

TOP 养生 | 重阳节特刊

“晨省昏定、跪拜坐席”应该怎么做 尊敬长者、孝敬长辈 这些礼仪要知道



尊敬长者

跪拜稽首

在古代,向长辈行跪拜之礼,表示尊敬。

跪拜是行孝道的礼法之一,伸腰及股(大腿)为跪,以头着地者为拜,跪时前身往前略屈,将头部垂下至地面为稽首。

对父母要施稽首礼和跪拜礼,跪拜礼从汉代沿袭而来,并被传至日本、朝鲜、韩国等地。

直到现在,这些国家还是严格遵循这些仪式。

东向为尊

古人住的是堂室结构的屋子,堂在前,室在后,他们之间用墙间隔,墙西边有窗,

东边有门,出来就登堂,进门就入室。

室内,以东向为尊。在民间,东向而坐,一般为最尊贵的。而在堂中,一般是面南而坐最为尊贵。

父母坐在堂中,背部向北面朝南。而且,古代吃饭时,父子是不能同席的。

晨省昏定

子女每天要向父母行请安之礼。“省”就是探望,“定”就是要休息。

早晨父母醒了,要扶持他们下床,晚上父母睡下,要侍奉他们躺下。这是最根本的孝道礼节。

晨省昏定在《周礼》、《礼记》中规定得十分具体而细致。

孝敬长辈

发肤受之父母

《孝经》中说:“身体发肤,受之父母,不得毁伤。”割肉毁身有损生命的尊严,对自身的珍爱,正是孝的表现之一。这样的理念,在任何时代都有着积极的意义。

庆贺寿诞

古人五十岁之后开始做寿,四十九岁之前,叫做生日。

男虚女实,是计算寿岁的方式。做寿仪式有的放在生日这天,有的则放在生日的前一天,叫做暖寿。

假如父母生日相同,或者父母与祖父母生日相同或者在同一个月,则合并起来做寿。

两个人同时做寿,叫做双寿;三个人同时做寿,叫做合庆联亲。做寿还有许多说法,七十七岁叫喜寿,八十八岁叫做米寿;而

一百零八岁叫做茶寿。

尊称

令尊、尊公、尊大人是对别人父亲的尊称,令堂、太君是对对方父母的尊称。

对方妻父称泰山、冰翁。对自己岳父岳母尊称为泰山、泰水。

向老人问年龄要用“高龄”。长辈的询问为垂问,长辈对自己的关爱叫做垂爱。

用“先”称谓已故的长辈,去世的父亲尊称为先父,去世的母亲尊称为先慈或先妣。

尊老

古代文献中,老年人一般指五十到七十岁。当然,这个年龄界限,已经不适应于当下的社会。

“老吾老,以及人之老。”人们真心爱护自己的父母,当然也要把这种爱推及到所有老人的身上。

施礼、问候、庆贺寿辰……现代人以简洁的礼仪,实现着对长辈的尊崇。追溯这些礼节的过往,它们有着非常严格甚至繁琐的范式——如晨省昏定、跪拜坐席、庆贺寿诞等。什么是跪拜稽首?老人寿诞有几种叫法?今天的年轻人中,大约没几个人能回答得出。所以,我们不妨了解一下古代中国的行孝形式。其实,如今简化的日常生活,都可以从中找到根源。以此,我们也继续抛弃那些粗鄙的,而珍视或重拾那些美好的。

孝的故事

传统节日

除重阳节外,实际上中国的许多节日都与孝有关,如春节、清明、端午等,他们承担着团聚或者纪念的意味。

清明节实际上是一个孝节,这天祭扫先人的传统沿袭至今;而重阳节则与父老一起登高,插茱萸、饮菊花酒,期望父母长寿。

追思之礼

“事死如生,事亡如故”,这句话是说,对去世的父母长辈,要像生前那样尽孝。丧葬之礼是孝道文化的重要部分,它的许多仪式至今仍在使用。汉语中,有披麻戴孝一说,孝服的差别,体现与死者的亲疏以及辈分关系。

丁忧之说

居丧三年这个礼节,最早是孔子提出来的。中国古代,在朝廷里当官的人,要请假回家服丧,这就是“丁忧”。“丁忧”期间,除了不能做官,更不能应酬,只能在父母坟前搭个小棚子守墓,素衣粗茶,不能洗澡、剃头、刮胡子。

而朝廷如果有特殊原因强行要求官员继续做官的,叫做“夺情”。明张居正父亲去世,但他在丁忧期间担心朝廷被政敌控制,指使亲信给自己开出了“夺情”的圣旨,遭受朝野抨击。

周六,省首届膏方节义诊在省人民会堂举行

10月12日,由济华中医馆及山东阿阿胶主办的河南省第一届膏方节大型义诊活动将在紫荆山省人民会堂广场举行。届时,6位国家级名老中医,50余位省、市名医将为绿城市民把脉健康。

济华中医馆还将盛邀资深膏方专家李安生主任及高连江主任亲临

现场为市民讲解膏方科普知识,让市民问诊名医、品膏方文化。据了解,博思人才网阿保老师现场将为天下父母熬制孝心阿胶,共谈孝心孝道送孝礼。而河南省中医学院58级首届毕业生老同学相聚重阳节,也将畅谈中原中医事业大发展。

李鹏云

肿瘤可防可控,切忌乱投医

恶性肿瘤是危害人民生命健康的常见病、多发病,如果按照早、中、晚不同期别,采取不同的施治措施?著名肿瘤专家单国英认为,早期肿瘤应以手术治疗为主,适时给予术前术后放化疗,此期的中药治疗应以祛邪消瘤解毒为主,辅以扶

正固本;中期应祛邪消瘤抗癌与扶正培本并重;晚期病人一般以中药治疗为主,采用扶正培本、阴阳双补的方法,以提高机体免疫力使机体与肿瘤达成新的平衡。

在单国英看来,肿瘤可防可控,但切忌乱投医。李鹏云

“膝关节病”云南民间有奇方

人无骨不立,骨无关节不活,人过40岁以后,早早晚晚都会出现关节不灵活,很多患者方法用遍,不见好转,万般无奈之下不得不拄上了拐杖,有的甚至坐上了轮椅。

现代医学已探明,这都是关节软骨营养失调磨损变薄,对关节保护作用降低,引发滑膜炎、骨质增生、半月板损伤、髌骨软化、游离骨等造成的。由于关节软骨是无血管组织,口服药物无法进入病灶,导致该类疾病久治不愈。

在云南临沧、保山地区,很多人都知道从北京协和退休回乡的侯廷翰主任医师,自幼酷爱中医,一生淡泊名利,专攻骨科顽疾。凡滑膜炎、

骨质增生、半月板损伤、髌骨软化,上下楼关节疼痛不敢使劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步,关节积水、肿胀、变形,蹲不下,站不起,医生建议换关节者,找到他,只需用他研制的“仙草骨痛贴”贴敷几次,原来背着抬着进来的,自己能走出去,两三周扔掉拐杖,两个月左右爬山、跑步、逛公园,像正常人一样生活。拍片检查,很多人惊奇地发现,骨刺不见了,积水消失了。

仙草骨痛贴不能包治百病,包装盒上白字黑字明确标注:专门针对膝关节退行性病变、骨质增生、滑膜炎、半月板损伤、髌骨软化、游离骨等顽症。

重阳敬老,关爱父母: 买5送2,买10送7,买20送17
再送价值398元的磁疗护腰一副!

康复热线:0371—53788206 市内送货 外地邮寄 药到付款。

专销地址:郑州市纬五路与经三路河南省人民医院斜对面九州通大药房