

古人养生

孔子“三养”享高寿

孔子活了七十三岁,在当时来说,可谓高寿。综观孔子的圣言范行,他的长寿之道可以概括为如下三点:

饮食养生: 食饮由“礼”

《论语·乡党篇》中说:“食饫而餲,鱼馁而肉败,不食。色恶,不食。臭恶,不食。失饪,不食。不时,不食。割不正,不食。不得其酱,不食。肉虽多,不使胜食气。唯酒无量,不及乱。沽酒市脯,不食。不撤姜食,不多食。”用现代语言可将其归纳为两个方面:色味方面,变色、变味者不可吃;制作方面,烹饪不当、佐料不妥者不吃。孔

子对饮食之道的论述,核心是饮食要合“礼”。即饮食要有节制,“礼”的核心是自律,是为所当为。饮食也一样,食所当食,不吃“不正”之食。

起居养生: 勤而不过劳

《论语》中,叶公问孔子于子路,子路不对。子曰:“女奚不曰:其为人也,发愤忘食,乐以忘忧,不知老之将至云尔。”孔子认为爱学习、勤用脑是促使大脑保持活力的灵丹妙药。饱食终日、无所事事不可取;茶饭不思、夜不能寐不可取。正确做法是保持适度紧张,增强适应生活和抵抗侵害的能

力。但是,如果过于紧张,超过一定限度就会适得其反。

情志养生: 君子三戒

《论语·季氏篇》中说:“君子有三戒:少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”少年时血气没有稳定,要戒贪恋女色;壮年时血气方刚,要戒争强好斗;老年时血气已经衰退,要戒贪求。

孔子的人生观并不将“长寿”作为追求,长寿健康只是人实现生命价值自然而然的

结果之一,即“仁者寿”。孔子认为,“仁”是一种能幸福、安然、健康体验生活的能力。孔子所谓“仁者”,不仅是过去所理解的“道德标杆”,更是一种人生觉醒的坚守状态:困境中,能坚守自己的本分;富贵之时,能够善待他人,讲求礼义道德;面对诱惑,能够从内在生命里涌现出节制的力量;面对充满灰尘的生活时,能坚守灵魂的净洁。感受人生,又能选择自己的坚守,以乐观、善意的目光看向世界,以爱回报爱过我们的人,有这样能力的人,身心健康而安宁,长寿也就成了自然的结果。

据《中国中医药报》

如何缓解春困



春困是人体对春季气候的一种适应性反应,是冬去春来之时人的大脑血流量发生改变造成的,属于生理现象。缓解春困,要保证一定的睡眠时间。适当的运动也有助于缓解春困,如太极拳、八段锦、广播体操等,可以加速体内血液循环,提高大脑的供氧量。科学饮食也能帮助缓解春困。春日养生首推韭菜,韭菜味甘性温,能健脾益气。荠菜、蒲公英、菠菜等时令菜,用香油凉拌,也是缓解春困的美食。下面推荐几个缓解春困的小方法:

梳头百余下。每天坚持从额头到后颈梳头100~200下,可以促进血液循环,改善大脑疲劳,使大脑恢复清醒状态。

按揉风池穴。保持身体正直,头后仰,两手拇指分别置于两侧风池穴(如图),做环形转动按揉1分钟,以有明显的酸胀感为宜,反复做5~10次。常按揉此穴,能提神,还能缓解眼睛疲劳。

轻揉太阳穴。用双手拇指或食指分别置于两侧太阳穴,做轻柔缓和的环形转动,持续30秒,不宜用力过大。常按揉此穴,能提神,缓解头晕、头痛、眼睛干涩等症状。

刘旭/文

保健支招

握拳助长寿

研究表明,手指越灵活,头脑越不易“生锈”。握力是有效的长寿特征,而握拳是最易操作提高握力的方法。

具体方法:翘起手腕,五指向前,掌心向下,然后从前向后旋转手腕,并顺势握拳。握拳有两个动作要点:一是旋转手腕,二是中指点按劳宫穴(该穴位于掌区,仰掌,中指自然弯曲,中指点在掌心的位置就是劳宫穴)。握拳时注意先运腕,然后握拳点按劳宫穴3~4秒,重复进行。

张魏/文

温馨提醒

春季外出锻炼注意啥

早春万物萌发,一些老年人也开始了户外锻炼。为了确保安全,老年人运动要做到“五不要”。

不要过早出门。很多老年人有晨练的习惯,但这个时节早晨气温低,可能诱发心血管疾病,患有高血压、肺心病、“老慢支”、糖尿病等慢性病的老年人晨练有风险。建议在太阳升起后再进行户外运动,最好选择12时至14时。

