



# 吟老(病)诗中悟养生

我国的养生题材古诗中,有许多是通过吟诗人自己的老态、病态来探寻老(病)的原因,思考如何正确对待老(病)、领悟养生的真谛。这些咏老(病)的诗句,现在读来仍令人感同身受,给人以启迪。

《叹发落》  
多病多愁心自知,行年未老发先衰。  
随梳落去何须惜,不落终须变作丝。

唐代诗人白居易在晚年时,通过这首诗对自己早生华发的原因进行了反思。他认为“多病多愁”是“未老发先衰”的罪魁祸首。

对于如何对待疾病,保持身心健康,他则给出了“好心情胜良药”的养生之道:“始知

年与貌,衰盛随忧乐,不畏复不忧,是除老病药。”“目昏思寝即安眠,足软妨行便坐禅。身作医王心是药,不劳和扁到门前。”

《臂痛吟》  
先苦头风已病躯,新添臂痛又何如?  
无妨把盏只妨拜,虽废梳头未废书。  
不向医方求效验,唯将谈笑且消除。  
大凡物老须生病,人老何由不病乎?

《施风吟》  
近日衰躯有病侵,如何医药不求寻?  
轩前密叶自成幄,砌下黄花空散金;  
闲看蜜蜂收蜜意,静观巢

燕垒窠心;  
非关天下知音少,自是老夫不善琴。

这是宋代理学家邵雍的两首吟病诗,这两首诗的前四句都是描写自己的疾病:《臂痛吟》写的是类似中老年常见多发肩周炎对生活造成的妨碍;《旋风吟》写的是人老眼花使人看轩前的密叶好像是模糊的绿帐,砌下黄花好像是散落的金片。

而两首诗的后四句又都一扫病痛的阴霾,告诫自己要以乐观的心态对待疾病:《臂痛吟》中表示要乐观“谈笑”的态度去“消除”疾病;《旋风吟》则告诫自己要用“闲看蜜蜂收蜜”“静观巢燕垒窠”的平常心去正确认识衰老现象。

《江村》  
清江一曲抱村流,长夏江村事事幽,  
自来自去梁上燕,相亲相近水中鸥。

老妻画纸为棋局,稚子敲针作钓钩,  
多病所需惟药物,微躯身外无何求。

杜甫的这首诗告诉人们:有了病之后,不要精神不振,失去生活的信心。要多去环境幽静的地方散心解闷,看一看自由自在的飞燕、相亲相爱的鸥鸟,寻找生活中的乐趣,这样便可心悅而去疾。要治病,除了吃药外,还可以与老妻、稚子一起下棋怡心、钓鱼舒怀,这些是除了吃药外,最好的恢复身心健康的方法。

(张勤)

张汉杰,安徽芜湖市人,1917年5月8日出生,彼时尽管已



是百岁老人,但鹤发童颜,腰背挺直,精神好。

张老先生是习武之人,七八岁时就迷上了太极功夫,二十世纪七八十年代,中年张汉杰多次代表芜湖市、安徽省参加全省、全国太极拳比赛。老先生对此很是得意,说为家乡人争光。

养生在这里是个大话题,张老先生却说得轻描淡写:平常人家,一日三餐,不忌口,不挑食,儿子儿媳孝顺,总能弄个荤素搭配,可口美味。要说讲究,就是晨起一杯淡茶,吃饭有碗热汤。不抽烟,不饮酒,不打牌,也不介意别人抽烟、饮酒、打牌。打牌不要贪大,别总想着“清一色”,小牌也要成,集小胜为大胜,贪大必输。这是老先生的观点。重点是三个字:不要贪,核心是四个字:知足常乐。张老是热心肠,爱聊天,小区里的老老少少,公园里的大小大小,有事没事都会聊几句。遇到爱比划拳脚的,无论是货真价实的练家子,还是花拳绣腿的“三脚猫”,老先生都乐意“切磋”。

张老先生有三个儿子,平常和小儿子张光旭在一起生活。张光旭夫妇都是医务工作者,照顾老爷子的日常起居,夫妇俩耐心细致,左邻右舍有口皆碑。老爷子说这是最好的孝顺,儿孙们幸福美满,是老辈子最大的心愿和欣慰。以张光旭夫妇的经济条件,完全可以换一处面积大点、环境好点的住房,但老爷子说了,“室雅何须大,花香不在多”,就住这里好。夫妇俩知道老爷子是舍不得这里熟悉的环境、熟悉的人,更离不开一路之隔的赭山公园,那一片练了几十年拳的银杏树林,从此不提换房搬家的事。

他知道时下人们爱谈养生,接着前面的话题与大家分享心得:盛世重养生,是好的,但凡事不要过,过了就不好。比如多吃素、多走路、保证睡眠,是对的,但精确到一天蔬菜吃几斤几两,走路一步跨几尺几寸,睡觉时间必须在几时几分,这个就不对。

世界那么大,天地那么广,你和几斤几两、几尺几寸、几时几分较什么劲。再说那么精确很难做到,一天两天行,十年八年呢?坚持不下来你会心思不安,反受其累了。老爷子的哲学是顺应自然,顺应内心,顺应了,就能四两拨千斤。(柳辞)

百岁老人张汉杰 满满的正能量

## 让自己成为控制心态的主人

一位哲人说过:“你的心态就是你的主人。”在现实生活中,我们不能控制自己的遭遇,却可以控制自己的心态;我们不能改变别人,却可以改变自己。其实,人与人之间并无太大的区别,真正的区别在于心态。所以,一个人成功与否,主要取决于他的心态。

