

晚清重臣曾国藩不但在军事上是个难得的人才，在治家上，也让后人赞赏。此外，他在养生上，也有自己独到的见解，有着与众不同的经验。

# 曾国藩养生法：饭后行三千步

总而言之，曾国藩的养生可以归纳为“三戒”与“三练”。

一，戒贪。作为晚清重臣的曾国藩深得慈禧太后的赏识，与李鸿章、左宗棠、张之洞并称“晚清四大名臣”。官至两江总督、直隶总督、武英殿大学士，封一等毅勇侯。手握重权的曾国藩有许多贪污的机会，但曾国藩严于律己，以国家为重，不贪腐。

二，戒淫。在朝廷为官，哪个不是妻妾成群，曾国藩却不学他们，尽管风氕很糟糕，但曾国藩在淫欲方面，严格要求自己，给后代树立了很好的榜样。

三，戒奢。曾国藩一生奉行为政以耐烦为第一要义，主张凡事要勤俭

廉劳，不可为官自傲。他修身律己，以德求官，礼治为先，以忠谋政。曾国藩憎恨奢侈，诸事从俭从简，让晚清其他大臣极为敬重，同时也十分害怕，因为曾国藩太清正了。

一，练字。曾国藩的毛笔书法虽然算不上特别优秀，但曾国藩却特别喜欢练习书法，他并不是想通过练习让自己成为书法高手，而是想通过练习，让自己的心态变得平静，心境变得豁达。

二，练棋。曾国藩比较喜欢下棋，随身携带的行李中，总免不了要带上一盘棋，下棋只是为了消遣，为了散心，毕竟繁忙的公务有时会弄得自己心情不佳，下下棋，可以修身养性。

三，练志。曾国藩总会有意识地去练习意志力。尽管身居高位，自己有许多机会吃美食，但曾国藩却崇尚素食，而且以身作则。为了让从属官员与后辈做到早起，曾国藩自己最早起床。通过这些行为，对自己的意志进行检验，加以练习，曾国藩最终养成了凡事坚持“有始有终”的习惯。

此外，曾国藩认为养生之法约有五事：一曰眼食有恒，二曰忿忿，三曰节欲，四曰每夜临睡洗脚，五曰每日两饭后各行三千步。养生之道：“视”、“息”、“眠”、“食”四字最为要紧，养病须知调卫之道。曾国藩真乃养生之贤士也。

（据中新网）



“狗不理”包子本是天津的老字号，为“天津三绝”之首，对北京人来说也不陌生，因为30多年前便在北京开了分号；最初位于地安门路口西北角，而今在京城已有多个分号。其匾额为黑底金字，系清末醇亲王载沣之子，“末代皇帝”溥仪之弟爱新觉罗·溥任（又名金友之）先生所题写。其实“狗不理”原来的字号叫“德聚号”。

说到“狗不理”的历史，可追溯到100多年前的清同治年间。家住天津武清县杨村，年仅14岁的高贵友经人介绍，到天津城里刘家蒸食铺当了小

伙计。掌柜子见他年纪尚小，干不了别的，就让他学着做包子。

高贵友有个小名儿，叫“狗子”。别看只有十几岁，可心灵手巧，没几天就学会了包子，且大小均匀，褶儿拿得漂亮。两个多月之后，掌柜子就让他学打馅儿。他是学什么会什么，尤其是好琢磨，悟性高，所以做出来的包子色白面柔，咬开流油，肥而不腻，味道鲜美，颇受顾客的青睐。

转眼三年过去，高贵友有了一些积蓄，便自己开了家包子铺。由于他做生意诚实，从不掺假，制作的包子口感柔软，鲜香不腻，不但好吃，其形似菊花，可谓色香味形俱佳，所以来吃他包子的人越来越多。他一天到晚忙得不可开交，根本就没工夫与顾客搭讪，于是有人戏称“狗子卖包子，凡人不理”。日久天长，人们便把他的包子铺叫成了“狗不理”。

高贵友的生意越做越好，但就是觉得“狗不理”这个名字不雅，于是请人给店铺起了个名字，叫“德聚号”，还制作了一块匾额挂在了门楣之上。这“德聚”二字有两个意思：一是做买卖要以德为先，货真价实，买卖公道。二是聚人气儿，聚财气儿，也就是生意兴旺。

虽然有了“德聚号”的字号，但“狗不理”这个名字早已被人们叫习惯，叫顺嘴儿了，因此很少有人直呼“德聚号”的，多是称“狗不理包子”。高贵友一想，既然人们喜欢叫“狗不理”，那就叫“狗不理”吧，不久便把门楣上的匾额换成了“狗不理”，而“德聚号”这个字号便渐渐地被人们淡忘了。

“狗不理”包子铺曾几次迁址，其老匾便遗失了。多年以后，该店特请爱新觉罗·溥任先生重新题写了匾额，即如今悬于“狗不理”包子铺的那块黑底金字招牌。

（据《北京日报》）

## “巨无霸”其实是人名？

“巨无霸”一词，今天用来形容庞然大物，甚至连美式快餐麦当劳的一款汉堡也以此为名。有趣的是：“巨”者，巨大也；“无霸”，不霸或没有霸主。既巨大无匹而又不能称霸或者不能充任霸主，岂非自相矛盾？

