

■ 古人养生 ■

徐文弼的养生智慧

清代养生家徐文弼结合自身经验撰写了养生保健专著《寿世传真》。直至今日,其中所记载的养生方法仍为临床医生和广大养生爱好者沿用。

■ 内外兼修祛病延年

徐文弼提倡内外兼修。通过日常的呼吸吐纳、运动按摩等方式调养身心,可预防疾病,达到身心和谐、健康长寿的境界。

外修。徐文弼认为“延年却病,以按摩导引为先”,“外功有按摩导引之诀,所以行血气,利关节,辟邪外干,使恶气不得入吾身中耳”。徐文弼在《修养宜行外功第一》中着重叙述了锻

炼身体的外修功法。这些功法旨在通过身体的运动达到疏通经络、调和气血、强健体魄的目的。其中的十二段锦将呼吸、导引、按摩等传统的气功方法融为一体,注重全身性锻炼,不仅动静结合、身心兼练,且动作简单,具有易学、易练、易坚持的特点,对慢性、虚弱性疾病者的调摄作用尤佳,有助于祛病强身、延年益寿。十二段锦被后世不断传承、改良,逐渐演变成为现在的“坐式八段锦”“文八段锦”。

内修。与外功相对应的内修则指心性的修炼,徐文弼有“气是延生药,心为使气神,能从调息法,便是永年人”的论

述。可见心性的修炼在养生延年中起着不可忽视的作用。静坐可以澄心静虑,培养元气,是内修的重要环节。《修养宜行内功第二》便着重介绍了调息与静坐养心的内修功法,阐述了静坐的姿势、呼吸、意念等要点,强调了静坐过程中的注意事项,为人们提供了一套完整的内修指南。徐文弼称此法“功简而易,效神而奇,止在息心静气,自堪却疾延年”。

■ 养生长寿脾胃为先

徐文弼认为“人以水谷为生,故脾胃为养生之本”,保护脾胃是养生长寿的关键。“胃强则皆强,胃弱则皆弱。有胃

气则生,无胃气则死。所以察病者,必须先察胃气,凡治病者,必须常顾胃气,胃气无损,诸可无虑。”徐文弼强调了胃气的重要性,认为元气由胃气化生而成,胃气的损伤是疾病产生的根本原因。他提出在治疗疾病时应注意顾护胃气,胃气的强弱与疾病的预后好坏息息相关。徐文弼在日常养生中非常注意饮食,他强调应减少肥甘厚味、美酒高粱对脾胃的损伤。徐文弼将食物分为谷类、兽类、禽类、菜类、瓜类、果类、杂食类,指出针对不同病症,可以利用食物的不同特性,通过饮食进行调理,帮助人们恢复健康。 刘雯/文

■ 保健支招 ■

根据性格
选择运动方式

不同的性格特征都适合什么样的运动呢?

稳定外向型——门球、高尔夫、广场舞等。这类人通常开朗随和,善于交际,也容易和他人产生情感共鸣,还具有一定的领导能力,不会因为一些鸡毛蒜皮的小事而烦闷生气,比较适合进行门球、高尔夫、广场舞等团体活动。

稳定内向型——游泳、登山、滑雪等。这类人通常比较被动谨慎,平时的想法也比较多,优点是性格平和,遇到事情镇静从容,缺点是做事过于谨小慎微,缺乏力争上游的勇气。这类人比较适合登山、滑雪等户外运动项目。

不稳定外向型——棋类、太极拳、远足散步等。这类人通常比较敏感,不愿意承认和接受自己慢慢变老的事实。他们遇到事情时会变得有攻击性,容易冲动兴奋,暴躁易怒。这类人比较适合进行棋类、太极拳、健身气功等运动项目。

不稳定内向型——舞蹈类运动。这类人通常安静不多话,内心充满忧郁、焦虑和各种悲观的想法,比较适合进行广场舞、交际舞和老年迪斯科等积极向上的群体活动。

四川省人民医院主任医师 章晓红

■ 温馨提醒 ■

坚持盘腿坐
改善血液循环

在瑜伽练习中,盘腿坐是最基本的动作,即使不做瑜伽,平常多练练盘腿坐对身体健康也是大有裨益的。

经常练习盘腿坐能改善腿部、踝部、髋部的柔韧性,使两腿、髋部变得柔软。还可以减少并放慢下半身的血液循环,从而增加上半身,特别是胸腔和脑部的血液循环。这个姿势还有利于端坐,能使呼吸畅通。

