



颜正华(1920年2月27日~2025年6月7日),北京中医药大学主任医师、教授,1940年7月起从事中医临床工作,为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、首届国医大师。

以下为颜正华谈养生的相关内容。

**养神保精,体育锻炼,持之以恒**

“养神保精,体育锻炼,持之以恒”,就是颜正华的养生之道。

颜正华虽年事已高,但身体依然健康,仍可从教工作。有人问颜正

# 106岁国医大师颜正华的养生之道

华养生经验,他认为有如下几点:

“生命在于运动”,一个人要想健康长寿,必须进行体育锻炼。颜正华每天睡眠六七个小时,早睡早起。早上起床后打太极拳或慢跑20分钟。傍晚散步1小时,再练气功半小时,几十年如一日,坚持锻炼。

颜正华的食量较大,喜欢吃粥,喜吃素菜、鱼、鸡蛋,也吃些肉,每早一袋(约250毫升)牛奶。为保持大便通畅,也吃些水果。原爱喝浓茶,近年来由于易失眠已不喝茶,改用参或参须(5至10克)泡水喝一天。

颜正华年轻时喜欢吸烟,但烟瘾不大,60岁时戒烟。有时饮一小杯黄酒,但不喝烈性酒。辛辣之物不多吃,以免生火。

房劳伤精,颜正华年轻时即注意节欲。养生之道必须节制房事,以免伤精。

颜正华较为喜欢书法,平时抽空练习。凡事不顺心时,练练书法,看看古典小说,有时也外出游览等,逍遥自在,心旷神怡。

颜正华的养生经验就是:少喝酒,不抽烟,勿过食,晨慢跑(或打太极拳)。养神保精,体育锻炼,练习气功。持之以恒,定能健康长寿。

**关于吃红枣养生的经验分享**

红枣是最普遍和热门的养生保健食品,很多大街上就有煮枣茶的,但是中老年人怎么吃呢? 颜正华有一些经验。中老年人,吃红枣一定去皮 颜正华吃了30年大枣煮水荷包蛋,每天早上都吃,他提醒大家:(中)老年人吃枣一

定要注意剥皮,(枣皮虽然有一定的营养成分)枣皮不易消化,而且红枣的量不宜多,一天3个左右就行了。

此外,颜正华早餐不吃盐,他的早餐一般是一杯不加糖的豆浆,两到三个鸡蛋(红枣水煮)。他鼓励老年人吃鸡蛋,包括蛋黄——最新《中国居民膳食指南》已经明确了蛋黄对胆固醇影响的问题,一日一鸡蛋不会引起胆固醇问题。

**红枣水荷包蛋**  
1.食材准备好。  
2.锅内放适量清水,加入洗净的红枣,还可以加一点切好的姜片。  
3.大火烧开后打入鸡蛋。

4.等水再次烧开后就可以关火了,此时鸡蛋蛋白凝固,蛋黄呈流体,可以吃了。(摘自《长寿养生报》)

## 『朱雀三啄』提气色

许多人上了年纪后,不爱照镜子了,觉得脸上发黄、暗沉,毛孔也粗,法令纹让人糟心。中医专家于是分享了一个穴位养生法——“朱雀三啄”,像小鸡啄米一样敲打脸上的印堂穴、翳风穴、承浆穴,每天花5分钟,可以提气色。

其实面色浮肿、有皱纹、长斑、长痘,说白了就是面部经络堵了,气血跑不动。

脸上藏着好多穴位,跟全身经络都连着。没事多按按脸上的印堂穴、翳风穴、承浆穴,气血通了,脸自然红扑扑。

**第一啄:啄印堂穴(眉心)49下**  
印堂所在位置是心脏的反射区,要是眉心中间有悬针纹、川字纹、横纹,往往也代表着心功能不好。这时,啄印堂穴不仅可以让面部气色更好,还能养心,一举两得。

**第二啄:两手啄翳风穴64下**  
翳风穴的位置有点隐蔽,在耳垂能遮住的耳后小坑。坚持啄这个穴位,可以消除面部水肿,刺激面部经络,让面部气血更充足,脸蛋自然更有光泽。

**第三啄:啄承浆穴81下**  
承浆穴位于下巴正中凹陷处,这个穴位同样大有乾坤,坚持啄它,能促进局部气血循环,对整体的面部状态改善都有帮助。  
“朱雀三啄”,简单易上手,不用花钱去美容院,在家就能给自己来场“气血按摩”。(摘自《健康报》)

