放松颈部

斜方肌就像披肩,从上方的颈部跨越肩部,向背部呈菱形铺开,反向耸肩这一动作可以很好地强化斜方肌,帮助加固肩颈、缓解肩颈酸痛问题。生活中人们经常伏案工作或学习,使得圆肩驼背成了大众的体态“通病”。脊柱像小龙虾一样经常性蜷缩,会导致斜方肌被拱起的背部削弱力量,向上向前偏移,呈现出高高耸起的姿态,肩颈也会因斜方肌功能弱化而出现不适。此时,就需要一个反方向的力来牵制不良姿态引发的斜方肌高耸,练习反向耸肩即可实现这一目的。

反向耸肩可于坐姿状态完成,适合久坐间隙练习。具体做法:背部挺直,将胸腔向前向上高高挺起;保持胸部抬高,先尝试将肩部向上耸起,再缓慢、有控制地向下沉肩,至上背部肌肉产生明显发力感,然后放松,恢复初始状态;重复5-8次为一组,每天至少练习3组。如果无法找到上背部发力的感觉,建议背靠墙壁,使肩部和骨盆后方骶骨抵住墙壁,腰部与墙面的距离大约两手掌厚度,再进行上述练习。倘若可轻松完成反向耸肩动作,建议在肩部下沉的同时,将双手向后向上伸直抬起,帮助加强整个斜方肌中下部的力量。

徐江鹏/文

秋季养生要注意润肺、补脾

秋季虽然湿气逐渐减少,但天气还是非常热。针对这样的节气特点,日常应该如何养生呢?

防秋燥 先润肺

秋天天气比较干燥,所以润燥成为立秋后的重点。五脏中的肺对应自然界的秋季,秋天应以润肺为主,多食酸味,少食辛辣,因为酸味收敛补肺,又能生津润燥,辛辣发散泻肺,所以要多吃味酸甘润的果蔬,如西红柿、枇杷、柠檬,少食葱、姜等辛辣之品。

脾胃虚 宜清补

夏季因为天气炎热,人们为了补充水分而多食瓜果,这会造成长夏末秋初之际,脾胃处于一个虚弱的状态,这个时期不能吃的过于寒凉,不然脾阳亏虚,原动力不足,全身气血生化受到

影响,水湿凝聚不散,容易形成外干内湿,常常表现为舌苔白、胖大、舌体齿痕多等症状。秋季应以“清补”为主,可以选择滋阴润燥的荤食类,如瘦肉、鱼、鸡、牛肉等。不过因为脾胃功能才开始恢复,进补需要适量。

秋宜冻 炼适度

俗话说“春捂秋冻”,这个季节穿衣感到微凉是最好的状态,适度的冷感可以提高人体的抗病能力。中医讲,秋天是一个人体精气处于收敛内养的阶段,所以运动量不宜过大,切勿大汗淋漓,以防出汗过多造成阳气损耗,可以选择轻松平缓的运动,比如慢跑、太极、快走、瑜伽等。此时也要早睡早起,早睡以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展,且防收敛之太过。

三平/文

常咽津 身体壮

唾液有“金津玉液”“神水”“灵液”等美名,是人体重要的精微物质之一。《本草纲目》将唾液列为药物,主治“疮肿、疥癣、皴疱,五更未语者,频涂擦之。又明目退翳,消肿解毒,辟邪,粉水银”。另外,在五脏化液上,脾属涎,肾属唾。涎为脾液,使味觉佳,助消化;唾为肾液,滋肾水,又降心火。现代研究发现,唾液具有多种酶、抗病毒成分等,能够助吞咽、消化和诊断疾病等。

咽津是我国古代养生保健术。通过

舌抵上腭、叩齿、赤龙搅海等方式促进唾液分泌后,以咽唾补阴精阴液,养生保健。《痰火点雪》提到“津既咽下,在心化血,在肝明目,在脾养神,在肺助气,在肾生精,自然百体调畅,诸病不生”,强调了咽津有益五脏和祛病作用。《诸病源候论》记载:“鸡鸣时,叩齿三十六通讫,舐唇漱口,舌聊上齿表,咽之三过。杀虫,补虚劳,令人强壮。”认为咽津具有杀虫、补虚劳、增强体质作用。

咽津简单方便,经常练习能够补肾健脾、身体强壮。

黄鸿昊/文

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

勤劳人 吉祥人



中国网络电视台制 陕西卢星 王乃克作