

东方养生

行旅記

孔子一句「君子怀德，小人怀土。」激励一代代后人怀揣梦想踏上旅程。而一代代路上的旅人，如何行住，如何饮食，如何经历磨难，又如何乡愁。

哈苏皴擦的水墨中国
杨丽萍 用舞蹈打败时间
古法制古茶
你不知道的海坨山
秋日养肺

航机头等舱读物

ISSN 1004-5058



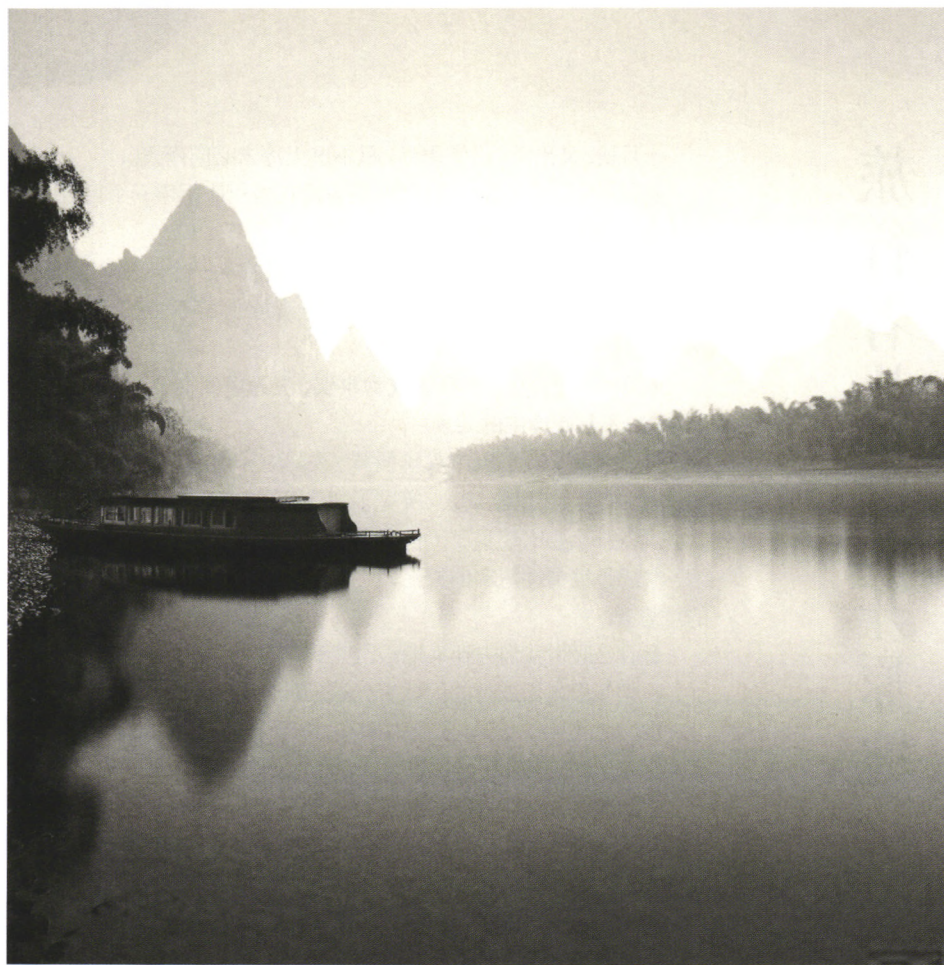
9 771004 505006

10

CONTENTS

16

「摄影这一动作行为迫使你接触世界，从中启发你，并使你感到满足。当你花了四个小时暴露在深夜里，你必然会放慢速度开始观察、体会你周围发生的更多事情。」



理念
关照
生命

LIFE PHILOSOPHY

ZEN 禅话	千古不留迹	6
ACUPOINTS 穴位	痰湿咳嗽找丰隆	8
CLARIFICATION 辟谣	疯狂的玛咖	9
CLASSICS 原典	季春之月 固精敛神	10
MASTERS 医家	张锡纯 衷中参西之先河	12
CHINESE HERBS 本草	芦苇 蒹葭苍苍 白露为霜	14
HORIZEN 视阈	哈苏皴搓的水墨中国	16

CONTENTS

44

「我是要真正特别强调的把整个的大传统纳入到我们的思考里边，而不是笼罩在流派枷锁里面。流派的东西可以借鉴，但它不是「流」，而不是「源」，我们必须重新审视「源」。」



态度造就生机

LIFE ATTITUDE

FEATURES 专题	古人的旅行	24
LONGEVITY 养生达人	杨丽萍 用舞蹈打败时间	38
ARTS 丹青	刘彦湖 方寸甚安 开轩闲敞（二）	44
INQUIRY 素问	养阴润燥 安度多事之秋	58

CONTENTS

68

普洱茶历史久远，如今，在云南最负盛名的西双版纳易武茶区里，依然有一些保留着传统技艺的茶作，用最古老的方式制作出一饼饼充满人情与人性的普洱古树茶。



方式
引领
生活

L I F E S T Y L E

FOOD AND DRINK 饮饌	花『吃』	52
HEALTH GEOGRAPHY 地理	你不知道的海坨山	62
COLLECTIONS 爱物	古法制古茶	68
STATE OF MIND 心神	取悦症『老好人』不好当	76
NEWS 雅集	儿童死亡率 近五年来年均下降3.9%	80
	太空远航 Lacoste推出秋冬童装系列	82

幽 香 红



蘇園
SU YUAN



江苏省著名商标

大师手筑 古法秘制 特级鲜香

“访幽探胜来天目，赏花品茗到幽香”，幽香苏茶产自中国有名的长寿村溧阳美丽的天目湖畔。溧阳的白茶久负盛名，而幽香苏茶为其最卓越的代表，曾荣获“世博会特许商品”证书。幽香苏所制的幽香红由溧阳白茶特别精制而成，香味独特，口感润滑，滋味鲜爽。

溧阳市幽香苏茶有限公司



扫一扫 有惊喜

地址：江苏溧阳市天目湖镇桂林村苏园
电话：400 881 3018 15061102264
网址：www.tmhsuyuan.com