

# 诗词中的养生之道

绿芜凋尽台城路,殊乡又逢秋晚。暮雨生寒,鸣笛拂罗,深阁时间裁剪。春窗静掩,叹重拂罗,顿疏花簪。尚有絳囊,露莹清夜照书卷。

荆江留滞最久,故人相望处,离思何限。渭水西风,长安乱叶,空忆诗情宛转。凭高眺远,正玉液新篘,蟹螯初荐。醉倒山翁,但愁斜照敛。

北宋著名词人周邦彦的这首《齐天乐》表达了与故人久别的离愁。韩愈《元和圣德诗》云:“天锡皇帝,与天齐寿。”《齐天乐》调本意即咏皇帝寿考。《南齐书》载:“南齐皇帝,与天齐寿。古人注重未病先防,即采取调养精神情志,加强锻炼、适应四时气候、注意饮食起居、药物预防及人工免疫等措施来防止疾病的发生。

### 调养精神养正气

“天地有正气,杂然赋流形。下则为河岳,上则为日星。于人为浩然,沛乎塞苍冥。皇朝清夷,含和吐明。”(南宋著名政治家、文学家文天祥《正气歌》)

在卫生条件极为恶劣的地牢之中,面对元朝统治者的软硬兼施、威逼利诱,身体孱弱的文天祥却“幸而无恙”。文天祥认为自己是靠着胸中的浩然正气,抵御了所有的邪气、浊气,才保证了自己的健康。

文天祥的说法是有根据的。人的思想活动和疾病的发生有密切的关系,人的喜怒哀乐可影响气机的升降出入。强烈或长期反复的精神刺激可使气机逆乱,气血失和、阴阳失调、脏腑功能紊乱,百病丛生。《素问·举痛论》说:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结”;《灵枢·百病始生》说:“喜怒不节,则伤脏”。减少贪欲妄想,保持思想安定清静,能减少不良的精神刺激和过度的情志波动,减少疾病的发生。文天祥将国家大义、民族利益置于个人得失之上,虽然失败,但内心无愧、心气和平。面对敌人的威逼利诱,他宠辱不惊,故可以“幸而无恙”。

### 加强锻炼强体质

“到而今,年老残喘,只落得,《黄庭》一卷随身伴。闲来时造拳,忙来时耕田,趁余闲,教下些弟子儿孙,成龙成虎任方便。”(明末清初陈氏太极第九代传人陈王廷词)

明末清初,兵戈四起、疫病流行,社会极为动荡,普通民众如同生活在人间地狱一般。生活在社会底层的陈王廷虽抱一颗恬淡虚无之心,与《黄帝经》相伴,但为生活所迫,也难以有时郁闷,只落得“年老残喘”。穷则思变,武学根基深厚的陈王廷因此依据祖传之拳术,博采众家之精华,结合太极阴阳之理,参考中医经络学说及导引、吐纳之术,创造了具有阴阳调和、刚柔相济的陈氏太极拳。经常练习太极拳,既可用于技击,在乱世之中安身立命;也可增强体质,减少或防止疾病的发生。唯有如此,弟子儿孙才可以乱世中“成龙成虎任方便”。

古人认为:“流水不腐,户枢不蠹”,加强体育锻炼,可以养精、益气、安神、活血,协调精气神血的相互关系,从而气机调畅、阴阳平衡、气血经络运行通达,减少或防止疾病的发生。现代医学也认为,体育锻炼可以发展身体、增强体质、调节精神、增进健康。

通过加强锻炼预防疾病的历史源远流长。远在先秦时代已经应用“导引术”和“吐纳术”来预防疾病。长沙马王堆汉墓《导引图》的出土,证明我国是世界上较早应用导引的国家,西方学者因此将中国称为是“医疗体操的祖国”。东汉神医华佗认为:“人体欲得劳动,但不当使极尔。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生”,他模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的运动状态,发明了“五禽戏”,据《后汉书·华佗传》记载,华佗的徒弟吴普经常练习“五禽戏”,结果“年九十余,耳目聪明,齿牙完坚”,达到了强身健体、益寿延年的目的。其他如易筋经、八段锦,各类气功、武术等传统体育方法虽侧重点不同,但均是防病强身的锻炼方法。根据个人情况,选择练习这些传统的体育锻炼方法,可起到增强体质、防病强身的作用。

