

用脑有度 一张一弛

国学大师饶宗颐的长寿之道

文 / 王明洪

长寿有因

著名国学大师、香港中文大学、南京大学、武汉大学等名誉教授饶宗颐(见下图)今年已是97岁的高龄,但看上去依然潇洒儒雅,且耳聪目明、步履稳健。有人认为:饶公和季羨林齐名,故以“南饶北季”称之。

用脑有度是饶公得以高寿的主要原因。学术界一致认为:饶公是一位学富五车,著作等身的学者。六十多年来,他在敦煌学、甲骨学、词学、史学、目录学、楚辞学、考古学(含“金石学”)、书画等方面都取得了卓越成果。饶公对治学有一个特别的理论,即“守株待兔论”,认为和那些总是在寻找和追逐机会的人相比,他更愿意坐在树下,一面做准备,一面等待机会,只要兔子出现,就以最快的速度扑上去,他相信:如果长此以往,总能逮到几只兔子。饶公一直想学梵文(印度古代语言),然苦于没有机会。一次,他参加一个国际会议,碰到一位印度学者,那学者想跟他学《说文解字》,而他正想学梵文,于是两人一拍即合,互相传授,各取所需。之后,他又以同样的方法学会了形如天书一般的古巴比伦楔形文字。或许有人对饶公的做法会觉得不可思议,但在饶公看来,这种治学方法却相当有效。值得一提的是:这种“守株待兔”的治学方法也有利于养生。作为一名学者,其用脑量是可想而知的。专家强调,长期用脑过度,会导致生理和心理的机能失衡,还可能诱发神经衰弱、失眠症等疾病。而“守株待兔”的治学方法则弥补了这一缺陷:与其苦思无成,还不如先搁置一旁,等待机会,先专研别的科目。从养生角度来说,“用脑有度,一张一弛”,不失为一种明智的选择。

饶公在治学中始终践行着“读万卷书,行万里路”,这在无意中也锻炼了他的体能。熟悉饶公的人都知道,他不仅在书山中埋头读万卷书,而且还迈开双腿行万里路,甚至还走出国门,其足迹遍布欧亚各国,考察寻访,广搜资料,在实地考察的基础上,获取他所需要的第一手资料。他曾说:“行游天下最大的乐趣,就是我从书本上得知东西,在所到的那个地方做了亲自的验证。我会满意地说,原来如此;或者是又受到新的启发,产生了新的疑问。回来后,就继续查书、研究,追寻问题的结论。可能因为我的求知欲太强了,经常忘我地走、忘我地想、忘我地读、忘我地追寻,但是我觉得这是一种极大的乐趣。”1980年9月,饶公从四川成都出发,向西往兰州、敦煌,然后折返向东历游西安、洛阳、郑州、开封、安阳,进入湖北,泛舟三峡后又从宜昌顺流而下抵武昌,接着北上京华,横贯山东,再南下金陵、登高南岳衡山。所有行程历时三个月,走遍十三个省市,参观了三十三个博物馆。在这次旅行中,他饱览了祖国的名山大川、古迹名胜,零距离地接触到更为广博的考古文物资料,为他在上个世纪八十年代的学术成果提供了新的资料。有人统计,在饶公的著作中,有百分之六十是在这个时期完成的。饶公对敦煌学有着精深的研究,为了探索这一学术领域,他曾四次前往敦煌进行实地考察,并在世界各地寻找敦煌的经卷。

饶公喜好书画,古人云:“寿从笔端起”,由此可见书画和养生之间的关系。

饶公对前人的书画艺术有着极高的洞察力和转化力,对张猛龙碑、龙门二十品等北碑及唐欧阳询化度寺碑等有着深入的研究,对其他北碑与唐碑亦能写得形神俱似而匠心独具。著名书画家黄苗子赞其:“落笔便高”,笔笔有书卷气。又因其才学过人,胸纳浩然气,笔起快哉风,山水花卉各有特创,尤以佛教人物白画与张大千氏同誉,公以正养气,以奇治学,奇正相生,研究学术而登象牙之塔,作书画则成一家面目,尺幅而藏大千,书画相成,合璧生辉,故有“旷世奇才”之誉,堪称当代学苑宗师、艺林大匠焉。”饶公的绘画从人物着手,到六十年代,方写山水。九十年代中期,又开始创作巨幅荷花。2010年8月的一天,前总理温家宝在中央文史研究馆会见了饶公,饶公将一幅《荷花图》赠送给温总理,上跋《一剪梅·花外神仙》一首,词云:“荷叶田田水底天,看惯桑田,洗却尘缘。闲随秾艳共争妍,风也悠然,雨也恬然。雨过风生动水莲,笔下云烟,花外神仙。画中寻梦总无边,摊破云笺,题破涛笺。”此画以荷为题,以词为跋,寓意追求高洁如荷的精神;褒扬临危不惧、敢于迎接挑战的气魄;称颂刚正不阿、风雨不倒的品质。2011年12月,94岁的饶公被正式推选为西泠印社第七任社长。

饶公还认为:养生重在修心。自14岁起,他就开始习练“因是子静坐法”(一种呼吸习静养生法),每天早上静坐和沐浴,然后散步,晚上9时必宽衣就寝。显然,饶公的高寿,和他的“修心”也有着不可分割的关系。