穴位养生

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

# 对未成年人违法拟加大惩处力度

十四届全国人大常委会第十六次会议6月24日至27日在北京举行,期间,进行了治安管理处罚法修订草案三审,对未成年人违反治安管理相关规定作了进一步完善。

**适当调整不执行拘留的规定,有针对性地加大惩处力度。**现行治安管理处罚法规定,对14至16周岁以及16至18周岁初次违反治安管理的未成年人,不执行行政拘留处罚。实践中,有的未成年人故意利用未成年人身份,多次违反治安管理屡教不改,或者违

法情节严重,社会反应强烈。为此,本次修改规定,对14至16周岁以及16至18周岁初次违反治安管理但情节严重、影响恶劣的,或者14至16周岁一年内二次以上违反治安管理的,依法执行拘留。

**与预防未成年人犯罪法做好衔接。**2020年修订预防未成年人犯罪法,对具有严重不良行为的未成年人规定了予以训诫、责令接受社会观护、进行专门教育、专门矫治教育等一系列教育矫治措施。本次修订明确规定,对因不够年龄不予治安处罚或者

不执行拘留的未成年人,公安机关应当依照预防未成年人犯罪法的规定,采取相应矫治教育等措施。

**依法治理学生欺凌。**规定实施学生欺凌,有殴打、侮辱、恐吓等行为的,公安机关应当依法给予治安管理处罚、采取相应矫治教育等措施;同时规定学校不按规定报告或者处置严重学生欺凌的,责令改正并建议有关部门对责任人员依法予以处分,发挥好公安机关、学校在协同治理学生欺凌工作中的作用。

**完善处罚程序。**本次修



改增加规定,询问违反治安管理的未成年人,其监护人不能到场的,可以通知其成年亲属、所在学校代表等到场;对未成年人可能执行拘留的,可以要求举行听证,更好教育违法未成年人,树立敬畏法律的法治意识。

(据《中国青年报》6.24)

## 刘学州案一审胜诉:两名大V被判赔5.7万元

2025年6月9日,北京互联网法院对“刘学州被网暴致死案”作出了一审判决。法院认定两名被告“大V”的言论构成名誉侵权,判决其承担赔礼道歉的责任。同时,法院支持了两原告精神损害赔偿、维权费,共计5.7万元。

据此前报道,刘学州自2021年12月初开始在网寻亲,引起广大网友的关注,随后成功找到亲生父母。但从2022年1月16日开始,刘学州曝出与亲生父母发生矛盾,此后遭遇到网络暴力。2022年1月24日,刘学州在微博上发布并留下一封遗书后服药自杀,经医院抢救无

效在海南三亚去世。2023年9月25日,“刘学州收养方起诉网暴案”开庭。

刘学州的舅妈柴女士此前向媒体表示,“一起起诉了两个大V,一个是‘真话哥’,一个是‘暖心姐姐’,分开庭审。”

6月24日,刘学州案的代理律师周兆成称,“对于一审判决的胜诉,这是司法的胜利,也是法治进步的有力彰显!判决不仅是对刘学州的告慰,更树起反网络暴力的司法标杆。也向全社会宣告,网络绝不是法外之地,任何对未成年人的恶意伤害都将受到法律制裁。(综合大象新闻、九派新闻)

## 撬门入户偷百余元构成盗窃罪

入户盗窃百余元,会被判刑吗?近日,陕西省汉中市汉台区人民检察院办理了这样一起盗窃案。

2024年7月,王某回家发现大门被撬,斜挎包内的百余元被盗,遂报警。民警立即赶往现场,通过综合研判,迅速锁定了犯罪嫌疑人汪某与杜某,并将两人成功抓获。

经查,汪某与杜某因手头缺钱,商议去小区偷东西,由汪某具体实施盗窃,杜某望风。两人行至汉台区某小区尾随一名业主进入该小区某单元楼,汪某用随身携带的开锁工具打开王某家大门的门锁。杜某在楼梯口放哨,

汪某进入室内,将放置在餐厅凳子上挎包内百余元现金盗走。

汪某、杜某到案后如实供述了自己的罪行,自愿认罪认罚,积极退赔被害人全部损失并取得谅解,检察机关以盗窃罪提起公诉,法院对二人判处拘役并处罚金。

办案检察官提醒,本案中盗窃的财物虽少,但因二人是入户盗窃,其所侵犯的客体不仅体现在公私财物上,更在于对公民人身安全的威胁,不以数额大小和次数多少为构成要件。金额再小都是犯罪。(据光明网6.23)

## 烂尾楼业主可退房退款且不用还房贷

前段时间,江苏省连云港市一法院判决支持烂尾楼购房者退房退款的案例引发热议,被业内认为是贯彻了“谁违约谁担责”原则。

2020年11月,柏某、杨某娟与江苏连云港某开发公司签订《商品房买卖合同》,购买该公司开发的房屋。与此同时,杨某娟作为借款人,柏某与开发商作为共同保证人,与某银行签订贷款合同。按约定,银行直接将贷款资金划拨至开发商账户。