### 天人相应适四时

“杲杲冬日出,照我屋南隅。负暄闭目坐,和气生肌肤。初似饮醇醪,又如蛰者苏。外融百骸纳,中适一念无。旷然忘所在,心与虚空俱。”(唐代著名诗人白居易《负冬日》)

冬日暖阳之下,白居易闭目养神,心无杂念,怡然自得。白居易这首诗中体现的养生观,深合中医四时养生之道。

春生夏长,秋收冬藏,一年四季的气候和阴阳变化有特定的规律,人体也必须适应自然界的四时变化来维持生命活动。否则,人体生理节律就会受到干扰,抗病能力和适应能力就会降低,即便不感受外邪致病,也会导致内脏功能失调而发生病变。

中医认为,人顺应自然规律行事方可体态安康,是为“天人相应”。人与自然界息息相关,自然界的四时气候变化,必然会影响人体,使之发生相应的生理和病理变化,故《素问·四气调经大论》说:“阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也。逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道”。《黄帝内经》还提出了顺应四时的具体养生措施:“(春三月)夜卧早起,广步于庭,被发缓行,以使志生”;“(夏三月)夜卧早起,无厌于日,使志无怒”;“(秋三月)早卧早起,与鸡俱兴,志意安宁”;“(冬三月)早卧晚起,必待日光”,“去寒,就温,无泄皮肤”。

当今社会,生活节奏过于紧张,大部分人没有时间严格按照《黄帝内经》中具体的四时养生措施养生。比如冬三月“早卧晚起,必待日光”,对现代人来说简直就是一种奢求。即便如此,我们也需要“春夏养阳,秋冬养阴”,关注季节变化,注意五脏应时。方便的时候,偷得浮生半日闲,也像白居易那样,在冬日的暖阳下晒太阳,抛却一切杂念,感受“负暄闭目坐,和气生肌肤”的惬意,也算是一种惬意的养生。

### 饮食起居常注意

“世人个个学长年,不悟长年在目前。我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”(南宋文学家陆游《食粥》)

陆游认为,过于丰盛的食物会增加胃肠负担,食用宜于消化、富含营养的粥是养生的捷径。无独有偶,苏轼也有类似的观点,他在《狄韶州煮蔓菁芦菔羹》一诗中道:“我昔在田间,寒馁有珍烹。常支折脚鼎,自煮花蔓菁。中年失此味,想像如隔生。谁知南岳老,解作

东坡羹。中有芦根根,尚含晓露清。勿语贵公子,但取醉醺醺。”东坡羹是在粥中加入了蔓菁和萝卜。

苏轼和陆游的食粥养生是有医学根据的,其核心是饮食和生活起居要有规律和节制。《黄帝内经》中“五谷为养、五畜为益、五果为助、五菜为充”的饮食原则,至今仍具有指导意义。

### 药物预防得先机

“固脾节饮水,游乐多行走。盘腿擦涌泉,闲坐观萋萋。地黄芪门煎,酌饮蛤蚧酒。长食茯苓面,常餐杞菊膏。”(北宋著名文学家苏轼《固脾》)

在这首诗中,苏轼介绍了自己预防脾胃疾病的经验,既有起居饮食内容,也有穴位按摩、药物预防。我国用药物预防疾病的历史同样悠久。《素问·遗篇》载:“(小金丹),服十粒,无疫干也”,说明我国很早就开始了药物预防工作。人痘接种技术得到推广,这种技术传到欧洲以后,改良为接种牛痘预防天花,开启了现代人工免疫技术。建国初期缺血少药的情况下,用大锅熬制中药集体服用,曾有效预防了多种传染病的发生。如今,三伏贴、膏方等预防疾病的手段被越来越多的人认可。板蓝根、大青叶预防流感、腮腺炎;大蒜、马齿苋预防胃肠道疾病等,乃是简便易行,用之有效的药物预防方法。

