

养生之道，无非身体常运动，心情常愉快而已，但细细根究，又有十要、十忌、十八伤之注意要点，详细介绍如下，以供广大职工尤其是离退休老年人参考，算是对老年周活动的一点奉献吧。

养生三十八

● 骊山

十要

面要常擦 擦面之功(用两手掌相摩使热，随向面上高处揩之)，能使容颜光泽，故要常擦。道家谓之修神庭。

目要常揩 每静时能常闭目，用两大指背，两相摩擦使然，揩目14次，仍闭住，暗轮转眼珠左右七次。使去火，永无目疾，故要常揩。

耳要常弹 即鸣天鼓(两手掩耳，以食指压中指上，用食指弹脑后两骨作响声)可免耳患，故要常弹。

齿要常叩 齿喜动，故要常叩。

背要常暖 肺近背，暖则不受风寒，故要常暖。

胸要常护 胸即心窝，故要常护。

腹要常摩 歌云：食后徐行百步多，手摩脐腹食消磨。故要常摩。

足要常搓 搓脚底涌泉穴(盘坐，以一手提脚指，以一手揩脚心涌泉穴，至热止，以脚指略动转数次)，能去风湿，健步履，故要常搓。

津要常咽 常取津液满口(舌抵上腭，津液自生)，汨声咽之，能宣通百脉，故要常咽。

睡要常曲 仰面伸足睡，恐失精，故宜侧

曲。又曰：睡则气滞于百节，养生家睡宜缩，觉宜伸。

十忌

忌早起科头 早多风露之气，科头则寒邪入脑，故忌之(“科头”指不戴帽子)。

忌阴室空凉 无阳照之室，阴气重，伤人，故忌之。

忌湿地久坐 潮湿气主生疮毒，故忌之。

忌冷着汗衣 汗衣湿后必冷，着之则侵背伤肺，故忌之。

忌热着晒衣 久晒之衣，有热毒，未经退热即着在身，必受毒，故忌之。

忌出汗扇风 汗出时毛孔俱开，扇则风邪侵入，故忌之。

忌灯烛照睡 神不安，故忌之。

忌子时房事 阳初生而顿之，一戕戕十度，故忌之。

忌夏月凉水抹身，冬月热火烘衣 冷水受湿，热火受毒，取快一时，久必生病，故忌之(簟，竹席)。

忌久观场演剧 久视久听，则神与精俱伤，故忌之。

十八伤

久视伤精 目得血能视，精由血化，故伤精。

久听伤神 神滋于肾，肾通窍于耳，故伤神。

久坐伤气 卧时张口散气，合口壅气，故伤气。《混元经》曰：睡则气滞于百节(觉与阳合，寐与阴并，觉多则魂强，寐久则魄壮，魂强者生之人，魄壮者死之徒也)。

久立伤骨 立以骨干为用，故伤骨。

久行伤筋 行以筋力为用，故伤筋。

暴怒伤肝 肝属木，怒如暴风动摇，故伤肝。又，肝主血，肝伤则血不荣，必筋痿。

思虑伤脾 思虑时，脾必运动，太过则

星期天，河边常有钓鱼的人。

喜欢钓鱼的人，心是系在了鱼漂儿上。鱼漂儿被那水下的鱼儿弄得蓦地沉下，又蓦地浮起，一道道涟漪象辐射的电波，有一种UFO似的神秘。可垂钓者此时绝不去欣赏它们，而只是睁大了眼，一心一意地注视那漂儿的动态。行家老手大都能从那鱼漂的动态中分析推断出正确结论，或是大鱼或是小鱼，或是鲫鱼或是鲢鱼、草鱼什么的。大鱼比较刁钻，最不易上钩，这些灵物总是先围食饵转几圈，有时便躲在一秘处静默地审视，然后再用尾翅接触，察其颜色，待切实放心才用嘴去吞。各类鱼吞食的方法也不尽相同，有衔住食物跑的，大概是想到认为安全的水域去美餐；也有又撕又扯，分断取舍的；还有的是吞进口中又吐将出来，鲫鱼就是如此。反馈到漂上的动作称“送漂儿”，即拉下去，再送上来，反复多次。性急人见漂儿沉下，就迅猛起杆，结果钓饵如初。原来这时鲫鱼只是将饵吸在口腔，两唇并不闭合，那么从鱼口中将钩拉出来倒也轻松容易。只是待垂钓者感悟，复将钩饵下至原处，却半日不见动静，那条肥鱼早就带着庆幸逃之夭夭了。面对香饵的诱惑，小鱼儿们总是心切，顾不了许多，见食就吞，甚至成群结队地围抢。于是，又有一钩挂住两条小鱼儿或是钩儿并非钩在小家伙们的嘴里，而是钩在它们腮上，眼睛上的“悲剧”。

