



乾隆为何成为大一统时期最长寿的皇帝？

杨思进教授下周一登“名人大讲堂”揭秘

华西都市报-封面新闻
记者 曾洁 实习生 王金亚

“熬最深的夜，敷最贵的面膜；点最便宜的外卖，吃最贵的保健品。”这句流行网络的段子，是当下很多年轻人真实生活的写照。当代年轻人让“健康养生”成为最in热词，你以为打太极拳、吃保健品就是中医养生了吗？

4月19日晚7点30分，西南医科大学中西医结合学院·附属中医医院教授、博士生导师杨思进教授将做客“名人大讲堂”，在四川省图书馆星光大厅以“中医养生文化漫谈”为题，分享中医养生文化的起源和发展，传授中医养生的小妙招，避免大家走进养生的误区。

中医养生文化历史悠久，古代不少皇帝都十分注重养生，杨思进教授比较推崇的是清代乾隆皇帝的养生秘诀。

在中国古代，自秦王嬴政称帝伊始，到最后一个封建皇帝溥仪终止，历史上一共产生了500多位皇帝，有学者统计，这些皇帝的平均寿命只有30多岁，其中，只有乾隆皇帝活到了89岁高龄。



杨思进教授



在中国古代，自秦王嬴政称帝伊始，到最后一个封建皇帝溥仪终止，历史上一共产生了500多位皇帝，有学者统计，这些皇帝的平均寿命只有30多岁，其中，只有乾隆皇帝活到了89岁高龄。



这些皇帝的平均寿命只有30多岁。为什么乾隆皇帝能活到89岁高龄，成为中国历史上大一统时期最长寿的皇帝呢？杨思进教授揭秘，这与他的“十常四勿”四字养生秘诀有关。

乾隆信奉“吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补”，其中“十常”包括齿常叩、津常咽、鼻常揉、耳常弹、睛常运、面常搓、足常摩、肛常提、肢常伸、腹常旋，“四勿”则包括吃饭勿言、睡觉勿语、喝酒勿醉、色勿迷。

这些“十常四勿”的养生秘诀，其中的齿常叩、津常咽、耳常弹与药王孙思邈的“养生十三法”十分相似，在当今看来，仍然有值得借鉴的地方。

中医养生的方法在现代如何应用？想要了解更多中医养生的小窍门吗？快来报名“名人大讲堂”，本次活动将面向社会征集100名现场观众（以最终主办方电话或短信通知为准），他们将到现场聆听杨思进教授的讲座。封面新闻APP也将在4月19日晚7点30分同步直播，不能亲临现场的读者可以围观封

面直播，精彩不容错过。

“名人大讲堂”是由实施四川历史名人文化传承创新工程领导小组办公室主办、四川日报报业集团（封面新闻、华西都市报）、四川省图书馆承办的重要文化活动，受到广大粉丝追捧。自2018年11月正式开讲以来，“名人大讲堂”已经举办21场精彩讲座，邀请到包括李敬泽、阿来、郦波、于丹、梅铮铮、方北辰、孙小淳等历史人文、自然科学等领域专家与观众坐而论道，成为一张靓丽的文化名片。

报名时间

截至4月15日24点

报名方式

已下载封面新闻APP的用户可直接扫码报名



4月14日，农历三月三，“又到一年三月三 上巳踏春望江楼”活动在成都望江楼公园举行。汲水祭祀、兰汤沐浴、曲水流觞、制作薛涛笺……在春和景明的美好中，独属于上巳节的传统民俗文化魅力，正慢慢走进了现场观众的身边。

成都人怎么过上巳节？ 这得从女诗人薛涛讲起……

穿越古今 风雅最是三月三

“二月二，龙抬头；三月三，轩辕生。”相传，农历三月初三是黄帝的诞辰，上巳节则是纪念黄帝的节日。

“上香——三献爵——焚冥金，行四叩礼……”随着主祭官声音的想起，活动现场还原了古人上巳被除祭祀风貌，身着汉服的司仪官、执事、主祭官各司其职，似乎打开了穿越古今的大门，让来往游客沉浸其中。

说起上巳节的习俗，不少人会想起王羲之的《兰亭集序》，其所写下的“永和九年，岁在癸丑，暮春之初，会于会稽山阴之兰亭，修禊事也”，正记载了上巳节之时，王羲之与友人举行风雅集会的场面。而文中的“禊事”，也是上巳节重要的习俗——被禊。洗濯去垢，消除不祥，叫被禊。古时，人们在上巳节，于江河之滨嬉戏沐浴，认为这样可以被除不祥。

