



养生斋

琴棋书画 怡情养性

●吟诗练记忆,朗诵留青春

乐则忘忧,胸襟开豁,心情舒畅。吟诗作画抒情寄意,修身增智,陶冶情操,古往今来,不少诗人、文学家、书法家大都是长寿之人。

陆游有句名言:“读书有味可忘老。”言下之意,读书可以使人忘记衰老。在我国,吟诗养生早就被古人认识并运用到养生中。此外,吟诗调动的不仅仅是口腔,身体其他各器官也参与运动——大脑皮层的兴奋和抑制过程达到平衡,促进血液循环。

有些国家的医院为病人提供“诗书疗法”,比如意大利就开设有专门的“诗”药公司,出版多种诗集供患者选用;日本北海道的札幌市也设有专门的“长寿俱乐部”。

在日本,越来越多的健身者投身于一种新颖的既健体又健心的活动——朗诵。在日本人看来,朗诵犹如唱歌,有增强肺功能之效;朗诵注重集体之间的配合,可活跃社交,对心理健康大有裨益;老年人经常朗诵有助于

回忆美好时光,带来精神上的愉悦;朗诵同时可以作为一种“思维体操”,有助于老人减缓记忆力衰退,甚至预防老年痴呆症的发生。

老年人晨起锻炼之余,气沉丹田,打开嗓子,用抑扬顿挫的声音吟吟诗,朗诵诗歌,也不失为一种积极健康的养生之道。

●书以修身,画可养心

翻开浩瀚的中国书法史,不难发现,著名的书法家中,长寿者居多,他们的长寿或许不能简单地归功于书法,但不可否认的是,练习书法有怡心养性的作用,对长寿有着举足轻重的作用。

练习书法是一种动静结合的运动,一张一弛,切合健康养生的要求。因此,首先要树立正确的练习书法观,即为休闲、健身与养性;其次要掌握正确的书写方法,掌握好运笔,用心、用神、用气等技巧,端坐凝神、专心致至,以达开卷书写,舒畅身心之目的。

中医认为,“五色”归于五脏,不

同的颜色对于人的情绪、心境有很大的影响,色彩鲜艳、造型美观、格调清新、内容健康的图景,使人赏心悦目、心旷神怡。作画时是大脑与身体密切配合的过程,可以说是一种舒心劳作。首先是作品的构思、立意,再是付诸笔端,这有利于促进身体和精神的统一,摒除杂念,达到心平气和,身心两健,延年益寿。

笔者年迈多病,入住的养老院每周都开展书法或绘画活动,参与的老人多为80岁以上,也不乏90岁者。有些老人把自己的作品收藏起来,拿给儿女看,孩子们的称赞,老人别说多高兴了。我的绘画水平自参加活动后也有很大进步,活动部门负责人还组织大家交流心得体会,这给老年人社交及心智锻炼等方面起了很好作用。我们彼此间也越来越熟悉,关系越来越亲密,一定程度上化解了老人们的孤独寂寞感,可谓一举多得。

(施善葆)

有乐有为 健康长寿

曹操诗云“老骥伏枥,志在千里。”在我看来,“老有所乐、老有所为”不仅可以增加生命的宽度,而且可以增加生命的长度。

金岳霖88岁时,冯友兰赠他两句话:“何止于米,相期以茶。”笔者以为,从“米寿”晋升“茶寿”,除了善于养生外,“老有所乐、老有所为”也是必不可少的。

首先,从脑科学方面来说,兴趣可以让大脑从紧张的多巴胺到安静的五羟色胺进行转变,大脑中的荷尔蒙也可以发生转变,让人心情愉悦,对健康非常有益。尤其是当自己创作的作品受到别人赞美时,大脑会在与周围人的沟通中受到刺激,使大脑活化。享受艺术就会给大脑刺激,给大脑的活化进程踩下刹车。大脑若一直处于活跃的状态,人当然也会变得年轻充满活力。

其次,有了自己喜欢的兴趣爱好后,为了更深入地研究,就要不断学习。学习不仅能充实头脑,使自己的知识结构与时俱进,还能充实生活,使自己的心态年轻化。法国是世界上老年教育比较正规的一个国家。

法国人把老年大学称之为第三年龄大学,学员年龄从55岁到90岁,课程包括体育、卫生、文学、历史、政治、法律、时事,有的学校还有社会学、老年学。瑞典的老年教育与正规教育融为一体,所有的大学都对老年人开放。在大学生中55岁以上的占两成左右,65岁以上的占一成多。同时瑞典的广播电视台办有老年教育节目,图书馆也为老年人送书上门。这些老年人通过学习,一直保持年轻的心态,长寿自然不是难事。

最后,兴趣爱好能让老年人动起来。很多老人退休后的生活很枯燥,甚至一坐就是一天。如果有了兴趣爱好,就会在不知不觉中让自己动起来,比如去商店买画画需要的纸和笔、去图书馆查阅资料、拿着相机去公园采风等。这些运动看起来很小,但如果每天都能坚持做,就可以维持健康所需的运动量,防止肌肉老化。

因此,只要我们合理地调适自己的身体与心态,注重养生与保健,在践行老有所乐与老有所为的同时,还可以自豪而无悔地向世人宣称:“莫道桑榆晚,为霞尚满天。”

(韩玉乐 辑)



名人养生

彭祖长寿有真经

彭祖,先秦道家先驱之一,据传他经历了尧、舜、夏、商诸朝。后人将其养生理论整理并加以阐述,编成《彭祖经》。彭祖的养生长寿方法值得我们每个人借鉴。

●淡泊

《彭祖经》中写道,彭祖少年时就喜欢清静,对世上的事物没有兴趣,也不在意外人对自己的评价。君王听说他品德高洁,请他做大夫,但彭祖常常以有病为借口,不参与公务。在当下,不少人为了爬上名利的巅峰,不断挥霍着身体“本钱”,等到功成名就却患上了糖尿病、高血压等,健康这“本钱”丢失了,可谓得不偿失。要想长寿,就应淡泊名利,通过自身修为而不是外在名利来加持自己。

