



吟诗养心

我自进入老境以来,记忆力日渐衰退,大有“朝事夕忘”之叹,深感惶然。

有一天,在书摊上买得《唐人绝句精华》一册,甚喜。翻阅展读,如晤故人。不少脍炙人口,镂玉雕琼的名作佳句,早在儿时就已了然于胸,随着时光的流逝,如今却已忘却许多。

重新诵读,恍如隔世。当然,亦有很多诗篇为过去所未曾诵读过。一时胸怀坦荡,暖乎乎的,心想,这该是锻炼脑力记忆的绝好方法。于是每天晨曦初露,我便在阳台上手捧“绝句”,低吟默诵:“小田微雨稻苗香,田畔清溪滴口凉……”,反复吟诵,趣味盎然,忘怀得失,顿忘老之已至。如此坚持数月之久。

后来,在几位老姐妹的相邀下,我经常去县诗词学会听诗词讲解课,使我对唐诗产生了浓厚的兴趣。“熟读唐诗三百首,不会写诗也会吟。”晚上入睡前,几百首佳

篇名句,涌入脑际,挥之不去,呼之欲出,此时此刻,我心静如水,唐代那些受人尊敬的大诗人好像再现我的面前,与我共话写诗的心得。我洗耳恭听,我把那千载犹新的佳作,依次默背之,须臾,则酣然入梦矣,退休前久治不愈的失眠病亦不药而痊,记忆力亦得到相应的改善。

培根说,“读诗使人灵秀。”诗歌中意象的美,让文字有一种穿透力,给人深层意蕴。有时读得痴迷,诗中文字会让你有兴奋感,并且精神上会得到某种快感。读诗可以怡情,给你一种美的享受,改变你的心境,让你豁然开朗,保持着一种良好的心情。良好的心情对健康最重要,清代著名诗论家袁枚说:“美人之光可以养目,诗人之诗可以养心。”精神上的愉悦感对健康的益处在于养心,诗可以调养你的心情,净化心灵,经常吟诗,可以使自己的心情处于平和中正、开朗坦然的状态。

历史上吟诗疗疾的事也不乏其例。宋代大诗人陆游就曾经向一位头风患者说:“不必更求芎芷药,我诗读罢自醒然。”川芎白芷虽然能够活血发散,我的诗更能除风定痛健脑醒神啊!无独有偶,清代《志异续编》也曾经记载一则医案,说白岩朱公患气痛病,每到发病时,疼痛难忍,取来杜甫的诗朗诵几首,疼痛立即停止,效果特好。书中分析其机理说:“取所爱读之,则心怡神适,疾不觉自忘。”

我有散步的习惯,就把吟诗与散步结合起来,公园的畦径、广场的环形路,楼区的人行道,都成为我散步朗读的场所。散步朗读时,凝神聚气,朗朗吟唱,抑扬顿挫的腔调、弛缓有序的节奏,都一丝不差地闪现在大脑中,做到默记在心头、步随诗行走、吟唱练喉咙。这样既改善了肺部呼吸,扩大了肺活量,又加快全身血液循环,直读得气血通畅,清气上升,浊

气下降。可以说,吟诗散步是最有文化含量、最有品位的体育锻炼。

我们这代人,都经历过苦日子的身心磨难,对待晚年,不能只看生活不宽裕的一面,还要看宽松的另一面,所以我们从李白的“群峭望摩天,逍遥不记年”“飞流直下三千尺,疑是银河落九天”等气压风云的诗作中,开阔了我们的胸怀。又从王维的“明月松间照,清泉石上流”“万壑树参天,千山响杜鹃”等清丽如画的诗作中,增添了我们的悠闲乐趣。这些诗句中的意境把我们带进了开心殿堂,一股股美感油然而生,病痛与烦恼便被开心所代替。

勤吟诗,既可陶冶情操,增益人生乐趣,又可祛病强身,何乐不为?要更一提的,老伴与我同病相怜,他患神经衰亦已多年,他依我的经验而行,亦成效卓然。每读到一首好诗,那种淋漓酣畅的感觉,对我身心健康大有帮助。我已是耄耋之年,但身体健康,耳不聋,眼不花,腰不疼,背不驼,精神饱满,斗志昂扬,意气风发,满怀豪情。

