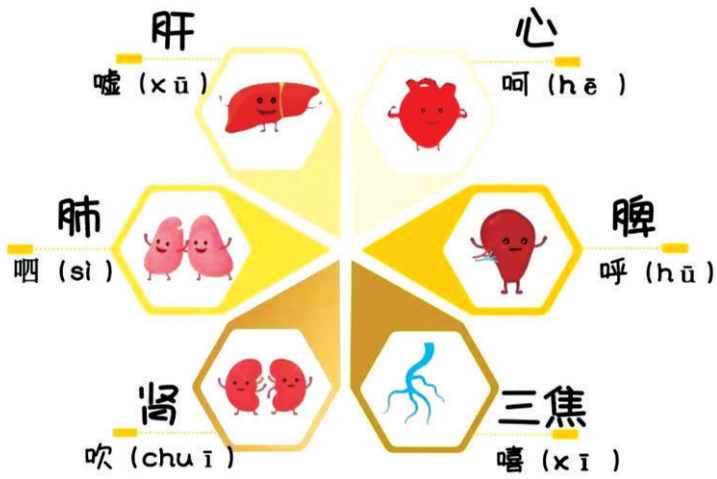
健康养生

呼吸疗法六字诀

薄汝燕

在中医养生中，有一种独特的呼吸疗法——六字诀。它通过嘘、呵、呼、呬、吹、嘻6种特定发音方法，唇齿喉舌协助用力，牵动脏腑经络气血，调整肝、心、脾、肺、肾、三焦乃至全身的气机运行，从而达到调和阴阳、强身健体的目的。



1.“嘘”字诀

肝旺于春季，春季要注意疏肝，清肝火。肝开窍于目，“嘘”字诀还有明目的功效。此外，春季易出现情绪波动、失眠、心慌等问题，这可能是因为肝胆经循行不畅，练习“嘘”字诀还能帮助舒缓情绪、改善失眠。