每次运动不超40分钟。老年人不宜进行运动量过大的锻炼,如暴走、游泳等,以散步、慢跑、打太极拳、跳广场舞等为宜。运动强度以略感疲劳



为度,建议每周运动3~5次,每次运动不超过40分钟。

两种天气不要锻炼。一是雨雾天气不要锻炼,室外能见度不佳,容易导致意外事故的发生,而且雾滴中可能含有污染物和致病菌;二是大风天气不要锻炼,大风降温,体感温

度会更低,对有慢性病的老人不友好。

运动时不要迎风减衣。户外活动要选择避风向阳、清静、视野开阔的场地,千万不要迎着风,更不要减衣服。出汗后不要立即脱掉衣服,以免受风着凉。

运动后不要立即进食和洗澡。运动结束后立刻进食,容易导致胃肠痉挛或消化不良等胃肠疾病,应在运动后半小时内再进食。此外,运动后也不能立即洗热水澡,以防血液大量滞留在四肢与肌肉,造成大脑与心脏供血不足,引发心脑血管疾病。

莫鹏/文

腹泻易入误区 食疗帮您缓解

中医将腹泻称为“泄泻”,认为素体正虚、暴饮暴食、贪凉饮冷,以及服用毒物药物均是其病因。腹泻时,要注意避免以下几个常见误区。

乱吃止泻药。由细菌、病毒等感染引起的腹泻,如果一出现就吃蒙脱石散等止泻药,也就意味着体内的“有毒物质”滞留,可能再次出现更严重的腹泻甚至诱发肠道疾病。一般情况下,如果一天腹泻不超过3次,不必着急吃止泻药、抗生素等药物,可适当多喝水,吃点粥,或者补充淡盐水。

腹泻就吃抗生素。腹泻时不合理应用抗生素,不仅会导致肠道益生菌死亡,还会造成对抗生素不敏感的病菌大肆繁殖,破坏菌群环境,加重病情。腹泻时,建议遵医嘱选用药物。

放任不管。腹泻是一种自限性疾病,确实有自愈的可能,但若毫不在意,也可能出现更大的隐患,细菌、病毒等微生物产生的有害物质,被人体吸收后会造成不同程度的伤害,如腹痛、头痛甚至肌肉麻痹、呼吸衰竭等。如果腹泻出现1~2天后开始加重,要及时就诊。

几种缓解腹泻食疗方

寒湿泄泻。这是冬季寒冷气候下容易出现的一种腹泻类型,表现为:进食生冷或外感风寒后突然腹泻,腹部冷痛,肠鸣音响亮,粪便臭味不明显,质地稀薄,尿少而色白等。用药可选用藿香正气水。

推荐食疗方: 焦米粥。原料及做

法:白粳米(大米也可)100~150克,将米炒焦,炒好的米是焦黄色而且轻微裂口,加水煮作粥,煮好后调味食用,每日1~2次。

湿热泄泻。表现为:腹痛即泻,泻下急迫,甚至喷射而出,泄而不爽,粪色黄褐而十分臭秽,肛门灼热,烦热口渴,小便量少色黄等。用药可选服葛根芩连丸。

推荐食疗方: 马齿苋葛根汤。原料及做法:鲜马齿苋200克(或干品30克),鲜葛根200克(或干品30克)。洗净,水煎,每日分3次服用。

伤食泄泻。表现为:暴饮暴食后出现腹胀、腹痛伴肠鸣泻下,泻下粪便臭如败卵,泻后痛减,口臭或打嗝酸臭,不思饮食,夹有不消化之食物,伴有恶心呕吐。用药可服用保和丸。

推荐食疗方: 山楂焦糖粥。原料及做法:山楂20克、1元硬币厚生姜5片、白砂糖10克、大米200克。先将山楂、姜片加水适量煎煮40分钟,去渣取其汤汁,将白砂糖炒至焦黄,放入山楂姜片水和淘洗净的大米煮作粥,每日服用2次。

水样泄泻。表现为:腹痛、腹泻,来势急迫,甚至不能忍便出现失禁,大便的性状呈水样,粪质较少。用药可服用附子理中丸。

推荐食疗方: 烤独蒜。原料及做法:准备2~3头蒜,在火上烧至外皮焦黑、内熟而软后吃下,隔半小时后吃2~3个白水煮鸡蛋,鸡蛋适当久煮,不宜溏心。

据《人民网》

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

社会主义核心价值观

祖国是家的家园

我爱我的家

张恒 任恒林作

人民日报 中国网络电视台