此外,防止病邪的侵袭,讲究卫生,保护环境,防止污染,躲避六淫、疫疠等毒气,也是未病先防的重要内容。

“惜气存精更养神,少思寡欲勿劳心。食惟半饱兼无味,酒也三分莫过频。每把戏言多取笑,常含乐意莫生嗔。人老不为老所忧,童心常驻眉不皱。炎凉变诈都休问,任我逍遥过百春。”明代名医龚廷贤的这首《摄生诗》,是他多年养生保健经验的总结,为人们日常养生提供了参考。寓养生保健于日常生活之中,延年益寿,其乐融融。从养生诗词中欣赏养生之道,更是风雅而从容。 中国中医药报

# 晚餐只吃水果能减肥? 专家:容易代谢紊乱

如果问别人晚上吃什么,经常会收到这样的回答,晚上不吃东西了吃点水果减肥。用水果代替晚餐真的能达到减肥的效果吗?

前一段时间,朋友圈疯传的“一个月全靠水果当晚餐,杭州21岁小伙 被送进ICU”的事情,搞得大家人心惶惶。一时间把水果减肥给推到了风口浪尖,尽管新闻中的21岁小伙,因为一个拿水果代替晚餐从而导致了糖尿病,有一部分的特殊因素存在,但是用水果代替晚餐减肥,真的不是一个明智的选择。

每天好好吃三顿饭,是健康的基础。不吃主食的减肥方法不可行,蔬菜不能替代主食,水果也不能替代主食。水果只能作为正餐之外的补充。目前已知的人体需要的营养素有40多种,这些营养素都要从各种食物中获得。蛋白质、脂肪、碳水化合物是人体需求量最大的三种营养素,称为宏量营养素,是人体必需的营养素,具有重要的生理作用。水果中水分多,通常糖分也不少,但是蛋白质很少,而且几乎没有人体必需的脂肪酸,只吃水果远远不能满足人体对宏量营养素的需求。所以,水果不吃不行,吃少了不行,吃

多了也不行。水果代替正餐不行,想用多吃水果、不吃正餐的方式减肥更不行。用这种方式减肥的人认为水果能量少,但事实并非如此。水果中糖分一般比较高,而且是容易消化的糖类,虽然同等质量的水果比米饭所含能量要低,但是远远高于同等质量的蔬菜,水果需要适量食用。另外,水果很容易让人吃过量,因为甘甜可口,不知不觉就会摄入过多糖分,结果很可能不减肥反而导致肥胖,同时可能发生营养不均衡问题。吃水果减肥是一个很大的认识误区。

蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源。尽管蔬菜和水果有很多共同之处,但他们是不同种类的食物,营养价值优势不同。蔬菜尤其是深色蔬菜所含的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物都高于水果,因此水果不能代替蔬菜。但另一方面,膳食中水果可以补充蔬菜摄入不足的问题。水果中的碳水化合物、有机酸、芳香物质比新鲜蔬菜多,而且水果食用方便,不需烹调加热,营养成分不会因烹调而受损,所以蔬菜也无法代替水果。

人民健康网

# 眼皮跳不停并非好事迎

俗话说左眼皮跳跳,好事要来到。真的是左眼跳财,右眼跳灾吗?有科学依据吗?

眼皮跳往往有几个特点,跳动部位不确定,一会左边一会右边,频率不规律,任何时候都可能发生,跳动范围就局限于眼皮,不会蔓延到面颊、嘴角。而如果长期眼皮跳,并且扩大到嘴角甚至脖子,面部跳动的程度加重,有可能是面部神经疾病的先兆,需要及时来医院诊治,考虑为面肌痉挛。

面肌痉挛是一种病,主要特点是一侧的面部发生阵发性不自主的肌肉活动,病程初期多为一侧的眼轮匝肌阵发性不自主的抽搐,嘴角肌肉抽搐最引人注意,严重者甚至可累及同侧的颈阔肌。可因疲劳或者紧张加重,在讲话及微笑时较为明显。多数中年起病,女性多于男性,这种病程长,病程缓慢,有时会影响生活质量,长时间的跳动,需要及时诊治。

那么,面肌痉挛究竟是怎么发生的

中国健康网

# 三餐纯素并非无趣 注重饮食搭配美味又营养

纯素饮食强调戒肉、戒乳制品、戒鸡蛋,旨在不摄入与动物相关的产品,一些人对此种饮食方式所能提供的营养持怀疑态度。但据法国《电讯报》认为,只要注重搭配,纯素饮食便可令美味与营养兼具。