原来，“巨无霸”是一个人名。《汉书·王莽传》载：王莽篡汉建立新朝后，与周边少数民族政权关系紧张。这一年，夙夜太守韩博上书说：“有奇士，长丈，大十围，来至臣府，曰欲奋击胡虏。自谓巨毋霸，出于蓬莱东南，五城西北昭如海瀛。轺车不能载，三马不能胜。即日以大车四马，建虎旗，载霸诣阙。霸卧则枕鼓，以铁箸食，此皇天所以辅新室也。愿陛下作大甲高车，贲育之衣，遣大将一人与虎贲百人迎之于道。京师门户不容者，开高大之，以视百蛮，镇安天下。”

海瀛，近海之地，即海滨；轺车，一马所驾的军车；贲育，战国时勇士孟贲和夏育的合称；虎贲，勇士之称。

韩博上书中称用巨毋霸一人即可“以视百蛮，镇安天下”，王莽认为是在讽刺自己，于是命巨毋霸留在原地，将韩博下狱处死。王莽又将巨毋霸更名为“巨母氏”。这一更名很有意思：王莽的姑母王政君是汉元帝的皇后，汉元帝死后升级为皇太后，王莽登基后，尊为“新室文母太皇太后”。王莽本人字巨君，因此颜师古解释“巨母氏”之名的意味是：“莽字巨君，若言文母出此人，使我致霸王。”将巨毋霸视为应文母太皇太后而出的祥瑞。

王莽“更其姓曰巨母氏”，这一更改清楚地说明了“巨毋霸”其名的由来：复姓巨毋，因身躯巨大故名“霸”。至此，上述“巨”而“无霸”的矛盾迎刃而解。

《后汉书·光武帝纪》载：“时有长人巨无霸，长一丈，大十围，以为垒尉；又驱诸猛兽虎豹犀象之属，以助威武。自秦、汉出师之盛，未尝有也。”

“巨毋霸”之名，《后汉书》称之为“巨无霸”。这位巨人终于被王莽派上了用场，而且巨无霸不仅身躯巨大，竟然还有一项驱赶猛兽作战的本领！不过一场大战之后，王莽的军队兵败如山倒，“虎豹皆股战”，虽然史书没有记载巨无霸的下落，但毫无疑问死于乱军之中。

巨无霸虽死，但他的名字却流传了下来，用来指代庞然大物。比如清代诗人赵翼所作《大石佛歌》，其中吟咏道：“巨无霸头大枕鼓，狄侨如眉高见轼。”狄人侨如也是一位巨人，“轼”是车前供人凭依的横木，侨如的眉毛宽得就像车前横木一样。这两句诗都是对大佛巨大体量的比喻。

（据《现代快报》）

## 特别揭秘·轶闻

责任编辑：王奇峰

香城都市报 18

邮箱：421455329@qq.com

## 知识集锦

### “乖”的本意是不乖

“乖”其实是个很“不乖”的字。最早在《易经》里，有“家道穷，必乖”的说法，这里“乖”字有“违背”“不如意”的意思。《说文解字》中也有“刚柔得适谓之和，反和为乖”的说法。

到了元代王实甫的《西厢记》里，“乖性儿”指的是坏脾气，“乖觉”这样表示机灵的字眼刚刚诞生。冯梦龙形容爱人为“乖亲”，则是明朝的事了。这个字之所以到了近代会有180度的大转变，大概是从一代又一代的父母对孩子的“悖离”“违背”之无奈而来。

（据《人民政协报》）

### 孔子不主张以德报怨

我们经常用“以德报怨”这个成语来形容一个人品德高尚，不但不记别人的仇，反而给别人好处。这个成语出自《论语》，这种行为孔子却并不主张。《论语·宪问》载：“或曰：‘以德报怨何如？’子曰：‘何以报德？以直报怨，以德报德。’”孔子的弟子问：“别人欺负了我，我不怨他，还用恩惠去感化他，怎么样？”孔子说：“你不记仇这很好，可别人用什么来报答你的恩惠呢？别人欺负你时，你应该用正义去威慑他；别人对你好时，你也应该对别人好。”从这段对话中我们可以看出，孔子不主张一味地忍让和放纵侵犯你的人，而是根据不同的情况，作出不同的回应。这个词渐渐有了现在的褒扬之义，是因为人们省略了后面的话造成的误读。（据《课外阅读》）

### “女士”一词源于《诗经》



女士，这个现代社会常见的对女性的称呼，源于《诗经》中的《大雅·既醉》。周朝贵族在祭祀完宗庙后，会对主持祭祀的人表达感激之情，于是说一些祝福语。其中有一句是“釐尔女士”，“釐”是送的意思，就是说送给你一个女朋友。什么是“女士”？孔颖达的解释是“女士，谓女而有士行者”，女性有男性的品德、胸襟和才华，可能相当于现在说的女汉子、女绅士。这么理解的话，就是指送给你一个女汉子当老婆，再说得好理解一点，就是祝愿你拥有一个女汉子老婆。明末清初，钱谦益纪念他死去的继妻王氏，夸赞她有大丈夫的“慷慨之节”，算得上是真正的女士，便说“若尔者可谓女士矣”。（据《广州日报》）