

中华文化专题

尽心

充分体认和发挥内心固有的善端。“尽心”是由孟子提出的一种道德修养方法。“尽心”需要发挥心所具有的思考能力，发现人心中固有的善端，并将其作为人之所以为人的本质特征，进而充分培养、发挥心中的善端，最终实现仁、义、礼、智的德行。心中的善端是天赋予人的本性，因此通过“尽心”就能够知晓人的本性，并通达于天。

引例：

◎孟子曰：“尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣。存其心，养其性，所以事天也。”（《孟子·尽心上》）

孟子言：“能做到尽心的人，能知晓其本性。能知晓人的本性，则能够知晓天。保持自己的本心，培养自己的本性，就是对待天命的方法。”

◎尽心，谓事物之理皆知之而无不尽。（《朱子语类》卷六十）

尽心是指能够知晓事物所具有的理而毫无遗漏。

中华文化专题



明 唐寅墨梅图轴

此幅以枯笔焦墨画梅花枝干，皴擦纹理，表现梅枝苍劲虬曲的姿态；以浓淡相间的水墨点画花朵，以谨细之笔画出花蕊，笔法刚健清逸，表现出梅花清丽脱俗的风貌。

画面中间的梅花风姿绰约，右上的题诗洒脱清秀，左下的印章工稳典雅，三者浑然一体，相得益彰。

本幅自题：“黄金布地梵王家，白玉成林腊后花。对酒不妨还弄墨，一枝清影写横斜。吴趋唐寅。”钤“唐居士”朱文、“唐寅私印”白文、“南京解元”朱文、“六如居士”朱文、“吴趋”朱文印。

假期喝酒、熬夜、吃大餐……

节后如何养生

春节聚会，难免饮食过度，或因熬夜玩乐、天气变化，患上一些疾病。那么，如何将自己身心调整到最佳状态？又该怎么给新的一年打好健康的第一道基础呢？让我们听听专家的建议吧，助您醒胃、醒神、身体好。

一、肠胃不适、食欲不振咋办

专家建议：春节期间暴饮暴食加大了肠胃的负担，因此节后要注意减少精制米面、糖果、甜点的摄入，应多喝白开水，多吃时令蔬菜水果。

专家提醒大家一定要按时吃早餐，只有吃了早餐才能提供上午所需能量，且早餐最好吃一些易消化的食物，例如小米粥这类养胃的食物，但主食品种和数量不宜过多，以免热量摄入过多，更不能因为工作繁忙而误餐。“一日三餐要定时定量，食物选择应多样化，多选绿色蔬菜、水果和豆制品，一日主食总量不超过半斤。”专家说，此外，要适当地吃一些健胃消食片或山楂片，尽量吃清淡一点的饭菜。

“中老年便秘人群逐年增加，再加上假期聚会吃的食物多以肉类为主，很容易出现便秘现象。”专家表示，每天1到2次的排便才算正常，老年人一旦3到4天大便未解，一定要及时去正规医院进行治疗，不能拖到腹部有明显疼痛时再去，继而错失最佳治疗时间。专家建议：一方面要多摄入含纤维素的食物，一餐吃七八分饱，不暴饮暴食，不喝过量的酒和浓茶，每日确保喝足量水；另一方面，老年人要养成运动习惯，在家可以做绕肚脐一周的顺时针按摩，这种腹部按摩可以较好地促进胃肠蠕动。

二、糖分摄入过多怎么破

专家介绍，春节期间频繁聚餐，人们容易从食物中摄取较多糖分，再加上不运

动，很大程度会导致胰岛工作量变大，进而造成胰岛功能损伤，不能正常分泌胰岛素，导致糖尿病。

专家建议大家尤其是中老年人，饮食要清淡易消化，营养丰富而适度；少食多餐，每餐不宜过饱，进餐最好是定时定量；不可过食生冷食物，饮食要少油腻、少辛辣刺激，避免过咸。

三、颈椎、眼睛使用过度如何是好

春节期间，除了走亲访友，最多的活动莫过于看手机、玩游戏了。一些人抓住难得的空闲时间，畅游网络世界。

专家建议：大家尽量不要频繁低头看手机，上班间隙要常做颈部操为颈部关节松绑。同时，为保护好关节，在运动方面，要以慢跑、散步为主，尽量少去爬山。

“用眼过度，容易造成视疲劳和干眼症。”专家建议：大家在用电脑、平板、手机等各类电子产品时，每看一小时要休息一会儿，可以眨眨眼睛、看看远处，让眼睛适当地放松。这些对眼睛来说，就是最好的休息和保护了。此外，当出现眼睛酸痛、视物模糊、畏光怕风、迎风流泪等症状时，可能就是眼睛亚健康的信号。专家提醒大家，眼睛不舒服就滴眼药水，其实是护眼误区，一定要在专科医师的指导下使用药品。