水深了难见底，水下的世界就成了秘密。垂钓，那鱼杆鱼线鱼漂鱼钩和鱼饵均有学问其设置草率不得。鱼杆以刚柔劲韧兼备为好；鱼线须有张力以备大鱼上钩，还须透明以防鱼儿们猜疑；鱼漂儿太鲜亮了不好，等于给对手告密；鱼钩

见了香饵也就忘了性命，收获自是可观的。

垂钓者们 大都是业余兴致，专事者极少。一人一杆者，平平。明钩暗钩一齐上才是大家风采。从其布下的阵势，可见对此项事业之倾心。热爱的和感兴趣的人多了，“钓鱼协会”之类的组织便应运而生。但时下有关理论探究似乎还嫌不足。

以上，是一位有经验的老者蹲在柳树荫下一边垂钓一边讲给我听的。与老者为伴，同时下钩，他的鱼篓已见充裕，而我的却还空着。艳羡之余，怎不生些妒忌出来？突然，他的漂儿我的漂儿都有了信号，虽说他力图作出一副不经心的样儿，却也弓腰勾背地从地上站起。我则早已心跳怦怦，激动不已。他轻蔑地说，我的漂下是只小白条鱼儿，而他的，则是一条鲫鱼，还挺大。“你给我起来吧！”我一声大叫，就猛地起杆了。嗨，果然是一条二寸长短的白条儿。再看老者，却见他正徐徐挑起鱼杆，一只巴掌大小的鳖跃然半空，四爪不停地乱舞。哦，不说是鲫鱼么？可见，经验有时也是不灵验的。

垂钓确是一门艺术，是一种享受，二者合而为一，便是艺术的享受了。那么，鱼篓里的东西呢？在当今的饮食营养结构中，其价值自不必言。



● 戎志晶

则有号别，给大小不同的鱼准备相应的钩，虽是常识，但初学钓者往往疏忽。鱼饵是细活，一般常用蚯蚓，以不粗不细不长不短，通身嫩红者为上品，亦有用精面粉和了小磨香油作饵的，据说鲫鱼尤感兴趣。另外，有经验的垂钓者还讲究看“风水”“下窝子”，四季有别，早晚各异。冬天冰封了水面，但垂钓者的欲念却不曾冻结。于是，有备了干粮，裹了大氅，十里八里地奔波，在冰面凿一洞，将钩线放垂下去。而此时水下陆上一样枯贫、荒凉，鱼儿饥寒交迫，

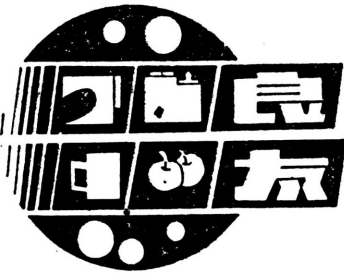
三七可治冠心病心绞痛

● 吴光美

名贵中药三七，熟用是补血生血的滋补佳品，生用是活血逐瘀治疗跌打损伤的良药。科学家们从它的生用功能中得到了启发，于是经过对三七药理成分的仔细研究，终于开拓出了三七又一新的用途，治疗冠心病。

原来，在三七的药理成分中，含有多三七皂及黄酮甙，实验结果证明三七皂有明显的强心作用，对血管在高浓度时呈扩张作用；而三七黄酮则有明显的增加冠状动脉血流量、降低动脉压、略减心率及减少心肌耗氧量等作用。有资料表明，用三七治疗冠心病心绞痛，病人的临床症状多在二周内得到改善，而且服用方便，无副作用。

用中药三七治疗冠心病心绞痛，有两种方法，一是每次口服三七粉0.45克，一天服用三次，用温开水送服。如果心绞痛症状严重者，用量可加倍，待症状缓解后再改服常用量。三七粉在中药店一般都有出售。也可选购上等三七，自己加工研粉，过筛之后，装在密闭干燥的容器内，保存于通风之处便可备用。云南文山出产的三七是有名的地道药材，品质优异；广西出产的三七亦为上乘佳品。另一种方法是服用以三七为主药而制成的治疗冠心病心绞痛的中成药，如丹七片，日服三次，每服三片；冠心静，日服三次，每服四片；心可舒片等等。



