

三个动作让身体畅通

李婧婧

有些朋友经常出现口舌生疮、牙龈肿痛等症状,若是单纯地由上火引起,用祛火药、绿茶、苦瓜、菊花、莲子心等就能缓解。

不过,有这么一类人,虽然长年上火不断,但同时又会表现出很多虚、寒、弱的症状,尤其是身体的中下部。即使就贪了两口水果、一杯冷饮,可能痛经、拉肚子、手脚冰凉、脚出冷汗等问题都会找上门来。

如果你被这样的症状纠缠许久,那么就该考虑自己是不是变成了“上热下寒”的体质。长期坚持练习三个动作,可以有效改善“上热下寒”的体质。

什么是“上热下寒”体质?

1. 阴阳失衡

中医理论认为,“上热下寒”可能是由于体内阴阳失衡导致的。人体上部阳气过盛,阳气不能下潜,阴水不能上滋,下部阳气不足。

2. 肾阳不足

肾阳被认为是身体下部的温暖来源,肾阳不足,下面缺少火力,上热不一定是真的热,但下寒可就是真的寒了。就会出现下肢怕冷、手脚冰凉等症状。

3. 肝气郁结

肝火过旺可能导致头部出现热性症状,如头晕、面红、口干等,时间长了,肝气郁结,气机不顺,更是推不动身体的气血。

4. 脾胃不通

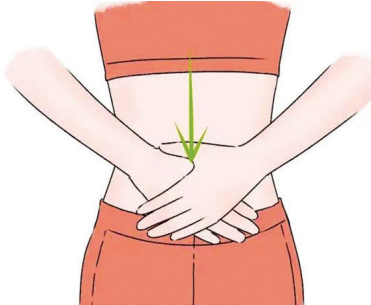
脾胃位于中焦,联结着上焦和下焦。脾阳不足可能导致消化不良、腹部冷痛等症状。胃气不降,脾气不升,中焦不通,上下自然没法畅达。

上热下寒,既不是阳虚也不是实火,只是身体不够通畅,身体里的热能跑到了不该去的地方,阻塞了能量的运转。这时候,补会上火,泻会越来越寒,最重要的就是疏通。

1. 推腹,运化中焦

有的人是因为脾胃不通畅,心肾不交,只有将脾胃中焦打通了,上下焦才会通畅,就可以改善上热下寒的症状。

推腹方法:手掌从心前区开始向下推到小腹,反复推5分钟,当遇到阻碍如硬块、痛点、气团,需反复推揉。



如何把身体的火气变成元气



2. 金鸡独立,引火下行

这个动作的要点是要保持身体平衡,做动作时会调动大脑神经,让意念集中在腿脚上,意念所在之处,能把气血往下引,可以改善双脚冰凉。

站立方法:自然站立,微闭双眼,抬起任意一只脚,时间不必太长,每只脚各站立1分钟即可。

3. 跪膝,畅通气血

上热下寒的人,主要的表现是上面热,下面冷,开始练习时不能把热量传给脚,就先传给膝盖,慢慢就会输送到脚上去。将气血先引到膝盖,可以改善膝盖发凉、膝盖疼、咔咔响等问题。渐渐地手脚冰凉、上热下寒,也都能得到改善。

跪膝方法:刚刚开始练习的时候,如果膝盖有明显的压痛感,可以选择在软垫子上进行,也可以手扶着墙进行锻炼,这样可以减轻膝盖承受的压力。每天20分钟,慢慢膝行,或就在原地踏步,促进膝盖血液循环。

(作者单位:山西省中医院)



(本文均为资料图)

国学入门

中国音乐

金 夷

中国音乐特指中国器乐与中国声乐,历史可以追溯到黄帝时代。中国音乐曾经对中国周边地区的音乐产生了深远的影响。中国素称“礼乐之邦”,古代音乐在人格养成、文化生活和国家礼仪方面有着很重要的作用和地位。

早在人类还没有产生语言时,就已经知道利用声音的高低、强弱等来表达自己的意思和感情。随着人类劳动的发展,逐渐产生了统一劳动节奏的号子和相互间传递信息的呼喊(狩猎、打夯),这便是最原始的音乐雏形;当人们庆祝收获和分享劳动成果时,往往敲打石器、木器以表达喜悦、欢乐之情,这便是原始乐器的雏形。

