

Chinese Culture ‘Preached and Practiced’
—From the Perspective of TCM
Yanfeng Qu (Kwantlen Polytechnic University)
中文教师更要养生（完整答案版）
曲延风（2013 年 4 月 27 日 SFU）

- 中文老师既要‘言传’b, p, m, f, 更要‘身教’中华文化。
- 中医乃中华文化中的奇葩，身体力行体验中医，个人受益，学生也受益。
- 中文老师容易缺什么？气！（整天吆喝‘b, p, m, f, 你好，再见’，怎能不缺气？）

养生处方：

1. 常练什么？

- **太极拳：**24 式，48 式等，‘太极王子’陈思坦的 www.youtube.com/watch?v=649hFMpWUuc 音乐悠扬，动作优雅）
- **4 套健身气功：**由国家体育总局健身气功管理中心于 2003 年组织编创，简称：‘**健身气功 1, 5, 6, 8**’，具体指什么？
1，易筋经；5，五禽戏；6，六字诀；8，八段锦
华佗的**五禽戏-视频演示**：http://v.youku.com/v_show/id_XMzg5MDM0MDg=.html
特点与功效：仿效虎（肝），鹿（肾），熊（脾），猿（心）和鸟（肺）五禽的形神，活动筋骨，疏通气血，防病治病，健身延年
传自宋代的**八段锦-视频演示**：http://v.youku.com/v_show/id_XMTcyNTM4OTE2.html
特点与功效：柔和缓慢，圆活连贯；松紧结合，动静相间；神与型合，气寓其中

练功辅助阅读手册：《**健身气功五禽戏**》和《**健身气功八段锦**》均由国家体育总局健身气功管理中心编，人民体育出版社出版。

2. 常按哪里？针对老师的常见病和多发病（开会时也可以作...）：

咽炎，咽喉肿痛，咳嗽：

- 掐位于拇指和食指的属手阳明大肠经的合谷穴可以治疗感冒和咽炎
- 按摩大拇指下面的高处属手太阴肺经的鱼际穴
- 用拇指掐按另一大拇指甲角边缘处的少商穴（肺经的止点）

消化不良：

足三里：位置：足三里穴在外膝眼下 3 寸（大约 4 指）；

功能：调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪 --- ‘常按足三里，胜吃老母鸡！’

3. 常喝什么？

3.1. 药茶方功能：气血双补

82 岁李济仁中医大师药茶方：信息来源：2010 年首播的中央电视台的《中华医药》节目

信息佐证：<http://baike.baidu.com/view/5954353.htm#2>

1. 西洋参 3-5 克：偏凉，补气养阴、生津止渴，清热降火

2. 枸杞 6-10 克：养肝，润肺，补肾、消渴

3. 黄芪（性甘温，补气）10-15 克

4. 黄精（补血）10 克

注意：以上处方应根据个人体质作微调加减。（麦冬性甘寒质润，有滋阴之功，能养阴生津，润肺清心，用于肺燥干咳，虚劳咳嗽，津伤口渴，心烦失眠，内热消渴，肠燥便秘）

3.2. 四季喝什么茶？

春花：花茶甘凉，具有芳香辛散之气，令人精神振奋，心情舒畅，大脑清醒，如：茉莉，玫瑰。

夏绿：绿茶性寒，“寒可清热”，也能止汗，并且还富含氨基酸、维生素以及矿物质，如：龙井，碧螺春。

秋青：青茶乃半发酵茶类，常见品种包括乌龙，铁观音和大红袍。秋天气候干燥，饮之最为理想，皆因青茶润肤益肺，生津润喉。

冬红：红茶乃全发酵茶，可暖胃御寒，同时增强抵抗力。主要品种：福建的正山小种、福建的闽红、安徽的祁红、云南的滇红、广东的英德红茶和四川的马边功夫红茶。其中以**祁门红茶**最佳。

