



## 解读国学经典 探寻健康之道

——记青岛市崂山区老年大学教师张轶西

“冬三月，此谓闭藏，意思是说冬天的三个月，是万物闭藏的季节。在这个季节里，人应该早睡晚起，远离严寒之地。”近日，在青岛市崂山区老年大学《黄帝内经》班的课堂上，张轶西老师正在授课。为了满足老年学员对健康养生的需求，崂山区老年大学开设《黄帝内经》课程，通过学习医学经典了解中医养生，提高自身健康水平。

### 《黄帝内经》课程进入老年大学

《黄帝内经》是我国现存最早、影响最大的一部医学典籍，《黄帝内经》中有关顺应四时变化而积极调整情绪、作息从而达到保养身体的观点，为养生学的发展奠定了基本原则，并在预防养生以及病人病后调养等方面取得较大成就。

“现在的老年人都非常关注养生，治未病是中医学的核心理念之一，这一理念源于《黄帝内经》。我们这学期学习的是《黄帝内经》中的《素问》，是从未病先防这个角度来讲解的，强调通过养生、饮食起居、情志调理、运动疗法、中草药等中医传统疗法，调理身体阴阳气血平衡，增强人体抗病能力，让人少生病、不生病。”青岛大学医学院硕士研究生导

师、青岛市委讲师团专家讲师、青岛市国学学会副会长张轶西，2023年秋季学期在崂山区老年大学教授《黄帝内经》课程。

张轶西表示，老年学员学习《黄帝内经》有很多好处，可以帮助老年人了解中医的基本理论和养生方法，从而更好地预防疾病。

“冬季的饮食应注重补充维生素和水分，以防止身体缺水和干燥。大白菜是冬季的时令蔬菜，含有丰富的维生素和粗纤维，可以补充身体所需的水分和营养。羊肉是冬季的滋补佳品，性温，可以起到补中益气的作用。它含有丰富的蛋白质，既能提供充足的热量，又能增强人体抵抗力。萝卜也是冬季的时令蔬菜，有清热去火的作用，可以降火润肺。同时，萝卜中含有丰富的维生素C。《黄帝内经》中强调了饮食要顺应自然规律，不要反季节饮食。

比如室内暖气充足时，不要贪凉吃寒凉的食物；吃火锅时不要同时吃冰淇淋等寒凉食品。”张轶西说。

### 老年学员理解领悟古代典籍

“在学习的时候，老年学员会面临一些困难，由于《黄帝内经》是一部古代医学经典，语言和概念较为深奥，我会选择一些较为基础的内容进行教授，或者选择一些通俗易懂的教材和参考资料。中医理论包含了很多概念和知识，需要较强的记能力才能掌握，老年人可能因为记忆力的减退而难以记住这些内容，这就需要通过多次学习和复习，加强记能力，掌握更多的知识。此外，中医养生方法需要结合个人的身体状况进行实践，老年人需要一定的时间和精力来适应和掌握这些方法。”张轶西说。

每个周二的上午，老

年学员们都会提前来到崂山区老年大学208教室，专心聆听《黄帝内经》课程。老师讲得用心，学员听得认真，满怀期待而来，满载收获而归。

“大多数老年学员对古文少有接触，悟性平平。大家普遍感到《黄帝内经》是我们祖先留下的瑰宝，虽然就在我们身边，但是既陌生又神秘。张老师结合一些美丽的传说和民间故事以及医药、饮食、养生等层面，将原本比较枯燥的《黄帝内经》，解读得通俗易懂、生动有趣。他将天人合一的自然观、人和谐的社会观、阴阳平衡的健康观、调和中庸的医疗观有机结合，使学员们对古老文化得以领悟和理解。”65岁的曲广平告诉记者，自从上了《黄帝内经》课，自己的眼界开阔了，心态平和了，身体也更加健康了。记者 安娜

## 诗词里的冬至

古往今来，感情细腻的诗人不断创作出意境优美的诗作，描绘着冬至时节的苍茫景色，记录着民俗风情。

冬至这一天，宋朝诗人阮阅挥笔写下一首词——

### 减字木兰花·冬至

晓云舒瑞，寒影初回长日至。  
罗袜新成，更有何人继后尘。  
绮窗寒浅，尽道朝来添一线。  
秉烛须游，已减铜壶昨夜筹。

阮阅笔下的冬至是欣喜而温暖的。早晨云雾散去，白天渐长、日影渐短之时，冬至来了。这个时候，新袜子也做好了，可以进献给长辈了，诗人多么希望在冬至给长辈“拜冬”，进献履袜的“拜冬”习俗代代相传下去。叙事、写景、抒感，表达了诗人对寒冬渐去的雀跃与欣喜。

白居易在《邯郸冬至夜思家》中写的是思念：“邯郸驿里逢冬至，抱膝灯前影伴身。想得家中夜深坐，还应说着远行人。”

张弼《冬至日镇江道中》则写的是旅居生活：“万户笙歌长至日，一蓬风雨远行人。买鱼沽酒俱收市，且自煎茶洗客尘。”

兰玲玲

茗鼎  
墨池  
香浮竹外  
煙靄花間  
露

翰墨丹青

### 老年课堂

#### 拍出雪景大片只需“五招”

要手动提高画面的曝光，使其还原到实际的亮度。

**2. 用对比“点亮”画面** 虽说皑皑白雪颇有水墨画的韵味，但单调的纯白色容易让人产生视觉疲劳，不妨通过寻找色调上的对比，让照片鲜活起来。可以找好一个角度，等待一位身穿鲜艳色彩服装的行人出现，再按下快门。

**3. 利用光影渲染效果** 拍雪景时，也要看天气和光线。如果遇上晴好天气，早晨和傍晚都是最佳拍摄时间段。

利用这两个时间段特有的光线，不仅能表现出雪的质感，还能给画面带来光斑和阴影，从而增加照片的层次感。

**4. 聚焦细节拍摄特写** 当你在赏雪景的人群中费

劲地想要拍摄一张大而全的照片时，不妨换个思路，通过拍摄局部小景来展现雪天的另一种美。可以利用微距镜头，放大每片雪花的形状，使它更清楚、精细地展现在面前。

**5. 打造极简风格** 洁白干净的雪景非常适合极简画面的构图。拍摄时，选定一个主体，如建筑、动物、植物、人、树等，再以干净的天空、雪地、水面等作为背景，即可营造极简的美感。

综合

作者 张文庭

张文庭，1942年生于山东高密，1992年毕业于中国书画函授大学书法专业，现为中国书法家协会会员。

今天（22日）是二十四节气中冬至，习俗“交九”。预示着严冬已至，此时节是一年之中进补的最佳季节。依民间习俗从一九一这天起，补冬九九八十一，补好补壮身体，增强抵抗力，平平安安度过寒冷的冬天！

# 冬至进补首选一品康海参



### 特价海参

990元/斤  
2300元3斤

### 特价刺参

1280元/斤  
3500元3斤

### 长岛刺参

1680元/斤  
4300元3斤

### 大连刺参

1980元/斤  
5000元3斤

### 大连野生刺参

2980元/斤  
7500元3斤

### 大连淡干刺参

3580元/斤  
9500元3斤

北极肉刺参2100元6斤 即食刺参1100元6斤 买海参送阿胶 免费代发海参 本市送货 全国包邮

服务电话：15166666441（可加微信）赵经理 13864279463任经理

地址：青岛市北区台东六路28号（威海路工行后）公交：威海路站下车 地铁：台东站F口出