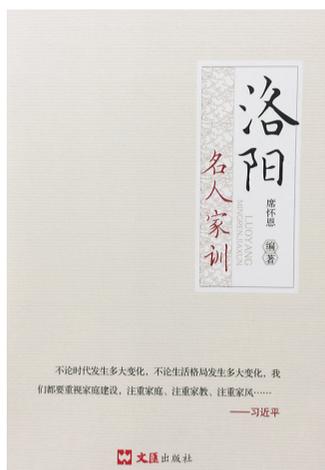


## 洛阳名家家训



作者:席怀恩(编著)  
出版社:文汇出版社

昭《女诫·卑弱第一》

## 【全文大意】

谦虚忍让,待人恭敬。有了好事先人后己,做了善事不声张,做了错事不推脱。忍辱负重,常存畏惧,这就是所谓的谦卑。

## 【说明】

近几年,有人倡导重拾妇德,又把《女诫》奉为“圣经”。与此同时,对《女诫》的批判声仍不绝于耳。“班昭不仅是个受害者,而且真是一大历史罪人。”(赵学儒《女人的罪魁:班昭〈女诫〉》)台湾知名作家李敖,也抨击班昭:“她实在是个莫名其妙的女人,她若不莫名其妙,不会写一部叫作《女诫》的书,这部书,是女人写来叫人如何压迫女人的,你说莫名其妙不莫名其妙?”

其实,一个家庭能不能和睦,主妇是关键。如何处理夫妻关系、婆媳关系、叔嫂关系,需要品质,也需要智慧。当下很多妇女对妇德反胃。我们静下心来想一想,如果儿媳敢掐着丈夫的头发往墙上撞,母亲经常把孩子批评得一无是处,这个家还能安宁吗?还有前途吗?

《女诫》虽有糟粕,但谦恭柔顺的女性观和委曲求全的家庭观,明显有维护家庭稳定的功能。主妇若能摆正自己在家庭里的位置,对公婆谦让些,对家人宽厚些,一家人就能和睦相处,这个原则现在仍然适用。

## 班昭:女诫

## 【作者简介】

班昭(约公元45年—约公元117年),汉族,扶风安陵(今陕西咸阳东北)人。东汉史学家班彪之女、班固与班超之妹,博学多才,早寡。兄班固著《汉书》未完成而逝,班昭奉皇命到京城洛阳续写《汉书》。因其博学多才,德高望重,被汉和帝召入皇宫,教授皇后及诸贵人诵读经史,宫中尊之为师。她十四岁嫁给曹世叔为妻,所以人们又把班昭叫作“曹大家(音姑)”。

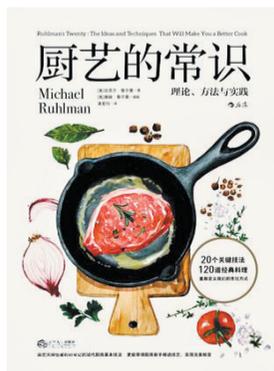
《女诫》一书,原是班昭教导女儿的私家教科书,京城世家却争相传抄,不久便风行全国各地。在此后的两千多年中,一直是历代女子德行教育的良箴,后被列入“女四书”之首。

## 【原文】

谦让恭敬,先人后己,有善莫名,有恶莫辞,忍辱含垢,常若畏惧,是谓卑弱下人也。(班

## 超薄阅读

## 厨艺的常识

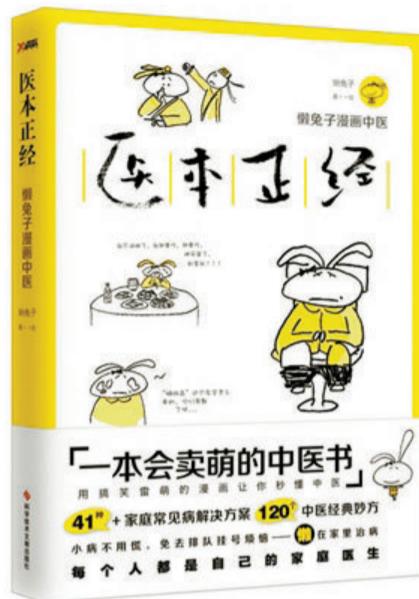


作者:迈克尔·鲁尔曼(美)  
出版社:江西人民出版社

想要在家享受美味的菜肴,花费大把金钱和时间,一步一步严格按照食谱操作,做出来的东西却总是不能令人满意?你是否只顾着照搬菜谱,却忽略了烹饪技巧背后的基本原理?人气美食作家迈克尔·鲁尔曼认为:“一切烹饪之事都基于一套基本技法,如果你知道这些技巧,就少有在厨房里做不出的菜肴。”