据考古发现,中国音乐可追溯至7000多年前。当时的先民们可能已经可以烧制陶埙,挖制骨哨。河南舞阳县贾湖遗址的骨笛溯源于距今8000年左右,是全世界最古老的吹奏乐器。其中的一支七孔骨笛保存得非常完整,该骨笛演奏音乐能发出七声音阶。

古代诗歌密不可分,即文学和音乐是紧密相联的。《诗经》中的诗篇当时都配有曲调。世传伯牙子期高山流

水遇知音的故事就始于周代。秦汉时期出现乐府,继承周代的采风制度,专门搜集整理改编民间音乐。汉朝和唐朝以后,中国通过西域和国外的交流频繁,源于外国的乐器大量为中国音乐采纳。近代通行的工尺谱源于唐代,中国戏曲音乐在宋代逐步趋于成熟,元代达到高峰时期。汉族古代音乐属于五声音阶体系,即宫(do)、商(re)、角(mi)、徵(sol)、羽(la)。

古代的音乐有别,后混称“音乐”,指用有组织的乐音表达人们的思想感情、反映社会生活的一种艺术。古人认为,低层次的音是对人欲的宣泄,容易引导人走向颓废和暴戾;而高层次的乐是天道的体现,能够使人在享受音乐的同时受到道德的熏陶,是入德之门,只有符合于道的音才称为乐。《乐记》中说“知音而不知乐者,众庶是也,唯君子为能知乐”。唯有有道的君子才懂得什么是真正的乐。

16世纪,西洋音乐通过传教士传到中国。清初,五线谱传入中国。20世纪初,中国兴起新式学堂,其中的学堂乐歌课直接效仿日本的音乐教育,沿袭日本使用简谱的做法,简谱传入我国。

清徐人把手工制作的空壳月饼称作“粗月饼”或“笨月饼”,这是相对商店里卖的“细月饼”而言的,这种月饼外鼓中空,金黄酥脆,久储不变。

打空壳月饼有很多道工序,一条街上的女人们往往三五成群,分工协作,包饼坯的、拓花纹的、看火烘烤的,各展所长。我家每年就在院里的葡萄架下支张桌子,大家一边聊天,一边打月饼,累了就站起来剪一串葡萄吃。

打月饼要先备好面和馅料。以10斤面为例,要配3斤油、3斤糖、干果碎若干,以及一锅花椒水和面。

先说和面。取3斤面粉上笼蒸一小时,晾凉后揉碎过筛。生熟面混合,烤制出的月饼口感更加酥脆。油先烧热,晾一会儿加一瓶盖白酒,倒进面粉中拌成絮状,然后用花椒水和面,面的软硬程度和包饺子的面接近。加白酒和花椒水可以起到增香和保鲜的作用。和面时可以加入2两白糖,烤制出来的月饼更容易上色。和好面后饧1小时,中间揉一次。

饧面的时候就可以配馅料了。2斤红糖加1斤白糖的基础上,花生碎、核桃仁、芝麻、青红丝、瓜子仁、葡萄干、果脯碎等依个人喜好增减,糖馅中加1斤熟面粉、2两油和一瓶盖白酒拌匀。

开始打月饼了。先把面团搓成长条,揪成一两左右的剂子,捏成饼皮,包馅后放入月饼模具里按紧,拓出花纹,在面板上轻轻一磕,一个雕花刻字的月饼坯就成型了。家里的孩子也凑过来跃跃欲试,母亲便找一小片过年写对联剩下的红纸撕碎,放在小蘸碟里用水浸泡出红色。重任加身的孩子郑重地摘一颗苘麻或直接拿筷子头蘸水,在月饼坯正中点个红印,月饼顿时变得喜气起来,节日的仪式感就出来了。

烤月饼分烙和烤两道工序。先把有花纹的一面朝下,放在铁鏊子上烙1分钟,定型后烙另一面。这时,可以在有花纹的这面刷上蛋液提色。月饼定型后,就放入鏊子下方的锅圈里烘烤,几分钟后翻面,等月饼变得圆鼓鼓的,颜色金黄就可以了。以前我们用炭火烤,需要不时地察看火候,现在可以用烤箱代替。

这两年,随着山西文旅的持续发力,空壳月饼因为口感好、热量低突然受到追捧,也是意外之喜。

生活频道

葡萄架下打月饼

阎旺芝