

江曾培养生之道

文 / 祝天泽



长寿之道

江曾培是上海著名的杂文家、出版家。新年伊始,年已83岁的江老仍在家中阅读和写作。他告诉笔者:“我1999年退居二线后,时间相对宽裕,一两天写一篇杂文或时评,供东方网与报刊刊用,这也算是练脑吧。脑子不动要生锈,而今老年人患老年痴呆症的甚多,这与不动脑、少动脑有关。”十多年来,江曾培已发表杂文、随笔数千篇,结集出版了《人诞生在道上》、《网上杂谭》、《三题集》、《交交集》等书,2012年出版了500万字的《江曾培文集》。写作成了他生命存在一种形式,勤于动笔给了他生活的充实感,成了他长寿的一个重要原因。

谈到养生,江曾培说:华佗认为,动则谷气则消,血脉流通,病不得生,辟犹中枢之不朽也。江曾培曾担任上海文艺出版总社、上海市出版工作者协会的的领导,尽管工作繁忙,但仍千方百计挤时间锻炼。有一次去香港访问,他住的宾馆周围高楼林立无一块运动场地,但他发现楼顶上有个小的平台,于是每天清晨攀登上去,面对着碧波荡漾的维多利亚海湾呼吸着新鲜空气,进行跑步晨练。他家原住在天钥桥路11层高楼,在60岁以后的一段时间里,有时乘电梯,有时则徒步爬楼梯,他把此称为“最有益的锻炼”。他曾是上海市政协委员,在“政协之友”开办的跳舞培训班上学会跳舞后,除经常参加舞会外,还在家里合着音乐的节拍,自舞自蹈。他现在还坚持每天打一套杨式88式太极拳,去年5月去日本、韩国旅游,也不忘在船上打一二套。

江曾培说,养生要动,同时也要静,要动静结合。而且,身心两方面都要有动有静。江曾培一方面不断动脑,脑子经常处于思考状态;另一方面,他又注意不时让脑子放松,处于一种虚静状态。他喜欢大自然,在旅游中,在公园里,他习惯于独自坐在水边,仰观悠悠白云,俯视盈盈绿水,或任思绪天马行空,自由驰骋,或让脑海里混沌一片,虚静得一无所有。这种精神上的“逍遥游”,使思绪全无功利的羁绊,让一种自由感、愉悦感灌注全身,大有益于调养生息。

江曾培在健康上并非一帆风顺,年轻时得过肺结核病,后经治疗痊愈了。40岁时患了高血压病,50来岁时又因胆结石动过手术。但他不畏惧疾病,而是正确地对待和处置。他说:既来之则安之。光着急,老惦记着病也没有用,反而对疾病不利。只有树立信心,应对措施得当,才能掌握战胜疾病的主动权。对待高血压病,他除了保持良好的心态,坚持长期服药外,还在饮食上加以控制,生活上注意劳逸结合。而今他的血压长时间处于稳定状态。

江曾培说:老年人要搞好养生,一定要摆脱“年龄恐惧症”。有些老年人认为自己已日落西山,死亡将至,于是精神恍惚,寝食不安,办什么事都没有劲。这种精神状态是很不好的。“生老病死是自然规律,是不以人们意志为转移的。老年人应该正视这个现实。生理上年龄无法阻止其增长,但心理上的年龄不应衰老。”退居二线后,江曾培仍保持着年轻的心态,坚持学习,阅读各种书报资料,参加一些聚会和社交活动。除了交老友外,他还喜欢交“忘年交”。年轻人朝气蓬勃,奋发向上,头脑敏捷,接受新生事物快,多和年轻人交朋友,能使老年人萌发童心,可以调节心理,保持愉快心情,消除孤独、寂寞、烦躁、忧郁等不利于健康的情绪。

江老还写过一篇《养生“十字经”》文章,其中“一”,讲的是坚持运动,每天走“一万步”;“三”,是每天“笑三笑”,保持乐观愉快心态;“四”,谐音要“做点事”,不宜过于闲懒;“十”,指晚十点前休息,生活要有规律。此文在相当程度上是他的“夫子自道”,引得不少朋友向他取“养生经”。



关注“新民银发社区”,就是关心自己,关心父母,关心父母的父母



古法今用

新年之际,翻看明末清初戏曲家、养生家李渔的《闲情偶寄》,颇有兴趣。“行走坐卧”之中,皆有学问,不能不佩服李渔对生活的挚爱,对事物的体察入微。这本书,不乏诗意的生活情趣,字里行间,更可见微言大义。

今天,再次聆听李渔的养生之道,仍可振聋发聩,切中时弊,荡涤人们的心灵,不失为纠正社会不正之风的对症良药。《闲情偶寄》的“颐养”一章中,对“行走坐卧”皆有详尽介绍,读之有味,思之有趣,行之有益,效之有道,捧读再三,收获良多。

《闲情偶寄》“颐养”一章有“行”之一节,是这样写的:

“贵人之出,必乘车马。逸则逸矣,然于造物赋形之义,略欠周全。有足而不用,与无足等耳。反不若安步当车之人,五官四体皆能适用,此贫士骄人语。乘车策马,拽履褰裳,一般同是行人,止



益寿新知

经常站立能改善血糖

文 / 隼秀

三高现已成为危害身体健康的重大杀手,在澳大利亚昆士兰大学公共卫生学院的研究发现,经常站立减少静坐的次数,能改善血糖、血脂和胆固醇水平。此外,用走路来代替静坐还会对腰围和身高体重指数有益。

每天站立的时间与较低的血糖和血脂水平之间存在明显的相关性。发表在《欧洲心脏病学杂志》上的这项初步研究成果表明:站立与行走都能消耗能量降低血糖。增加站立和行走的时间不仅对心脏和代谢功能有益,同时还能减轻体重,对健康状况的提升起到了明显的促进作用。

每天只要有那么两个小时我们是站着的,血糖、血脂就会下降许多。为了身体健康,每天多站站吧!

