



名人养生

出版家王云五的养生之道



王云五(资料图片)

著名出版家王云五,享年91岁,是典型的散淡型长寿人物。他只受过不足五年的学校教育,却做过胡适的英文老师。他没有任何学历,却发明了著名的“四角号码检字法”,他编的书更几乎涵盖了当时所有的学科知识领域,并使商务印书馆成为当时中国最有影响力的出版社。而他的养生长寿之道,值得后人借鉴学习。

王云五是一个经营有方的商人,对于每一个白手起家的商人,勤奋和精明都是必不可少的基本素质。出身商人之家的王云五从小就养成了计

算的习惯。他12岁回广东老家,经常与一位堂伯父去赶集,随伯父学习心算和珠算。王云五去上海之后,不甘就此辍学,白天在店里学生意,晚上进夜校学英语,刻苦学习,博览众书。此后,王云五在出版业、教育业、图书馆行业等多方面都有成就,很大程度上得益于他的勤奋。而勤奋也给他带来了健康与长寿。

王云五一生俭朴,衣着以棉布为主,最爱穿布袜、布鞋。他对晚辈说过,棉布是植物的纤维,是最自然不过的成分,穿布鞋、着布袜,脚可以接着地气。他说,我们身体是由地、水、火、风、空五种元素组合成的,身体的气血尽量朝下方,挨着大地,才能稳定,也才能够成长。而且脚是我们人的两根,腰是主轴,如果腰跟腿僵

硬了,人就开始老化了。做人,就要能随时随地脚踏实地,不要虚浮,心念要常常放在脚下。如果脚跟站稳了,气血也就畅通活络了。

王云五很重视大脑的保健和养生,每天必做头部按摩。他常用的按摩方法有头侧按摩,两手大拇指同时按两侧太阳穴,用较强的力量做旋转揉动,先顺时针揉动12次,后逆时针揉动12次;还有头顶按摩,两手插入头发,从前发际到后发际,做梳头动作10次,然后两手拇指按住两侧太阳穴,其余四手指按住头顶,以中度的力量从上向下、从下向上做直线按摩。这些按摩,使他保持了旺盛的工作热情和良好的生活状态。

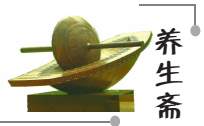
王云五为人处世简单淡泊,有一种简朴的生活观。他日常饮食不喜铺张奢靡,若是厨师在饭食中加一小碟时令野菜,就令他十分高兴。荠菜、马兰头、枸杞芽都是他喜爱的野菜。他认为进补还是应该多

吃一些沾着地气的食物,也就是蔬菜,而最好的选择就是萝卜。他爱吃的有萝卜粥、猪肺萝卜杏仁汤。简单的饮食,也促使了他淡泊的性格,更有利于他的健康。

王云五的起居习惯是早睡早起,他信奉苏东坡的养生格言“早寝以当富”,意思是睡得早比腰缠万贯还要好,他常说“每天起得早,八十不觉老”。在台湾,王云五常和一位亮心禅师一起下棋,结下了君子之交。亮心禅师教了王云五一种养身法——“饮光”。所谓“饮光”,就是对着朝阳,放松身体,让毛孔张开,接受阳光的沐浴,这是一种禅宗养生法。早上太阳温和,又能让老年人吸收、补充热量,因此最利于养生。

王云五是一位奇人,他潇洒地往来于政、商、学界之巅,书写下人生与时代的传奇。情志开朗,恬淡虚无,豁达洒脱,是他防止疾病、延年益寿的重要因素。(艾兴君)

幽默是一种达观的处世态度。幽默给人带来欢乐,有助于消除敌意,缓解摩擦,其特点表现为机智、自嘲、调侃、风趣等。幽默笑对老来病,不但需要勇气,更是充满了智慧与旷达的一种境界。纵观古今中外,有不少名人都具有幽默感,他们以平静的心来面对人生中的暴风骤雨,以幽默的心态来笑对衰老疾病,使得生命在他们的坚强与隐忍面前,更显光泽,并增加了生活的质量与幸福感。



