

孟子的养生之道

孟子,名軻,字子輿,是战国时期著名的思想家、教育家。作为儒家学派重要代表人物之一,孟子与孔子齐名,并称“孔孟”。学术界还有一种说法,称孔子为至圣,孟子为亚圣。从中不难看出其地位之尊和影响之广。在当时经济落后、社会动荡的历史背景之下,孟子却能活到84岁高龄,不得不说其在养生之道方面是有过人之处

的。综观其思想言行,孟子的养生观点主要体现于以下几点。

养浩然之气 立丈夫之志

当学生公孙丑问及老师有何特长时,孟子答曰:“我知养,我善养吾浩然之气。”在紧随其后的对话当中,他又详细阐述了浩然之气的本质:其博大无际,若用心培育,甚至会充溢天地之间而不散。但却有个前提,就是只有持续恒久、身体力行的仁义道德,才能促使其不断形成壮大,而并不是轻易之间就会偶然得之。与抽象的浩然之气相对应,就是孟子心目中理想完美的人格形象:大丈夫。大丈夫者“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”,大丈夫“穷则独善其身,达则兼济天下”。而其成长过程亦需经历漫长艰辛的磨砺和锻炼。即所谓的“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,增益其所不能”。今天,新时期的我们在成长过程中,也要如孟子所说,在拥有一身正气

的同时,力争做一个顶天立地的大丈夫。

修君子之身 达理想之性

作为儒家的代表人物,孟子的好多观点自然和孔子一脉相承。如体现在修身养性方面,孟子在孔子“文质彬彬、然后君子”的基础上,进一步发展和丰富了“君子说”的内涵。君子应该仁爱至上,实现“故君子有不战,战必胜矣”的目的;君子品行清高,“焉有君子而可以货取乎”;君子勇于担当,“君子不怨天、不尤人”;君子有三乐:“父母俱存、兄弟无故”“仰不愧于天、俯不忤于人”“得天下英才而教育之”。君子表里如一、真诚守信、善于观察、勤奋好学、专注于道、矢志不渝……正因为具备以上诸多优秀品格,所以君子之德才能如春雨润物、风行草偃一般产生强大的榜样和示范作用,成人达己,造福社会。仔细推敲,也不难发现,孟子的相关论述和现在国家所倡导的社会主义核心价值观在很多地方都有异曲同工之妙。所以,这对新时代的对我们来说依然受用不已。

拥仁爱之德 求向善之心

“仁爱”是儒家思想的核心。在儒家看来,无论诸侯帝王,还是贩夫走卒,要想形成理想完美的人格,就必须具备仁爱之德。在孟子的著作当中,提到仁爱的地方也是非常之多,如“仁者无敌”“民为贵,社稷次之,君为轻”“老吾老,以及人之老;幼吾幼,以及人之幼”等,都无不表明仁爱的重要。不仅如此,他还从反面指出,一个人如果没有了仁爱,那将会是多么的危险和可怕:“天子不仁,不保四海;诸侯不仁,不保社稷;卿大夫不仁,不保宗庙;士庶人不仁,不保四体。”仁爱之人必具向善之心。孟子认为,人之本性是善良的,每个人生来就有恻隐、羞恶、辞让、是非等四种

心理,由此才生出了仁、义、礼、智四种情志。所以在生活中,我们要时刻注意培养自己这几方面的素养,向着完美人格的方向,不断努力前行和靠近。

顺上天之命 尽个人之能

在人与自然之关系上,孟子提出了顺天知命、尽己所能的观点。一方面,“莫非命也,顺受其正”。孟子承认一切都是命运,顺应很正常。但另一方面,他又借“知命者不立乎岩墙之下”的例子,指出面对命运,我们也不能只是任其摆布,坐以待毙,而要充分利用人的主观能动性,加以有效预防和规避。为此,他还特意引用《太甲》里“天作孽,犹可违。自作孽,不可活”的名句,告诫人们要勇于担当、敢于作为。由于在好多时候,我们败给的是自己,而非别人:“夫人必自侮,然后人侮之。”所以,孟子又告诫我们不能自暴自弃:“自暴者,不可与有言也;自弃者,不可与有为也。”如今社会,虽然人类无论在科学技术还是预防疾病等方面都有了很大进步,但面对好多意外和风险,依然无能为力。因此,孟子的上述观点,时至今日,在我们的现实生活中,依然不乏一定的指导意义。

