



86岁老中医的“三得”养生哲学

失调。

“想吃就吃”并非毫无节制,张银霞总结了三个原则,第一是控制量,再好的食物也不能过量。第二是辨体质,体质偏热的人吃火锅时,要多吃蔬菜、少涮羊肉;体质虚寒的人吃西瓜,一两片就够了,最好选在中午吃,避免伤脾胃。第三是讲搭配,吃了油腻的食物,就配些清淡的蔬菜或粗粮。

如今,张银霞的体重常年保持在50公斤左右。家里人跟着这样吃,也没有高血脂、高胆固醇的问题。

在张银霞看来,中医的“忌口”不是“禁止吃”,而是“有针对性避免”。根据自己的身体状况、季节变化灵活调整饮食,核心在于忌不合时宜、忌违背体质、忌伤害脏腑。“很多老人不敢吃这吃那,其实只要根据自己的体质,控制好量、搭配合理,大多数食物都能吃。”

过得规律

张银霞感慨,生活条件好了,但饮食无度、起居无常,肥甘厚味却伤了大家的脾胃。

养肝重“疏泄”

随着自然界阳气升发,人体肝气也随之旺盛。此时,若调护不当易出现两种失衡状态:一是肝气升发太过,化为“肝火”,导致头晕目眩、急躁易怒;二是肝气疏泄不及,形成“肝郁”,引发情绪低落、胸肋胀满。因此,春季养肝非常重要。

养肝先要懂肝。以下躯体信号往往提示肝气不舒,需要重点养肝。一是不自觉叹气。二是眼睛酸涩。三是凌晨1至3点醒来。

诸葛亮“食少事烦”影响健康

53岁时,诸葛亮于五丈原军中离世,历来引发众多关于其健康与死因的探讨。可以说,诸葛亮的离世是长期身心透支、饮食失衡与潜在疾病共同作用的结果。

诸葛亮在刘备去世后肩负蜀汉军政重任,“事必躬亲”,甚至“二十罚以上皆自省览”。这种极度勤勉的作风,加上后主昏庸、朝中小人谗害,以及外有强敌

所谓“脾虚生百病”,气血虚弱,运化失常,百病由此而生。

“五脏六腑各有各的工作时间。”张银霞介绍,肺在寅时开始工作,大肠在卯时开始工作,胃在辰时开始工作……“该吃饭时不吃,过了时间再吃就会不消化、不吸收。”因此,三餐规律、作息规律,顺应自然,才是养生之本。

睡眠也很重要。“无论是身体还是精神的劳损,都可以在睡眠中得到修复。睡觉是养肝最好的办法。”张银霞表示,睡对时间很关键。肝胆运作的时辰是子时到丑时,即晚上11点到凌晨3点。这个时间段,人休息了,肝就“上班”了,加工营养、解毒排浊。如果这个时间不睡觉,肝就不工作,吃进去的东西不能化为能量和热量,第二天就容易昏昏沉沉。因此,保证睡眠,是养护身体不可忽视的一环。

活得轻松

在张银霞看来,当下许多健康问题,归根结底是“生活方式病”,共性是脾胃失调和情志不舒。

“心情舒畅很重要。”张银

霞说,“心情舒畅时,肝气调达,很多病都能减轻,甚至不发生。《黄帝内经》讲‘恬淡虚无’,遇到烦心事别钻牛角尖,不羡慕,不攀比。”

“干点自己喜欢的事。比如,喜欢弹钢琴就去弹,喜欢跳广场舞就去跳。”张银霞也有自己爱干的事,如今,她常做的运动是拉伸和八段锦,每天早上起来,先在床上揉腹三分钟,顺时针五十圈、逆时针五十圈,起床后喝一杯温白开水,润喉通肠,再伸伸胳膊,“动作可以慢,但要做到位”。

保持好奇也是张银霞的养生之道。孙子学钢琴,她跟在后面学,现在也能弹上两下。不为发展什么爱好,也不强求弹出乐曲,就是练练手。

此外,她最常做的就是读书,书柜里摆满了各类书籍,每天她还会花半小时听京剧、写毛笔字。情志舒畅了,身体自然顺了。

从医六十余载,张银霞用从容与通透,诠释着一位老中医对养生的理解——不过度、不偏执,顺其自然、怡然自得。(摘自《健康报》)

拔罐并非随意施罐,而是精准选取与情志、脏腑相关的穴位,其中背部的魄户、神堂、魂门、意舍、志室5个穴位堪称“情绪调理穴组”。这组穴位分布于膀胱经两侧,共同作用可调和五脏、疏肝和胃、宁心安神。针对焦虑、压力大、情绪低落人群,在这组穴位施以留罐或闪罐,能有效疏解肝郁、安定心神,改善失眠多梦、心慌焦虑、胸闷嗝气等状况。

需要注意的是,拔罐调情志需遵循“温和适度”原则,以局部皮肤微微发红、无明显痛感为宜,避免重罐、久罐导致气血耗伤。

拔罐调情绪也有明确禁忌:皮肤破损、过敏、有出血倾向、凝血功能不佳的人群不宜拔罐;孕妇、体质极度虚弱者也应禁止操作;饱腹、空腹、过度劳累以及剧烈运动后也应避免拔罐,以防出现头晕、恶心、心慌等不良反应。

