

从“遍插茱萸”读懂养生智慧

□本报记者 曹伟岩

近日,哈尔滨老年读者刘明给编辑打来了电话,在电话中她表达了观看老年日报微信公众号4月29日推送的第二条《无处不中医:诗词里的中医——遍插茱萸少一人》短视频后的感想。

刘明老人说,《九月九日忆山东兄弟》是家喻户晓的诗作,自己从小便能背诵,过去只读懂诗中重阳佳节亲人离散的思乡之情,每逢团圆时刻,念起“独在异乡为异客,每逢佳节倍思亲”,总能想起自己早年在打拚、与家人聚少离多的岁月。多年来,她一直以为重阳插茱萸只是单纯的传统习俗和诗词创作意象,不过是节日仪式感而已,从未知晓这枚小小的草木,暗藏深厚中医底蕴。看完短视频她才恍然大悟,诗词里藏养生,民俗里有安康,老一辈人流传的老规矩,从来都不是无谓的讲究,而是守护身心健康的生活智慧。

作为哈尔滨人,刘明深知北方深秋寒意来得早,温差变化大,老年人极



易受寒引发脾胃不适、关节风湿酸痛等问题。视频中通俗易懂的讲解让她印象深刻,古人重阳佩茱萸、挂香囊、登高避寒,核心初衷并非跟风过节,而是顺应时节驱寒防病。深秋时节寒邪侵袭、疫病易发,茱萸作为常用中药材,性温味辛,具备温热散寒、祛湿止痛、温胃护脾的功效,刚好对症秋冬常见的畏寒腹痛、风湿痹痛等不适。古人佩戴茱萸、门窗挂茱萸,正是中医治未病的朴素实践,提前抵御寒邪、预防疾患,这份养生理念即便放到当下依旧实用。

视频里汝南重阳佩茱萸避时疫的古老传说,也让刘明倍感认同。古时百姓依靠佩戴茱萸、登高避险躲过疫病,代代相传沿袭成俗,足以印证茱萸的护身防疫作用历经实践检验。她表示,如今老年人热衷养生保健,选购各类补品,却不知最好的养生就藏在老民俗、老传统之中。老年生活不求大富大贵,只求身体健康、少生病痛,不让儿女牵挂操心,而中医养生从来都不深奥,就融入在重阳佩茱萸、换季护寒凉的日常小事里。

年岁渐长,刘明也慢慢读懂了“遍插茱萸少一人”的深层情愫。年轻时不懂王维孤身漂泊的孤寂,如今儿女时常在外奔波,每逢佳节方能体会亲人相隔的惦念。一枚小小茱萸,一边是千古诗词的悠悠乡愁,一边是中医护佑百姓的仁心善意。刘明称赞这条短视频贴合老年需求,将诗词文化、民俗传统与中医养生相融,通俗易懂、干货实用。



扫码看文章

读“心灵感悟” 让我感悟人生

我多年深爱《老年日报》“心灵感悟”专版,每期必读,好文更是反复品读。只因有些文意初读难懂,需细嚼慢悟,读懂读透后,我便写下感悟投给“读者之友”版,与读者交流分享。回顾投稿经历,凡见报稿件,皆是读感悟透后的有感而发。

该版文章以小见大、由浅入深,蕴含人生哲理,教人端正心态、看淡世事。常读常悟,既给我启迪与感动,也让我懂得人生苦短当珍惜生命、活出格局,不负此生。

[黑龙江·哈尔滨] 王云学

官微留言

读《“搓”出来的好气色!每天5分钟,经络通了,气血足了,简单又有效》

贝利:为你点赞!既有文字说明,又有视频帮助!看得明白,记忆深刻啊!

读《4种病要“多睡”才能好!有这些表现的人一定要调整睡眠》

丹妮:这些症状我都有,易怒易烦,睡眠质量不好,容易做梦老是醒来,头发脱落!感谢分享!



扫码看文章



扫码看文章

用诵读,追忆冰城红色根脉

为纪念哈尔滨解放80周年,近日,道里区文化馆举办了一场文艺演出。其中,韵之声朗诵艺术团的退休老人们,以原创朗诵作品《魂归冰城》打动全场。

在作品创作与打磨过程中,这群老人多次围坐一堂,集思广益,将兆麟街、靖宇街、尚志大街、一曼街的红色故事娓娓道来,把街巷记忆与英雄精神融入每一句台词、每一段诵读。

“我们脚下的每一条街,都刻着英雄的名字;我们走过的每一条路,都藏着不能忘却的历史。”创作座谈会上,老人们围坐在一起畅所欲言,把对城市的记忆、对英雄的崇敬,全部倾注到作品之中。团长邓锦仁率先提出,朗诵不能只念地名,更要讲地名背后的故事,要让观众听见街名,就想起英烈事迹。

