

语文名师王威在“辽沈晚报老年学堂”
举办“诗歌与养生”专题讲座

情绪波动时 不妨吟诗歌 此中有真意 欲辩已忘言

在本报组建的“辽沈晚报老年学堂”微信群里,特级语文教师王威作为名师讲堂的特约嘉宾,为数百名朋友作了“诗歌与养生”的专题讲座。

中国是一个有着悠久文化和历史的国家,每个人都能浅唱低吟几首甚至几十首诗歌。诗歌可以言志,诗歌可以陶冶情操,同时,诗歌还可以养生。

《光明日报》曾介绍说:日本医学家对吟诗爱好者做过多次调查研究,证明吟诗有利于健康,可减缓人的老化。因此,越来越多的人加入了吟诗行列云云。

当我们在爱上吟诵诗歌的时候,我们就慢慢发现在浩如烟海的古今诗词中,不少名人将其养生之道寓于诗句歌谣,这些诗句集知识性、科学性、实用性和趣味性于一体,为人们留下了珍贵的养生精神财富。

三国时的魏武帝曹操热心于研究炼气养性之理,以求健康长寿。在他的养生诗中,最精彩的一篇当推《步出夏门行龟虽寿》。诗中写道:神龟虽寿,犹有竟时;腾蛇乘雾,终为土灰。老骥伏枥,志在千里;烈士暮年,壮心不已。盈缩之期,不但在天;养怡之福,可得永年。

诗中以长寿动物神龟为例,说明生老病死的规律。同时也是一曲养生之道的千古绝唱,是曹操给后世养生长寿的渡人金针!今人常用诗中

“烈士暮年,壮志不已”来抒发老当益壮的胸襟。

善于养神,是重要的修身养性之道,也是延年益寿的良方。东晋名士陶渊明《饮酒》诗曰:结庐在人境,而无车马喧。问君何能尔,心远地自偏。采菊东篱下,悠然见南山。山气日夕佳,飞鸟相与还。此中有真意,欲辩已忘言。

这首典型的养生诗,境与意会,物与心融,真是妙不可言!

我们知道在中国古代中做皇帝活的年龄最大的是乾隆皇帝,乾隆皇帝活了89岁,他的一生中写了四万余首诗,那么通过乾隆皇帝诗歌,我们就会看到乾隆皇帝把他的喜怒哀乐都写在了诗歌中,诗歌抒发了他很多很多情感,将内心的抑郁不快以及喜悦,完全都用诗歌的形式来展现了出来。历史研究者发现,乾隆的诗歌中抒发自己情感的占到85%。

遇到不愉快的事情,一下子无法摆脱,常常可以吟咏一下适当的诗词,如“岂能尽如人意,但求无愧我心”“人生不如意事,十常八九”之类,颇可以排解烦恼,而得到宽心舒气的效果。多次反复吟哦,心里舒得多了。我常试以吟咏某些恰当的诗词以自我调节,深得益处。

从多年体会中觉得:忙时,闲时,喜、怒、哀、乐情绪激动时,都可以平心静气地吟诵一些有关诗词。可以排

烦,可以宽胸,可以开怀,可以欣赏。当然必然会从好诗中得启发、得鼓励。读后往往可以心平气和,茶饭添香。不妨一试。当然平时得空多看多读,就能随时翻取。

读诗是要有选择地读好诗,如脍炙人口的“正气歌”“满江红”等等和各种有益的佳美诗句。

吟诗可以随时随地行之。多数人都可行。读好诗,好词和听好音乐一样,没有害处,不会损害心灵。吟诵既无须花钱,又不拘场合、时间,或缓步低诵,或高声吟哦,或心中默念,均无不可。可从中得到知识,得到乐趣,培养品德,提高素养。从医学角度来说,可使体内情绪机能活跃,大有益于身心健康。再说平时多读多吟一些古今名家的好词好诗,从文学修养的角度来说,对任何人都是需要的,就是常说的“腹有诗书气自华”。

