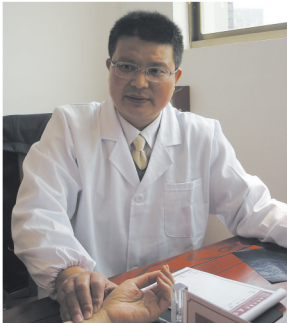


胡正刚教授讲解《黄帝内经》养生思想 保持好习惯 提倡平衡饮食

记者 程高赢



近日 ,浙江中医药大学硕士生导师胡正刚教授应邀到望春东路 86 号山川大药房义丰号 ,举办《黄帝内经·内景图》养生思想与方法讲座 ,讲授了科学、健康、规律的养生理念 ,并就如何平衡饮食作了详细解读。

饮食有节、起居有常才能健康长寿

现在许多年轻人夜生活无节制 ,生活作息无规律 ,白天无精打采 ,几千年前的《黄帝内经》已经提及这种不健康的生活方式。胡教授说,《黄帝内经》记载：今时之人不然而也 ,以酒为浆 ,以妄为常 ,醉以入房 ,以欲竭其真 ,不知持满 ,不时御神 ,务快其心 ,逆于生乐 ,起居无节 ,故半百而衰也。整句话的意思是说 ,有些人把酒当水喝 ,滥饮无度 ,不正常的生活当成习惯 ,满足嗜好欲望而使真气耗尽 ,不知道要保持精气的充满 ,只顾一时之快 ,违逆人生乐趣 ,起居作息毫无规律 ,所以 50 岁就衰老了。

胡教授认为按照《黄帝内经》所讲的养生理念 ,总结为一句话：法于阴阳 ,和于术数 ,饮食有节 ,起居有常 ,不妄作劳 ,故能形与神俱 ,而尽终其天年 ,度百岁乃去。通俗来说 ,就是要做到心理平衡、生活规律、合理饮食、适量运动、戒烟限酒、不过度劳累等 ,这样才能健康长寿。

提倡平衡饮食 ,切忌大鱼大肉

中医里有句古话：人若能知其食性 ,调而用之 ,则倍胜于药。可见良好的饮食习惯对健康养生的重要性。

胡教授说 ,《黄帝内经》在饮食上提倡平衡饮食 ,即 五谷为养 ,五果为助 ,五畜为益 ,五菜为充 ,合气味而服之 ,以补精益气。

胡教授解释 ,五谷是指谷类、豆类食物 ,应作为人体热能供应的主要来源 ;五果是指果品类食物 ,包括水果和干果 ,因其含有丰富的矿物质、维生素以及水分 ,能起到辅助营养作用 ;五畜指动物类食品 ,属 血肉有情之品 ,具有补养、滋养的增益作用 ;五菜指蔬菜类食物 ,主要含无机酸、维生素、膳食纤维 ,可增加肠蠕动、促进排便 ,对人体有充养作用。

胡教授总结：科学的饮食习惯要求人体摄入各种食物的比例各不相同。谷豆类食物肯定要占主次 ,其他食物要么辅、要么补。如果主次颠倒 ,一味的大鱼大肉 ,不仅伤到肠胃 ,长此以往 ,还会损害健康。



始长喉结的男孩的心情。

更令嬴政无法忍受的是 ,连虎狼都不食子 ,可这位偷情的太后 ,亲生母亲 ,竟然与嫪毐串通起来谋害自己 ,想把王位转移给他们见不得天日的私生子！而在此之前 ,自己嫡亲的弟弟长安君也带领叛军做过这方面的努力。

尽管这些阴谋都被顺利粉碎了 ,长安君自杀 ,嫪毐被车裂 ,那两个尚不晓事的孽种(事实上的异父弟)也被装在布袋里活活摔死 ,最后连仲父都喝下了毒酒 ,但在这一连串的胜利中 ,嬴政消耗尽了残存的一点点温情。他把母亲赶出咸阳 ,迁到离宫囚禁起来 ,并下令谁敢在此事上劝谏 ,杀无赦。

看着放逐母亲的车队缓缓地 从城门下穿出 ,嬴政的脸上没有任何表情。他知道 ,只要能熬过这一刻 ,自己就再也不会为任何人、任何事而心痛。他仿佛能听到某种东西在胸中碎裂 ,但同时却有一种前所未有的轻松。假如他曾经为谣言中自己与吕不韦的尴尬关系而惶恐 ,如今也已豁然开朗 :即便那是事实 ,自己的诞生也不过是一桩交易中的一环 ,买卖双方银货两讫 ,谁也不欠谁什么。现在 ,他终于伐毛洗髓 ,长成了一个合格而纯粹的秦国君主。

正如一个大臣所言：陛下有海内 ,而子弟为匹夫 ,被史家津津乐道的废封建立郡县 ,或许最直接的 动力便是始皇对亲情的淡漠 ,这使他轻易跨过了血缘的羁绊 ,除了自己 ,任何人 ,包括兄弟子女 ,都不得拥有对土地臣民的 特权 ,极端的私成就了事实的公。

骨肉亲情如此 ,男女之情更是不值一提。

大秦 ,是一个没有皇后身影的孤独王朝 ,起码所有的史书都没有留下任何一个始皇后宫中女子的姓名 ,即使是二世胡亥的母亲。

写到胡亥顺便提几句。这小子没学到其父治国之术的皮毛 ,残忍倒是遗传了十足十 ,一登基就将二十几位兄弟姐妹都杀了 ,连罪名都懒得捏造一个。要说大哥们还可能夺他皇位 ,可姐妹又能把他怎么样呢 ,更令人发指的是 ,连死都不给她们痛快 ,而是用上了大卸八块的磔刑。

