

## 钱穆的长寿之道

钱穆被称为“中国最后一位国学大师”“中国二十世纪最伟大的国学大师”。跟许多大家一样,这位在学术上出类拔萃的国学大师,对养生颇有一套心得。

### 常练太极拳

钱穆在生活上极重身体调理,注重养生之道。他在清晨起床后,一般都要用双手搓擦眼尾,颜面二十分钟之久。至于太极拳,更是他几十年来不间断的功课。练太极拳对改善心理状态还有妙不可言的作用,可以保持心理平衡。太极拳与其他许多运动不同之处,是“神形合一,内外兼修”,不仅注重健身,更重视养心。

### 读书怡情

钱穆读书出了名的刻苦。读书的过程就是思考的过程,也是自我调节、心

理按摩的过程,钱穆在读书写作中自得其乐,而且极有成就感,这也造就了他健全的身心。

### 洗冷水浴

钱穆还一度坚持冷水浴,虽寒冬不辍。所谓冷水浴,就是用5℃至20℃之间的冷水洗澡,能刺激及延长细胞的活动,令人充满活力,老而不衰。

### 养花草,饮下午茶

钱穆还痴情于莳养花草。他在香港钻石山的家仅二十余平方米,但养了大大小小近百盆花草,摆在窗框上柜子上书桌上茶几上阳台上。他用栽花赏花代替一部分书房运动。养花可愉悦心境,陶冶情操,达到忘忧、忘我的境地。现代科学证明,花卉是天然的“芳香制造机”、净化空气的“高手”,能够制造对人体十分有益的负离子,且能杀死



结核、痢疾等病菌,还能刺激感觉和呼吸器官,调节中枢神经功能。

此外,钱穆和夫人还喜欢饮下午茶,经常以各种茶点招待客人。喝下午茶可以及时补充能量,帮助人保持精力直到黄昏。

### 自然养性

钱穆在集美学校,常到海滩游,鼓浪屿、日光岩都是他长期驻足的地方。在北大讲中国通史,他必到近侧的太庙备课,在古柏旁草坪上,“或漫步,或偃卧,发思古幽情”。在自然中,钱穆的心情得以更加放松。

(摘自《江南游报》)

## 懒人养生有讲究

老公给我买了两本黄帝内经方面的养生专著,看后感觉很有收获。对照着自我诊断一下,明显属于阳气不足,体内有湿的状况,按照建议,用了一味补脾的药,且每天喝红豆薏米粥除湿,效果还不错。除此之外,更是记住了有一些有益健康的穴位,时不时加以按摩,简便易行。

我喜欢偷懒,就不想按照书上繁琐的公式锻炼。比如抓脊,脊柱周围的穴位很多,不管是抓还是拍都有好处,有些老人在公园里以背撞树,取的就是这个原理。在家里,夫妻可以相互做。我的懒办法是,睡觉前相向而卧,互相拍拍后背,几分钟就可。再有就是用脚,看电视时,仰在沙发上,老公坐在脚头位置,用脚掌拍其后背、肩、颈,既可以舒舒服服看电视,还锻炼了腿部肌肉,更是把所有怨气都从脚掌上发了出去。在床上的话,还可以一坐一侧卧,用脚背去拍。

搓脚心也是很不错的养生之道,用手搓多麻烦,懒人的办法是,躺在床上后,用一只脚的后跟去搓另一只的脚心,既方便,力量也比手大得多。

腰部是带脉的位置,晃呼啦圈是一个不错的按摩方法,既简单又实用。

薏米粥不好熬,也有懒办法,用电紫砂锅。这种锅热得慢,水开就要两小时,晚上睡觉前开到弱档,第二天早上喝正好。

从书上看到这么一句话,为做懒人提供了论据——说到站养生桩时,人家的理论是:大动不如小动,小动不如不动。如此说来,懒人是不是更适合养生呢?

(摘自《大众健康》李伟/文)

生积极影响。对久坐不动或行动不便的人来说,这可以是一个“温和的起点”。

拉伸时进行缓慢深长的腹式呼吸有助进一步降压,做法为:鼻子深吸气,数4下,短暂停顿,然后通过嘴慢慢呼气,数6下。

若存在严重平衡障碍、心血管功能显著受限、脊柱损伤,应谨慎拉伸或先咨询医生。(摘自《上海老年报》李伟/文)

## 拉伸肩背降血压

伸前的测量值进行对比。

结果显示,血压在拉伸时显著下降,在开始拉伸约11秒达到最低值,收缩压从132.5毫米汞柱下降到98.5毫米汞柱,舒张压从99.7毫米汞柱下降到79.2毫米汞柱,且生理上会感到放松。

