



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,人应该早睡早起,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。”青岛大学文学院硕士研究生导

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,可以降低火润肺。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,需要较强的记忆能力才能掌握,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,加强记忆能力,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、人我和谐的社会观、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,感情细腻的诗人们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、抒情,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

翰墨丹青

茗鼎香浮竹外雲
墨池煙靄花間露

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。

老年课堂

拍出雪景大片只需“五招”

白雪皑皑,当你兴奋地掏出手机、相机想拍照记录的时候,是否遇到这样的困惑:明明是纷纷扬扬的鹅毛大雪,为啥拍不出理想的效果?别急,学学下面这五招:

1. 调整曝光 在大多数情况下,肉眼看到的雪景是比较明亮的,而镜头拍出来的画面,曝光却偏暗。这是因为,雪景本身较亮,为了控制画面曝光不过度,手机和相机会自动降低画面的亮度。这种情况下,就需

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

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,补冬九九八十一天,补好补壮身体,增强抵抗力,平平安安渡过寒冷的冬天!

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