呼吸：鼻子缓缓地长吸一口气，做发音“嘘”的嘴型，再缓缓吐气。重复做6次。

动作：双手掌心向上，从腰间缓慢上托至胸前，然后翻掌下按，同时缓缓呼气发“嘘”声，目光随手掌移动。

注意：嘘字的发音，不是要大声地读出来，要低沉，向下。心情不好的时候可以多做。做完之后，心情舒爽，身体舒畅，胸口的闷气、浊气都会随之吐出去。

2.“呼”字诀

口吐“呼”字具有泄出脾胃之浊气、调理脾胃功能的作用，还可以帮助运化。脾旺于四季，在一年四季都可以用“呼”这种方式来吐气。

呼吸：鼻子深深地大吸一口气，做发音“呼”的嘴型，让气流快速呼出，多呼几次，再由快渐渐转缓，重复做6次。

动作：双手掌心向内，从腹前上托至胸前。翻掌向外缓缓推出，同时呼气发“呼”声，收掌时吸气。

注意：一般在饭前或饭后1小时练习，饮食过饱时不宜练习。

3.“呬”字诀

肺主呼吸，出现咳嗽症状，一活动就感觉气短，是肺的原因。口吐“呬”字具有泄出肺之浊气、调理肺脏功能的作用。

呼吸：鼻子缓缓地长吸一口气，做发音“呬”的嘴型，让气流从牙齿间平稳“呬”出。重复做6次。

动作：两臂前伸，掌心相对，立掌外推（如推窗）。松腕展臂，掌心向外，同时呼气发“呬”声。

注意：平时呼吸不顺、咳嗽都可以做。

4.“吹”字诀

中医认为，肾生精主髓，出现记忆力不好，感觉腰酸、腿沉，可能是肾精不足造成的。练习“吹”字诀，可改善睡眠、提升记忆力、改善肾功能。

呼吸：鼻子缓缓地长吸一口气，做发音“吹”的嘴型，让气从喉经过唇，缓缓平稳而出，重复做6次。

动作：双手叉腰，沿腰侧向后摩挲至背部。俯身两手向下滑落，同时呼气发“吹”声。俯身时呼气，起身时吸气。

注意：不建议单独使用，先做“呬”字诀再配合“吹”字诀效果更好。

5.“呵”字诀

口吐“呵”字具有泄出心之浊气、调理心脏功能的作用。压力过大、情绪紧张、过度焦虑造成心火过旺、心神失养，就会造成入睡困难的情况，此时应该清心泻火、补益心气。

呼吸：鼻子深深地大吸一口气，做发音“呵”的嘴型，让气流快速“呵”出，做6次。发呵字音的目的是将心火向下引，缓解心烦、焦虑、睡眠不好。

动作：两臂从体侧缓缓上抬，手心向上至胸前。翻掌下插至小腹前，同时呼气发“呵”声。

6.“嘻”字诀

三焦通，则五脏六腑皆通。长期看手机容易导致阳气无法生发，提不起精神。经常腹胀、打嗝、排气，表面是脾胃问题，实则是气机不通。口吐“嘻”字有疏通少阳经脉、调和全身气机的作用。

呼吸：鼻子缓缓地长吸一口气，做发音“嘻”的嘴型，让气流从牙槽间平稳“嘻”出。重复做6次。

动作：双手从体侧上提至胸前，掌心向上。翻掌下按至肚脐，同时呼气发“嘻”声。下按时呼气，上提时吸气。

（作者单位：山西省中医院）

生活频道

泡椒炒双笋

王瑞庆 文/图

山西的春天，干燥且风大。文人笔下有“春风吹破琉璃瓦”，村里百姓则说“春天的婆姨晒成汉”，其实厉害的不是太阳，而是风。在这样的风里下地劳作，再娇艳的面容也会被吹得失去光彩。

小时候，只能吃应季菜。如今，四季蔬果供应愈发丰富，基本各类蔬菜全年都有售卖。不过，门口菜摊上仍有些季节变化的痕迹，时常有新鲜的时令菜，如笋、茭白、青木瓜、芥蓝、新鲜的蚕豆等。每次我在这些菜前驻足犹豫时，相熟的菜店老板总会开口：“知道这菜咋做不？买点儿吧！”或者是：“这菜没多少人会做，你买回去试试！”

我自然会买。用笋来炒肉，或者煮汤。也会将笋与莴笋同炒，加入半个泡椒，既增添清淡滋味的层次，又为菜肴点缀色彩。

材料：

春笋、莴笋，少量泡椒。

做法：

1.笋切片后先在加了盐的开水里焯一下，捞出晾凉。

2.莴笋斜切薄片，用细盐腌10分钟，用清水冲净，略挤去水分。

3.起油锅，放泡椒炝锅，放入两种笋片急火快炒，加盐出锅。

提示：

泡椒只要加一点点，多了太抢菜本来的味道，菜就不清淡了。

松趣（国画） 王彦平 作

诗词课堂

狄仁杰故里

赵丽娜

访狄公故居

孙爱晶

郁郁苍槐谁与邻，
碑亭宅第自精神。
镜池荷映清波漾，
廉吏风标乡梓淳。
敢向朝堂多直谏，
勘怜名相几沉沦。
大唐青史信非妄，
辅国良才贵守真。

太原狄村是狄仁杰故里，遗迹丰富，唐槐相传为狄母所植。1988年，唐槐公园依此兴建，2020年发展成狄仁杰文化公园。公园分东西两院，还原唐代庭院与宗祠风貌，彰显狄仁杰文化，承载着太原人对他的敬仰及对历史的感悟。

从意境层面，前两句用“郁郁苍槐”“碑亭宅第”，勾勒出故居古朴厚重、静谧肃穆的氛围，让人瞬间被融入历史情境。第三句“镜池荷映清波漾”，描绘出清幽雅致之景，以景衬人，将狄仁杰的清正廉明融入其中，借景抒情，情景交融，营造出悠远深长的意境。

从历史层面看，“敢向朝堂多直谏”，写出狄仁杰在朝堂上刚正不阿、直言敢谏的形象；“勘怜名相几沉沦”则体现其仕途坎坷，多次沉浮。最后两句肯定他在大唐青史中的重要地位，是坚守本真的辅国良才，高度概括其功绩与品格，引发对历史人物的思考。

基础知识

四同头。在律诗创作领域，四同头是不容忽视的弊病。它主要出现在律诗的颔联与颈联，表现为这两联开头首词皆为名词，且多为工对形式，致使词性整齐划一，表意累赘重复。从根源来讲，对仗句的起始位置若反复使用名词、动词、形容词或是数量词，会破坏句式的灵动变化，极大削弱诗歌的节奏感与艺术表现力。值得一提的是，孙爱晶老师的这首七律，巧妙规避了这一问题，尽显高超的创作水准。