辽沈晚报主任记者 李振村



欢迎扫码进群参加活动

学新词

“江浙沪包游”“二次元观赛” 都是哪儿来的

一场奥运会看下来,学新词的课程任务又繁重啦!整个东京奥运会期间,中国奥运健儿在前方赛场拼搏,中国网友在后方脑洞大开,他们一边加油呐喊、一边奋力造词,在奥运赛事的相关评论区,各种内涵丰富的新词频繁登场。赶紧跟上他们,来了解一下“江浙沪包游”“二次元观赛”这些奥运催生的搞笑新词。

“江浙沪包游”来自“江浙沪包邮”的谐音,在网购时,江浙沪地区的买家基本上都可以享受“包邮费”的待遇,因此“江浙沪包邮”也成了电商界术语。在这次奥运会上,中国运动员在游泳项目上表现出彩,带给中国观众一次又一次的惊喜。拿到2金2银的张雨霏来自江苏,拿到男子200米混合泳冠军的汪顺来自浙江。有网友在网上发问:为什么游泳运动员大多来自浙江?评论区的高赞回复就是“因为江浙沪包游”,这个谐音梗新词自此诞生。

江浙沪地区的运动员的确在游泳项目上表现突出。1992年夺得中国首枚奥运会游泳金牌的庄泳就是上海姑娘。在同一届奥运会上还有上海姑娘杨文意、江苏姑娘林莉分别斩获游泳金牌。另外,像乐靖宜、罗

雪娟、孙杨、傅园慧等中国游泳名将,大多来自江浙沪地区。

这次东京奥运会,“二次元观赛”的现象在很多观看奥运的朋友身上出现。要明白“二次元观赛”的含义,就要先了解另一个新词——“毒奶”。“毒奶”也是源自电竞圈的一个网络新词,“奶”是指在游戏中,处于辅助位置的角色为队友进行治疗。毒奶,顾名思义,就是“有毒的奶”,即起到治疗的反作用,害死队友。一些网友在观看奥运比赛时,总会有一种“自己看什么,什么就会输”的感觉,他们也自嘲是“毒奶体质”。“二次元观赛”就是指那些认为自己是“毒奶”“扫把星”体质的观众,不敢看比赛,只能在网络上看别人发的文字版实况转播。

另外,还有很多“谐音梗”奥运新词,也体现了中国网友的智慧 and 幽默。比如“妹力无穷”指奥运首日,杨倩、侯志慧、孙一文连续夺金,展现了中国女性运动员的实力和魅力;还有“莎气腾腾”,形容在备受关注的中国选手孙颖莎对战日本选手伊藤美诚的乒乓球比赛中,孙颖莎全面压制对方的气势,最终以4:0淘汰伊藤美诚进入奥运女子乒乓球单打决赛。

栏目主持人 张铂

国药传承,治疗中老年人——

尿频 尿急 夜尿多

医学证实:

尿频 尿急 夜尿多 不治则病变

俗话说:“小儿觉多,老人尿多。”每晚起夜四五次,甚至七八次,让人烦恼不已。尿频、尿急、起夜多的患者都有这样一种体验,以前没有高血压、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病,自从尿频、起夜多以后,慢性病都开始来了,以前慢性病不严重的患者,尿频、尿急以后血压控制不住了,糖居高不下了,心脑血管疾病又加重了!这些情况如不及时治疗,更会引起尿潴留、肾积水,甚至尿毒症,严重危害中老年人的身心健康,如果患者已经患有高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病,则需要加倍注意,因为尿急、起夜而突发脑梗、心梗晕倒,甚至猝死在卫生间的例子不胜枚举。

老年人何为倾心 补肾益气胶囊

中医认为:小便是由肾和膀胱共同主导。尿频、遗尿、小便频多,与肾脏功能息息相关。膀胱为尿液贮存之所,肾主化气行水,如果肾气亏衰,膀胱虚寒,则不能约束水液而导致小便频多。尿频、遗尿、夜尿多多因肾气不固、膀胱失约所致,也可由下焦湿热、肾虚不固、中气下陷,肝郁气滞引起。肾气不足,气不能推动血行,血行不畅,则膀胱行水功能受限,膀胱失养,储