持恒有之产 享生活之乐

在物质与精神两者之中,孟子认为,首先要让民众的物质需求达到一定的满足之后,才能对其展开思想上的教化。“民之为道也,有恒产者有恒心,无恒产者无恒心。”为齐宣王指点迷津时,孟子也指出,对一个仁治者来说,只有让民众衣食无忧、生活无虑之后,才能达到理想之境地:“五亩之宅,树之以桑,五十者可以衣

帛矣。鸡豚狗彘之畜,无失其时,七十者可以食肉矣。百亩之田,勿夺其时,八口之家可以无饥矣。谨庠序之教,申之以孝悌之义,颁白者不负戴于道路矣。”孟子这番话,虽然在很大程度上是针对统治者而提出的治国方略,但结合我们自身养生实际也不无启发。一个人只有在经济宽裕、家庭和睦的前提下,才能心平气和、乐享生活,进而达到保养身心、健康长寿之目的。而试想,如果要对着那些四处流浪的一无所有者去谈养生,恐怕就有些不着边际了吧。

寡身外之欲 达淡泊之境

养生离不开养心。良好的心境是健康的保证,这个道理每个人都懂。但在生活中,如何才能做到呢? 孟子给我们开出的答案是:“养心莫善于寡欲。”在孟子看来,人之初,性本善。如果欲望过多,难免会颠倒迷乱,严重失调,而对清心寡欲者来说,自然就很少犯错,从而有益身心。其实,在现实生活中,孟子也是这样做的。孟子一生游说四方,经常出入王公贵族之家,但他对生活却并没有什么太高的要求。生活中,他所追求的只是“箪食壶浆”式的简单和随意,吃饱能生存就行。饥者甘食,渴者甘饮,粗饭菜汤未尝不饱。孟子在其著作中还不厌其烦一连用舜、傅说、胶鬲、孙叔敖、百里奚等多人的成长经历,证明真正担当大任者,无不是历经磨难之后才最终有所成就。而其“生于忧患而死于安乐”的观点至今仍然是我们每个人应该时刻牢记的警醒之语。

人民周刊

冬季多吃这3种蔬菜

菠菜

又称赤根菜,菠菜营养丰富,其中胡萝卜素的含量很高,维生素K含量是绿叶植物中最高的。此外,由于菠菜中含有大量的铁,对缺铁性贫血有改善作用。另外,菠菜中的叶绿素对视网膜中的黄斑有重要的保护作用。

甘蓝

健脾养胃、缓急止痛,能辅助治疗上腹部胀满疼痛、嗜睡等。甘蓝含有丰富的维生素A,并含有维生素K、维生素U等抗溃疡物质,故冬季常食用甘蓝,对胃及十二指肠溃疡有较好的辅助治疗作用。

萝卜缨

萝卜的叶子也叫萝卜缨,是一种营养价值非常高的食材。萝卜缨每100克含钙350毫克,排在所有蔬菜含钙量的第一位。

除此之外,小萝卜缨含钙238毫克,青萝卜缨含钙110毫克,也名列前茅。冬季多吃萝卜缨,不但能补钙还有助于消化。萝卜缨所含维生素C也比较丰富,每100克萝卜缨维生素C含量在40毫克以上。维生素C可清除体内自由基,延缓衰老,增强皮肤弹性,预防色斑。



当日,湖南长沙市迎来一场降雪,古城楼天心阁在白雪的覆盖下显得静谧雅致。 图为:1月16日无人机拍摄的长沙天心阁。

广州日报

13个健康小细节可能正被你忽略

都说细节决定成败,这话用在我们的生活中再恰当不过了。如果说每天跑步做瑜伽很难保证坚持,那么试着做一些生活细节的改变吧,健康在那一边正向你招手呢!

1.饭后不要立即吃水果

现在到餐厅消费,总能在餐后享受到一盘水果。但如果你懂得一点健康常识,就应该立即放弃这份馈赠。因为正餐被你吃到嘴里到消化结束,至少需要两个小时。那么正餐之后立即吃进的水果会停滞在胃里,以至于还没来得及被消化就在你的胃里发酵了。接下来你的胃里会产生不少气体,除了引起胃胀,还会导致……(呃,就是会污染周围空气、最让人尴尬的那件事!)

2.每次限量喝水

每天喝水不是越多越好!你的身体是一个平衡的系统,你的肾脏每小时只能排出800~1000毫升水,1小时内喝水超过1000毫升,会导致低钠血症。

3.别在疲劳时喝咖啡、抽烟

尽量不要在身体特别疲劳时喝咖啡或抽烟来提神,否则会对心血管系统造成无法挽回的损伤,心悸、心慌就是严重的

症状表现。尤其不要在疲劳时既喝咖啡又抽烟,否则不仅对身体的伤害翻倍,咖啡的独特香味和成分还会加重你对香烟的渴望!