- 常见的**铁观音**介于**绿茶**和**红茶**之间
- 电脑族多喝**绿茶**和**菊花茶**防辐射

临别养生八字赠言：

童心，龟欲，蚁食，猴行

Chinese Culture ‘Preached and Practiced’

—From the Perspective of TCM

Yanfeng Qu (Kwantlen Polytechnic University)

中文教师更要养生（测试填空稿） 曲延风（2013 年 4 月 27 日 SFU）

- 中文老师既要‘言传’b, p, m, f, 更要‘身教’中华文化。
- 中医乃中华文化中的奇葩，身体力行体验中医，个人受益，学生也受益。
- 中文老师容易缺什么？__！（整天吆喝‘b, p, m, f, 你好，再见’，怎能不缺__？）

养生处方：

1. 常练什么？

- **太极拳**：24 式，48 式等，‘太极王子’陈思坦的 www.youtube.com/watch?v=649hFMpWIUc 音乐悠扬，动作优雅）
- **4 套健身气功**：由国家体育总局健身气功管理中心于 2003 年组织编创，简称：‘**健身气功 1, 5, 6, 8**’，具体指什么？
 - 1, __筋__；5, __ __ __；6, __ __ 诀；8, __ __ __

华佗的**五禽戏**-视频演示：http://v.youku.com/v_show/id_XMzg5MDM0MDg=.html

特点与功效：仿效虎（肝），鹿（__），熊（脾），猿（心）和鸟（__）的形神，活动筋骨，疏通气血，防病治病，健身延年

传自宋代的**八段锦**-视频演示：http://v.youku.com/v_show/id_XMTcyNTM4OTE2.html

特点与功效：柔和缓慢，圆活连贯；松紧结合，动静相间；神与型合，气寓其中

练功辅助阅读手册：《**健身气功五禽戏**》和《**健身气功八段锦**》均由国家体育总局健身气功管理中心编写，人民体育出版社出版

2. 常按哪里？ 针对老师的常见病和多发病（开会时也可以作...）：

咽炎，咽喉肿痛，咳嗽：

- 掐位于拇指和食指之间的属手阳明大肠经的__ __ __可以治感冒和咽炎：
- 按摩大拇指下面的高处属手太阴肺经的__ __ __；
- 用拇指掐按另一大拇指甲角边缘处的__ __ __（肺经的止点）

消化不良：

__ __ __：位置：在外膝眼下 3 寸（大约__指）；

功能：调理脾胃、补中益气、通经活络、扶正祛邪 --- ‘**常按__ __ __， 胜吃老母鸡！**’

3. 常喝什么？

3.1. 药茶方：功能：__—双补

82 岁李济仁中医大师药茶方：信息来源：2010 年首播的中央电视台的《中华医药》节目

信息佐证：<http://baike.baidu.com/view/5954353.htm#2>

1. __ __ 参《3-5 克》：偏凉，补气养阴、生津止渴，清热降火
2. __ 杞《6-10 克》：养肝，润肺，补肾、消渴
3. 黄 __ 《10-15 克》：补气，（较热）
4. __ 精《10 克》：补血

注意：以上处方应根据个人体质作微调加减。（如：养阴生津的‘__冬’）

3.2. 四季喝什么茶？

春__：__ __ 甘凉具有芳香辛散之气，令人精神振奋，大脑清醒，如：茉莉，玫瑰。

夏__：__ __ 性寒，“寒可清热”，富含氨基酸、维生素以及矿物质，如：龙井，碧螺春。

秋__：__ __ 乃半发酵茶类，常见品种包括__龙，__ __ 音和__ __ 袍。秋天气候干燥，饮之最为理想，皆因青茶润肤益肺，生津润喉。

冬__：__ __ 乃全发酵茶，可暖胃御寒，同时增强抵抗力。主要品种：安徽的**祁 qí 门红茶**最佳。

- 常见的铁观音介于**绿茶**和**红茶**之间，适于四季。
- 电脑族多喝绿茶和菊花茶防辐射。

临别养生八字赠言：

__ 心，__ 欲，__ 食，__ 行