其实,纯素饮食可以提供人体所需的所有主要矿物质和维生素。为了取代通过肉类获取蛋白质的途径,需要摄入植物蛋白,而这并非难事。豆类(扁豆、豌豆和干豆)、藜麦和荞麦、干果(杏仁、核桃、腰果、芝麻和亚麻籽)中便富含此物质。

但需注意,植物蛋白中的某些必需氨基酸含量可能有限:谷物缺少赖氨酸,而豆类缺少硫氨酸。为了达到均衡饮食,法国国家卫生安全署(Anses)

因此建议将豆类与谷物(大米、小麦、玉米等)同食。

为了心脏的健康,饮食中还应多摄入omega-3,其非动物来源为食用油(油菜、亚麻和坚果)、磨碎的亚麻籽和坚果。而对于钙质,则可以通过豆类、杏仁、芝麻,以及所有的深绿色蔬菜,如西兰花、羽衣甘蓝和卷心菜叶等进行补充。

对于铁的摄入,应选择干果类,如李子、葡萄干和杏子以及藜麦。加拿大的营养学家们指出,为了帮助身体吸收这种矿物质,可以多吃含有维生素C同时富含铁的食物,如草莓和橙子,此外,应避免在饭前喝咖啡和茶,因为其含有的某些化合物会干扰铁的吸收。 环球网

# 每天用生姜泡水喝有什么好处? 生姜还能这么用

喜欢养生的人知道,在日常生活中就有很多对身体有很多好处的东西,而且这些东西贯穿在我们的日常生活十分常见,比如今天要聊的这生姜就非常常见,生姜可能在中餐的每一道菜里面都会出现,而且很多民间传说生姜有很多神奇的功效,对人体更是各种好处。

### 每天用生姜泡水喝有什么好处?

生姜的功效自然不言而喻,如果真的要每天坚持用生姜泡水喝,身体肯定会出现意想不到的大变化。将生姜和开水冲泡来喝,或者直接将生姜和开水一起煮,这种方法可以驱除体内的湿气,很多人体内的湿气都非常重,湿气的来源可以是外界气候的变化,自己平时饮食上的习惯以及感受受凉等等。

### 生姜的妙用有哪些?

生姜泡水对去除湿气治疗感冒咳嗽有重大的作用,甚至可以在感冒咳嗽后当做药物来服用。如果有偏头痛的习惯,生姜也能够进行小部分的解决,每天将生姜浸泡于15分钟左右,长此以往,头痛症状会因此得到改善,甚至

还会因此直接痊愈,不再头痛。这些都是经过科学的专业研究得出的结论。

将生姜进行煎煮,再加入适当的醋和食盐,然后再加毛巾泡在中间,最后直接涂抹在患者感觉疼痛处,可以达到舒活经络,活血化瘀,有效减轻肩痛的效果,令肌肉不再紧绷。

相信很多人都听说过,生姜可以用来洗头,将新鲜的生姜轻轻擦拭头皮以及头发,然后再用生姜水来清洗干净头发,针对头皮屑脱落有很大的治疗效果,还能保持头发的乌黑亮丽,也可以预防掉发。

除了以上这些生姜的功效还有很多,它可以用来醒酒,控制治疗口腔溃疡,还能改善很多牙齿问题,还可以采取正确的方法利用生姜改善脚臭,也可以尝试在坐车之前吃一片生姜可以缓解晕车症状。生姜虽然好但是也要谨慎使用,尤其要用对方法,如果方法不对也无法起到预想效果。

除了生姜还有很多比较常见却又可以养生的物质,如果你喜欢养生,希



望让自己的生活质量得到提高,不妨可以多方面了解一下这方面的知识,丰富更新自己的养生知识,确保知识的正确

和可靠,健康在人类社会一直是最重要的部分。

家庭医生在线

# 身心健康才是育儿之本

近日,一个5岁小朋友的简历在网络上爆红:每周写3篇英语日记,做过20多本思维书,通过实验了解浮力、密度、磁力、重力,三岁开始学游泳,四岁开始学钢琴,学了四个月围棋,已经11级了,幼儿园小班到中班年阅读量从100本上升至500本……很多网友感慨,终于明白什么叫“输在了起跑线上”。记者就此现象采访了合肥市中学高级教师王一斌。他表示,家长千万不要被一句“输在了起跑线上”吓到,不要总是替孩子琢磨抢跑的窍门。