在《厨艺的常识》中,他将这种基本技法浓缩为20个关键点,旨在帮助厨房新手快速打好厨艺的基本功,也让料理达人和厨师回归厨艺的起点,重新理解厨房,精进厨艺。

## 独家连载



作者:懒兔子  
出版社:科学技术文献出版社

## 《医本正经》

## ●懒兔子简介

不会画画的经济学研究生不是好中医。

35岁时迷上中医不能自拔,40岁开了“懒兔子”微信公众号,以漫画的形式推广和普及中医基础知识,该公众号被评为中国文化网络传播“十大国学公众号”之一。现在面世的书有《就是想看你笑的样子》《说医不二:懒兔子漫话中医》。

和你们在一起这么久,我最希望的,不是你们从我这里学到多少中医基础知识,了解多少医案,而是你们可以慢慢学会用中医的思维去看生活。

——懒兔子

## 4 大汗伤大汉 这个你知道吗

都说hold得住身材的人才能hold得住人生,所以现在越来越多的人,中午或者下班后去做剧烈运动,认为脂肪就能像汗一样从身体里流出去。还有很多健身达人在网上晒自己的八块腹肌和马甲线,觉得特别牛。

这样大量运动和流汗,对身体好不好呢?人体中,阴是基础,阳是功能。阴阳本是相生相长的,如果阴消耗过大,阳就会无所依托。津液是阴的一种,津液大量流失,就是耗阴。

那么,让津液变少的有哪些原因呢?小便多、拉稀、出大汗、呕吐和高烧不退,都会损耗身体里的津液。如果一个人上吐下泻,到了医院医生就会给他挂葡萄糖,怕他脱水。一般身体比较正常的话,好像除了出大汗,其他病理性的现象还是比较少的,我们最常损失津液的方式,就是出汗。

汗为心之液,由心精和心血化生而成。出汗太多,津液必伤,会直接损耗心精、心血,造成心慌心悸。我们一紧张、一说谎就会手心冒汗,这是心神在身体上的表现。

我们以前常听说运动员在比赛后当场倒地死亡,西医说是心脏病,中医的解释就是汗由心液所化,大量出汗导致心阴亡失,心阳无所依附而暴毙。

很多人单纯地以为汗就是水分,出汗就是排毒,这是不对的。汗是血,是津液,如果经常性地大量出汗,那不是排毒,是对身体的伤害。

举三个真实的例子,都是我身边的人。

第一个是我们单位的运动健将,女的,瘦高个,特别喜欢打球,每天中午必打一个多小时的球,然后去洗个澡再上班,精力充沛得完全不像个中年人。在去年的体检中,她是单位里唯一查出患癌症的。

说好的健康呢?中午打球,不就是为了健身吗?为什么那些懒得要死的、吃完就睡的人却好好的,最多有点儿胖。

不恰当的运动,还不如不运动。

中午11点到下午一点,本来就是心脏运行的时间,这时候对身体最好的做法就是休息。心要养,要静。可是,很多人为了健身,常常选择在心需要休养的时候剧烈运动,常年出大汗,过度损伤津液能不生病吗?身体的阴是基础,基础差了,再运动生发阳气也没用啊。

第二个是为了减肥的小伙子,也是靠剧烈运动在几个月里瘦了近15公斤。之所以这么说,是因为这哥们儿脸色太差,胖的时候脸粉嘟嘟的,暴瘦了以后脸色很差。这就是心血不足的表现啊,比之前胖的时候难看多了,还总咳嗽。

第三个是我的好朋友,此女也是为了减肥每天剧烈运动。她的症状算是轻的,不得癌症,不难看,只便秘。后来,我给她用了补中益气丸加增液汤,吃了几天,便便就好多了。这种大汗损伤了津液造成的便秘,一般用补气和补阴的药就可以治好。补气是加强她的肺气,让肺气更有力量下降推动便便出来,补阴是增加肠道里的液体,可以让便便出来的通道更润滑(注意,这种方法只治疗阴虚便秘,并不能治疗所有的便秘,要辨证对待)。

如果阴虚中还有眼睛干痒、干涩的问题,可以吃杞菊地黄丸,这药就是在六味地黄丸的基础上加了枸杞和菊花,有滋补肝肾、明目的作用。除了吃药,米汤是最好的补阴食品,尤其适合上吐下泻或者爱出汗的小朋友。大米汤、小米汤都行,米汤性平,易被脾胃吸收,生化为津液,比挂葡萄糖强多了。

有很多人说生命在于静止,这完全是懒人的理论,但是生命不会在于剧烈运动。什么样的运动状态是最好的呢?微微出汗,所以快走已经成了目前比较健康的运动方式之一。

中医凡事讲究一个度,只有适当的才是最好的。可以瘦,但不要暴瘦;运动可以适量,但不要过量;饭可以正常吃,但不要多吃;爱一个人可以付出,但不要不顾一切……