养生斋

幽默笑对老来病

话说在一个隆重的晚会上,疾病缠身的巴基斯坦老艺术家雷利步履蹒跚地上台就座。主持人问他:“您常吃药吗?”雷利爽快地答:“不,我常把药扔掉,因为我也需要活下去……”雷利妙语一出,立马引来了热烈的掌声。老年体衰、疾病缠身本是无法抗拒的自然规律,雷利以幽默的心态来面对,在浓浓的笑声里化解了病痛带给他的烦恼。

享年93岁的老书画家启功,也有一套对付老年病的方法,那是一首词《渔家傲·就医》:“痼病多年除不掉,灵丹妙药全无效。自恨老来成病号。不是泡,谁拿性命开玩笑。牵引颈椎新上吊,又加硬领脖间套。是否病魔还会闹?天知道,今天且唱《渔家傲》。”启功在谈笑之间淡化痛苦,幽默搞笑,令人感佩不已。还有相声大师侯宝林不管走到哪里,就把欢笑带到哪里,就算他面对胃癌晚期这样的绝症时,仍以调笑的口吻前来探望他的人言:“摘了胃,好哇,这下我倒要看看,这胃癌还能从哪里去。”一句话活跃了病房里的气氛,缓和了大家沉重的心情。

笑是一种无穷的力量,人的一生中忧悉、痛苦、悲伤随时都会来袭击,只要笑一笑,适时地对自己幽默一把,保持乐观的精神状态,就有了面对困难的勇气。巴甫洛夫言:“快乐是养生的唯一秘诀。”幽默笑对老来病,不但是科学治病的养生之道,还会因为一个人的达观与幽默带给人生命的启迪,赢来更多的爱与敬重。(肖德荣)

“五适”养生益寿延年

“五劳”可引起气、血、筋、骨、肉的劳损。采用“五适”的养生方法,才能益寿延年。

适视养血,戒久视伤血

适当的有益阅读可使人心情舒畅、脾胃健运、气血生化旺盛。一个人如果心情抑郁,气血瘀滞,这时看一看轻松的喜剧或者登高望远,都可使瘀滞的气开发、流通起来。“适视养血”,但“目受血而能视”“五脏之精气,皆上注于目”,视本身是一个伤精耗血的艰苦劳动。所以,平常看书报或电视、电脑1小时应休息10~15分钟。

适坐养神,戒久坐伤肉

适当的静坐休息,可以促进脾胃健运。静坐的时候,人的全身气血消耗减少,匀出来的气血可以用来充分滋养肌肉。但是久坐又可以伤肉,静坐的时间过长,气血不畅通,津液运行不畅,有时使肢体皮肉萎缩消瘦,有时使肢体皮肉肿胀、水肿,这主要是因为脾不健运,胃纳欠佳,气血生化不足,致使人体皮肉失于滋养。因此,办公族要每小时自我活动5~10分钟,不仅可以防病,还可以使人胖瘦适中,少生赘肉。

适立养骨,戒久立伤骨

正确的站姿和适时的站立,有利于人体各骨骼关节的生长发育。尤其青少年正是肾气蓄积的时候,站、坐时脊椎要挺拔,这就是“适立养骨”。但是站的时间过长,或者采用单一的站立姿势,会导致骨的虚损。比如长时间的站立,腰就容易酸。“腰为肾之府”,而“肾主骨”,肾劳累会导致骨的损伤。长期从事站立工作的纺

都要站立数小时,是脊椎、骨骼疾病的常见人群。要经常改变站姿,比如左右两只脚轮换承受身体重心,适当休息,或者每隔半小时活动一下颈背、腰等部位,每次几分钟。此外,平常应穿矮跟或中跟鞋,减轻腰背脊椎的压力。

适卧养气,戒久卧伤气

中医认为,适当的躺着休息或睡眠,可以使四肢以及内在脏腑之气充盈,从而恢复人的脑力和体力,这就是适卧养气。但如果经常过度躺着休息和睡眠,不进行肢体活动锻炼,久而久之,不仅肢体肌肉渐渐衰弱,而且可累及内在脏腑之气,出现气虚等症状。如精神萎靡不振、身倦乏力,或者食少纳呆,饮食不振,或动则心悸、气短等。因此适量睡眠才能达到宁神养气,益寿延年的效果。

