

## 凡人养生

## 我的“六然”养生经

多年来,我坚持“六然”养生经,让自己身心俱健。

**身心安然。**我每日黎明即起,于庭院中舒展筋骨,吐纳天地清气,让身体在晨光中醒来。夜幕降临时,我静坐片刻,让纷扰的思绪沉淀下来。安然并非静止不动,而是动静相宜,如流水般柔韧前行,保持内在的安定与力量。

**兴趣盎然。**我素来喜爱侍弄花草,看一粒种子破土而出,经历风雨终成繁花盛景,其中乐趣难以言表。我有时挥毫泼墨,让笔墨在纸上舞蹈;有时抚琴吟唱,让心灵在旋律中翱翔。兴趣如甘泉,能滋润

枯燥的日常;兴趣如明灯,能照亮生命中的暗角。当一个人对世界保持好奇与热情,岁月便会在他身上留下智慧的痕迹,而非衰老的烙印。

**情谊依然。**人生在世,我珍视每一段真挚的情谊。与老友品茗论道,回忆青春岁月;与家人围炉夜话,分享生活点滴。在情谊的滋养下,心灵永远不会荒芜。真挚的情感能跨越时空,成为我们生命中最坚实的依靠。

**遇事坦然。**生活并非一帆风顺,总有突如其来的波澜。我曾经历事业挫折,也曾面对亲人离世的痛苦,但最终学会了以坦

然之心接纳一切。坦然并非消极认命,而是积极应对后的豁达。坦然之心能让我们在人生的风浪中稳稳前行。

**处世淡然。**我年轻时也曾为名利奔波,为得失焦虑,随着年岁增长,渐渐明白世间万物如过眼云烟。如今看待世事,如观庭前花开花落,望天上云卷云舒。淡然并非冷漠,而是看透本质后的超脱。以淡然之心处世,便能在纷繁复杂中保持清醒,在物欲横流中守住本心。

**生活悠然。**在快节奏的现代社会,我努力保持一份悠然的心境。清晨在

鸟鸣中醒来,傍晚在夕阳下漫步;闲暇时读一本好书,疲倦时听一段音乐。悠然不是懒散,而是懂得放慢脚步,品味生活的美好,在简单中感受幸福。

“六然”养生经,看似简单,实则六者相辅相成,共同构筑起一个健康、快乐、有意义的人生。

苏应纯/文

本版《凡人养生》栏目主要介绍普通人的养生故事。您在养生方面有什么经验心得,可以通过邮箱、信件、电话等方式与我们联系,我们将择优刊登来稿,和读者分享您的养生之法。

邮箱:limengcts@163.com  
电话:0311-88629437

## 节气养生

清明时节,春寒未尽,昼夜温差较大,人体易受寒邪侵袭。根据中医理论,寒邪入侵体内会导致阳气受损,从而影响人体的正常功能,引发各种不适症状。

**忌热。**清明时节,气温逐渐升高,容易导致人体火气上升。中医认

为,火气过旺会伤津液,引发口干、口苦等不适症状。此时要避免暴晒,外出时注意遮阳防晒,还要避免食用过多辛辣刺激性食物。

**忌风。**清明时节,春风渐起,风邪易侵袭人体。此时应保持室内通风,同时避免大风直接吹

向身体。室内通风可以促进空气流通,有助于排除室内湿气和有害气体,净化空气。

**忌累。**清明时节人体阳气较盛,阴气较弱,调整体内阴阳平衡尤为关键。此时要注意避免劳累过度、情绪不稳等,以免伤及脏腑功能,导致虚弱疲乏;

宜保持适度运动,养成良好的作息习惯。

**忌饥。**春季气温回升,人体阳气也逐渐升发,正是脾胃气血运行的重要时刻。此时要特别注意调理脾胃,避免饥饿过度,以免损伤脾胃功能,导致消化不良等问题。

黄昌泉/文

## 保健支招

中医认为,春应肝,肝属木,主疏泄。雨水过后,冬寒未散,阳气浮动,人容易出现头胀耳鸣、口干口苦等症。因此,春季应保持肝气舒畅。若肝气疏泄不足,则会有情绪郁结、胸闷胁痛等症状。日常饮用菊花茶、玫瑰花茶、茉莉花茶,可辅助疏肝解郁、调气养肝,熬夜多、眼干涩者可搭配枸杞、石斛。肝火旺盛、口舌生疮、咽喉疼痛者,可进食清热的“芽