4.中午也要刷牙

大多数人会做到坚持每天早晚刷牙,但睡眠时你口腔内细菌的繁殖速度其实只是白天的时的60%,换句话说,白天的口腔也需要护理,中午也要刷牙,但不要在餐后立即刷牙,最好安排在餐后半小时,这样能防止损伤牙釉质。尤其是吃完薯条或薯片后,更要注意刷牙护理。

5.服药期间一定要禁酒

吃药期间一定要禁酒,哪怕你吃的只是简单的感冒药、维生素,哪怕你喝的只是最温和的香槟、红酒!因为酒精不仅会影响药效,还会将药物的副作用放大数倍,更有可能与药物相互反应生成毒物。

6.一定要用温水洗脸

一定要用温水洗脸,千万别图省事用凉水,否则毛孔受到刺激突然收缩,其中的油污就不能被及时清除,会导致粉刺。也不要太热的水,否则面部皮肤迅速扩张,之后就容易早生皱纹。

7.补钙能让睡眠变好

补钙的恶果绝不仅仅是腿抽筋,健忘、走神、失眠也都是补钙的副产品。因为充足的钙能抑制脑神经的异常兴奋,缺钙则会影响脑神经元的正常代谢。为大脑补钙的最佳食物是豆类食物,如黄豆、豆腐等,但豆奶的效果并不好,因为豆奶中含有的少量乳糖会影响钙在大脑神经元中的作用。

8.扔掉排毒药丸

上火?长粉刺了?服用那些排毒祛火药丸的效果并不明显,并且因为刺激肠道,反而可能会加重人体内的营养失衡。其实,从营养学角度来说,最有效的降火方法是暂时放弃饮酒和喝咖啡,多喝水并且少吃含有脂肪的食物。

9.坏情绪对人的损害可能大于病毒

坏情绪是比强力病毒更可怕的传染源!80%的疾病其实都是被精神波动激发的,尤其是消化道疾病和皮肤疾病,你很容易就会因为坏情绪而出现暴食、腹泻或皮肤过敏等症状。

10.不要放弃食物中的脂肪

首先,食物中的脂肪并不会全部转化为你身上的脂肪;其次,食物中的脂肪对于人体保持正常的生理活动至关重要,你

每天所需的25%~35%的能量来自脂肪。最后要说的,是适当地摄入脂肪,反而可以产生饱腹感,防止你饮食过度。

11.不要赖床

你体内的生物钟每90分钟循环一次。如果你早上自然醒来,就不要再继续赖床,因为继续入睡会重新进入一个90分钟的睡眠循环,所以赖床30分钟或90分钟醒来后,你反而会变得无精打采,甚至还会头晕恶心。

12.不要临睡前才洗热水澡

体温太高也会抑制大脑褪黑激素的分泌,影响你的睡眠质量。因此,临睡前才洗热水澡绝不明智。聪明的做法是,在睡前90分钟沐浴,这样等到临睡时,体温刚好降到最适宜睡眠的温度。如果迫不得已已在临睡前洗澡,就在最后用冷水冷敷一下额头,也有助于体温迅速降低。

13.吃点黑巧克力,对心脏有好处

黑巧克力对心脏健康大有益处,不仅能降低血压还能减少血管阻塞。购买时请选择那种颜色最深的巧克力,同时它也有最高的可可含量以及最少的热量。

中国妇女报

“零首付”“一折购”买车背后暗藏猫腻 专家:看清合同内容

“一成首付就能把车开回家!”“零首付、免担保、轻松购车”……这种广告对于资金不是很宽裕但又想买车的消费者有很大的诱惑力。但《工人日报》记者近日采访发现,有消费者因相信“零首付”“一折购”,最终多付几万元乃至十几万元的购车款;有消费者在不知情的情况下,贷款买车变成了融资租赁;还有消费者掉进“套路贷”的泥潭,损失惨重。

根据《关于调整汽车贷款有关政策的通知》,自2018年1月1日起,自用传统动力汽车贷款最高发放比例为80%,商用传统动力汽车贷款最高发放比例为70%;自用新能源汽车贷款最高发放比例为85%,商用新能源汽车贷款最高发

