



最近,国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,有研究预测,如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。国家卫生健康委还发布了《成人肥胖食养指南(2024版)》《儿童青少年肥胖食养指南(2024版)》,用食谱教你吃出健康。

“国家喊你减肥了”近期频频登上热搜榜。其实,关于怎么养生健身这个问题,古人早在千百年前就研究过了。今天的《史话》就来看看古人那些脑洞大开的减肥方法。

稻叶、树叶、花草 随手解锁奶茶配方



谁说养生不能“吨吨吨”?古人早把东方花草茶玩明白了。

跟着清代“美食博主”顾仲编著的饮食著作《养小录》里的“诸花露”,解锁各种花茶:稻叶、橘叶、桂叶、紫苏、薄荷、藿香、广皮、香橼皮、佛手柑、玫瑰、茉莉、橘花、香橼花、野蔷薇、木香花、甘菊、菊叶、松毛、柏叶、桂花、梅花、金银花、缬丝花、牡丹花、芍药花、玉兰花、夜合花、梔子花、山碗花、蜡梅花、蚕豆花、艾叶、菖蒲、玉簪花。

凡是有香味的各种花和树叶,都可以用来蒸香露,随手解锁网红奶茶配方:茉莉绿茶、桃叶乌龙、桂花红茶……

《红楼梦》第八回,宝玉问茜雪:“早起沏了一碗枫露茶,我说过,那茶是三四次后才出色的,这会子怎么又沏了这个来?”

“枫露茶”是一种奇特、如神仙水般的存在,在现实中很难找到此茶。“枫露茶”的原型究竟是什么茶呢?

据顾仲《养小录·诸花露》记载:“仿烧酒锡甌、木桶减小样,制一具,蒸诸香露。凡诸花及诸叶香者,俱可蒸露,入汤代茶,种种益人,入酒增味,调汁制餌,无所不宜……”枫露制法,取香枫之嫩叶,入甌蒸之,滴取其露。将枫露点入茶汤中,即为“枫露茶”。

《养小录》记载了270余种美食制作方法,其中《餐芳谱》详列了各色常见鲜花与野菜制法计76种。牡丹、迎春、茉莉、玉兰花皆可入饌,还有南京人最爱的“七头一脑”:枸杞头、马兰头、豌豆头等。枸杞头拌香干,养生局走一波。

古人 减肥 脑洞大开

力拔山兮
气盖世



轻食配方哪家强? 南宋福建美食家上榜

蟹酿橙、梨炒鸡……清淡、营养又有味儿,同时补充蛋白质、维生素和膳食纤维,还不用担心脂肪负担。

南宋石狮籍美食家林洪所著的《山家清供》解码:蟹酿橙竟是初代分子料理。谁能想到,把圆滚滚的橙子做成容器,往里面装蟹黄、蟹肉,“蒸汽浴”后竟然直接封神!

在宋代文人眼里,橙子和螃蟹是“官配”。宋诗里说:“橙催蟹又肥。”清代文人袁枚的《随园食单》里,又给梨和鸡胸肉组了搭子。鸡胸肉切成片,搭配雪梨薄片一起炒,低脂高蛋白,清爽不油腻。

黄焖鸡不能吃了?来自大医院的药膳,参考一下。

元代宫廷饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》,教你做养生药膳“生地黄鸡”:地黄黄、饴糖和乌鸡,都是养生食材,熬夜党回血必备。不加盐和醋的神仙吃法,吃完肉还能喝汤。

除了忽思慧,李时珍也为药食同源代言。《本草纲目》记载:豆科植物是清热王者,禾本科食物益气健脾,蔷薇科生津和胃……

中医进军美食圈儿,谁还吃垃圾食品啊!

古人“举铁” 扛的可是鼎

除了吃,关于怎么健身这个问题,老祖宗也早就研究过了。

健身运动大致可分两类,徒手健身和器械健身。当代不少健身人士热衷的“举铁”,就属于器械健身。古人也早已开始进行类似的力量训练,最典型的就是“翘关”。所谓“翘”即举,所谓“关”指的是城门上用木头做的大门闩。古时城门具有非常重要的作用,每天都有专门的人举起城门的门闩来控制城门的开和关。翘关就是凭借手臂的力量举起城门上很重的木闩,需要很大的力量。