情绪问题的调理并非一蹴而就,拔罐需配合规律作息、清淡饮食、适度运动,才能达到身心同调的效果。

(摘自《生命时报》)

拔罐,身通气顺神安

中医养生

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

为何孩子们总缺觉

“上课熊猫眼,课间趴桌板”,不少中小学教师坦言,很多学生因为缺觉,上课无精打采,课间趴在桌上睡觉。

根据教育部办公厅2021年印发的《关于进一步加强中小学睡眠管理工作的通知》,小学生每天应睡10小时,初中生9小时,高中生8小时。小学生就寝时间一般不晚于21:20,初中生一般不晚于22:00,高中生一般不晚于23:00。

然而,记者调研发现,很多学生睡眠时间无法达标,且缺觉程度随年级增长“水涨船高”,越临近中考、高考,睡眠时间越被挤压。

“学生熬夜睡不够,第二天上课昏昏沉沉,学习效率低,晚上再加班加点补救,

热点观察

家庭分工方式,与青少年的欺凌行为相关

2026年2月,上海交通大学国际与公共事务学院副教授杨帆团队在国际期刊《性别角色》发表了一项研究:家庭里的分工方式,是否会与青少年的欺凌行为产生联系。结果显示,不同的家庭劳动分工模式,会通过影响孩子对性别角色和社会关系的理解,间接关联到他们在同伴关系中的行为。他们把家庭分工大致分成四种类型。大约三分之一的家庭是“平等型”,父母在育儿、家务和挣钱方面基本平等分担;有45%的家庭属于“过渡型”,母亲承担大部分家务和育儿,父亲也参与一些,母亲也工作挣钱,但可能比父亲少;约17%的家庭遵循“性别专门化型”,母亲承担几乎所有家务,而父亲则专注于赚钱;还有5%的家庭呈现“疏离型”,父母双方都没有持续地承担家庭责任。从结果来看,来自“平等型”家庭的孩子报告的欺凌行为是最少的。而在其他三种家庭模式中,孩子参与欺凌的比例都更高,其中“疏离型”家庭模式与欺凌行为的关联性最强。从数据来看,尽管不同家庭模式的欺凌机制有所不同,但性别偏见越强,固定型思维越明显,孩子越可能表现出欺凌行为。

好奇性强、活泼好动是未成年人的天性,但其认知水平有限,缺乏基本的安全防范意识,无法全面预判自身行为的严重后果。正因如此,“熊孩子”惹祸现象时有发生,因玩火引发的安全事故也屡见不鲜。殊不知,此类行为一旦造成他人人身财产损失,甚至危害公共安全,就要承担相应的法律责任。

家庭教育促进法第十四条规定,父母或者其他监护人应当树立家庭是第一个课堂、家长是第一任老师的责任意识,承担对未成年人实施家庭教育的主体责任。这既是对家长“依法带娃”的明确指引,更是倒逼家长切实履行监护责任。

清晨,看着阳台上花盆里参差不齐的蒜苗,我不由想到了我所从事的教育工作,想起了多年前读过的《教育,真的不能简单——一位校长的教育叙事》一书。该书作者沈茂德曾任江苏省天一中学校长,他的许多观点,尤其是对“教育是农业”的理解,今天读来依然会让人受益良多。

“教育过程犹如耕作的过程,其劳动的程度和工作精细的水平决定着收获的产量和质量。当我们产量不高、质量不精的时候,我们没有理由去责怪农作物;当我们的孩子出现一些问题的时候,我们也不能把责任全部推给孩子们。更多的时候,

教育新知

(摘自《新京报》)

容易陷入恶性循环。”北京第五实验学校校长阮守华说,学校颁布“睡眠令”前,一半以上的初高中孩子睡不够,高中生比初中生更缺觉。

睡眠是健康的“第一道防线”。山西省儿童医院博士生导师燕美琴表示,学生每天进行七八小时脑力劳动,睡好、睡饱至关重要。睡眠不足会直接导致注意力下降、记忆力减弱、情绪波动,既降低学习效率,也影响身体发育。

多位受访者认为,“双减”政策总体遏制了学生课业负担的无序增长,但仍有重重因素让孩子的睡眠时长难以保障。

评价“指挥棒”之下,隐性负担依旧存在。西南大学教育学部教授李玲表示,升学选拔仍以分数为主,学校担心质

“熊孩子”惹祸,家长不能“甩锅”

据媒体近日报道,某地一名9岁男孩因好奇心作祟,用打火机点燃小区入户厅床垫引发火灾,幸好被人及时发现并拨打消防电话,才未酿成大祸。经核算,此次火灾造成损失约2.1万元,最终由男孩家长全额承担。这起事件看似是孩子的无心之失,实则直指家长监护责任的缺失,也再次敲响了对未成年人监护的警钟。

