



名人养生

从古到今有不少吟咏养生之道和延年益寿的佳对名联,不仅给予人们艺术的享受和丰富的文化营养,也是人们养生和益寿的良方。

清代著名画家郑板桥自撰自书在江苏兴化厨房上的门联是:“青菜萝卜糙米饭,瓦壶天水菊花茶。”此联描述了郑板桥的日常饮食习惯:吃的是青菜萝卜糙米饭,喝的是天然水浸泡的菊花茶,用的是我国传统的瓦壶。

他知道,吃粗粮常饮天然水,饮食清淡有益于健康。郑板桥另有一副长联,是他六十岁生日时自撰的寿联,同样值得玩味:“常如作客,何问康宁,但使囊有余钱,瓮有余粮,釜有余粮,取数页赏心旧纸,放浪吟哦,兴要阔,皮要顽,五官灵动胜千官,过到六旬犹少;定欲成仙,空生

烦恼,只令耳无俗声,眼无俗物,胸无俗事,将几枝随意新花,纵横穿插,睡得迟,起得早,一日清闲似两日,算来百岁已多。”

清代名人张仲甫撰写的养生对联是:“贪嗔痴,即君子三戒;定戒慧,通圣经五言。”

此联把儒教的人世和佛经的出世兼收并蓄融为一体。其意思是说,佛教所讲的贪婪、嗔怒、愚痴和《论语》上讲的“君子有三戒”是一样的,只有务必戒除才能益寿延年。

清代名人翟公栾自撰养生名联:“静亦静,动亦动,五脏克消失欲火;荣也忍,辱也忍,平生不履于危机。”

此联阐述了动静相宜、宠辱不惊的养生之道,对常搅心伤神,易动肝火之人,确

系一副妙药良方。

“你眉头着什么焦,但能守分安贫,便收得和气一团,常向众人开笑口;我肚皮这般样大,总不愁吃忧穿,只讲个包罗万象,自然百事方宽心。”这幅由清末四川江津才子钟云舫题于新都宝光寺的笑佛联,褒扬笑的养生之功,寓意深刻,寓于哲理。

“乾坤容我静,名利任人忙。”此联悬挂于浙江舟山普陀寺,与翟公栾的佳联有异曲同工之妙,系名僧苏曼殊所撰。

明代郑成功的“养生莫善寡欲,主乐无如读书”和清代乾隆进士顾光旭的“万事莫如为善乐,百花争比读书香”,都分别阐明了“寡欲养性”“为善乐”“读书香的养生之道”,这对上了年纪的老人来说是多么重要。

民国元老、社会名流于右任先生写了这样一副养生妙联送给朋友:“心积和平气,手成天地功。”他的这位朋友一生坎坷,但牢记于先生题联,修身养性,为自己赢得一片平静的心境,寿至98岁。这副对联,前者告诉人们“和气”,是一种十分理想的境界,非常舒适的氛围;后者点明了“生命在于运动”的真谛。这副对联与百岁老人汤静逸的养生联“勤功体魄健,养气浩然真”相吻合。

当代著名作家冰心94岁时,曾给某杂志社题写了一副养生妙联:“事因知足心常乐,人到无求品自高。”

此联指出“知足”“无求”能够养生的道理,也是她高寿的经验总结。其寓意深远,值得品味。

(张 勤)

有一部影片叫《平衡》,深刻揭示了关于平衡的两大主题:一是“平衡”

总是相对的,“不平衡”才是永恒的;二是“失衡”容易“平衡”难。这部影片同时也让我认识到平衡对人生的极端重要性。

平衡是一种和谐 它能使人人与人、人与自然、人与社会之间相互协调,共同发展。体操竞赛中有一个项目叫“平衡木”,参赛者不仅要有一条很窄的木头上行走,还要做各种复杂和高难度的动作。参赛者既要全神贯注做好所规定的动作,还要时刻保持着人与木头的平衡、人体各个部位的平衡。无论哪一个环节失去了平衡,都可能造成失败。其实,世上万事万物皆如此,平衡贯穿人生的始终,决定人生的成败。因此,每时每刻我们都在平衡与不平衡的循环往复中不停地寻求着平衡。人类平衡了才会和睦,社会平衡了才会和谐,世界平衡才会和平。