放比例为75%;二手车贷款最高发放比例为70%。

那么,一些商家宣称的一成首付甚至零首付买车靠谱吗?中国消法研究会副秘书长陈音江对记者表示,有可能是诈骗,去年4月,深圳龙岗警方就打掉了以“零首付”购车为噱头的犯罪团伙;有的的确是汽车经销商通过垫资的方式,通过“零首付”“一折购”方式来吸引消费者购车;更多的可能是采用融资租赁模式。

据了解,融资租赁是一种“以租代购”的汽车销售方式,租赁期间,消费者享有使用权,并分期支付租金。租期结束后,消费者可选择拥有该车所有权,也

可以由商家收回其残值,或者更换其他车型继续租赁。在业内人士看来,该模式绕开首付限制规定,可以让消费者用更少的资金买到车。

但中国政法大学民商经济法学院教授孙颖表示,目前有的消费者本想以银行按揭的方式购买车辆,却在未被告知的情况下,被汽车经销商办成了融资租赁业务。“还有部分商家声称它的好处,让消费者签订融资租赁合同,结果让消费者付出远高于银行利息的租金。‘以租代购’模式在我国还处于发展阶段,由于缺乏行业准则,亦没有法律法规约束引导,导致屡有消费者被骗的情况出现。”据媒体报道,李女士等消费者在线下与

二手车商上谈好价格购买汽车,二手车商再推荐优信二手车平台为消费者进行贷款分期。后期还贷过程中,消费者发现实际贷款金额要比自己贷金额多出两三万元不等。这些消费者在与优信交涉过程中发现,自己与优信签订的合同原来是融资租赁合同,车辆产权属于优信。

“通过融资租赁买车的消费者一旦违约,没有按时交租赁费用,租赁公司有权把这汽车收回去。不仅如此,消费者还可能承担违约金等。遇到这类纠纷,走法律渠道维权并非易事。”陈音江提醒消费者,在买车需要贷款时,一定要仔细看合同内容。

工人日报

疼痛治疗专家：这7种疼痛别“忍”，应尽快就医

62岁的周先生每天早上6时去江滩跑步,上周突然感觉眼睑及面部特别疼痛,以为是早上凉风刺激。不料一周后出了疹子,上医院检查发现是带状疱疹,此时病毒已侵犯面部神经,眼睛歪斜,面部抽搐。

武汉市第四医院疼痛科主任周伶说,疼痛是人体最直接、真切的感觉之一。很多人不把疼痛当回事,结果耽误了最佳治疗期,还多花了不少治疗费用。尤其是有颈项肩腰腿痛的患者,往往是不到疼痛不能走路甚至不能起床,都懒得求医。在慢性疼痛患者中大约40%的患者存在抑郁或焦虑状态。心理状态的变化也会加重疼痛症状,形成恶性循环。

在最新的国际疾病分类ICD-11中,慢性疼痛作为一种慢性疾病正式被认定。持续1月以上的疼痛即可认为是慢性疼痛,会导致睡眠障碍、植物神经功能紊乱、免疫系统功能紊乱等。

而急性疼痛更是意味着存在器质性病变。比如,急性胸痛可能意味着心绞痛甚至心梗;急性腹痛可能意味着胃肠穿孔、宫外孕、肠扭转或坏死等等。周伶强调:“这些急性疼痛都是需要急诊处理,否则甚至危及生命的!”

疼痛治疗专家周伶指出,这7种疼痛别“忍”,应尽快就医:

武汉晚报

中年压力大,脑子会变小

美国哈佛医学院近日公布的一项研究结果显示,中年时压力大会导致大脑萎缩,记忆力下降。

哈佛医学院贾斯汀博士领导的研究小组对2231名平均年龄为49岁,且无老年痴呆症的志愿者进行研究。参试者先参加记忆和思维能力测试,8年后再测试一次,并接受颅脑扫描,测量大脑的体积。其结果:在年龄、性别、吸烟量和体重相当的情况下,体内皮质醇水平高于平均水平的参试者,记忆和思维测试得分更低,大脑体积占总颅骨体积的88.5%;相比之下,皮质醇水平正常的参试者记忆力和思维

测试得分较高,大脑体积占总颅骨容量为88.7%。这说明,皮质醇水平高的人记忆力更差、大脑体积更小。而皮质醇是一种肾上腺在面临压力时分泌的激素,长期处在压力状况下会导致皮质醇水平偏高。

贾斯汀博士表示,高水平的皮质醇可能是老痴的一个早期预警信号。他建议中年人尽量寻找适合自己的减压方法,例如充足的睡眠和适度的运动,将放松技巧融入日常生活。也可以向医生询问自己的皮质醇水平,并在需要时服用减少皮质醇的药物。

