



人在画中游



归德古城，魅力不减



郁金香迎客来



合影留念

清明好时节

一个清明假期，商丘人又把汉梁文化公园给刷成了网红景点。这几日亲朋相见，三五句后少不了问一声：“去汉梁文化公园玩了没？”若去了，对春色美景的再陶醉，再欣赏便成了双方或多方可持续的话题；若未去，气氛开始转向“抖音风”，几人美滋滋地秀美图，几人眼巴巴地看美景。

《岁时百问》说：“万物生长此时，皆清洁而明净，故谓之清明。”清明时节，万物吐故纳新，大地生气旺盛，呈现春和景明、万物复苏之象。此时节，自是踏青寻春的好时候。怎奈何如孺皆知的那首《清明》，太过深入人心，误了许多良辰美景。

杜牧的《清明》，给人们描绘的是一副春雨纷纷、游子断魂的黯然图景，体现的是清明节多雨和乡愁的特点。这样一个哀思的时间，怎么还能好好地玩耍呢？宋代吴惟信所作《苏堤清明即事》，尽管冷僻了不少，却更有风柔日暖的天然味道：“梨花风起正清明，游子寻春半出城。日暮笙歌收拾去，万株杨柳属流莺。”诗人的眼睛与杜牧完全不同，他看到的是清明节的另一个特点，赏春踏青，结伴出游。

现在看来，人们还是越来越接受吴惟信的学术观点了，不负青春，不负美景，纷纷趁着假期潇洒走一回。证据有很多，市区、近郊，有水有花的地方人满为患；微博、朋友圈，各式花样晒旅游；还有央广网的消息：“今年清明节假期预计将超过1.1亿人次出游，国内赏花和短途出境游将成为主流。”

假期很短，春光很炫，在这个连春雨都要选在夜里才敢偷偷摸摸走一趟的大好日子里，还有什么理由可以阻挡人们追寻美好的脚步。



全家出行



美景如画



享受春光

策划/新文庆
摄影/京九晚报全媒体首席记者 魏文慧
京九晚报全媒体记者 贾晶晶
文字/京九晚报全媒体首席记者 贾若晨



澄龙·养生山居

弘扬传统养生文化·专注人体系统保养



更多详情·扫二维码



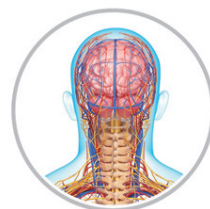
深度睡眠
睡眠养生
深睡时·人体启动自我修复

■ 您睡得好吗？失眠就是透支生命，澄龙养生让您拥有深度睡眠

难入睡、时睡时醒、睡不沉、多梦等都属于低质睡眠，长期低质睡眠对人的生命健康危害很大。因为人只有在进入深度睡眠时，才会启动人体自我修复系统，修复细胞损伤，还原组织功能，恢复体力与脑力。人的生命健康等于功能健全加能量充沛，调养睡眠是一个系统工程，澄龙养生山居从解决头部经脉畅通、脏腑气血供应、乾位能量聚集三个方面入手，充分保障了头部气血的供应，延长深度睡眠时间，从而让人体能够获得充分自我修复时间，以达到让您拥有并延长深度睡眠的效果和目的。

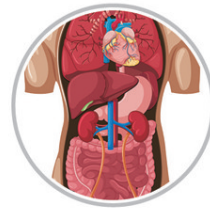
■ 项目之一：通经散结「疏脉经·畅通气血」

脑重量占体重的3%，但深睡修复时耗人体25%的气血，脑部气血供应不足就会让人由深睡变为浅睡甚至醒来，以保证头部气血供应。当头部瘀堵时，很难找结散结，疏通头部经络，保证深睡时头部气血运转。



■ 项目之二：调气养脏「调脏腑·保障气血」

脏腑运化气血，是头部气血的供应保障。脾胃功能弱化时，气血供应不足就易醒；当心肝火旺时，气血供应过强就不易入睡；当肾力不强时，气血供应不稳就睡不沉。三焦及体质引起的失眠也需调脏腑，所以调睡眠必调脏腑。



■ 项目之三：乾位聚能「聚能量·推动气血」

生命的本质是能量，是推动生命运转的源头；太乙循环是能量运转方式，它有8大能量区，分别对应不同的生命功能，其中影响睡眠的是乾位能量。行河图轨迹，聚乾位能量，推动太乙循环，就能解决深度睡眠的根本问题。



澄龙论坛

近期养生论坛主题：睡眠养生·深度睡眠
免费公益课·需预约报名 电话：18603707373 谢总

时间：4月13日 周六 14:30
地点：澄龙养生八一路店

凭本报 30日内到店现金消费
可享受**5折**优惠