

生龙活虎,国医抗衰30年



欢乐接龙

健康有道

人生下半场,拼的是健康。只要身体健康,你就是人生赢家。

人生下半场,请将健康置顶,规律作息,劳逸结合,坚持锻炼,用健康的生活习惯,把余生的路铺长。

新的一年,祝您身体健康!

国医大师韩明向属龙,年届八十四依然生龙活虎,每天忙于工作。作为现代中医药学会内科延缓衰老学的开拓者,韩老研究“衰老”30多年,他的身体之所以保持得不错,和他的养生秘诀是分不开的。

养生讲究化繁为简

1月18日,国医大师韩明向传承工作室揭牌仪式在安徽中医药大学一附院隆重举行。虽已84岁高龄,韩老每周都会在安徽中医药大学一附院的“名医堂”出诊三次,风雨无阻。如何保持充沛的精力呢?韩老介绍,自己的养生主要是学习古人智慧,尤其是《黄帝内经》中记载的养生内容,用十六个字来概括,就是“起居有常,饮食有节,劳作有度,恬淡虚无”。

韩老表示,养生讲究化繁为简,生命在于平衡。饮食方面做到荤素搭配、低盐低脂;运动方面做到坚持运动,不过量运动;心态方面保持愉悦心情,不因琐事而烦恼,“仁者寿、智者寿、德者寿、

乐者寿,保持好心态,坚持学习”。

坚持十六字养生经

起居有常。韩老每天晚上9点半至10点入睡,早上5点至6点醒来,醒来后会去公园散步或者打八段锦,做俯卧撑。

饮食有节,就是平常饮食宜七八分饱为宜,自己喜欢吃的要适当少吃一点,不爱吃的也要尽量吃一点。

劳作有度。在韩老看来,运动和静养,两者并不矛盾,关键在于掌握其度,不要太过或不及,必须把握相对平衡。

恬淡虚无,是要保持好心情,“古人讲乐者寿,快乐的人长寿”。

经常叩齿“敲天鼓”

韩老如今仍有一口完整好牙,这得益于他幼年时期从父亲那里学到的好习惯——叩齿。韩老还经常“敲天鼓”,用手掌捂住耳朵,四指放在脑后,用食指弹拨中



国医大师韩明向给大家拜年

指,刺激耳部周围的穴位,防治耳神经老化。

韩老建议老年朋友坚持学习,“退休后再就业或学习新才艺等,对脑力、体力都有好处”。韩老坦言,自己喜欢看书,喜欢看戏,这些也督促他不停学习,不停思考。

新年到来,韩老希望老年人更关注自己的健康,“有了健康,才有家庭的幸福”。(本报记者刘祺力)

祝快乐老人报读者
龙年大吉 阖家安康
韩明向



龙骧虎步

释义:像龙仰着头,像虎迈着步。形容气概威武。

三国·魏·嵇康《卜疑》:“将如毛公蒯生之龙骧虎步,慕为壮士乎?”

《三国志·魏书·陈琳传》:“今将军总皇威,握兵要,龙骧虎步,高下在心。”

成语 龙骧虎步——步步高升……

接龙 龙骧虎步——步步高……



参考答案,请用微信扫描上方二维码。

新作贺新春



剪纸·金龙送福
贵州铜仁 宋绍玉 66岁



●孟庆玉、赵坤林两位老首长,分别46年十分想念,值此新春佳节之际,祝二位老首长新年快乐,阖家幸福,身体健康,心想事成!(你们的老部下 曹可灵)

●在此新年之际,祝福真正的好人苏秀春、李桂林春节快乐,身体健康,顺心如意,吉祥安康!(河北承德 牟福明)

●祝我们亲爱的外孙女李怡聆17岁生日快乐,身体健康,顺利考入上海大学!有空常来外婆家玩!(外公章人敏、外婆张桂芳)

●刘莉,今年我们两人将分开过年,你在湖南岳阳,我在江苏南通。祝你节日快乐、平安,代向所有家人问好!(江苏南通 凌卫中)

●值此龙年新春佳节之际,邵阳唐新民率全家向各位长辈、亲朋好友拜年,祝大家龙年安康,万事吉祥!(湖南邵阳 唐新民)



和闺蜜一起享受诗词乐趣

之前,我收到闺蜜沙姐的微信,她邀请我加入一个名为“树人诗社”的团体。这让我感到纠结。我的内心深处对诗词有一种深深的眷恋,然而,诗社的地点距离我的住处太远,参加活动需要大半天,我担心这会影响到我照顾母亲。沙姐听了我的顾虑,建议我先加入群组参加线上的活动。

感谢沙姐,让我常常感到乏味的生活有了情趣。每天,群里是“你方唱罢我登场”,热热闹闹又不失风雅。群里会应时出题让群友们练习诗作,让我们在了解南京历史的同时又学习了诗词写作。颇有趣的是每周的“对韵”或“对韵成诗”接龙。以游戏形式展开,并交由古诗词方面造诣很

深的老师评点,以帮助我们在玩中提高诗词欣赏能力和写作能力。每每在我接龙后,就有滴滴声跟着追过来:“注意,向晚的向是动词……”

在群里,我结识了许多志同道合的朋友,我们共同享受着诗词带来的乐趣。为了更好地推广中国古诗词,我们计划开设一个“对外汉语—古诗词欣赏”的活动,与全球的诗词爱好者共同分享和欣赏中国古诗词的美妙。

愿今年,胜旧年。我期待我们的诗社能够不断发展壮大,期待通过我们的努力,让更多的人领略到中国古诗词的独特魅力,感受中华文化的博大精深。(江苏南京 桂丽玲 66岁)