适行养筋,戒久行伤筋

筋连于肌肉而附于骨。最需血的滋养,与肝关系密切。适度的运动,可以促进肝血对筋的滋养。但是肝的滋养是有限的。行走的时间过长,气血就可能供应不上。尤其是老年人,气血不足,走远路关节就难受。一般来说,年纪越大,越要小心久行伤筋。行走的速度应当缓慢,持续的时间应当缩短,应坚持每天走路。行走时身体应挺直,上肢自然摆动,步履均匀有力。老年人在身体条件允许时,可以进行快走和慢跑锻炼,但要量力而行,适可而止,以防跌倒或引发心血管疾病。

在这些生活细节之中,久视和久坐,是脑力劳动者的养生之戒,久行与久立,为体力劳动者的保健之忌,久卧,人人皆不宜。学习“五适”养生之道,避免“五劳”,这样可以使您全身的气血充足,身强体健。(黄得云 辑)



张口就唱可使呼吸系统的肌肉得到积极锻炼,人的心肺功能随年龄的增长而减弱,经常唱歌可减慢衰退。

漫画《张口唱利健康》

作者 白素菊

第三节 肘管综合征

【疾病概述】

肘管综合征是指因尺神经在肘部尺神经沟内的一种慢性损伤引起小指指腹麻木、不适、活动受限等症状的一种病症。

【病因病机】

壮医认为,本病是由于肘关节劳损,复感风寒湿毒邪,肌筋失衡,筋结形成,横络盛加,阻塞三道两路,导致三气不得同步而引起。

【临床诊断】

(1)有肘部创伤史。
(2)早期患者常感到小指指腹麻木、不适,写字、用筷子时动作不灵活。严重时,尺侧腕屈肌及环指、小指指深屈肌力弱,手内在

肌萎缩,出现轻度爪形指畸形。

(3)X射线检查结果多为正常。

【鉴别诊断】

(1)颈椎病(神经根型):下颈段之颈椎病可因椎间孔狭窄而发生神经刺激症状,以手尺侧麻木、乏力为主要表现,这与肘管综合征有相似之处,主要区别在于颈椎病发生时肘管区无异常发现。

(2)神经鞘膜瘤:肘部尺神经鞘膜瘤与肘管综合征有同样表现,检查时多可扪及节段性增粗的尺神经,而无肘部骨性关节病变,有时鉴别困难则需在手术中或经病理检查明确诊断。

【壮医摸结】

肘管综合征的筋结形成以肘管及肘关节肌筋形成的筋结为主。

常见的筋结有肘管筋结、肱骨内上髁筋结。

【壮医解结】

1.经筋手法

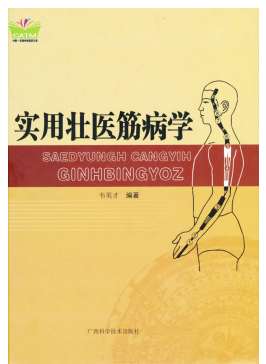
先从小指次指开始,医者取拇指指腹部从患者的手掌远端点按,使手部发热伴有热感向上传导后用手法(点、揉、按、摩、分筋理筋等复式手法综合应用),沿手三阳经筋线的走向进行全线松筋解结,重点推按肘管筋结、肘关节筋区筋结、肱骨内上髁筋结。

2.经筋针法

经筋针法包括壮医火针法和固结行针法两种,寒证用壮医火针法,热证用固结行针法。

壮医火针法:在经筋手法的基础上,采用火针解结。具体针法:对查找到的筋结处进行常规消毒,将毫针的针尖在酒精灯上烧红,迅速刺入治疗部位,得气后迅速出针。

固结行针法:在经筋手法的基础上,采用固结行针法。针刺原则:



以结为腧,固结行针,不留针。具体针法:常规消毒后,采用0.5~1寸的毫针,选取疼痛部位筋结进针,可一孔多针,不留针。

3.拔火罐

针后在针刺处拔火罐10分钟,隔天治疗1次,5次为一个疗程。

【其他疗法】

(1)以壮药内服外洗。

(2)配合穴位注射、小针刀疗法。



长寿秘诀

