

古人养生法

有助康而寿

□ 孟昭群 (济宁医学院附属医院 山东济宁 272008)

经过长期的生活实践,我国古人在衣食住行各个方面,总结出了一些非常丰富的养生经验,值得今人借鉴。

以德养生 传统养生家认为,人的寿命与德行修炼密切相关。孔子首提“仁者寿”,强调“大德必得其寿”。明代养生家吕坤说:“仁者可寿,德可延年,养德尤养生之第一要义。”明确提出要把道德修养、品德仁爱作为养生的基本准则。古人认为,养生要从修身养性做起。排除各种妄想和杂念,多行善事,常做有利于他人的事,可使自己心胸开阔、心情愉悦、利人利己,有益于身心健康和延年益寿。

静神养生 古人认为,神是生命活动的主宰,保持神气清静可保养元气,使五脏安和,增进健康和延年益寿。《黄帝内经》曰:“静则神藏,燥则消亡。”静神就是指精神、情志保持淡泊宁静的状态,神气清静而无杂念,可达到真气内存、心神平安的目的。有关研究表明,人在入静后,大脑可回到儿童时代的脑电波状态,衰老暂时能得到“逆转”。静神养生的方法包括少私寡欲、调摄情志、常练静功等。

顺时养生 古人认为,天有四时气候的不同变化,万物有生、长、收、藏之规律,人体亦不例外。因此,人的五脏六腑、阴阳气血的运行必须与四时相适应,不可反其道而行之。逆春气易伤肝,逆夏气易伤心,逆秋气易伤肺,逆冬气易伤肾。古人把一天分为12个时辰,认为每个时辰都与五脏六腑以及经络密切相关。顺时养生就是顺从四季、时辰、气候等特点和变化,及时进行防寒避暑,调养身体,从而达到养生保健之目的。

调气养生 古人认为,人体元气有化生、推动与固摄血液,温养全身组织,抵抗病邪,增强脏腑功能的作

用。导致元气的虚、陷、滞、逆等症候,进而使机体发生病理性变化的主要因素有营养失衡、劳逸失当、情志失调、病邪夹击等。因此,主张通过慎起居、顺四时、戒过劳、防过逸、调饮食、和五味、调七情、省言语、习吐纳、行导引等一系列措施来调养元气,以提高机体免疫力,祛病延年。

饮食养生 合理饮食可以调养精气,纠正脏腑阴阳之偏,防治疾病,延年益寿。故饮食既要注意“博食”,以“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”,又要重视五味调和,否则会因营养失衡、体质偏颇、五脏六腑功能失调而致病。清代养生家石成金指出:“食宜早些,不可迟晚;食宜缓些,不可粗速;食宜八九分,不可过饱;食宜淡些,不可厚味;食宜温暖,不可寒凉;食宜软烂,不可坚硬;食毕再饮茶两三口,漱口齿,令极净。”饮食得当,合理调配,是养生的重要物质保障。

经络养生 《黄帝内经》曰:经络具有决生死、处百病、调虚实之作用。而疏通经络最简便的方法就是经常刺激、按摩、针灸三个重要穴位,即合谷穴、内关穴和足三里穴。合谷穴可以防治颜面及五官方面的疾病,内关穴有助于防治心脏疾患,足三里穴则对预防五脏六腑特别是消化系统的疾病最有效。

减毒养生 古人认为,人若劳累过度会损伤脾气,伤于饮食则生湿、热、痰浊,冒犯六淫(风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪)则会百病丛生。因此,将这些对人体有害的致病因素统称为人体之“毒”,并总结出以“减毒”来保全真气的养生之道。日常应多吃新鲜的蔬菜水果,因为这些食物中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,可以促进肠胃蠕动,帮助定时排便,使毒素排出体外。还要多做户外运动,适当出点汗,因为汗液会

把身体的毒素排出体外。

动形养生 古人发现,人若贪图安逸,运动不足,或是劳累过度,容易引起“劳伤”。“五劳所伤”即久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋。进而摸索出了按摩、气功、太极拳、八卦掌、五禽戏等动形方式的养生法,主张以运动形体来保生命。东汉名医华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作,创编了“五禽戏”体操,作为人们强身健体手段。唐代名医孙思邈等也主张人要经常进行适度的运动,可强身延年。📺

智力闯关答案

他站在了抽奖台的左边。由于每一轮都是偶数留下,他的数字依次是64、32、16、8、4、2,永远是偶数的最后一名。

趣味谜语谜底

视力表、彩超