

■ 古人养生 ■

苏东坡的养生观

苏东坡(1037~1101)是北京著名的文学家、书法家、画家。他在文学领域成就斐然,在跌宕起伏的人生境遇中,更是融合实践与思考,形成了一套涵盖饮食、运动、静修与情志的全面养生之道,至今仍具借鉴价值。

饮食有节

苏东坡在《养生说》中,明确“已饥方食,未饱先止”的饮食原则,主张饮食要节制有度。他深谙“药补不如食补”之理,将食材的性味功效与美味相结合。他在诗中盛赞黄苳粥的养生妙用,对薏苡仁也留有赞誉。受净慈寺一位高僧启发,他坚持食姜养生,认为生

姜能益脾胃、散风寒,还自创“驻颜不老方”歌诀推广食姜之法。其子苏迈烹制的山芋玉糝羹,被他赞为“人间绝无此味”,芋头补肝胃、添精益髓的食疗功效,也为他所推崇。此外,他倡导细嚼芡实的养生法,通过“枚啮而细嚼”促进唾液分泌,达到“华液通流”的效果,暗合古代“咽津”养生之道。

动静结合

苏东坡养生强调动静相济,既重肢体活动,亦修内心宁静。他在给表兄程正辅的信中提及每日晨跑到头足皆热、血脉通畅,以此强健体魄。而静修方面,他在《养生诀》中记载了一套简便有效的静坐调

息法:每晚披衣而坐,面东或南,盘足叩齿三十六通,握固闭息、内观五脏,再漱津咽下,辅以按摩腰腹、脚心、面部,梳头百余后安睡。他称此法“积累百余日,精神自觉不同”,能令“腰脚轻快,两目有光”,远胜药物功效。

情志调养

情志调养是苏东坡养生观的核心。一生屡遭贬谪的他,始终以乐观豁达面对境遇,提出“无事以当贵,早寝以当富,安步以当车,晚食以当肉”的“四味长寿药”,涵盖情志、作息、运动、饮食四大维度。谪居黄州时,他常于安国寺焚香默坐,达至“物我相忘,



资料图片

身心皆空”的境界。他还将书法作为养生方式,认为挥毫时凝神静气、力贯纸背,既能调节情绪,亦是肢体锻炼。苏东坡的养生之道更融入诗词雅趣之中。与友人行酒令时,他以“奈这事,须当归”对答“幸早里,且从容”,暗藏三果一药,尽显养生智慧。

刘凯/文

■ 保健支招 ■

根据中医理论,冬季是一年中进补的最好季节,但是怎么补是有讲究的,以下误区要避免。

误区一:常吃火锅,暖身驱寒

许多人认为天冷,就应该吃点热辣辣的东西让身子暖起来。但冬季天气相对干燥,麻辣火锅助热辛辣,容易生火,火多了就易伤阴。另外,火锅的含油量高,吃多了易给血液流通造成困扰,发生血管疾病。因此,偶尔吃一两次火锅可以,不要多吃,更不能把它



当成一种驱寒的方法。

误区二:冬季要多吃,吃多了做做运动就好了

冬季主藏,确实是进补的好时间,但是怎么补、补多少也是有讲究的,不能一味地多吃,吃完再去拼命运动

冬季进补 莫入误区

减肥,这是非常错误的。冬季的运动应以微微出汗为佳,不能把自己搞得大汗淋漓,否则容易阴精耗损出现阴虚。

误区三:一味吃进补的药膳汤

冬季进补因人而异,需根据气虚、血虚、阴虚、阳虚等证型,按需进补。在临床上,虚证之间相互关联,气虚时间久了可影响到血虚,有时还会气血两虚,有时也会影响阳虚;阳虚和阴虚之间也有关系,很多疾病的后期

就会出现阴阳两虚的表现。

冬令进补,以膏方为佳。膏方对调节阴阳平衡,纠正亚健康状态作用较为显著,可根据体质的不同,辨证选用。气虚者推荐固表防感膏、健脾防感增食膏;阴虚者推荐补阴固本膏;阳虚者推荐扶阳益元膏;气血亏虚者推荐十全养生膏;气血阴阳均不足者推荐百养益肾膏。人的体质因年龄、性别、生活境遇、先天禀赋、后天调养等不同而各有差异,故选方用药也因人而异。 伍大华/文

