

运动有法 生活有道

沈钧儒“身心俱健”的养生观

沈钧儒先生(1875年-1963年)字秉甫,号衡山,浙江嘉兴人。他精于摄生之道,提倡“运动和修养合一”“身心俱健”的健康理念,直至暮年仍精神矍铄,身体健康。

身体与精神密不可分

沈钧儒强调身体与精神密不可分。他主张:“运动时,身体代表了动,而这时的心,却需要静。所以在运动时必须澄清思虑。”

“心静身动”,“动”固然指运动,而“静”则指代澄清思虑,即所谓心如明镜或心如止水。澄清思虑既是一种静的功夫,亦是动的准备。在没有运动之前,要将“心”静下来。沈钧儒于运动之前,有一种事先布置、清空杂念的方法,即将此日进行的工作和生活,在脑际回忆,将应处理之事加以整理记录,这样能避免心中对于尚未完成之事有所牵挂。此法亦适用于睡眠之前,澄澈心思,避免冗事扰心。

做自己身体的主人

沈钧儒推崇运动,指出:“一个人总要动,要锻炼自己,做自己身体的主人。”

对于运动,沈钧儒有自己独特的法门。坚持是第一妙法,每天清晨起床前,于床上先做一套运动,起床后再做一套地上运动,方可进食早餐;晚上临睡前,于床上再做一套运动,然后入睡。数十年如一日,寒暑无间。

其二是选择适合自己的运动方法。沈钧儒曾根据数十年研究静坐、易筋经和武术等所积累的心得体会,总结出一套四十二式的运动方法,勇于日常锻炼。这也提示我们运动因人而异,根据不同需求选择合适的运动,如老年人可选择太极、八段锦等,而年轻人可选择运动量稍大的运动,如慢跑、游泳等。

走路也是沈钧儒的运动方法。他说:“皮肤就像地面上的水沟,终得叫它通畅,塞住容易生病,而最好的办法就是走路。”他走路不疾不徐,及时调整呼吸,以周身微微出汗为止。

强调规律的高品质生活

沈钧儒对于生活也有着极高的要求,这并不是对于物质享受方面的高要求,而是对于生活品质的要求。

沈钧儒对待生活的态度非常认真,他作息规律,烟酒戒



绝。饮食有节,强调饥固不可,太饱亦有害,细嚼慢咽,不得消化。他主张仿牛羊的茹素之道有所不足,还应吃点干果和水果。

睡眠上,他对于卧室有着一定要求,即宁静、空气流通和清洁三条。

沈钧儒强调,漱齿不宜过冷,浣足易用热水,背脊骨、膝盖骨、小腹亦常使温暖。在情绪调节上,面对忧愁、恼怒的事情,他主张应先沉静下来,探索解决的办法,而非羁縻于情绪。规律的高品质生活,也为其身心俱健打下了基础。 据《中国中医药报》

夏吃生姜有益 警惕几种情况

夏季吃姜能发挥其散寒、祛湿、温中、发汗、止咳等作用,如老年慢性咳嗽、肺寒咳喘、头痛鼻塞,可用半匙生姜汁加1匙饴糖,用沸水冲服,每日2-3次。

食用生姜有不少益处,但如果使用不当,也会造成不良后果。

生姜不能一次吃得过多或长时间过量食用,否则会给身体带来不利影响,容易患眼病。

而且,姜辛辣、性热,大量食用生姜,刺激胃肠器官,使消化和吸收功能减弱。

若喉痛、喉干、大便干燥,不宜用生姜。

患痔疮、肠结核、胃出血和细菌性痢疾者也不宜服用生姜。

不吃腐烂变质的生姜,生姜腐烂变质后可产生有毒物质,这种有毒物质被胃吸收后可很快到达肝脏,导致肝细胞中毒变性,甚至可危及生命。

据养生中国

荔枝新鲜上市 两款别样吃法

又到了吃荔枝的季节,中医认为,荔枝味甘性温,入心、脾、肝经,具有养血健脾、温中散寒的作用。今天,与大家分享两种别样吃法。

红糖蒸荔枝:荔枝350克、菠萝350克、豌豆50克、红糖150克。将豌豆粒焯水过凉,菠萝切成方丁,菠萝丁逐个镶入荔枝,将镶好的菠萝荔枝,口朝上摆入容器中,豌豆粒摆在四周,放上红樱桃,加清水适量,下入冰糖,上笼蒸约20分钟,取出即可上桌。有助润肺消炎、益脾健胃、滋补气血、清心安神。

荔枝虾球:荔枝5个、鲜虾5个。荔枝去核;鲜虾去壳,挑虾线,剁碎成肉泥;加入盐腌制调味;虾泥塞入荔枝中,清蒸10分钟。有助养血健脾、补钙益肾。

需注意,老年人便秘等属阴虚火旺体质者忌食;生疮等有急性炎症时不适宜吃;又荔枝含糖量高,故糖尿病患者忌食,否则会加重病情。

据广东中医药微信公众号

天天洗反而造成损伤 正确养发学会五个技巧

很多朋友疑惑,天天洗头,干净清爽不油腻的环境肯定对养发有好处,为何反而造成脱发、头皮受损呢?今天,为大家解析洗头的那些误区。

三大误区务必注意

洗头应是揉头皮而不是抓头皮。指甲里藏污纳垢,用力搔抓头皮容易导致皮肤屏障破坏,使局部皮肤出现细菌感染,导致头皮毛囊炎,进而引起脱发。建议洗发时,用手指指腹轻柔地揉搓按摩。

没必要天天洗头,容易过度清洗。头发清洁频率因人而异,以头发不油腻、不干燥为度,过度清洗虽洗掉了头皮头发表面的脂质,但会损伤皮肤屏障和毛鳞片,导致毛发受损、暗淡、干枯、掉发,头皮则有可能出现头屑和瘙痒等症状。

不要用毛巾搓头发。毛巾和浴巾表面都很粗糙,当接触到头发表面时,毛巾会吸走发丝上多余的水分,反复揉搓会让头发毛鳞片重新翘起。如果力度过大,也会让头发易折损、易掉发。正确方法是用毛巾包住头发,快速按压头发,吸走水分。

用对方法养出好发

勤梳头。梳头有很多好处,不仅会使头发看起来整齐干爽,还会促进头部血液循环,梳子最好选择天然木头和牛角材质。要注意梳头的方法,一般从额头往后脑勺方向梳,力道不要太大,适中就好,梳不下去的时候不要硬扯头发,也可以轻敲头皮、按揉头皮。

情绪稳定舒畅。精神状态与皮肤性状的关系十分密切,乐观稳

定的情绪可以使副交感神经处于正常兴奋状态,有利于皮肤血管扩张,血流量增加,代谢旺盛。而抑郁、忧愁、焦虑或者紧张都可以加速皮肤衰老,头发发白或者脱落。

睡眠充足。良好的睡眠习惯以及充足的睡眠,都有利于维持皮肤更新和功能正常。

饮食合理。蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及微量元素均是维持皮肤正常代谢、保持皮肤健康所必需的物质。而各种营养不良以及过度的节食减肥等,可导致休止期脱发。

头皮按摩。坚持自我头皮保健按摩,可以舒缓头皮、促进血液循环,以加速新陈代谢及营养吸收,抑制头皮油脂分泌过多,也能减少脱发。

据 CCTV生活圈、科普中国