尿控尿功能受限,造成中老年人尿不能控,出现尿频、尿急、遗尿等诸多症状。

补肾益气胶囊,主治滋补肝肾夜尿频多。补肾提气,肾气充足则气血运行流畅,膀胱得以滋养,血养充足,温固下元,祛除膀胱凉气,增强膀胱的储尿控尿能力,温补下焦,清除下焦湿热等症。补肾益气胶囊是国药准字药品,针对中老年人因长期肾虚,前列腺增生、肥大、慢性病、手术后遗症引起尿频、尿急、夜尿多等症,按疗程服用,夜尿次数减少,睡得安稳,白天精神好。所以病友的热情在情理之中。

尿频 尿急 尿失禁 补肾益气胶囊管用

四川泰华堂是成立30多年的老药厂,补肾益气胶囊更是泰华堂知名产品,补肾益气胶囊是OTC国药准字药品,滋补肾气,能增强膀胱括约肌的摄住力,清除膀胱中的垃圾毒素等有害物质,康复排尿问题。区别于以往药物只是兼治而非专治的特性,男女患者均可服用,疗效确切。

有些中老年人患有十分严重尿频、尿急,尤其是一些女性患者,听到流水声就想小便,买个菜都要反反复复很多次才能到菜市场,从六楼走到二楼就有尿意,只能上楼回家,后来还严重出现了尿失禁的症状,只要一咳嗽、打喷嚏,或是大笑小便就会控制不住,或是有了尿意,还没能走到卫生间就已经尿出来了,经常尿湿内裤。特别是

夏天身上的味道特别难闻,亲戚朋友都敬而远之。

补肾益气胶囊针对中老年人夜尿频多等症,并且是一个标本兼治的国药准字药品。经过周期性治疗,可以滋补肝肾,控制小便,让患者不再尿湿裤子,晚上起夜次数减少,让病人可以得到充分休息。尿频、尿急症状改善后,让病人能出门遛遛弯,有益于病人的身心健康。

不吹嘘 不夸大 补肾益气胶囊 国药有疗效

大部分中老年人因为前列腺问题或是糖尿病等慢性病,导致了尿频、尿急、夜尿多,有时候一天晚上要起夜四五次,严重影响睡眠质量,血压、血糖都居高不下,以前因为忽视,或是药不对症,没有得到及时治疗,这些患者看到补肾益气胶囊的宣传,比较犹豫,直到亲身体会到补肾益气胶囊的效果才放下心来。患者按周期治疗,可减少夜尿次数,有望一觉睡到天亮。

补肾益气胶囊,通过滋补肝肾,提升肾气,通过对原蚕蛾、枸杞子、菟丝子、蛇床子、熟地黄、五味子、麦冬、黄芪等十一味药材的君臣佐使合理配伍,根据其临床效果,申请通过为国药准字OTC药品。说明书中功能主治:“滋补肝肾,益气养血。用于肝肾不足引起的神疲乏力,头昏耳鸣,腰膝酸软,夜尿频多。”能够有效的改善白天尿频、尿急症状,减少夜间起夜次数,提高患

者的睡眠质量,让患者得到充分休息,有利于患者高血压、高血糖等慢性的控制。补肾益气胶囊对症治疗尿频、尿急、起夜多、遗尿等问题,切实管用,其效果是广大患者共同见证的。

排尿问题专用药 补肾益气胶囊 特价惠民

据了解,补肾益气胶囊上市以来,已为众多中老年人解决了尿频、尿急、夜尿多的困扰,产品口碑甚佳。为回馈广大患者朋友支持,补肾益气胶囊特举办此次活动。活动期间患者可享受半价补贴政策,每天仅限前200名患者。

郑重提示:治病应选用对症治疗的国药准字药品。

咨询电话 400-9152-608

优惠代码:0730

如遇电话繁忙,请耐心等待回电。
全国免费邮寄,送货上门,货到付款。
本产品从未授权网络销售

国药准字B20020181 川药广审(文)第250114-00455号
请仔细阅读说明书或在医务人员指导下购买和使用(广告)