到了春秋末年,举重有了新的方式,这便是“扛鼎”。扛鼎是由一人用手握着鼎耳将鼎举起来,还有一种方法是用横木穿过鼎的两耳,人举横木的两端。战国时秦国是扛鼎大力士最多的国家,其中乌获、孟说都是可以举千斤鼎的大力士。“力拔山兮气盖世”的楚霸王项羽据说也是大力士,他“身长八尺,力能扛鼎”。扛鼎是力量的象征,古人的军队里经常用这种方式来训练士兵。到汉代,扛鼎扩展成为娱乐表演形式,并演变出了“举石”“举大瓮”等杂技节目。

陶渊明曾祖父 早晚搬砖健身

对一般人来说,力气不够大也不想参加武举考试,还有其他方式可以健身,譬如运甕。

《晋书·陶侃传》中说:“侃在州无事,辄朝运百甕于斋外,暮运于斋内。”陶侃就是陶渊明的曾祖父。所谓“运甕”,说白了就是搬砖。陶侃当过将领、州牧。他闲来无事时的锻炼方式就是每天早上把100块砖搬到屋外,等到晚上再搬回来。

有人觉得很奇怪,陶侃则说:“我欲统一江北,唯恐太过安逸。”志向远大不说,单说早晚搬砖这件事,跟现在的举哑铃等器械运动就有些相似。这种简单有效的运动方式,既能锻炼臂力,又能消耗热量,对预防肥胖、强身健体大有好处。



古代美男 偏爱“虎背熊腰”



古人的力量训练与当代健身人士的力量训练也有一些差别。在今天,如果泡健身房努力举铁一个月,走在路上被人夸“虎背熊腰”,怕是会有些郁闷。但在古代,“虎背熊腰”却是夸人的词语。这与时代的审美和实际需求有关。

在古代,冷兵器是主要的战斗工具。背部的肌肉在常年高强度的搬举重物、武斗训练中得到了充分刺激,而兵器的使用诸如开弓射箭、抡锤砍斧都需要借助背部肌肉发力,常年的战斗需求进一步强化了背部肌肉发展的可能性。因此,“虎背”成为古代男性强壮和战斗力的象征。腰部作为身体起承转合的重要部位,在战场上灵活周转和承载重量都离不开它。因此,“熊腰”不仅代表了粗壮的腰部肌肉,更意味着强大的力量和灵活性。

神医华佗留下 养生秘方



“举铁”健身效果固然很好,但对于条件不允许的人来说,就只能望而却步。与之相比,做操这种徒手健身就显得十分方便和亲民。聪明的老祖宗发明了许多徒手健身操,其中比较有趣的就有东汉华佗开创的五禽戏。五禽戏是一种通过模仿动物的动作来强身健体治病的引导之术。模仿动物动作的养生法早在战国时期就出现过。《庄子》一书有记载,经常深呼吸,吐故纳新,像熊攀爬时一样伸长脖子,像鸟在空中一样伸展脚,这是养生之法,经常这样做可以延年益寿。

在先秦时期“熊经鸟申”的基础上,汉代出现了五禽戏。“五禽”指的是虎、鹿、熊、猿、鸟。虎戏即模仿虎前肢扑动的样子,可增强体力;鹿戏即像鹿一样伸转头部,能起到舒展筋骨的作用;熊戏即像熊一样浑厚沉稳,把气下沉在脐内,长期练习可以增强脾胃功能,并能形成腹式深呼吸;猿戏即像猿猴一样做攀爬的动作,这样可以锻炼肢体的灵活;鸟戏即两手伸展,像鸟展翅飞翔的姿态,可以达到疏通经络的效果。

吴普是华佗的弟子,擅长五禽戏。据说在拜师华佗学医之前,吴普是个肩不能扛、手不能提的富家少爷,有一次跟随华佗上山采药,回来竟然病倒了。华佗告诉他说:“人要想身体强壮,延年益寿,最重要的是要锻炼身体。”在吴普的要求下,华佗把自己发明的五禽戏传给了他,并告诉他:“按这五种动物的动作,每天练上几次,就会感到全身轻松,并且很有食欲。如果有点不舒服,练一会儿五禽戏,把体内的汗排出去,马上就会觉得好些。”吴普按照华佗传授的五禽戏练习,到九十多岁的时候依然耳聪目明。

五禽戏对后世的中医导引术、气功和武术都产生了一定影响。清代在五禽戏的基础之上,增加了模仿鱼鹰回头的“鸢顾势”和模仿狮子摇头摆尾的“狮舞势”,形成了“七禽戏”。

除了五禽戏之外,八段锦、太极拳这类健身操也拥有广泛受众。如果你的身体不太适应运动强度较大的器械运动,不妨试试这些比较缓和的健身操,它们同样可以促进血液循环,达到强身健体的目的。

(综合现代快报、北京青年报、海南日报、国家人文历史)