研究人员表示,肩背拉伸期间的血压下降是短暂的,但可能对高血压患者产

### 气血不足:面色萎黄无光

此类人群适宜采用益气健脾、养血润肤的方法,比如,在日常生活中食用当归红枣乌鸡汤(当归5克、红枣10克、乌鸡半只,炖煮1.5小时),每周2次,可以补气血、益肝肾,或者熬煮山药莲子粥(山药30克、莲子20克、粳米50克),有助健脾益气、化生气血。

与此同时,注意少吃生冷食物,以免损伤脾胃阳气,加重面色萎黄的情况。

足三里穴(外膝眼下四横指)能够健脾益气,血海穴(髌底内侧端上2寸,股内侧肌隆起处)可以养血活血,建议每日按摩2次,每次每穴3至5分钟。

## 好气色从内养

### 气滞血瘀:面色晦暗瘀斑

此类人群首先要调节情志,选择适合自己的方式缓解压力,如户外活动、读书、听音乐、聊天等,避免“怒伤肝”。

平时可取玫瑰花3克、山楂5克、陈皮3克,沸水冲泡代茶饮,有助疏肝解郁、活血化瘀。

每晚睡前用刮痧板沿面部下颌-耳前-太阳穴(眉尾与外眼角之间向后约一横指的凹陷)轻刮,力度以皮肤微红为宜,疏通经络,促进面部气血循环。

每周坚持练习八段锦“双手托天理三焦”“调理脾胃须单举”等动作3至5次,

每次练习时长量力而行,也有助于气血运行。

### 湿热内蕴:面色发黄油腻

此类人群应清热利湿、健脾和胃。日常饮食忌辛辣、油腻、甜腻,适当多食绿豆、冬瓜、薏仁等,还可以熬煮茯苓赤小豆粥(茯苓20克、赤小豆30克、粳米50克),有助清热利湿、健脾消肿。人参、鹿茸等温热补品易生内热,阿胶则可能加重体内湿热,不宜盲目服用。

在中医指导下选用金银花、马齿苋等中药,煎煮取汁,用药汁湿敷面部,每周2至3次,能够缓解湿热内蕴所致的皮肤油腻、痤疮。

### 肾阴亏虚:面色暗沉发黑

此类情况常见于熬夜人群,建议在子时(23时至1时)前入睡,避免耗伤阴血,还能促进气血修复、毒素排出。过劳、房事过度的人群也要留意这种面色异常,平时尽量减少过度劳累,节制房事。

可以食用枸杞子百合银耳羹(枸杞子15克、百合20克、银耳10克),有助滋阴补肾、降火润肤。按揉太溪穴(内踝尖与跟腱之间的凹陷)、三阴交穴(内踝尖上四横指),能够健脾补肾、调和气血。

(摘自《健康时报》凌燕雯/文)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 物业纠纷该注意哪些维权要点

近年来,业主与物业服务人之间矛盾时有发生,并呈现出易复发、化解难等特点。最高人民法院日前发布物业服务合同纠纷典型案例,对物业费催收方式、物业服务合同终止后的“交接难”等物业领域群众关注的问题进行回应,旨在充分发挥典型案例的示范引导效应,统一裁判规则,做好物业纠纷矛盾预防化解。

会向某物业公司函告原物业服务合同到期后将重新选定物业服务人,并邀请其积极参与与竞标。某物业公司回函表示原物业服务合同到期后自行终止。之后,该小区选聘新的物业服务人并与之签订《物业管理服务合同》,业委会通知某物业公司及时办理交接事宜,但其未在合理期限内退场,致使新物业服务人长期无法进场服务。某物业公司因向业主何某某收取原物业服务合同终止后的物业费未果,向法院提起诉讼。

法院审理认为,某物业公司在原物业服务合同终止后,未按业委会要求向新物业服务人履行交接义务,经明确告知法律后果后仍拒不退出该物业服务区域,不得请求业主支付物业服务合同终止后的物业费。最终判决驳回某物业公司的诉讼请求。

【说法】民法典规定,物业服务合同终止的,原物业服务人应当在约定期限或者

合理期限内退出物业服务区域,将物业服务用房、相关设施、物业服务所必需的相关资料等交还给业主委员会,决定自行管理的业主或者其指定的人,配合新物业服务人做好交接工作,并如实告知物业的使用和管理状况。原物业服务人违反前款规定的,不得请求业主支付物业服务合同终止后的物业费;造成业主损失的,应当赔偿损失。