浙江菇尔康生物科技有限公司特邀连载



菇尔康 浙江省灵芝专家

20年技术沉淀 卓越品质保证

灵芝破壁孢子粉、养胃猴头菇、食用菌

特约经销:望春小区南路33号永康日报生活体验馆
Tel:87035316 13626795758(615758) 87138771

我的治水故事 有奖征文启事

记者 蒋伟文

五水共治 是浙江省委、省政府的重大战略部署 ,2014 年 ,全省

五水共治 在浦江县拉开序幕。永康市委、市政府积极投入行动 ,两年多来 ,领导重视、部门联动、措施扎实 ,取得了明显的成效 ,积累了丰富的经验 ,也涌现了一批优秀典型。为掌握更多治水信息和素材 ,市 五水共治 工作领导小组办公室根据上级有关部门部署 ,现开展 治水故事 有奖征文活动。

一、征稿对象

治水 参与者。

二、征稿内容

凡是与治水有关的经历均可。

既可以是亲历故事 ,或是 我当河长 巡河经历 ,或是 暗访纪事

治污故事 捐款治水 ,或是 义务清河员 治水小分队 ,也可以是亲见亲闻 ,记叙各地生动感人的治水片段 ,治水现场目击 治水人物剪影 水环境变迁感受 等。

三、报送要求

1、体现文史资料 亲历、亲见、亲闻 特色。文稿以第一人称记述 ,由当事人撰写或本人口述、委托他人整理。

2、文稿要实事求是 ,内容客观真实 ,具有较强的可读性。

3、每篇文稿字数 3500 字左右 ,同时提供 2 张以上与治水相关的照片和 100 字以内作者(口述者)简介 ,并附有联络方式。

4、稿件请于 2016 年 7 月 31 日前报送。

四、奖励办法

主办方从来稿中择优选用 10 篇 ,给予一定的奖励。

五、联系方式

文稿以电子版形式报送 :永康日报社(永康市总部中心金贸大厦三楼 ,邮编 :321300) ,电子邮箱 :ykjww@126.com ,联系电话 :0579-87138736、87138737。

苏斌油画展 与 诗书画影 共舞



记者 程高赢 摄

上月 24 日 ,由永康日报社、江南艺术馆主办 ,中国凯丰集团有限公司协办的苏斌油画艺术展在江南艺术馆开幕。与此同时 ,由 永康文艺 微信公众号和园周村联合举办的 嘉华、佳人、家园 诗书画影美丽乡村秀活动创作人员到现场采风。



秦始皇

郑晓锋

三

黑水淹没了帝国的每一寸土地。

王旗变幻 ,五德轮转。查遍二十五史 ,以黑为正色的仅有嬴秦 ,连同样自认为上应水德的李自成都避开了这种狰狞的颜色而改用了蓝。因此 ,有关秦始皇的那几页史书永远坚冷如铁 ,令人读来倍感压抑。

在司马迁笔下 ,一卷《秦始皇本纪》,洋洋洒洒一万多言 ,竟找不出一个 笑 字 ,相反 ,始皇怒 始皇大怒 ,却频频出现 ,而且之后通常会有一场全国性的震动。被定格在史书上的秦始皇 ,始终眉头紧锁神情阴鸷。

人的性格很大程度由成长经历所决定。始皇的脾气固然暴虐 ,但如果留心一下他的成长过程 ,倒也不由使人感叹事出有因 ,甚至还能产生几分同情。父亲是派往赵国的人质 ,嬴政因此出生在赵都邯郸 ,而就在嬴政出生的前一年 ,秦将白起在长平几乎将赵举国精壮屠戮殆尽 ,赵人对秦人的仇恨可想而知。但这本该属于两个国家之间的恩怨 ,却尽数压到了嬴政母子无助的肩膀上。在嬴政两三岁时 ,他的父亲便与吕不韦一起 ,抛下家属趁着夜色逃归了咸阳。幼儿弱母滞留敌国 ,欺凌 ,歧视 ,虐待 ,报复 ,甚至杀戮都是意料中的 ;学过医的郭沫若便认为 ,秦始皇的鸡胸、豺狼声 ,其实是软骨病和哮喘的病象 ,这种大胆的猜测假如能成立 ,也可以印证小嬴政在赵国所受到的险恶待遇 ,以至于没有得到必要的营养和健康保障。

就是在这样的环境下 ,嬴政度过了自己的童年 ,直到八岁才第一次回到自己的祖国。不必说 ,这个人间给嬴政留下的最初印象只能是深入骨髓的敌意。

归秦后作为王孙 ,地位自是有了霄壤之别 ,但随着嬴政的逐渐懂事 ,世界另外的阴暗面也一一暴露出来。父亲由于久别 ,简直已成了陌生人 ,即便是这疏远的亲情 ,也不过只维持了五年 ,便撒手而去了。之后母亲几乎变成了一个荡妇 ,与仲父旧情绵绵 ,后来加入腰下本钱惊人的嫪毐 ,在列国间传得沸沸扬扬 ,谈论秦国太后夸张的床事 ,是全天下酒余饭后最令人兴奋的话题。真无法想像当这些话传到嬴政耳中时 ,这位刚开