

养生讲堂



秋季饮食注意事项

1、食宜多苦吃点瓜笋茶。现代人与古人相比，往往营养过剩、温热有余，体质偏于阳盛，又逢夏季，易感受暑热致病致人体内火旺盛。可多吃一些苦味、凉性食物，民间就有“天热食苦，胜似进补”的说法。多吃些苦味食物可起到清热解暑、提神醒脑、健脾开胃、排毒去火的作用。常见苦味食物有：苦瓜、苦菊、芥蓝、莴笋、柚子、芦荟、莲子、荞麦、苡麦、绿茶等。

2、食宜清淡喝点花样粥。夏末初

秋高温多雨，湿气重，容易困脾。脾主运化，喜燥恶湿。湿热困脾会影响脾运化功能的正常发挥，进而影响胃的受纳能力，出现食欲不振。另外天热人们易心情烦躁，睡眠欠佳也会影响胃肠功能导致食欲下降。因此我们总的饮食原则：食宜清淡。适当多吃一些清热除湿、健脾开胃食物如绿豆、薏米、苦瓜、丝瓜、扁豆、番茄…。也可以自制一些食疗粥，如：山楂薏米粥、绿豆银耳冰粥、荷叶粥、扁豆粥等等。

3、食宜清补喝点滋阴汤。初秋由于其季节特点，易产生湿热毒火，因此不宜大补、温补，而适宜清补。服用些具有补益滋阴清热作用的食物，如：鸭肉、鹅肉、鲫鱼、兔肉、瘦猪肉、海带、豆腐等，经过合理烹调，做汤如：老鸭苦瓜汤、海带汤等，不仅能增进食欲、加强营养，还可消暑健身。

4、饮食有节吃些葱姜蒜。一是指饮食要有节制，不要暴饮暴食，不要过分贪食生冷油腻；二是饮食要有节

律，三餐定时，不要空腹或进食时间过长，以免加重胃肠负担；三是食要清洁，多吃新鲜卫生的食物，适当吃一些具有杀菌作用的食物，如：大蒜、葱、洋葱等。

总之，夏季和秋季是长养季节，把饮食起居调整好，才能使人体阴阳平衡，阳气充盛，秋冬才能更好地收藏，使人们四季平安。

曾国藩：成大器的男人必六戒！（非常深刻）



曾国藩是春秋战国时代曾子的七十世孙。他是中国近代政治家、战略家、理学家、文学家，湘军的创立者和统帅；他因为在学问和事功方面的成就而备受后世推崇。读懂曾国藩人生“六戒”，就学到了他的做人做事之道。

第一戒：久利之事勿为，众争之地勿往

一直都能获利的事不要做，所有人都想得到的地方不要去。危城莫入！所有人都向往渴求的，可能有有害。前半句说：不可贪求过多！日中则移，月满则亏，物盛则衰。世界上没有一劳永逸的事情，也不可能有一劳永逸的事情，如果有这种能够一直获利的事情，那只能说这种事是表面现象或者骗局，这时候一定要保持头脑清醒。后半句是说的安全，众人争执、争斗的地方你不要去，容易惹麻烦或者招致祸患。《论语》上说，“危邦不入，乱邦不居”就是这个意思。当然，这句话里的争，也

第二戒：勿以小恶弃人大美，勿以小怨忘人大恩

不要因为别人小的缺点就忽视他的优点，不要因为小小的恩怨就忽略了别人的大恩。人只要做事就会犯错，这两句话都是告诉我们，不要因为别人的一点小过失，一点道德上的小瑕疵，一点小恩怨，就全盘否定别人的好，忘记别人的恩情。《礼记》上说，“好而知其恶，恶而知其美者，天下鲜矣。”意思是喜爱一个人而知道其缺点，厌恶而知道其优点。这就是告诫我们，在待人接物的时候，一定不要感情用事，一定要客观、公正地看待别人的缺点和不足。

第三戒：说人之短乃护己之短，夸己之长乃忌人之长

经常说别人短处的人，经常夸耀自己长处的人，可以说是“存心不厚，识量太狭。”俗话说，“打人不打脸，揭人不揭短。”经常谈论别人的短处，夸耀自己的长处，不仅是情商低的表现，也必然给自己招来怨恨，埋下祸乱的种子。汉高祖刘邦曾经随便和韩信讨论各位将领的才能。刘邦问道：“像我自己，能带多少士兵？”韩信说：“陛下不过能带十万人。”刘邦说：“那对你

来说呢？”韩信回答：“像我，越多越好。”韩信后来被杀，不能说与他这种性格无关。曾国藩这句话的意思，入目三分地画出了可这种人的精神肖像。那种经常谈论别人缺点的人，内心其实是借此在掩饰自己的缺点；经常夸耀自己长处的人，内心其实是嫉妒或者想掩盖别人的长处罢了。

第四戒：利可共而不可独，谋可寡而不可众

利益，往往是众人都渴望得到的，如果谁独占了利益而不与大家分享，那么一定会招致怨恨，甚至成为众矢之的。刘邦攻破咸阳，却不敢占据其地；曹操能够“挟天子以令诸侯”，却终其一生不敢篡汉自立，他们都是怕成为众矢之的。所以，面对利益，一定要权衡取舍之道。谋划事情，一定要跟有主见的几个人一起，而不要与众人一起谋划事情。正如《战国策》上说，“论至德者不和于俗，成大功者不谋于众。”通俗地说，就是谋求特别重大的事情，不必与众人商量。因为谋求大事的人，自己必定有非同一般的眼光、心胸与气度，自己看准了，去做就是了，如果和别人商量，反倒麻烦。如果别人见识低下，心胸狭小，气度平凡，必定不理解你的想法。七嘴八舌，会动摇你的意志，也会破坏你的信心和情绪。