平衡是一种艺术 物体的二力平衡原理是通过施加两个大小相等、方向相反的力而达到平衡的,而人生的平衡则要复杂得多,难度也要大得多。大到国家的政治、经济和外交,小到每个人的工作、生活和健康,想要在上下跳动、左右摇摆,甚至是相互交叉中找到平衡点,就需要一种平衡艺术:处理好了,实现平衡,一切顺利;处理不好,那就失衡,满盘皆输。德国哲学家叔本华说过这样一句话:“一定的忧愁、痛苦或烦恼,对每个人都是时时必需的。一艘船如果没有压舱石,便不会稳定,不能朝着目的地一直前进。”因此,我们要学会平衡的艺术,就是要在处理“压舱石”均衡的前提下,不必担心顾此失彼,也不必去刻意追求某一点,在这样的生命平衡中,我们的心态会更加从容,生活会更加平和,人生就会是一幅美丽舒展的画卷。

平衡是一种境界 要得平衡先要有一颗平常心,过于患得失和心理压力太大是无法真正安抚内心的。平衡的心态就是一种包容、恬淡、关爱和相互尊重的心态。因此,在平衡的过程中必须要审时度势,反对保守和不思进取,也反对盲目地冒进。这样,我们的人生就会过得充实而愉快,不会因为一时的得意而忘乎所以,也不会因一时的失意而怨天尤人,便会在世事的跌宕中历练自己,在生命的平衡中体味人生的意义。生命平衡的力量,其实就是我们平常生活的定力,是琐碎人生的定海神针。

(赵丽里)



心海导航

平衡的人生才可贵



养生斋

“穷养”保健法

如今,物质水平日益提高,生活越来越好了,但健康问题也越来越多,高血压、肥胖、糖尿病、冠心病、肿瘤等患者日益增加。这是因为,现在的人们往往采用“富养”的生活方式,却忘记了下面这些不花钱、有效的“穷养”保健法。

最好的万能“药”:水

缺水会引起身体功能紊乱,不及时补水可能引发疾病。因此,维持正常含水量是身体健康的基本保证。但要注意一次喝一大杯或喝凉水都会损伤脾胃,平时最好是小口喝温水。

最好的防痛“药”:走路

中医认为,癌症的发生与经络不通畅、气血瘀滞有关。运动四肢可以改善脾胃功能,即使是粗茶淡饭也可以补益身体;如果运动太少,就会损伤脾胃功能。另外,运动的时候,血液循环加快,可以通畅经络、打通血脉瘀堵。作为有效的锻炼手段,走路也要有度,运动强度以“微微出汗”为宜,时长最好为20~30分钟,行走时要保持呼吸自然均匀,保证身体有充足的氧气供应。

最好的长寿“药”:大笑

如果一个人心里充满喜悦,体内阳气充足,血脉通畅,脾胃运转正常,自然就会发出朗朗笑声。经常大笑,就会启动身体的调节功能,身

体阳气增加,血脉也会畅通,自然表现出活力充沛、精力旺盛的健康状态。风趣幽默、喜欢谈笑的人患心血管疾病的可能性也更低。

最好的美容“药”:睡觉

一个人要想“容光焕发”,首要问题是养气血。晚上11点至凌晨3点是气血通过肝胆的时间,如果这个时间没休息好,就会影响“肝藏血”的功能,这就是为什么晚睡或熬夜的人往往气色差、无精打采。从西医角度讲,人们在凌晨两点到三点的时候,应处于熟睡状态,此时褪黑素会达到峰值。若长期熬夜、晚睡,褪黑素的分泌会受到影响。

最好的大补“药”:泡脚

中医认为,身体的三阳三阴经络都通到足部,三阳经络保护身体不受外界寒湿等邪气的入侵,三阴经络滋养着内脏肝脾肾。因此,坚持泡脚可以滋阴壮阳,自然健康长寿。泡脚时水不一定要很烫,只需泡到微微出汗,时间在20~30分钟即可。