## 春季疏肝解郁有良方



菜”,如黄豆芽、绿豆芽等。上火严重便秘者,可饮用蒲公英茶、金银花茶等。

疏肝理气,可选择头

枕部的风府穴(如图),进行局部按揉或用梳子反复刮按,每次20~30次,能够缓解疲劳头胀,有生发阳气、提神醒脑之功效。也可揉按足部肝经的太冲穴,每次揉按3分钟,具有疏肝理气的作用。

春季可遵循“滋水涵木”的养生原则,即滋养肾阴以保养肝阴。腰脊疼痛、下肢乏力、夜尿频多者,揉按足少阴肾经的太溪穴,每次按揉20~30次,具有

补肾功效。特别是糖尿病、高血压等慢性病患者,出现眩晕耳鸣、口干舌燥、腰酸抽筋等症状时,可饮服枸杞黄精茶(两药各15克)。易便秘、眼花者可饮服桑葚决明子茶(桑葚15克、决明子20~30克)。血压控制欠佳以及耳鸣、失眠者,可调配一款“四蔬一香汤”,食材以芥菜、芹菜、菠菜、白菜为主,搭配少量香菜,可清肝理气,辅助降压,缓解便秘。 宣磊/文

## 温馨提示

不少人会根据自己的身体表现来判断健康状况。然而,很多人自认为的身体“好”,实际上并不一定是正确的。

**酒量越大,肝功能越好?**事实上,酒精性肝病往往更常见于那些酒量大的人群,而对于喝酒“脸红”却仍坚持饮酒且希望练出“酒量”的人则更危险。

**牙齿越白越健康?**牙齿表面覆盖着一层牙釉质,呈透明或半透明状态,

钙化程度越高,牙釉质越透明。牙本质呈淡黄色,当牙釉质钙化完全时,牙本质就会显现出来,因此健康的牙齿看上去是偏淡黄色的。而牙釉质钙化程度越低,则透明度越低,才会呈现为不正常的白色或乳白色。

**心脏跳得快,心脏更有劲?**成人的心跳范围是每分钟60~100次。但是越来越多的研究发现,心跳处于每分钟50~80次最健

康。如果总是心跳偏快,特别是每分钟心跳超过100次的时候,要咨询医生,看看是不是某些疾病引起的,例如心律失常、贫血、甲亢、心衰、心肌炎等。

**很少生病,说明免疫力强?**生病的原因是复杂多样的,不能简单地说不生病或者少生病就是免疫力强。如果防护措施做得好,隔离病原体,同样也可以减少感染机会。值得注意的是,免疫系统过度反



应也不是好事,有些疾病被称为自身免疫性疾病,就是免疫系统攻击自身健康细胞造成的。

敬怡/文

## 心理导航

## 如何改变“过度思虑”



正常的思考是解决问题的钥匙,但过度思虑却成了锁住自己的枷锁。那些纠缠不休的念头,看似无形,却像一张密不透风的网,令人透不过气。长久下去,心情与状态都会受到很大影响。

## “过度思虑”为什么难停止

如果你是一个容易焦虑,总是“穷思竭虑”的人,请不要因此责备自己,更不要因为自己“穷思竭虑”而再次陷入焦虑。其实,过度思虑只是一种“心理防御机制”。当遇到不确定的情况时,我们本能地希望通过反复思考来获得控制感,试图在头脑中“演练”来应对所有可能性。总是容易过度思虑的人会觉得,只要想得足够多就能避免所有风险,就能消除不确定性。追求完美的人尤其容易陷入这个循环。他们对自己要求严格,害怕犯错,于是更倾向于用反复思考来寻求心理安慰。然而,当我们试图用思考消除所有不确定性时,反而把自己困在了思维的迷宫里。思考得越多,焦虑就越严重,反而离真正解决问题越远。

## 如何停止“穷思竭虑”

**尝试让思维暂停。**当意识到自己又开始过度思虑时,有意识地将注意力转移到当下的体验上,让思维暂停。试试感受呼吸的节奏、注意周围的声音、观察环境的细节。这种简单的注意力转移,能有效打破过度思考的恶性循环。

**练习“接纳不完美”。**告诉自己“允许自己犯错,允许事情悬而未决,允许自己失败”。当我们降低对完美的渴求,就能减少很多不必要的思虑。

**用行动代替空想。**当你开始反复琢磨一件事时,不妨问自己:“这个思考对解决问题有实际帮助吗?”如果答案是否定的,就立即转向具体行动。无论是整理房间、外出散步,还是开始一项简单的工作,行动自有一种力量,能带我们走出思维的迷宫。

据《人民日报》