

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,尽管风气很糟糕,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:一曰眠食有恒,二曰惩忿,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)

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“刚柔得适谓之乖,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》)

老字号“狗不理”本称“德聚号”



“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,悟性强,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,可谓色香味形都具特色,所以来吃他包子的人越来越多。他一天到晚忙得不可开交,根本就没人工夫与顾客搭讪,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,叫顺口了,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,出于蓬菜东南,五城西北昭如海濒。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,赍育之衣,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。”

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

韩博上书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“巨毋氏”。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“巨毋氏”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“更其姓曰巨毋氏”,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》)