好奇心强、活泼好动是未成年人的天性,但其认知水平有限,缺乏基本的安全防范意识,无法全面预

家长课堂

清早,看着阳台上花盆里参差不齐的蒜苗,我不由想到了我所从事的教育工作,想起了多年前读过的《教育,真的不能简单——一位校长的教育叙事》一书。该书作者沈茂德曾任江苏省天一中学校长,他的许多观点,尤其是对“教育是农业”的理解,今天读来依然会让人受益良多。

“教育过程犹如耕作的过程,其劳动的程度和工作精细的水平决定着收获的产量和质量。当我们产量不高、质量不精的时候,我们没有理由去责怪农作物;当我们的孩子出现一些问题的时候,我们也不能把责任全部推给孩子们。更多的时候,

量排名,家长害怕孩子“掉队”,校外培训时不时放大焦虑,最终使作业、刷题、补课以更隐蔽的方式回流。

电子产品也在“偷走”学生的睡眠时间。多位受访家长坦言,如果不给孩子手机,担心孩子不了解网络话题,与同伴缺乏“共同语言”;如果孩子玩手机,又怕影响学习和睡眠。

北京师范大学儿童家庭教育研究中心主任边玉芳认为,家庭、学校都要确立“健康第一”原则,充分认识到充足睡眠是守护孩子身心健康的重中之重,杜绝以透支健康为代价的竞争性教育。尤其要严格管理孩子晚上使用手机时长,避免将手机当作“电子保姆”。

(据新华社3.21讯)

数字时代,手机不仅是通信与娱乐工具,也是获取信息、学习知识、辅助工作的重要工具,完全禁止孩子接触手机等电子产品并不实际。心理学上有一个现象叫“禁果效应”,是指通过禁止某种行为反而激发好奇心和探索欲的心理现象。对于孩子手机的管控也是如此,越是禁止越会激发他们的兴趣和叛逆心理。手机并非洪水猛兽,对于心智不成熟、自控力又弱的青少年而言,使用途径不当导致沉迷才是最大的痛点。面对孩子把手机存放在校外小卖部这一现象,社会应搭建联动管控的大平台,以高度的行动自觉去填补监管空白。当然,家长也可以把在校外寄存手机这一现象,当作对孩子开展教育的契机,试着与孩子探讨合理分配使用手机与学习方式的方法,让手机真正成为他们生活的有益工具、健康成长的得力助手。

(摘自《泉州晚报》)

“教育是农业”

我们应该考虑:我们有没有提供适合他们成长的环境?我们是否掌握了教育的‘节气’?农作物的生长好坏和产量高低取决于多种因素,如播种时间是否正确、土壤是否肥沃、阳光是否充足、雨露是否及时等。如果在适合农作物生长的节气和土壤里播种,并浇灌充足的水分、施适量的肥料、除去多余的杂草,农作物自然会茁壮成长。教育亦如此,当孩子出现问题时,教育者首先应反思“教育环境是否有利于孩子健康成长”“教育方式是否符合孩子的身心发展特点”

近日,一名自称福建泉州六中初三学生家长的网友发帖反映,该校周边小卖部长期为学生提供手机寄存、出租服务,此举对毕业班学生的备考造成了极大负面影响。教育部2021年印发的《未成年人学校保护规定》、《关于加强中小学生手机管理工作的通知》等文件已为校内手机管理划出鲜明的“红线”。也正因此,部分学生才耍起了小聪明,将手机寄存在校外的小卖部。家长对这一现象反应强烈不难理解,孩子将手机寄存在学校周边的小卖部,上课时难免时时惦记导致分心走神,下课赶着去取手机也会影响课间休息,更令人焦虑的是,在校外孩子手机的用途无法掌控,隐患无穷。

数字时代,手机不仅是通信与娱乐工具,也是获取信息、学习知识、辅助工作的重要工具,完全禁止孩子接触手机等电子产品并不实际。心理学上有一个现象叫“禁果效应”,是指通过禁止某种行为反而激发好奇心和探索欲的心理现象。对于孩子手机的管控也是如此,越是禁止越会激发他们的兴趣和叛逆心理。手机并非洪水猛兽,对于心智不成熟、自控力又弱的青少年而言,使用途径不当导致沉迷才是最大的痛点。面对孩子把手机存放在校外小卖部这一现象,社会应搭建联动管控的大平台,以高度的行动自觉去填补监管空白。当然,家长也可以把在校外寄存手机这一现象,当作对孩子开展教育的契机,试着与孩子探讨合理分配使用手机与学习方式的方法,让手机真正成为他们生活的有益工具、健康成长的得力助手。

(摘自《泉州晚报》)

“教育内容是否能激发孩子的求知欲”。“今天的教育工作者确实应该多一些农业思想,多一些园丁行为,让每一个孩子在校园中都能感受到成长的快乐,感受到阳光、雨露、园丁的关怀,让每一个孩子都能自豪地说:‘在我们的学校,我每天都在进步,我的个性与特长得到了最大限度的发展。’”教师要努力成为一名充满智慧的“农人”,在学生的心田播下快乐的种子,植入梦想的幼苗。一个充满欢乐与关怀的环境,才能促使学生不断进步、超越自我。

(摘自《南方教育时报》)

齐家兰/文

寄存校外的手机也要管起来

课堂内外

诲人不倦