(钟竹意)

人体腰部上连背胸,下接臀腿;腰前两侧,是人体的腹腔;腰椎上接第



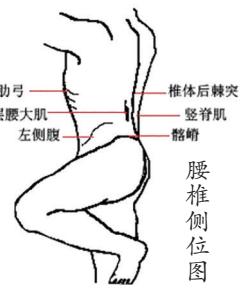
腰节段经筋辨证

12胸椎,下接骶骨,两侧紧靠肋骨;5个腰椎体,后有5个棘突,旁有5个横突;第3腰横突生理性较长。腰椎的两侧椎体及横突,附着腰大肌(如图),外侧有腰方肌及腰小肌。据CT检查,腰椎上段,与腰丛神经持平。其间,出现疏密阴影,表明腰丛神经与腰大肌关系密切。其中,腰丛神经位于腰大肌的深面。股神经由腰2、腰3、腰4前支后股组成,后入腰大肌内融合,并从其外下侧穿出,于腰大肌与髂腰肌之间,进入髂窝;生殖股神经,来自腰1、腰2神经前支,穿过腰大肌后,在髂总动脉外侧、输尿管后侧,分为股支与生殖支;在腰大肌实质内形成一条总干后,经腰大肌的内侧穿出……上述列举的腰丛神经及其分的股神经、生殖股神经、闭孔神经等,同腰大肌的特殊关系,是腰大肌与腰丛神经的生态生理关系;如若腰大肌发生劳伤性痉挛与挛缩之时,其势必会使深藏于腰大肌肌质内的神经,产生肌性收缩对腰丛神经的卡压,从而在临床上出现腰丛神经受卡压的相应症状。

故经筋学提出腰部是下肢病症的总根源的辨证理论,并通过多年来临床实践验证,证实了解除腰大肌挛缩对腰丛神经的卡压、具有人体结构的科学依据。从经筋走向可见,腰部有足太阳经筋、足少经筋、足阳明经筋通过。足阳明经筋在冲脉部由表入里,行经腰脊前的腰大肌、腰小肌部,由此可知古人也知道腰节段的辨证机制。

故经筋学提出腰部是下肢病症的总根源的辨证理论,并通过多年来临床实践验证,证实了解除腰大肌挛缩对腰丛神经的卡压、具有人体结构的科学依据。从经筋走向可见,腰部有足太阳经筋、足少经筋、足阳明经筋通过。足阳明经筋在冲脉部由表入里,行经腰脊前的腰大肌、腰小肌部,由此可知古人也知道腰节段的辨证机制。

[摘自《经筋疗法》(第二版)黄誉丹 农日秀 整理]



许润三的养生之道

2017年6月,著名中医妇科专家许润三入选第三届“国医大师”,时年91岁的许润三身体康健,耳聪目明,这与他多年坚持养生分不开。从他的生活细节中,可以感悟其独特的养生秘诀。

养生最重要的是养心,养心最重要的是养德。“一生淡泊养心机”,这是一个很高的精神境界。许润三将自己一生的养生经验总结为“四字箴言”:淡泊名利,乐于奉献;饮食有节,以素为常;起居有序,不妄劳作;适度锻炼,动静结合;心胸宽阔,善待他人。许润三常告诫弟子们:“活着就是胜利,生气自己吃亏。”他建议大家内心要平和、宁静,做好自己该做的事情。

提倡辨证养生,“要根据自己的身体情况制定养生计划”。他46岁时被查出高血压,年轻时,他从不喝酒,查出高血压后,他每天中午会喝一两白酒,他说:“有人建议高血压要长期服药,不能饮酒。我认为少量饮酒能软化血管,促进血液循环,有利于控制血压。我每天中午喝完酒后,会睡一觉,起来后下午都心旷神怡。”

通过静坐、冥想等方法令自己获得内心的平静。他每天醒来后习惯在床边的凳子上打坐。打坐的要点是:单腿交换盘坐,上身

自然放松,头位正直,自然闭目,含胸拔背,两手置于腹前相互轻握,以人体感觉舒适为度,按平常呼吸。据他介绍,此法不但在晨起和人睡前可以帮助静心,还能在旅途奔波中帮助安定心神。下班后,他坚持傍晚5点半到6点吃晚餐,餐后稍事休息即散步;晚上9点半到10点间就寝,非常有规律。