第五戒：天下古今之庸人，皆以一惰字致败，天下古今之才人，皆以一傲字致

败

庸人，就是普通人，一般的人。对于一般的人来说，没有什么才气，只有勤奋工作才能成就事业，所以最忌讳一个“懒”字。而那些有才的人呢，虽然可凭才气走捷径，更容易成功，但也容易孤傲自大，固步自封，不肯向别人学习，这也是容易失败的。曾国藩是勤劳的好例子，他其实并不聪明，但是却能以“勤”成就大学问和大事业，可以说正是普通人的榜样。而如项羽、李自成等，占尽天时地利，却因为骄傲而败亡。

第六戒：凡办大事，以识为主，以才为辅；凡成大事，人谋居半，天意居半

凡是办大事，首先需要有深厚的阅历和见识，并以才能作为辅助；凡是要成就大事的，一半在于人的谋划，另一半就要看天意了，看时机会不会来到。所谓谋事在人，成事在天。曾国藩明确告诉我们，办大事要以“识”为主，才气、才能不过是辅助罢了。所以恃才傲物的人，往往难以成就大事。当然这里的“识”，不单单指知识，更指的是经验和见识。而“人谋居半，天意居半。”则是说，我们无论做什么事情，都要抱着“尽人事以听天命”的态度。不要因为有自己不能左右的因素就不去努力，更不能因为自己努力了，最终却失败了而去怨天尤人。

民风民俗

蒙古族简介

蒙古族是我国东北主要民族之一，是内蒙古、辽宁、吉林、黑龙江、蒙古（国）蒙古族、俄罗斯、哈萨克斯坦等地区和国家的主要民族之一。

蒙古人自称“蒙古”（Mongol）。“蒙古”这一名称较早记载于中国《旧唐书》和《契丹国志》，其意为“永恒之火”或“永不熄灭的火”，别称：“马背上的民族”。蒙古人发祥于额尔古纳河流域，史称“蒙兀室韦”、“蒙古”等。蒙古人是东北亚主要种族之一，集中居住在外蒙古、中华人民共和国的内蒙古自治区和新疆自治区及临近省份以及俄罗斯联邦等地区。蒙古人有自己的语言文字。蒙古语有内蒙古、卫拉特、巴尔虎布利亚特三种方言。现在通用的文字是十三世纪初用回鹘字母创制，13世纪初，经蒙古学者却吉·斡斯尔对原有文字进行改革，成为至今通用规范化的蒙古文。

人口

全世界为1000多万人。

中国的蒙古人口为581万人（2000年人口普查），在中国少数民族人口里排名第六。主要分布在我国东北，在新疆、河北、青海、甘肃，其余散布于河南、四川、贵州、北京和云南等地。鄂温克族（2万7千人）和土族（24万人）也有时被认为是蒙古人的分支；中国蒙古族主要分布于东北地区；辽宁70万、吉黑70多万、内蒙古蒙古族人口417万；蒙东就有340万其中云南有5000余人，聚居在通海县新蒙乡，分中村、下村、白阁、交椅湾和陶家嘴5个自然村，是蒙元（拖雷汗国）初年随忽必烈大汗征战遗留在云南的蒙古人后裔。通海蒙古人从祖国西北大草原来到云南高原的通海杞麓湖畔、凤山脚下，已有740多年的历史。

蒙古国的总人口大约有280万人（2006年7月统计265万人），其中80%是喀尔喀蒙古人。

俄罗斯有大约100万蒙古人。有在西伯利亚的布里亚特蒙古人（约40万人）、鄂温克族（在俄国被认为是蒙古人的一支）（约3万人在俄国）、卫拉特人【含卡尔梅克人（Халмгуд）17万和杜尔伯特人（Dömlübed）】，在原来为清帝国外蒙古唐努乌梁海的图瓦共和国的图瓦人。另外，分布在阿富汗、伊朗等地的哈扎拉族人（近四百万人）是蒙古人和中亚其他民族的混血后代。

生活

畜牧业是蒙古人长期以来赖以生存发展的主要经济。此外，还从事加工业、耕种业和工业。蒙古人善于歌舞，民歌分长短调两种。主要乐器是马头琴。喜爱摔跤运动。蒙古包和勒勒车是他们游牧生活的伴侣。

语言

蒙古人拥有自己的语言文字。蒙古语属阿尔泰语系蒙古语族，有内蒙古、

卫拉特、巴尔虎布利亚特·科尔沁四种方言。现在通用的文字是十三世纪初用回鹘字母创制，14世纪初，经蒙古学者却吉·斡斯尔对原有文字进行改革，成为至今通用规范化的蒙古文。云南的蒙古族会彝语和汉语，其蒙古语与北方的蒙古语大致可相通。

用蒙古语言文字的新闻出版、广播、戏剧、电影事业也有了相当的发展。《蒙古秘史》等典籍已被联合国教科文组织确定为世界著名文化遗产；著名的英雄史诗《江格尔》，是中国三大英雄史诗之一；《饮膳正要》被评为对世界文明贡献卓著的重要医学发明。

