

中华文化专词

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。

中华文化专词



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

健康教育

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:春节假期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

春节假期,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。



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。马上就要开学了,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。

春节假期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。

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。

除了日常起居外,立春时节养生还可以尝试以中医药干预方法来增强体质,提高自身免疫力。春季艾灸具有扶阳、补虚、防病、养生保健的功效,可以选择大椎、中脘、足三里等穴位,每次选择2至3个穴位,每穴灸15至25分钟,以局部皮肤温热能忍受为度。也可以挂香囊起到芳香避秽、预防呼吸道疾病的作用。将羌活、柴胡、大黄、苍术、细辛、吴茱萸各3克,研成细末,装入布袋内,挂佩在胸前,时时闻之。

生活知识