在饮食方面,许润三尤其爱吃玉米棒子,也爱吃肉,每餐午饭必须有肉,吃三两左右。他的晚餐会相对清淡,主食通常是面条和稀饭。

许润三60岁以后开始服用三七粉和西洋参,“西洋参可以强心,三七粉保护血管”。他把两者打成粉,一起泡水喝,每天早晚各一次,每次各1.5克。他70岁时开始服用阿司匹林预防心脑血管疾病。其实,三七粉本身就有治疗心脑血管病的功效,同时还能对抗阿司匹林可能出现的副作用。他主张,医生开药、患者服药,都要留有余地,不要一下子就用到最好,否则大病、重病时,就没药可用了。

许润三认为,在影响健康的决定性因素中,遗传、社会环境、自然环境等因素,都不是我们能够左右的,唯有生活方式,我们可以自己选择。因此,我们应该记住:最好的医生是你自己。

(韩玉乐 辑)

注:1两=50克



漫画《为人之道》

作者 田志仁



每餐“少一口”,健康又长寿

民谚谓:“每餐少一口,活到九十九。”古代流传于民间的《三叟长寿歌》中一位百岁老叟亦称:量腹节所受,定能得高寿。这都是说“少食”可使人健康、长寿。

早在2000多年前,医学典籍《黄帝内经》就强调:“饮食有节”。《素问·上古天真论》云:“饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”这里把节制饮食放在养生大法之首。唐代王冰在此文注释中说:“谨于修养,能长寿延年。度百岁,谓至一百二十岁也。”由此可见,节食养生,可谓功果不凡。

东汉时期的道教经典《太平经》中的:“少食为根”点到了妙处。《太平经》云:“守一之法,少食为根,真神好洁,糞秽气昏。”又说,“故少食以通肠,以其成道之人。”认为只有少食,少污秽才能使腹软、肠洁、气畅,从而可固根本,保健康,享高寿。

唐代著名医学家孙思邈在

《千金要方·养性》中指出:“善养性者,……食欲数而少,不欲顿而多。”他认为,应把握在尚饥非饱之间的状态。他认为,饱食可结积聚之痰,多饮可酿痰癖之患,故提倡养生以少食为佳。

众所周知,多食有害健康。《黄帝内经》说:“饮食自倍,肠胃乃伤。”明代敖英亦指出,多食之人有五患:一是大便增多,二是小便多浊,三是干扰睡眠,四是身体困重,五是食难消化。久而久之,健康人也就变成了病人。诚如《食无求饱》所云:“若贪食多饱,淤塞难消,徒积暗伤,以召疾患。”

那么,“少食”真的可以使人健康长寿吗?现代医学也对此做过一系列的研究,认为少食不但可使人健康长寿,而且还能防治很多疾病。如肥胖病、癌症、高血压、高脂血症、高胆固醇血症等。日本国立循环系统疾病研究中心曾选择超过标准体重20%以上的肥胖妇女17人,让她

们逐渐减少食量,从开始两周每日摄取热量5023~7115千焦,一直递降至每日摄取热量3348千焦。结果发现,减少饮食后,17名肥胖妇女的血压平均值下降了6毫米水银柱(未使用任何降压药),同时化验表明,她们血液中与血压下降有关的血管舒缓素含量增加了31%,前列腺素含量增加了34%,她们的健康状况得到了改善。

一些长寿老人的养生经验也证实了少食有益于健康。《大众中医药》一书中曾介绍过一位寿星张克济,他年逾九旬仍能生活自理,看书写字。他的饮食准则就是:“从不多吃、贪吃,总以七八成饱为度。”俄罗斯一位风度优雅、充满活力的九旬老人尼基福罗娃,其长寿秘诀之一就是:“至少每周要有24~36小时保持饥饿状态。”看来,“节满意之食,少爽口之味”,确实可以保强健之体,增遐龄之寿。

(杨吉生)