四、皮肤变差怎么办

日夜颠倒的睡眠、敞开肚皮暴饮暴食、烟酒过度摄入……冒痘痘、黑眼圈、皮肤干裂，应该如何是好？

专家提醒大家，要把肌肤保湿、防敏，防止食物过敏性皮炎作为节后皮肤保养重点。“合理的饮食对皮肤保湿很重要，多喝水，多睡觉，保持大便畅通，让身体多渠道‘排毒’。”专家同时建议，要调整好生活习惯。



立春后为何重在养肝？

立春是一年节气的伊始，也意味着新一年的到来。天津中医一附院治未病健康管理中心主任孙庆教授说，按自然界属性，春在五行（木、火、土、金、水）属木，五脏（心、肝、脾、肺、肾）中与肝相应。因此春季养生重在养肝。

饮食调养方面宜食辛甘发散之品，不

宜食酸收之味。在五脏与五味关系中，酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。饮食调养可以选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食品，草药如枸杞、郁金、丹参、元胡等，食品选择辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生等。萝卜粉丝汤、琥珀桃仁都是立春后很好的膳食选择。另外，肝的生理特性主升、主动，喜调达而恶抑郁，因此春季精神养生要力戒暴怒，更忌情怀忧郁，养肝做到心胸开阔，乐观向上，保持恬愉的好心态。

五、过量饮酒如何缓解

“酒逢知己千杯少”，春节亲友聚餐，餐桌上举杯庆祝可增添节日氛围，小酌怡情，然而饮酒过量却很伤肝，对身体其他器官也都有危害。

专家建议：饮酒要适度，如过量饮酒，可以多喝水补充体液，稀释胃肠道中的酒精浓度，促进血液中酒精代谢随尿液排出。平常饮食宜清淡忌油腻，注意均衡营养，适当增加蛋白质和维生素，为肝脏打下健康基础。对于过量饮酒且脾虚的人来说，可服用薏米、山药、芡实熬制的粥；肾虚的人可服用六味地黄丸，用枸杞子、天麻炖鸡；肝火大的人可服用丹栀逍遥丸，或用菊花泡茶来护肝。

专家认为，长时间驾车、中途上厕所不方便只好憋尿、亲朋聚会饮酒、熬夜打麻将、打游戏等，这些因素都会刺激加重各类前列腺充血，继而引发炎症。他提醒大家，要注意休息，避免熬夜，尽量少饮酒，性生活要有节制。

六、孩子调整身体的要点

春节期间，孩子们普遍吃得杂，零食摄入比较没有节制。专家提醒家长，节后孩子饮食一定要有所控制，要为孩子做好荤素搭配，不吃生食，多吃清淡食物和蔬菜水果。专家说：“春节期间，孩子生活不规律，睡觉晚、饭点也不正常，很容易导致消化不良，同时因为生活作息不规律、饮食不规律也会导致免疫力下降，容易生病。马上要开学了，饮食、睡眠等一定要逐渐规律。”专家还建议家长，尽量少带孩子去人多拥挤的地方，一旦到人多的地方就要为抵抗力差的孩子戴好口罩，以及保持勤洗手、房间勤通风的习惯。

专家提醒家长，要督促孩子养成每天早晚有效刷牙的好习惯，做到每次刷牙2分钟，饭后漱口，定期口腔检查，一旦发现蛀牙要做到早期治疗。

春节期间也是孩子视力滑坡的一个“危险期”，一些孩子长时间使用电子产品，加上户外锻炼不足、作息时间安排不规律、读写姿势不正确等因素，容易导致孩子视力亮起红灯。专家说，儿童近视可防可控，重点要做好早期健康管理，定期进行视力筛查。她希望家长能够帮助孩子改掉过度用眼的坏习惯，提高保护眼睛的意识。另外，建议家长们利用休息时间多带孩子进行一些户外运动，劳逸结合。

七、老人独自在家要注意什么

春节过后，老年人不可避免地出现独自在家的情况，专家建议中老年人一定要防止跌倒，做好骨质疏松的三级预防，保证基本营养素的摄取，增加日照和户外运动，纠正吸烟酗酒等行为习惯。

“老年人务必要引起重视，一旦出现骨折等情况不要自行长期卧床休息，容易出现并发症，一定要在专业人员的指导下及时采取有针对性的治疗。”专家说。