■ 温馨提示 ■

老年人“花式健身”悠着点

老年人喜欢锻炼,值得倡导。但有些老人道听途说,练起了各种“花式健身”,诸如身体倒挂、吊脖子、狮子吼、撞墙撞树、滚楼梯、拍手大笑、睡在滚烫的石头上等。每个人的身体状况不同,特别是老年人,“花式健身”应当悠着点。

首先,有些“花式健身”违背科学规律和医学常识。比如倒挂身体时,头部处于下方,此时头部血管将承受比身体其他部位更大的压力,如果脑血管有脆弱部位,容易导致脑出血,尤其不适合身体机能差的老年人。

其次,有些人对“花式健身”存在着认知误区。比如“吊脖子”虽然来源于临床上的牵引原理,但实际上并不可取。临床治疗颈椎病做牵引前,医生会根据患者的适应程度选择适合的牵引力,并循序渐进地逐步增加。而这种吊着成年人体重的牵引力,显然远远超标。

另外,不当“花式健身”的后果很严重。不当锻炼非但不治病,甚至还会引发各种疾病。比如,“狮子吼”不仅耗气伤神,还容易导致血压急剧升高,从而引起脑血管病变。随意尝试这些剑走偏锋的健身方式,不但不能强身健体,还隐藏着肌肉损伤、骨折,甚至损害脊髓、瘫痪等严重风险。 邓为民/文

图说
核心价值观

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

■ 节气养生 ■

大寒养生注意三点

寒为阴邪,易伤阳气。因此,大寒节气养生要格外注意保护阳气。

注重“三防”

升阳防外感。大寒是风寒感冒多发的时节,此时一定要注意保暖,还要多做肢体伸展运动,以微热为度,可以起到振奋阳气、畅通经络、固表防感的作用。此外,还可在睡前用热水泡脚,在洗脸后用双手摩擦面部以及鼻翼致生热,艾灸大椎、足三里、气海等穴位,可增强御寒能力。

护头防寒邪。头为诸阳之会,所有的阳经都上达于头部。大寒时节尤其要注意头部保暖,避免寒热对冲,外出可以戴上帽子;耳朵、手指、面颊也是容易冻伤的部位,可采用戴耳套、手套、围巾和口罩的方法预防。

注意防凉燥。在寒冷的时候,也会出现“燥”的表现,中医称为“凉燥”,我们可以采用内外兼治的办法,多饮温水、服用滋补汤品等,有助于把水分“锁住”;使用加湿器,还可以在水中添加一些除菌添香的精油,对清洁净化室内空气很有帮助。

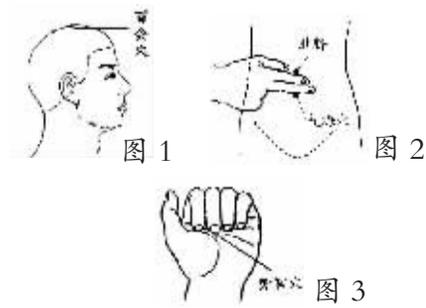


图 1

图 2

图 3

讲究“三吃”

吃羊肉。羊肉是大寒节气温补的首选食物之一。冬季吃羊肉,不仅可以抵御寒冷,而且对慢性气管炎、虚寒哮喘、体虚怕冷、腰膝酸软、面黄肌瘦、气血两亏等虚证有一定的补益效果。

吃黑色食物。根据中医五行理论,“肾主冬”,因而冬季养生要重视补肾,而“黑色入肾”,故以食“黑”为补,如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳等都是不错的选择。

吃栗子。栗子有养胃健脾、补肾益气等功效。

按摩“三穴”

按摩百会穴。百会穴位于头部前发际正中线上五寸位置,也就是人体最高的位置(图1)。

方法:可经常用掌心按摩这一穴位,具有升阳举陷、醒脑安神的作用。

按摩气海穴。气海穴位于人体下腹部,体前正中线,脐下1寸半(肚脐下两指宽处,图2)。

方法:可每天早晚用掌心顺时针、逆时针各按摩60下,让丹田有温热舒适的感觉,具有培补元气、益肾固精、补益回阳、延年益寿的作用。

按压劳宫穴。劳宫穴在手掌心第2、3掌骨之间偏于第3掌骨,握拳屈指时位于中指和无名指指尖处(图3)。

方法:用两手拇指互相按压,或将两手顶于桌角上按劳宫穴。长期坚持可使心火下降,强壮心脏。 张继成/文