●不贪求

彭祖不喜爱华服酒肉,虽然有车有马,但很少乘用。与之相比,现代人生活日益富足,追求吃喝玩乐,出门必开车,每天运动量很少。须知,健康的养生之道在于吃饭七分饱,穿戴适当少,耐点饥和寒,益寿又延年。情况许可下,我们应尽量少开车、多走路,平时多吃蔬菜瓜果,适当减少酒肉摄入,穿着要尽量简洁大方,天然的棉麻材质最健康。

●无喜悲

彭祖认为,忧虑悲哀、极度高兴、愤怒郁结都会伤人,因此常常心平气和,悠然处之。从现代医学角度来说,过度紧张愤怒可引起胃肠功能紊乱,或使血压升高,诱发冠心病、猝死等;过度喜悦会令心跳加快,头目眩晕而不能自控,甚至诱发心绞痛、心肌梗死等。我们要学习彭祖不慌不怒的处事原则,心胸开阔,对生活琐事要淡漠,始终保持怡然自得。

●顺时节

包括彭祖在内的很多古人都认为,人体的变化与四季轮回是一致的,因此饮食起居、衣食住行必须与季节相适宜。春天万物生发,要养肝、养阳;夏天是生长时节,主养心,要晚睡早起,少发怒,该出汗就得出汗;仲夏季节又热又湿,要注意养脾、化湿;秋天是收获的季节,要养肺、养阴,早睡早起,情绪安宁;冬天讲究养藏、养肾、养阴,要多晒太阳,早睡晚起。

●常吐纳

彭祖常常静坐屏气,用手轻轻揉按身体各部位,用舌头舐嘴唇,吞咽唾液,运上几十次气,让气散布到身体各处。吐纳养生已经得到现代医学的认可。成人肺泡总数有7.5亿之多,上面布满了毛细血管网,吐纳可使氧气充分地输送到全身各组织细胞。最简单的吐纳方法是:保持精神集中,先把气呼净,腹部自然放松,然后吸气使肺部充分扩张,再慢慢把气呼出去,以此来加强吐纳的过程,对解除疲劳、清醒头脑有较明显的作用。中老年朋友不妨早晚两次,每次吐纳15~20分钟。

●做善事

君王给彭祖的赏赐前后有几万金,彭祖收下后立刻用它们救济穷苦百姓,自己一点儿也不留。人在做善事时,大脑会产生天然的兴奋剂——内源性阿片肽,使行善者感觉良好;多巴胺的分泌也会增多,促进积极思维;当面帮助别人还会产生垂体后叶催产素,有助扩张动脉血管、降血压、保护心脏。现代人往往终日忙碌,忽略了对其他人的关注,不妨加入一些志愿者组织,定期探望孤儿、照顾空巢老人,对需要帮助的人及时伸出援手,在做慈善中提升修为,达到健康养生的最高境界。(王媛)



健康漫画 作者 程远

【壮医解结】

1. 经筋手法

手法的原则:松筋为主,解结为要。根据筋结大小、硬软及位置,采取轻以松结、中以解结、重以破结的措施。

第一步:患者取俯卧位,根据足太阳经筋走行,先从足跟开始,医者取肘尖部在患者的足底部点按,使足部发热伴有热感向上传导后用肘法(点、揉、按、摩、分筋、理筋等复式手法综合应用)沿足太阳经筋线的走向从足到腰进行全线松筋解结,重点推按足跟筋结、臀大肌筋结、臀中肌筋结、髂肋肌筋结、华佗夹脊筋结(骶棘肌,腰三横突点,腰第四、第五骶或腰第五骶、第一椎之间的棘突旁)等,要求手法刚柔相济,气到病所。

第二步:患者取侧卧位,根据足太阳经筋走向,医者用拇指指腹配合肘部点、按、推、揉足少阳经筋线,重点松解足拇长伸肌筋结、腓骨长肌筋结、腓神

经、股四头外侧肌筋结、伏兔筋结(二半膜肌、缝匠肌)、髂筋束、阔筋膜张肌、梨状肌筋结等,使这些肌筋充分松解、软化。

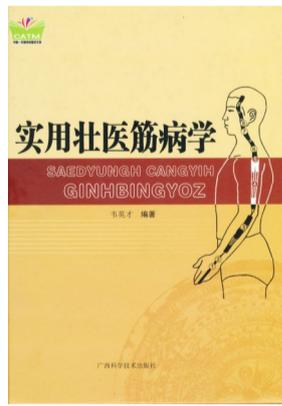
第三步:患者取仰卧位,医者用拇指和四指及前臂合力从脚背沿足阳明经筋方向全线松解,重点松解足背筋结(中三趾)、股四头内侧肌筋结、气冲筋结(腹股沟股神经)、腰大肌筋结等。

2. 经筋针法

经筋针法包括壮医火针法和固结行针法,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2.5~3寸的毫针,选取突出部位的棘突旁压痛点、伏兔点、腓点、腓点等筋结点进针,可一孔多针,以有针感传到足底为佳。

3. 拔火罐

针后在针刺处拔火罐10分钟,隔天治疗1次,10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、功能锻炼等进行治疗。

养 生 格 言

夫气贵舒而不贵郁,舒则周身畅利,郁则百脉违和。

——《红炉点雪》

译文:人体的气贵在舒畅,气运行舒畅则人身心才能舒畅,如气机郁结则血脉经络均会失去平和安适。

(南山)