最好的补钙“药”:晒太阳

晒太阳可以使人体皮下的一种胆固醇转变为维生素D,促进小肠和肾小管吸收钙,维持血液中钙含量的稳定。维生素D充足能使罹患乳腺癌、结肠癌和卵巢癌的风险降低一半。

(齐奇正)



漫画《炮龙节》 曾广健/作

养 生 格 言

养生大要,一曰啬神,二曰爱气,三曰养形,四曰导引,五曰合语,六曰饮食,七曰房室,八曰反俗,九曰医药,十曰禁忌。

——《养性延命录》

译文:养生需要注意以下几点:一是守护心神,二是爱惜元气,三是护养身体,四是气功导引,五是言语合度,六是饮食调理,七是房事有节,八是改正不良生活习惯,九是合理使用医药,十是注意生活中一些禁忌事项。

(韩玉乐 辑)

第三节 假性近视

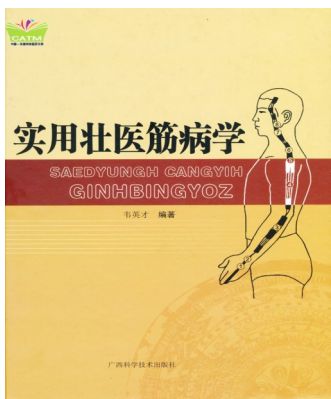
【疾病概述】

青少年正处于生长发育成长时期,眼球内的睫状肌肌力充沛,但若使用眼的习惯不科学,致使睫状肌的调节视力产生疲劳乃至痉挛,这时晶状体的凸度加大,平行光线的焦点便移到视网膜之前,形成假性近视,即青少年早期的近视眼。假性近视如不及时防治,或防治失当,发展下去,则睫状肌痉挛可发展为眼球代偿变长,即成为真性近视。

【病因病机】

坐姿不正、光线不足是青少

年近视发病的常见原因,随着社会的发展,长时间上网、看电视、学习等也成为导致青少年视力下降的主要因素。壮族称眼睛为“勒答”,是天、地、人三气的



实用壮医筋病学
SANDYUNGH CANGYTH
GINHBEINGYOZ
韦俊才 编著
广西科学技术出版社

精华所在。经筋相关资料记载,眼睛与手足三阳经筋有密切的关系,尤其是足太阳及足阳明经筋,分别于眼形成“目上网”及“目下网”。当长时间用眼时,会使眼周肌筋处于高度紧张状态,导致肌筋挛缩,筋结形成,进而影响眼部晶状体形状,形成近视。

【临床诊断】

(1)有长时间上网、看电视、看书史。
(2)近视眼最突出的症状是远视力降低,但近视力可正常。低度者常见视力疲劳,但不如远视眼的明显。高度近视由于注视目标距眼过近,集合作用不能与之配合,故多采用单眼注

视,反而不会引起视力疲劳。由于近视眼视近时不需要调节,因此集合功能相对减弱,待到肌力平衡不能维持时,双眼视觉功能就被破坏,只靠一只眼视物,另一只眼偏向外侧,成为暂时性交替性斜视。

【壮医摸结】

青少年近视眼的经筋好发于眼眶周围的肌筋,可用手触检查法摸结,以双手拇指相配合,运用拇指指尖,切按、拨揉眼眶筋区,出现敏感、疼痛、发硬反应即为经筋穴位。

【壮医解结】

1. 经筋手法
治疗的重点在眼眶周围,以拇指指尖或偏锋对筋结点施按、

压、点、揉等手法,使硬性筋结松懈。

2. 经筋针法

贯彻“以痛为腧”的取穴原则,对筋结实施针刺疗法。眼为重要器官,在靠近眼球的筋结必须小心施针,如目内眦筋结,需用一只拇指将眼球推向外侧方可行针,不留针。针毕按压针孔1~3分钟,隔日治疗1次,10次为一个疗程。

【其他疗法】

壮医药线点灸疗法:选用4号药线,在太阳、睛明、印堂、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、风池、曲池、合谷等穴位施灸,隔日治疗1次,10次为一个疗程。