后因开发商迟迟未交付,柏某与杨某娟诉至法院,要求解除《商品房买卖合同》,并返还已支付的首付款及已偿还的贷款本息,法院予以支持。

将房屋退还开发商后,双方口头约定由开发商继续偿还剩余贷款。但开发商未履行,二人被迫代为偿还贷款。因就代偿部分无法协商一致,两人再次诉至法院,请求解除《个人购房担保借款合同》,并要求连云港某开发公司偿还已代付贷款39617.58元,同时继续承担剩余贷款本息的偿还义务。

审理该案的连云港市赣榆区人民法院认为,根据《最高人民法院关于审理商品房买卖合同纠纷案件适用法律若干问题的解释》(下称《解释》)第二十条,若因购房合同无效、撤销或解除,致使贷款合同目的无法实现,购房者可请求解除贷款合同,法院应予支持。最终法院判决解除《个人购房担保借款合同》,并判令开发商返还两人已还贷款及利息,同时承担剩余贷款本息的偿还责任。

该案例具有典型性,对于保护购房者权益、防范房企转嫁风险等都具有启发意义。避免了购房者既未取得房屋又需承担贷款偿还责任的不公平现象。(综合《每日经济新闻》《大河报》)

## 管好情绪就是管好身体

正面情绪能显著提升健康水平,堪称心血管疾病患者的“保护神”,通过降低交感神经兴奋性、减少儿茶酚胺释放,可改善血管内皮功能。研究表明,乐观个体冠心病发病率降低35%,且冠状动脉钙化程度更低,在女性中这种关联尤为显著。同时,正面情绪可激活副交感神经,降低炎症因子水平,提升免疫球蛋白A分泌,增强机体免疫力。实验

发现,积极情绪体验者接触鼻病毒后,感冒风险降低

50%,且患病后症状更轻。此外,正面情绪还能促进内啡肽释放缓解疼痛,甚至延长寿命。

负面情绪对健康的影响则需辩证看待。短期负面情绪能激活应激系统,短暂提升身体机能,但长期、慢性负面情绪危害巨大。它会通过神经内分泌、免疫炎症等途径,增加心脑血管疾病、消化系统疾病和肿瘤风险。

面对负面情绪,科学调节是关键。人们常陷入误区:过度宣泄易陷入情绪化

旋涡,压抑情绪则会引发疾病。正确做法是学会合理宣泄,如运动、倾诉;也可置身优美环境,配合深呼吸放松身心;积极的自我暗示、注意力转移到兴趣爱好中同样有效。若负面情绪严重影响生活,应及时就医,通过药物和心理治疗干预。情绪管理是健康管理的重要部分。通过正向思考、有氧运动、社会交往等方式,每个人都能将情绪转化为健康资产,成为自己身心健康的守护者。

(据99健康网)

## “俯身划船”,增强背部肌力

随着年龄增长,中老年人背部肌肉逐渐萎缩,力量下降。通过练习“双臂哑铃俯身划船”动作,能有针对性地锻炼斜方肌中下束、背阔肌等肌群,有效增强背部力量,让中老年人日常活动,如搬提物品、弯腰起身等稍轻松,减少因背部无力引发的身体疲劳和损伤。此外,许多中老年人存在驼背、含胸等不良体态,不仅影响形象,还会压迫胸腔脏器,影响心肺功能。

坚持练习该动作,可强化背部肌肉,帮助牵拉脊柱,

不仅能减轻脊柱压力、缓解背部疼痛,还可以逐渐改善不良体态,提升气质,让身姿更挺拔。

**方法** 1.双脚间距与肩同宽,膝盖微屈,身体前倾45度,保持上身挺直,不要弓背。双手握住哑铃或矿泉水瓶,拳心相对,手臂自然下垂。2.动作过程中,呼气时,肘部带动手臂,向上、向后拉起哑铃至腰部两侧。至最高点时,将肩胛后收向中间挤压,保持背部肌肉收缩2至3秒;在吸气的同时,缓慢下放哑铃,再回到起始位置。全程保持控制力量,不要借助惯



性。重复10至15次,共3组。**注意** 练习过程中,保持呼吸均匀,避免憋气。拉起哑铃时呼气,下放时吸气。活动前,进行肩关节热身3分钟,哑铃重量建议从2至3千克开始,遵循“循序渐进”原则。平衡能力较差者可调整为坐姿下完成该动作。(摘自《上海大众卫生报》)

名人养生

养生新知

教你一招