李渔“行走坐卧”之养生法

文 / 柳哲

有动静之别。使乘车策马之人,能以步趋为乐,或经山水之胜,或逢花柳之妍,或遇戴笠之贫交,或见负薪之高士,欣然止驭,徒步为欢,有时安车而待步,有时安步以当车,其能用足也,又胜贫士一筹矣。至于贫士骄人,不在有足能行,而在缓急出门之可恃,事属可缓,则以安步当车;如其急也,则以疾行当马。有人亦出,无人亦出,结伴可行,无伴亦可行。不似富贵者,假足于人,人或不来,则我不能即出,此则有足若无,大悖谬于造物赋形之义耳。兴言及此,行殊可乐。”

李渔在这段文字中,对于有些富人,过度依赖车马,讽刺他们“有足而不用,与无足等耳”、“有足若无”。

李渔在书中,对于“睡”之一节,写得最为详尽,可见睡之学问,对于养生之重要。不妨在这里摘引片段,足见李渔深谙睡眠之术,堪称睡眠专家。他在书中,这样写道:

“苟劳之以日,而不息之以夜,则旦旦而伐之,其死也可立而待矣;吾人养生亦以时,扰之以半,静之以半,扰则行起坐立,而静则睡也。”“则养生之诀,当以善睡居先。睡能还精,睡能养气,睡能健脾益胃,睡能坚骨壮筋。”“睡有睡之时,睡有睡之地,睡又有可睡可不睡之人。”

“至于可睡可不睡之人,则分别于忙、闲二字。就常理而论之,

则忙人宜睡,闲人可以不睡。然使忙人假寐,止能睡眼,不能睡心,心不睡而眼睡,犹之未尝睡也。其最不受用者,在将觉未觉之一时,忽然想起某事未行,某人未见,皆万万不可已者,睡此一觉,未免失事妨时,想到此处,便觉魂趋梦绕,胆怯心惊,较之未睡之前,更加烦躁。此忙人之不宜睡也;闲则眼未阖而心先阖,心已开而眼未开,已睡较未睡为乐,已醒较未醒更乐,此闲人之宜睡也。然天地之间,能有几个闲人,必欲闲而始睡?是无可睡之时矣,有暂逸其心以妥梦魂之法:凡一日之中,急切当行之事,俱当于上半日告竣;有未竣者,则分遣家人代之,使事事皆有着落,然后寻床觅枕以赴黑甜,则与闲人无别矣。”

李渔在这一节的末尾,特别提出了“尤有吃紧一关未经道破者,则在莫行歹事,半夜敲门不吃惊,始可于日间睡觉,不则一闻剥啄,即是逻辑到门矣。”也就是“不做亏心事,何愁鬼敲门”,如坑蒙拐骗,自然心魂不宁,谈何“高枕无忧”,更勿论睡眠之乐了。

李渔的《闲情偶寄》,正可印证孔子的至理名言:“道不远人”,人生处处皆有道,人生处处是学问。李渔是一位戏曲家,文学家,养生家,更是一位儒学家,传道者。他在文字中,处处可见其真性情。为人之道,养生之道,为官之道……皆在书中,得以体现。



饮食养生

保健有药粥

文 / 胡献国

老年人消化酶分泌下降,消化吸收功能减退,容易发生消化不良,从而出现恶心呕吐、暖气返酸、呃逆酸腐、脘腹疼痛、胀满、肠鸣泄泻等,甚至因脱水、酸中毒而危害身体健康,现介绍五则保健粥方,供选用。

1. 萝卜粥:萝卜100克,大米50克,白糖适量。将萝卜洗净,切粒;大米淘净,放入锅中,加清水适量煮沸后,调入萝卜粒,煮至粥熟时调入白糖,再煮一、二沸即成,每日1剂。可清热生津,下气宽中,消食化痰。适用于醉酒口渴而干,食积胀满,咳嗽痰黄等。

2. 三曲粥:法夏曲、六神曲、沉香曲各5克,大米50克。将三曲捣碎,水煎取汁,加大米煮为稀粥服食,每日1-2剂。可健脾胃,助消化,适用于节日期间消化不良,食积不消,暖腐吞酸,脘闷腹胀,大便泄泻,咳嗽痰促等。

3. 茶叶粥:陈细茶10

克,大米50克。将茶叶水煎取汁,加大米煮为稀粥服食,每日1-2剂。可清热化痰,消食止腻,除烦止渴,兴奋提神,适用于肉积不消,过食油腻,口干烦渴,多睡不醒,痢下赤白,腹痛肠鸣等。茶叶粥宜稀薄,分上、下午温服。

4. 姜粥:生姜3片,肉豆蔻10克,大米50克。将生姜切为细末,肉豆蔻捣碎备用。取大米煮粥,待沸后调入姜末、肉蔻煮熟服食,每日1剂。可开胃消食,温中下气,适用于宿食不消,恶心呕吐,虚泄冷痢,脘腹疼痛,腹胀满等。

5. 山楂内金粥:山楂、鸡内金各10克,花椒5克,大米50克,白砂糖适量。将三药择净,放入锅中,加清水适量,浸泡5-10分钟后,水煎取汁,加大米煮为稀粥,待熟时,调入白砂糖,再煮一、二沸即成,每日1剂。可健脾胃,消食积。适用于食积停滞,肉积不消,腹痛,腹泻等。