王一斌表示,作为父母,莫不竭所能,期望自己的孩子将来出人头地,这本无可厚非,也是人之常情。但可悲的是在实际生活中,有不少父母没有独立思考、理性判断,一切都是随大流,习

惯把成功定位在高成就和高社会地位上,把孩子的成长片面理解为考试竞争。在日常生活中,一门心思想为孩子“择名校、选名师”。打着“一切为了孩子”的旗号,带着孩子四处奔波“求学”,补外语、补数学、补习各科知识;学唱歌、学主持、弹琴、跳舞、学才艺……把孩子当成了一个大容器,使得他们疲于奔命,没有平等、没有娱乐、不能自主,成了缺“息”少“眠”的“学困生”。

由于父母的期望给孩子带来巨大的心理压力,孩子们在学习中不如意的现状,也让父母失望,而孩子也不满意父母的管教;彼此不满意,彼此痛苦,长此以往,父母子女之间相互不理解,矛盾冲突不断。直接导致的结果就是,孩子成长的道路荆棘丛生,成长的过程坎

坷曲折。一个人在成长的过程中,父母是他一生中的第一任教师,也是最关键的引路人。父母的价值取向、教养态度,乃至一言一行,对孩子日后的行为发展都有决定性的影响。所以父母与孩子之间关系是否亲密无间,不但影响孩子日后健全的人格成长,而且也是孩子一辈子是否健康快乐的关键。

遗憾的是有不少家长,仍然走不出“考试竞争”的误区,对孩子的成长抱着功利态度,并不理解孩子健康成长的关键是在父母的呵护下按正常规律形成“身心健康快乐向上”的人格。在社会上,偶尔听到孩子抱怨父母不够疼爱,因为别人有的,自己却没有;也会看到孩子参加考试或比赛,因没有得名次,便灰心丧志。不满足和斤斤计较,让孩

子们很容易因为小小的挫折而被击倒。所以培养孩子宽大的胸襟和乐观向上的态度,比要求他们事事都第一,更能让他们将来目光远大,走得更高更远;也唯有这样,他们才能真正拥有快乐人生。

结合自己从教多年的经验,王一斌对广大家长提出建议:父母应该努力地营造一个温暖而有沟通管道的家庭气氛,而不是舍本逐末,逼迫孩子无休止地学习。孩子需要父母以平等、民主、尊重的原则去相处,而不是事事帮他准备齐全,设想周到,剥夺他学习机会。孩子不是未来的主人,成长的轨迹是一步一脚印,要用爱、用智慧去发现他们的兴趣,为之寻找适合发挥的舞台。在给他们丰富的物质生活的同时,也该教会感恩,让孩子学习有勇气为自己负责,凡事要用心、对人要感激、对物要珍惜、对自己的人生境遇无怨无悔。

安徽日报

# 冬吃萝卜夏吃姜 蕴含什么养生道理

民谚有言,“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”,又言“上床萝卜,下床姜”,晚上吃姜,等于吃砒霜……这萝卜和姜,还真真是说法复杂,那让我们来请教一下专家吧。

### “上床萝卜”是什么意思?

广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华介绍,

中医认为“胃不和则卧不安”,晚餐吃得太晚,吃得丰盛了,吃得饱了,都会影响睡觉。萝卜尤其是白萝卜性凉,味辛甘,无毒,入肺、胃经,能消积滞、化痰涎、下气、宽中,治食积胀满、呕吐反酸等。因此,“上床萝卜”,倒不一定说的就是吃萝卜,更可以认为是一种健康睡眠的提示。

在寒冷的冬天,人们喜欢各种补

品或打火锅以御寒取暖,肉类、海鲜摄入量增多,萝卜除了为冬天应季蔬菜,能解腻清热,消食除胀满,倒是十分实用。

她认为,青萝卜、白萝卜应该作用接近,以清热消积为主,因此萝卜不适合与补气类药物(如人参、党参等)同食,但中间只要相隔2小时左右是可以的。而胡萝卜,偏于甘补,偏于健脾胃,

羊城晚报