### 原物业无权起诉新物业选聘决定

【案情】某物业公司是某小区建设单位选定的前期物业服务人。后该小区召开业主大会作出解聘某物业公司、选聘新物业服务人的决定,小区业委会与新物业服务人已另行签订物业服务合同。该物业公司认为,小区业主大会作出选聘新物业服务人的决定,不符合法律关于对业主共同决定事项进行表决的专有面积和业主人数比例的规定,起诉请求确认

该决定无效。

法院审理认为,某物业公司不是该小区业主,不受业主大会决定的约束,与该被诉业主大会的决定不具有直接利害关系,故无权起诉请求撤销业主大会决定或者确认该决定无效。最终裁定:驳回某物业公司的起诉。

【说法】根据民法典,选聘和解聘物业服务企业应由业主共同决定。业主大会或者业主委员会的决定,对业主具有法律约束力。业主大会决定是业主对小区重大事项行使共同管理权、实行业主自治的重要方式。业主大会作出的决定对业主具有法律约束力,并不直接约束业主以外的主体,因此,物业服务人没有诉请人民法院就业主大会决定效力作出裁判的必要性和实效性。如果原物业服务人认为物业服务合同解除造成其损失的,可以另行主张。

最高法表示,本案明确物业服务人对业主大会关于选聘新物业服务人的决定不能提起诉讼,具有规则指引作用,有利于维护业主大会决定效力、依法保障业主行使共同管理权。

(摘自《人民日报》)

## 都市“噪声”之困,法律如何守护“宁静”

的排除妨害纠纷案件——王某为某商住一体两用型公寓小区业主,其卧室与电梯井仅一墙之隔。开发商在卧室内装了隔音板,但电梯井内及电梯本身未做有效的隔音减震处理,导致隔音效果较差。王某入住后屡屡遭遇电梯噪声的困扰,给其生活带来了极大不便。

王某多次向小区物业反映问题,但始终未能消除电梯噪声。因电梯产生的噪声明显超过了国家规定的环境噪声排放标准,且严重干扰和影响到了生活、工作、学习及身心健康,故王某向法院提起诉讼,要求开发商停止噪声污染侵害并赔偿精神抚慰金及诉讼支出费用。

审理过程中,经法院主持调解,双方当事人自愿达成调解协议:被告某房地产开发有限公司对小区房屋相邻电梯采取降噪整改措施,使该电梯的运行噪声在上述房屋内噪

声达到《社会生活环境噪声排放标准》(GB22337—2008)的相关要求,昼间不得大于40分贝,夜间22点之后不得大于33分贝,逾期整改每日赔偿原告100元损失费,直至整改达到上述标准为止。

法院表示,电梯噪声污染案件涉及多个责任主体。房地产开发公司作为小区共有设施的建设者,如果电梯在设计、施工环节存在缺陷导致噪声超标,必须承担相应责任。物业公司作为小区管理者,有责任保障公共设施正常运行且不影响居民生活,若未能及时察觉电梯噪声问题,或者未采取有效降噪措施,同样要承担责任。本案中,原告的困扰是由于卧室与电梯井仅一墙之隔,开发商在卧室内装了隔音板,但电梯井内及电梯本身未做有效的隔音减震处理,导致隔音效果较差,因此开发商应承担相应责任。

(摘自《华商报》)

从锅碗瓢盆的碰撞,到孩童嬉戏的奔跑,居住在现代楼宇中,我们似乎早已习惯了与各种生活之声为邻。然而,当这些声音的频率、强度与持续时间不断冲刷着个人宁静的底线,究竟多响的声音、多频繁的振动,才构成对他人法定安宁居住权的侵犯?

### 楼上孩童活动噪声引不满

小区业主陈童(化名)住在张亮(化名)楼上。张亮曾向陈童反映空调噪声、挪移物品声音大、有敲击声等问题,陈童采取了相应措施,并表示挪移物品声、敲击声是因为孩子在打球。此后,张亮多次反馈噪声问题,陈童均解释系孩子打球所致,双方就此发生矛盾。张亮将陈童起诉至北京市海淀区人民法院,要求被告陈童书面道歉,并赔偿精神损害抚慰金1万元,及因噪声问题导致焦虑状态的医药费、外出租房和住酒店的费用。

最终,法院结合原告张亮提交的相关证据,酌情判定被告陈童赔偿张亮3000元。宣判后,双方当事人均未提出上诉。该判决现已生效。

### 电梯噪声严重干扰居民身心健康

河南省汝南县人民法院调解了一起因电梯噪声引发