于小白/文

■ 食疗宝典 ■

中药代茶饮缓解慢性咽炎



中医称慢性咽炎为“慢喉痹”,常常反复发作,这时,可以在中医师指导下用金银花、甘草、胖大海等泡水代茶饮,有不错的辅助治疗效果。

金银花味甘寒,不伤脾胃,可以把金银花配上菊花、金莲花泡水喝,还可以加入冰糖来调味。金银花适合体质平和或体质内热者服用,有解毒、止痢、凉血、利咽之效,可治疗流感、急性慢性扁桃体炎等病。需要注意的是,金银花药性偏寒,不适合长期饮用,特别是虚寒体质者及月经期的女性。

甘草能泻火解毒、润肺祛

痰止咳,可用于治疗咽喉肿痛等症。中医诊断为湿阻中满、呕恶及水肿胀满者禁服,所以服用前最好咨询中医师。如果是脾胃虚弱、中气不足者,常与人参、白术、茯苓等同用。甘草用于治疗咽喉肿痛、咽炎时,可单用煎服,亦可与桔梗同用,以增加解毒利咽的功效。

据《潇湘晨报》

食疗+按摩 赶跑冬季感冒

冬季天气寒冷,人们很容易患上各种感冒症状,以下教您如何应对冬季感冒。

抗感冒颗粒、羚羊感冒片、麦味地黄丸、六合定中丸等。

食疗方治疗感冒

感冒需对症治疗

风寒感冒多因为白天劳累,或者晚上没盖好被子引起,在秋冬季多发,症状主要是觉得很冷,但体温往往正常,也没有出汗的感觉。同时,会觉得头、身上关节很沉,个别患者会有清鼻涕,一般痰液比较稀薄,以白痰为主。在治疗用药上,主要使用风寒感冒颗粒、感冒清热冲剂、感冒软胶囊等。中草药治疗方面,则选择熬制麻黄、荆芥、防风、苏叶等解表散寒药汤。

气虚感冒常见于老年患者、大病初愈患者,以及生完孩子不久的产妇,经常反复发作,或者感冒时间比较长。症状为发热、出汗、觉得有气无力、不想吃饭。常见药物有玉屏风颗粒和补中益气丸。

阴虚感冒患者会有头疼、心烦、手心脚心发热的症状。治疗药物主要有

风寒感冒患者可尝试姜糖茶。准备一些生姜、红糖,首先将生姜切成丝,然后倒开水浸泡一下,而后放入红糖,趁热喝,喝完后最好盖上被子发汗,这样能很好地疏散风寒,轻度感冒喝几次就能康复。

气虚感冒患者可服用姜丝鸭蛋汤。将生姜去皮切成丝,放到开水里煮一下,随后把两个生鸭蛋破皮倒入生姜汤里一起煮,熟后加入白酒再煮一下即可服用。

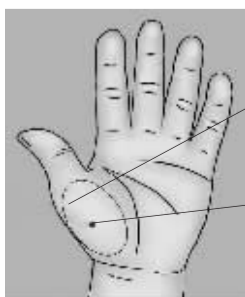
阴虚感冒患者推荐服用百合麦冬粥,将等量的百合、麦冬、门冬,以及部分粳米混合到一起,加水煮成粥,随后放入冰糖即可食用。

按摩法预防感冒

手法一,双手互搓。双手伸出,找到大鱼际和鱼际穴(如图),将两个手掌的大鱼际上下互搓,着重摩擦鱼际穴,一般每次搓1~2分钟,感到发热即可。此方法可以促进血液循环,增强身体新陈代谢,对预防感冒很有效。

手法二,按摩鼻翼。两手微微握拳,以突出的拇指背面关节,上下往返按摩鼻翼两侧,每天按摩15~30次,感到鼻翼部红热即可。此方法可以促进鼻部血液循环,促使鼻腔内感冒病毒排出体外。

于素文/文



大鱼际

鱼际穴

富强民主
文明和谐
自由平等
公正法治
爱国敬业
诚信友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网