

循天时以养身,山东省名中医药专家谷万里—— 解码节气里的养生智慧



谷万里在讲课

文/图 本报记者 孙克锋

霜降时节,秋意正浓。10月25日晚,聊城市中医夜校暨成无己讲堂在市区

楼北大街成无己纪念馆古城馆举办,百余名市民齐聚一堂,共赴一场健康之约。全国优秀中医临床人才、山东省名中医药专家、聊城市人民医院中医科主

任谷万里,以“节气与健康”为题,将源远流长的中医智慧化作寻常百姓听得懂、用得上的养生箴言,让这个秋夜洋溢着传统与现代交融的暖意。

识天时变化之律,悟养生根本之道

二十四节气不仅是农耕文明的智慧结晶,更是指导人体养生的“天然时钟”。谷万里从《黄帝内经》“人与天地相参”的整体观出发,深入浅出地阐释了节气更替与人体健康的密切联系。他指出,春生、夏长、秋收、冬藏不仅是自然规律,更是养生必须遵循的基本法则。

结合聊城地处黄河下游、四季分明的气候特点,谷万里为市民提供了顺应节气的生活建议:春季宜早起活动以助阳气生发,夏季应防暑祛湿、避免贪凉伤阳,秋季注意防燥润肺、收敛神气,冬季则要避寒就温、固护阳气。

取食疗养生之方,得药膳调理之妙

“药食同源不是空谈,而是融入一日

三餐的生活艺术。”谷万里这句话道出了节气养生的精髓。在长达两个小时的讲座中,他不仅传授理论知识,更贴心地为每个重要节气配备了简单实用的食疗方。

谷万里还结合聊城本地食材特点,推荐了许多接地气的养生食谱。比如秋季润燥的“雪梨炖银耳”,选用当地常见的雪花梨与银耳相配;冬季温补的“胡萝卜生姜焖羊肉”,则是充分利用本地优质羊肉资源。这些药膳既实用又美味,受到市民热烈欢迎。学员孟浩手持笔记本感慨地说:“这些方子就像为每个节气量身定制的健康菜单,明天我就去市场采购食材,尝试做一下。”

夜色渐深,讲座虽已结束,养生智慧却如种子般在市民心中生根发芽。从《黄帝内经》的深邃到成无己对《伤寒论》的注解,从二十四节气的轮回到一碗药膳的温暖,中医文化正以其独特的魅力守护着百姓健康。养生之道,贵在顺应自然;健康之道,重在持之以恒。



10月25日,聊城第九中学的1200余名学生在表演健身操。

当日,东昌府区第三届学生(青少年)运动会暨全区中小學生体育联赛田径运动会在聊城第九中学举办。赛事设置小学、初中、高中三个组别,涵盖田径、篮球、足球、排球、羽毛球、武术等多个项目。

任焕珍 王新 摄

运动,给我幸福生活的底气



□ 郝孟超

2013年,我被诊断出腰椎间盘突出、椎管狭窄。那种臀部放射性酸麻、小腿像被电击一样的痛,只有经历过的人才懂。病情反复,身心俱疲,加上因长期服用止痛药引发的严重胃病,使我落入了人生低谷。我时常想,我还不到40岁,难道后半生就这样了?

转机发生在2015年。一位医生朋友对我说:“你如果不想手术,就得加强锻炼,强健腰背肌才是对腰椎最好的保护。”这句话点醒了我。我买了一辆自行车,从此踏上骑行之路。

从每日晨骑30公里,到与骑友挑战150公里长途;从骑遍周边县市区,到跨省探访河北古镇……骑行不仅让我锻炼了身体,更让我找回了活力与自由。2020年,陪伴了我5年的自行车光荣退役,第二辆车开始延续使命。汗水也终究没有白流,不知不觉间,腰椎问题已悄然远离。

就在我以为一切都在好转时,2024年初,我的膝盖又开始“闹情绪”,上下楼梯时都感觉到明显疼痛。专家建议通过

慢跑锻炼股四头肌、刺激关节液分泌。

于是,在朋友的鼓励下,我加入了本地跑团。这比想象的更难——跑步不像骑车,每一步震动都真实地传回膝盖。起初我只能跑两公里,每次跑完,腿就像灌了铅,呼吸也乱成一团。

但我没有退缩,我从短距离开始跑起:3公里、5公里、8公里……一直到完成第一个10公里。我不再追求速度,而是感受节奏。今年春天,我站上了半程马拉松的起跑线,2小时20分钟,轻松完赛。

今年夏天,我又做了一件以前想都不敢想的事:夜爬泰山,徒步往返。20公里,1500米爬升,六个多小时——腰膝无恙、全程从容。第二天肌肉虽然是酸的,

但我知道,那是生命蓬勃跃动的证明。

回望运动的十余年,我的体重从95公斤降到85公斤,作息规律了,血压正常了,腰不疼腿不痛,每天都精神饱满。现在的我,每天坚持早晨五点多起床,骑行或者跑步,回家后再做一组力量和核心训练,风雨无阻、雷打不动。对我而言,运动早已不是坚持,而是享受,因为它让我重新找回了生活的主动权。

去年年底同学聚会,有同学调侃我,你这每天又骑又跑的,是想长命百岁呀!我想,运动赋予我的不是“长命百岁”的承诺,而是高质量生活的底气。如今的我,吃得香、睡得好、玩得动——所谓“越自律越自由”,大概就是这样:不是在束缚中重复,而是在热爱中重生。