生气不如争气  
人生有顺境也有逆境,不可能处处是逆境;人生有巅峰也有谷底,不可能时时处谷底。因为顺境或巅峰而趾高气扬,因为逆境或低谷而垂头丧气,都是浅薄的人生。面对挫折,如果只是一味抱怨、生气,那么你注定永远是个弱者。

有志信才能赢  
古往今来,许多人之所以失败,究其原因不是因为无能,而是因为不自信。自信是一种力量,更是一种动力。当你不自信的时候,你很难做好事情;当你什么也做不好时,你就更加不自信。这是一种恶性循环。若想从这种恶性循环中解脱出来,就得与失败做斗争,就得树立牢固的自信心。

心动更要行动  
心动不如行动,虽然行动不一定会成功。生活不会因为你想做什么而给你报酬。一个人的目标是从梦想开始的,一个人的幸福是从心态上把握的,而一个人的成功则是在行动中实现的。因为只有行动,才是滋润你成功的食物和泉水。

平常心不可少  
人生不可能一帆风顺,有成功,也有失败;有开心也有失落;如果我们把生活中的这些起起落落看得太重,那么生活对于我们来说,永远都不会坦然,永远都没有欢笑。人生应该有所追求,但暂时得不到并不会阻碍日常生活的幸福。因此,拥有一颗平常心,是人生必不可少的润滑剂。

适时放弃才会有收获  
命里有时终须有,命里无时莫强求。不要去强求那些不属于自己的东西,要学会适时地放弃。也许在你殚精竭虑时,你会得到曾经想要得到的东西,也会在此时有意外的收获。适时地放弃是一种智慧,它会让你更加清醒地审视自身内在的潜力和外界的因素,会让你疲惫的身心得到调整,成为一个快乐明智的人。(张志远)



## 仲景养生三法

张仲景是我国东汉伟大的医学家,他写的《伤寒杂病论》是中医第一部理、法、方、药具备的经典,被后世尊为“医圣”。

张仲景在日常生活和治疗中总结出了一些简便、实用的养生手法,历经几千年流传下来,其中有一些非常适合老年朋友进行养生。

1. 将两手掌互搓36下,令掌心发热,然后由前额开始摩掌上去,经后脑扫回颈部。每日早晚各做10分钟,可以明目祛风、防治头痛、耳鸣。

2. 先闭眼,随即用力睁开,眼珠转圈,望向左、上、右、下四方;然后同样的动作,眼球反方向转动一周。重复3次后,将两手掌互搓至掌心发热,敷于眼部。此法可以疏通眼睛周围的经络气血,预防老花眼。

3. 口微闭,上下排牙齿互叩,无需太用力,但牙齿互叩时要发出声响,每次叩36下。此法可以通口腔经络,促进口腔血液循环,延缓牙齿老化。(杜正洪)

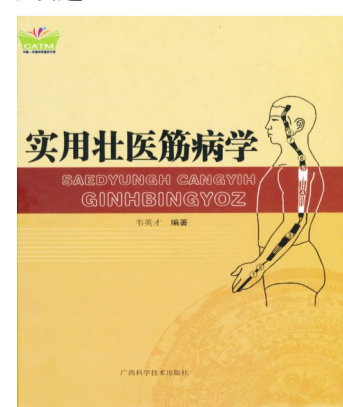


## 第十二节 筋性梅核气

【疾病概述】  
梅核气是指咽喉中有异常感,咳之不出,吞之不下,但不影响进食为特征的一种病证。如梅核塞于咽喉,咳之不出,咽之不下,时发时止为特征。多发于青年人,以女性居多。

【病因病机】  
壮医认为,本病是风寒湿毒邪侵袭人体阻滞三道两路,留滞咽喉,使三气不得同步引起。中医认为,本病主要因情志不畅,肝气郁结,循经上逆,结于咽喉

或乘脾犯胃,运化失司,津液不得输布,凝结成痰,痰气结于咽喉引起。



【临床诊断】  
(1) 咽部异常感觉,如痰黏感、蚁行感、灼热感、梗阻感、异物感等为主要症状,但不碍饮食。症状的轻重与情志的变化有关。

(2) 检查咽喉各部所见均属基本正常,也可见慢性咽喉炎。

(3) 其他咽喉疾病引起的不适,基本无梅核气现象,且可检查出咽喉内病灶。

【鉴别诊断】  
梅核气应与虚火喉痹,咽喉及食道肿物相鉴别。虚火喉痹觉有异物刺痛感,并觉咽喉干燥,常有发出“吭喀”声音的动

作,症状与情志变化关系不大;检查时可见咽喉黏膜呈微暗红色,喉底有淋巴滤泡增生。咽喉及食道肿瘤,吞咽困难,有碍饮食,肉眼检查或X射线钡剂透视可发现肿瘤。

【壮医摸结】  
梅核气筋结形成以颈部喉结两旁筋形成为主。颈部筋以颈斜角肌及胸锁乳突肌形成的筋结为主,颈部三个颈交感神经节也较常见。

常见筋结有胸锁乳突肌筋结、颈斜解肌筋结、颈中交感神经筋结。

【壮医解结】

1. 经筋手法  
用手法(点、揉、按、摩、分筋、理筋等复式手法综合应用)对形成的筋结肌筋,进行广泛的松筋解结。

2. 经筋针法  
对触及的筋结可采用火针疗法,以火针解结,疏通两路,促进气血调和。隔日治疗1次,5次为一个疗程。

【其他疗法】  
(1) 保持心情舒畅,少食煎炒辛辣食物,加强体育锻炼,增强体质。  
(2) 壮医药线灸点灸法。