

养生



健康养生 快乐生活

文/李秀珍

长假又快过完了。一年一度秋风萧瑟。流逝的是岁月,不变的是人生。人生最重要的是健康和快乐。物质生活高度富足的今天,我们已不满足于活着,而是要活得更好,由追求生活质量上升到追求生命质量。

因此,养生保健在今天大受欢迎,“心情健康,身体快乐”成为一句时下流行语。中国人历来讲究养生,古有《黄帝内经》,凝结着古人无限的智慧,其中的养生理论至今言之有理,并在今天被继续挖掘和

发展。经常读一读看一看,能养生也能养心。时代总在进步,现代医学把人体的五脏六腑七情六欲研究得更加精细,不只是显微镜下,生物工程基因图谱,我们知道和不知道的,都在向前推进着人类的更健康更快乐。

在生活节奏越来越快的今天,慢生活成为很多人向往的一种生活方式。有句名言是,“态度决定一切”。因此,慢生活更应该成为一种心态。环顾四周突然发现,大家怎么一下子都变得那样急那样忙,好像总是在急匆匆地赶路忙乎乎地做事。其实,人活着

不只是奔波呀,慢生活,应该是一种更从容的奋斗,是对人生的高度自信。不管是假日还是非假日,健健身煲煲汤,何乐而不为呢?中国人讲究时令进补,俗话说:“立秋养收以顺应天地之气”;还有种颇有道理的说法是,“霜降进补,调养脾胃是关键”;登高解秋郁,长假宜出游,也是放松身心的好选择。

快乐生活就在你我的生活中。看一幅漫画,读一则笑话,赏一张摄影,也是一种快乐。这就是我们本期特刊的宗旨——健康养生,快乐生活。

秋季养生应以润肺为先 | B02

秋季最该吃的五种食物 | B03

秋季适合“低温养生” | B04