老人们纷纷打开话匣:家住兆麟街的王老,深情追忆李兆麟将军在数

九寒天与日寇浴血奋战的壮举,讲述这条街如何以英雄之名,承载着哈尔滨人民对先烈的缅怀;从小在道外长大的李老,谈起靖宇街时,重温了杨靖宇将军陷入重重包围誓死不屈、孤身抗敌的铁血忠魂,讲述这条百年老街如何见证英雄气节,成为冰城不屈的精神坐标;一直住在道里的刘阿姨,诉说尚志大街,除了小时候坐过的电车,还追忆赵尚志将军“冰天雪地气壮志”的豪迈一生,讲述英雄事迹如何激励一代又一代哈尔滨人;还有在一曼街长大的张阿姨,含泪讲述赵一曼烈士留给儿子的绝笔遗书,让家国大义与母子深情直击人心。

从街巷到公园,从地名到精神,老人们逐字逐句推敲、反复打磨。他们把兆麟街、靖宇街、尚志大街、一曼街道的印记融入作品,把以英烈命名的校

园故事写进朗诵词,让每一个地名都有故事,每一段文字都有温度。团员贡阿姨动情地说:“这些街、这些公园,我们走了一辈子、看了一辈子,每一处都有我们的青春,更有英烈的忠魂,我们朗诵的不是文字,是心里话。”

在一次次交流、一遍遍修改中,老人们用最真挚的情感,再现《露营之歌》的壮志豪情,讲述英雄事迹,诵读英雄遗书,让“魂归冰城”的主线更加厚重、更有力量。

最终,这场饱含集体智慧与赤诚之心的朗诵,在舞台上绽放光芒。老人们用最真挚的情感,再现《露营之歌》的壮志豪情,讲述英雄事迹,诵读英雄遗书。老人们以声音为媒,在创作中铭记英雄,在讲述中传承精神,让哈尔滨的红色街巷、英雄故事,在新时代依旧声声不息。

任寅

黄金团

樊希安 著
连载之258

第二次去浙江小分队走访,申力明就没有那么客气,他要镇一镇、压一压那些挑头闹事打架的人,让那些人知道自己的错误,再也不敢胡作乱为。这一次他事先和范兰枝通了气,让她做内应。范兰枝说,是得收拾一下这帮人,否则不知以后还会闹出什么事端。临出发离开连队时,他让阎芳州端坐在连队等他,说浙江小分队有几个人要来找他赔礼道歉。阎芳州半信半疑,继续准备给战士讲课的讲稿。

到了浙江小分队,那些人以为申力明这个小老乡又来闲聊,没想到他神态严肃地说:“坏了,三山岛派出所已介入调查,说打伤部队干部是严重

伤害事件,如果阎指导员起诉,打人者查出来就要判个三年五年刑,单位负责人也要负连带责任,还要进行经济赔偿。”

范兰亭一听急眼了,冲“东霸天”一伙人骂道:“这下不碍事了,等着判刑、吃劳改饭吧!”急忙堆着笑脸冲申力明说:“你看这事还有没有?能不能让派出所不介入,咱们自个儿协商解决?”

申力明说:“那要看你们打人者的态度了,如果知错认错,去向阎指导员赔礼道歉,取得他的谅解,他不提出起诉,也是有可能的。”

范兰亭冲着那帮人吼道:“还愣着干什么?谁打的?主动站出来!”

“东霸天”说:“经理,当时场面很乱,拥挤中不知谁打了一棒,没有看清。”

范兰亭说:“当时谁站在前排?统统站出来!”

“东霸天”等几个人站了出来。范兰亭说:“现在我领你们去赔罪,求得阎指导员谅解。”

“东霸天”说:“过去看戏,知道负荆请罪,现在一时找不到荆条,那背点什么去请罪呀?”

范兰亭说:“每人背一根你们那天打人的木棒,把木棒绑在后背上,以示诚意。”

“东霸天”按照范经理说的,把五个人背上都捆了一根木棒,又让别人给自己捆了一根,六个人跟着范兰亭去连队找阎指导员请罪。申力明、范兰枝跟在后面,像押着人犯一样。

快到连队营房,一些战士看见来了几个人,每人背上背一根木棒,好像又来寻衅闹事的,急忙去向阎芳州报告。阎芳州出来查看,见每个人弯腰前行,背后背着一根木棒,申力明、范兰枝跟在后面,不知是演的哪一出。刚要询问,只见那些背木棒的一溜跑

下来,齐声说:“我们负荆请罪来了,请指导员原谅我们。”

阎芳州忍着笑,把六个人一一扶起来,冲范兰亭说:“这是干什么?写份检讨认错就行了,没必要弄这么复杂,把我们战士吓了一跳,以为你们浙江小分队又杀将过来了。”大家都笑了。

阎芳州请大家进连部喝茶,范兰亭说:“改天吧,今天他们背着木棒不方便。”

阎芳州说:“那也行,改天我和申连长一起去商量军民共建的事,你们欢迎不欢迎呀?”

“欢迎!”“欢迎!”一阵掌声响起,负荆请罪桥段到此结束。

待续