颐养妙招

百岁老中医姜通的长寿秘诀

文 / 隽秀

台湾有一位老中医叫姜通,已经百岁高龄了,老年常见病没有发生在身体上,走路仍然健步如飞,至今仍在出门诊。据采访,姜通的长寿秘诀包括他一直坚持每天完成两个养生运动。

第一种运动是躺在床上蹬脚百次,蹬脚可以改善全身血液循环,使腿膝部的肌肉、韧带得到伸展,能消除脚部疲劳,使全身轻松舒适。蹬脚还能提高机体的御寒能力,早晨起床前蹬脚,能使人全天保持充沛的精力。蹬脚还能改善睡眠。人有了烦心事就会失眠,但许多老人失眠并不是因为心烦,而是因为阴阳失衡造成的。中医有句名言“阳入于阴则寐”,也就是说到了晚上,阳气潜藏到内脏与阴气相合,人就要睡觉了。但老人气血虚弱,到了夜间难以阴阳相合,常有失眠现象。足部有六条经脉流行,蹬脚可以

刺激经脉的气血运行,可以促进睡眠。

第二种运动是深吸气和吐气百次。吸气和吐气则能提高心肺功能。人体每时每刻都通过肺吸入氧气,呼出二氧化碳。也正因为如此,自然界中的病菌、微生物、粉尘、金属微粒及废气中的有毒物质,很容易通过呼吸进入肺脏,刺激气管、支气管和肺组织。这些物质积聚在肺组织上,既损害了肺脏,又会通过血液影响到体内其他脏器的健康。所谓深吸气、吐气,就是胸腹式呼吸联合进行。胸腹式联合的深呼吸类似瑜伽运动中的呼吸操。深吸气时,先使腹部膨胀,然后使胸部膨胀,达到极限后,屏气几秒钟,逐渐呼出气体。呼气时,先收缩胸部,再收缩腹部,尽量排出肺内气体。吸气、吐气动作完成后,可主动咳嗽几下。因为咳嗽是一种保护性反射动作,能清除呼吸道内的分泌物。

俗话说:“生命在于运动。”运动是提高人体免疫功能、抵抗疾病入侵、延长寿命的积极手段。姜通自己身体力行的运动计划就是他最好的抗衰老法宝!



养生一得

蜂蜜配生姜祛除老年斑

文 / 王展

中医认为老年斑的产生与气血运行不畅有一定的关系,生姜具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳、解毒等功效,其辛温发散的作用可促进气血的运行;现代医学研究也表明,生姜里含有的辛辣成分“姜辣素”具有很强的抗氧化效果,可以快速清除自由基,抑制体内过氧化脂质的产生,因而可防止或减少脂褐素的沉积,其抗氧化作用比目前最常用的抗氧化剂——维生素E的作用更强。

蜂蜜具有补中润燥、缓急解毒的作用,通过其补益作用可促进人体气血的化生,维持气血的正常运行;现代医学研究亦表明,蜂蜜中也含有大量的抗氧化剂、维生素C和黄酮类化合物等,对自由基有很强的“杀伤力”。但是,生姜具有发散作用,年老体弱,表虚自汗者不宜久服,否则易耗气伤阴,蜂蜜的补益作用则可以避免服用生姜后出汗过多而导致人体阴液过度耗伤的不良反应,二者“互补互利”。

食疗方:老年人可取新鲜生姜片10~15克,用200~300毫升开水浸泡5~10分钟,待水温冷却至60℃以下时,加入10~15克蜂蜜搅匀饮用。需要注意的是,加入蜂蜜时,水温不可过高,否则会破坏其中的维生素C,降低其抗氧化能力。长期坚持服用,不仅能从一定程度上防止老年斑继续生长,而且还可能使已经出现的老年斑渐渐变浅、缩小。

益寿新知

生活中不乏这样的现象:一对老年夫妻,如果一方提早死亡,那么另一半的健康状况往往会迅速恶化,甚至不久也随之去世。例如,一代文豪郭沫若先生,1978年6月12日去世,他的夫人、63岁的于立群于1979年2月25日也随之去世,相隔时间还不到一年。这一看似偶然、奇怪但确实存在的生命现象,医学界称之为“孤寡效应”。

随着研究的深入,科学家们现在对这种生命现象有了更多的了解:一位老人健康状况的恶化,早在另一半因病住院的初期就已开始出现;也就是说,当夫妻二人有一方因病住院后,另一半的健康状况也会随之下降。调查数据表明:如果妻子住院,那么丈夫的死亡风险会提高22%;相反,如果丈夫住院,妻子的死亡风险会提高16%。

进一步的研究发现,造成上述现象的主要原因是心态不宁、情绪紧张和体力透支,特别是当夫妻一方因智力衰退而住院治疗后,由于这种疾病会给双方的沟通、交流带来一定障碍,从而给另一方的心理造成更大的压力,使其长时间处于情绪消沉之中,所以它给对方带来的死亡风险也相对较高。

据报道,美国现在至少有4400万成年人在承担着照顾生病伴侣的义务。但是,据全美“家庭看护者联盟”指出,这些人中却很少有人已经准备好应对照顾患病伴侣对自身健康可能造成的巨大压力。有鉴于此,专家们建议,要通过宣传,使更多的人(特别是患者的亲属们)了解、重视老年夫妻生活中的“孤寡效应”现象,尽力照顾好患者的另一半,这不仅有利于患者的尽早康复,同时也有益于作为生活伴侣的另一半的身心健康。

慎防『孤寡效应』

文 / 王瑞良