此外，上巳节也是“兰汤沐浴”的日子，寓意涤荡一切污浊和邪气。兰，是香草的名字，包括兰草和泽兰。明代人因为“兰汤不可得，则以午时取五色草拂而浴之”，后来一般用蒲、艾等香草，有驱邪祛病之意，兰汤洗净身上疲乏和污邪之物，带来身心舒畅的感觉。

在活动现场，精心复原的“裙幄宴”无疑吸引了人们目光。据《开元天宝遗事》记载：“长安士女游春野步，遇名花则设席藉草，以红裙递相插挂，以为宴幄。其奢逸如此也。”讲的是古时仕女游到一定的时候，选择适当的地方，以草地为席，周围插上竹竿，把鲜艳的裙子连接起来，挂在竹竿上，作为临时饮宴的幕帐。时人称这种野宴为“裙幄宴”。



活动现场，国风女孩围坐在“裙幄宴”中。

“农历三月三，薛涛芳魂返”

活动现场除了有祭祀活动，还特别邀请到望江楼公园专业工作人员，汲薛涛井水为游客现场教授薛涛笺制作方法，感受唐代女诗人薛涛为后世留下的无限美好。

“浣花笺纸桃花色，好好题诗咏玉钩”。在唐代诗人李商隐的一首《送崔珣往西川》里，就特别提到了“浣花笺”，这一当时为诗人们心之所趋的笺纸，可谓“爆款”产品。

浣花笺，又名“薛涛笺”，乃唐代著名女诗人薛涛所创。在此前公布的10位第二批四川历史名人中，薛涛作为唯一一位入选的女性，除因是名副其实的唐代女诗人“翘楚”，也因其所创的“薛涛笺”改良了诗歌书写载体，掀

起了一场诗歌界的工业革命，并引领了中国千年诗笺文化，流传至今。

机缘巧合的是，薛涛为后世留下薛涛笺，也在无意中促成了后人在三月三日上巳节祭祀薛涛的民俗。据明代何宇度《益部谈资》及曹学佺《四川名胜志》记载，薛涛井旧名玉女津，水极清澈，石栏环绕，为明代蜀藩制笺处，每年三月三日，汲此井水造笺24幅，入贡16幅，余者留藩邸中，市间绝无售者。明代王士性《入蜀记》描述此笺“比高丽特厚而莹，名薛涛笺。”

更有趣的是，传说平日薛涛井里的水无法制出薛涛笺，只有上巳节这天，薛涛井水漂出来的笺纸才是桃红色。于是，便有了“农历三月三，薛涛芳魂返，素笺变彩笺”这一说法。

华西都市报-封面新闻记者 李雨心

彭祖山三月三朝山会 沿袭千年

华西都市报讯（记者 王越欣 李庆）4月14日，农历三月三。这天一大早，眉山市彭山区76岁的廖婆婆便来到彭祖山，祭拜彭祖及其女儿彭三娥。“20多岁的时候就来拜仙女山，以后每年基本都要来赶朝山会，这是民俗传统！”

在彭山，历来有农历三月朝仙女山的习俗。仙女山，便是现在的彭祖山。而今年也与往年不同，是彭祖山景区升级打造后首次迎来朝山会，吸引了当地及周边上百万民众前来朝山、踏青、祈福。

眉山市彭山区文化馆馆长王娟告诉记者，三月三朝山可追溯于殷商时期，是由朝拜彭祖及其三女儿彭三娥的祭祀活动沿袭而来，如今已传承上千年，而其祭拜活动也在沿袭发展的过程中更加丰富多彩。

最初，彭祖山三月三朝山会的主要内容是祭天求雨、五谷丰登。从现彭祖墓出土的光绪年间的碑记上看，到了明清时期，朝山会主要是纪念彭祖和彭三娥的祭祀活动。而到了民国时期，又增加了一个新的内容——“抢童子、送童子”。

如今，大家不仅前来祭拜彭祖与彭三娥，祈求健康长寿，还可以在自然生态、空气清新、绿树成荫的山中游玩踏青，也可观赏彭祖祠、彭祖墓、彭祖炼丹洞、玉女洞、拜碣石等历史遗迹。而在2014年，彭祖山三月三朝山会便被正式列入四川省级非遗保护名录。

“其实，彭祖山的朝山会有别于其他朝山会，除了朝山祭拜彭祖及其三女儿彭三娥、上香祈祷外，更重要的是探秘彭祖长寿养生文化的精髓。”王娟说。据史料记载，商贤大夫彭祖活了800岁，死后葬于彭山。后来中国老年学会将彭山命名为“中国长寿之乡”。“可以说朝山会源于生活，源于基层，有着坚实的群众基础，又以长寿养生文化为支撑，这也是彭祖山朝山会历经千年而不衰的最大原因。”王娟说。