刊本
头版
设计
编辑

王周
洪斌

脾倦，故伤脾。极忧伤心，心属火，于味主苦，忧则苦甚，故伤心。

过悲伤肺 肺属金，主声，悲苦久则声哑，故伤肺。

过饱伤胃 饱食运化难消，故伤胃。

多恐伤肾 肾属水，主北方黑色，人受惊恐则面黑，故伤肾。

多笑伤脾 笑时必肾转牵腰动，故伤脾。

多言伤液 言多则口舌舌苦，故伤液。

多唾伤津 津生于

要素能在中皮张嗜致利为头蛋康，力缺胆肠含疹睡维于殊真，求乏止道等降心睡于灾，有品吸中低、烦生孩于，种所收与种这是、毛抗H吃不知，多以，生抗H吃不知，样在造物生因为脱面色之健康鸡物，小成素物为鸡落苍苍，反过多美蛋，儿小结素蛋落苍苍，反过多美蛋，饮儿合蛋蛋落苍苍，反过多美蛋，食生后白蛋白部肌为导不苗的鸡

华池，散为润泽，灌溉肝，哭泣多则肝损目

百脉，唾则损失，故伤枯，故伤血。

津。又，《训典》曰：津不吐，有则含以咽物，百脉贯通，及欲火

之，使人精气留而自至于命门，化精以泄。

多汗伤阳 汗多亡阳，阳随汗出，故伤阳。

多泪伤血 血藏于

儿童宜少吃鸡蛋

有些家长为了孩子健康，每天给孩子吃过多的鸡蛋，殊不知，鸡蛋吃多了，不仅不利于孩子的健康，反而会导

报载有了鼠肉罐头

● 赵艳峰

鲁迅先生曾赞“鬼苹果”，其恐惧可见一斑。

安瑞·帕尔曼切得到国王的许可，在一块出了名的低产田栽培土豆。这时，人们才受到它的引诱，每到晚上就来挖土豆，并把它栽到自己的菜园里。在今天的法国，恐怕不会再有人说土豆是“鬼苹果”了。

从报纸上看到一条消息，温州有家食品厂开始生产“鼠肉罐头”。老鼠肉是菜边城的名菜，有人尝过后

说那肉雪白，一丝一丝的，香极了……听得我几乎呕吐，和一个女同事看定报上那条消息便发出“妈呀，老鼠还能做罐头”的惊叹一样觉得老鼠能吃太不可思议。但仔细一想，也许人们(包括我在内)将来有一天会改变对老鼠肉的意见，当你走进菜馆时点的菜中有一道菜就是“红烧鼠肉”。我猜测，老鼠肉的营养一定错了。于是我想到了螃蟹与土豆。当人们知道螃蟹是一种美味时，便再也不会担心它是否有害了。这样的启示在现实生活中还少吗？

谢村黄酒已有三千多年历史，以优质糯米并选用黄柏、细辛、当归、栀子等17种秦巴山区名贵的野生中药材加小麦精酿而成，于今年被中国保健研究会列为“中国保健补酒”，载入《中国土特产辞典》。

营养丰富的高级保健饮料。据第四军医大学、西北大学化验，谢村黄酒含有17种人体必需而人体又不能合成或合成速度不能满足生理需要的氨基酸，每公斤高达11563.66毫克，比啤酒高11倍、比葡萄酒高8倍、比国内外有名的绍兴“加饭酒”高1倍多，发热量高于啤酒3倍、葡萄酒2倍以上。一个60公斤体重的人，氨基酸的日需量为5010毫克，若每日饮用0.5公升谢村黄酒，就能满足需要量。常饮谢村黄酒，可舒筋活

血、乌发、补肾益阳、强身壮骨、滋润皮肤，促进人体新陈代谢，延年益寿。

疗效显著的中药引子。跌打损伤病人服用中药用黄酒为引，“能引药性入血”，疗效显著。据汉中地区中医院刘选清医师介绍，他治疗关节炎的绝招，就是用谢村黄酒炖鸡。妇科病患者饮用后能调经活血；产妇饮用有活血、养血、驱除腹内

余血、催乳和增乳的效果，但需炖热服用。

佳美的烹调佐料。谢村黄酒中，含有苹果、大香、花椒可调香，低度酒精能诱发食物的香味，并可除腥膻味，使菜肴色泽鲜美，外形正常，香气四溢，诱人胃口。

魏文成

谢村黄酒



编闲传

扬过世界上第一个鼓足勇气吃螃蟹的人。当今世界上，唯怕人不把螃蟹当做美味，但在第一个吃螃蟹的人之前，人们怎样看这横着走路，“六跪而二螯”的家伙？土豆从美洲引进法国的时候，医生们认为它对健康有害，而农学家断言，土豆会使土壤变得贫瘠。医生、农学家这些有知识的人都这样认为，何况宗教迷信者及平