人民网

中国学者首证人们可在睡眠中被“洗脑”

北京大学中国药物依赖研究所常务副所长时杰教授课题组和北京大学心理与认知科学学院朱露莎教授课题组合作研究的成果“午睡中改变简单经济学决策中的主观偏好”,近日在著名杂志《eLife》发表并重点推介。该研究发现的在睡眠中改变价值决策的新方法,对睡眠、决策及临床医学领域的未来研究都有着重要启示意义。

时杰教授介绍,价值决策是一种常见的经济学决策类型。在日常生活中,大到购买股票、基金,小到吃苹果还是橘子,都属于价值决策的范畴,而价值决策通常被用来研究价值奖赏,即事物的价值产生的奖赏效应在大脑中的表征和产生。

人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的,良好的睡眠不但有利于个体的健康,而且对学习、记忆等大脑的基本认知功能至关重要。既往研究表明,人类在白天学习的知识会在睡眠过程中自动回放,这种过程可能有利于记忆的长期维持。然而,睡眠对于价值决策等复杂

认知功能的影响目前尚不清楚。

该研究通过行为学、神经电生理及计算建模等研究方法,发现在浅睡眠期无干扰地轻声播放某些零食名称,可以选择性地改变人们对这些零食的偏好,使得他们醒来后愿意多付近10%的价钱购买这些零食。有趣的是,这一改变仅发生在睡眠状态下,对清醒后的个体播放同样的声音,偏好并不发生变化。更为重要的是,通过脑电监测技术,研究者发现睡眠状态下播放零食名称所诱发的低频脑电震荡活动可以有效地预测清醒后偏好改变的程度。

专家介绍,首次证明了选择性调控睡眠中的记忆处理过程可以改变价值决策行为。在临床医学领域,该研究指出了一种新的干预可能:为了帮助病人建立良好的生活习惯、改善健康状况,可通过在睡眠中实施轻柔的、无干扰的刺激,来改变烟酒成瘾者、暴饮暴食者等的顽固偏好,为在睡眠这种无意识状态下应用心理学范式治疗精神疾病奠定了理论基础。

北京青年报

洋葱变身“流感克星”了?一组实验数据告诉你真相

由中国科协、人民日报社联合组织开展的“典赞2018科普中国”活动已完成专家初评环节,有20条流言入围“十大“科学”流言终结榜”奖项。在20条“科学”流言中,“房间放洋葱可防流感”一项广受热议。

生活中,洋葱作为食物配料常出现在许多家庭的餐桌和厨房,而有的人却对洋葱寄予更多的“厚望”,用它来杀菌、防流感。有一则故事讲到,在历史上某次流感爆发发作时,一位医生到各地农场去探查,他发现众多农民及家庭难逃流感之袭,而有一户人家却出奇健康,原因是他们在家中每个房间都放着一个没有剥皮的洋葱,有说法称这是因为洋葱吸收了病菌,因此使这家人得以健康。

网络上还流传一种说法,即把洋葱的两头切掉,插在叉子上,然后把叉子放在花瓶里,晚上放在病患身旁,第二天洋葱变黑了就是洋葱吸收、杀死流感病毒的表现。

其实,有关洋葱的这些说法并不科学,有实验人员曾采用国家标准中公共场所微生物检验的方法来

证明这一点。实验人员在一间面积为30平方米的房间里选取5个监测点,然后在房间里放置洋葱,并监控5个监测点的菌落数量变化。实验人员准备了3个洋葱,切掉两头,放置于房间的不同位置。结果显示,洋葱搁置后的头24小时内,5个监测点的平均菌落数并没有降低,反而略有提升;48小时后,房间内的菌落数才和没放置洋葱时的菌落数相等。由此可见,摆放洋葱并没有减少房间内的细菌数量。

有的人认为洋葱可以杀菌,但实际上只是洋葱中含有的有机硫化物(辛辣味的来源)对细菌有一定抑制作用。流感是病毒感染造成的,洋葱对病毒则是没有抑制作用。此外,流感是经飞沫传播的急性呼吸道传染性传染病,免疫力正常的人一般3~5天便可自愈。但如果是病情较重的病人,则可能会合并细菌、肺炎支原体、军团菌感染,需要及时就医。要预防流感,应该保持良好的个人卫生习惯,加强自身锻炼提高免疫力,开窗通风换气。

科普中国