

# 新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

## 舒乙养生之道

文 祝天泽

### 长寿之道

在这次抗日战争胜利 70 周年暨世界反法西斯战争胜利 70 周年纪念活动中,著名作家老舍的儿子舒乙,在荧屏上亮相,全面介绍了他父亲在抗战时,以笔为刀枪,撰写文章,创作话剧,鼓舞全体民众的全过程,使人们感受到这位文学大家的殷殷爱国之情和赤子之心。

舒乙长得有点像父亲老舍,敦实挺拔,声如洪钟,思维敏捷,一点不像年逾八旬老人……让每一位见过他的人艳羡不已。日前笔者就健康、养生采访他时,舒乙说:我对健康一向很重视,这主要是受了父母的影响。我新婚时,父亲用大红纸写了八个字送给我,这八个字是:健康是福,勤俭持家。健康是首要的,她会给人生带来终身的幸福。

舒乙曾担任中国现代文学馆副馆长、馆长,为追寻老一辈文学家的足迹和业绩,发展中国现代文学事业作出了卓越贡献。他擅写散文、传记作品,有《我的风筝》《老舍》《大爱无边》《我爱北京》《现代文坛瑰宝》《都市精灵》《父亲最后的两天》等,曾获得多项文学奖项。

舒老说:我倡导进取性养生。人要有一种进取精神,积极向上,不断有所作为,这是长寿的一个重要因素。要进取就要动脑动身,不断刺激人体各部门的细胞,人就能推迟老化的进程。舒老退休后一直未停止过工作。他从事老舍的研究,写作出版了《老舍》《父亲最后的两天》等书。作为政协委员,为保护运河和一些历史文化遗产奔走呼号,殚精竭虑。他还参加一些大型文化活动、研讨会和笔会,发表自己的真知灼见……“每一项活动都给我带来新鲜感、成就感

与快乐,使我有一种‘借天再活 500 年’的感觉。”

舒乙说:不要以为动是养生,其实静也是养生。动静结合,是老年人最好的养生方式。在静的方面,舒老选择了绘画。在家里,他三天两头铺开宣纸拨墨挥毫,花鸟、山水、人物跃然纸上,在国内外先后举办了十多次画展。舒乙说:绘画是一种内养功。站着运笔,

注目凝神,随着一呼一吸,时间一长能使全身气血通融,有利于打通经络,延年益寿。我国不少著名画家都达到高寿,就是一个很好的明证。

舒老说:而今经济发展,物质大为丰富,餐桌上的食品多了起来。但随之而来的富贵病、心脑血管疾病以及癌症患者也大幅度上升。因此我们一定要管住嘴,在口欲上要有所克制,太任性是不行的。“要主动保护好心脏和血管,防止肥胖,避免因富贵而短命。”舒老平时不抽烟,饮食上荤素搭配,粗细结合,吃得较为清淡。在外赴宴或参加聚会,他特别注意控制对油脂的摄入和食量。少量饮一些红酒,但不喝白酒。

舒乙对茶情有独钟。在家里每天一壶茶,手不离杯。有时与朋友边聊天边品茗,这已成为一种常态。他说:茶是个好东西,有人体所需要的各种营养素,有的绿茶还有抗癌、抗衰老的作用。

谈到艺人早逝问题,舒老说:现在中国人的平均寿命比解放初期增长了很多,老年人活到八九十岁的很多,有的甚至达到人瑞。而有些艺人如电影演员李媛媛、著名画家陈逸飞、影视演员梅艳芳、影视演员傅彪、小品演员高秀敏等,正是他们施展艺术才华的黄金时候,却早早地离开了人世,十分可惜。究其原因,有的是太可劳累而猝死,有的不注意健康,小病变大病,大病变恶疾。前车之覆,后车之戒,他们付出生命代价的教训值得我们后人汲取。健康问题实在可小觑啊!



### 先贤资生

孙思邈是我国古代著名的医学家和药学家,素有“药王”之称,被后世医家奉为医神。孙思邈曾行医 80 余年,撰有《备急千金要方》和《千金翼方》等医学名著。在他的著作中关于如何养生保健、祛病强身、延缓衰老等问题都有着丰富的论述。

孙思邈认为造成人体过早衰老的原因有两点:一是先天禀赋。先天禀赋的充足与否完全取决于父母的精、气、神是否充足。二是后天调养。情志不遂、饮食不节、起居无常、劳损过度都是造成后天失养的重要因素。孙思邈认为先天禀赋的充足与否是不可控制的,而后天的保养才是养生的关键所在。那么,孙思邈有哪些养生之道呢?

**保精神** 孙思邈非常重视保养精神。他主张无论是喜怒哀乐,均须适度,尤其要戒大喜、大怒、大忧、大悲、大恐、大惊,无论在什么情况下都应该注意保持良好的心理状态和精神状态。

**护元气** 中医认为元气是生命之本。人体的元气充足则健康;元气受损则生病;元气耗尽

## 药王孙思邈养生之道

文 / 隽秀

则死亡。在元气充足的情况下,人体的气血运行就会十分顺畅,各个脏腑器官均可得到充分的滋养,生命力就会很旺盛。因此孙思邈认为,无论做任何事情,都要以不伤元气为基本原则。

**养形体** 孙思邈始终坚持规律的起居生活。他清晨登山采药,傍晚在田间散步,日出而作,日落而息,他强调“起居有常,不妄劳作”。

**练导引** 从字面上来看,这里导引一词似乎是专指气功导引,实际上它指的是体育锻炼。孙思邈在《千金方》中写道:“养生之道,常欲小劳,但莫大疲及所不能堪耳。”意思是养生之道在于坚持运动锻炼,但应注意量力而行。另外,孙思邈认为:“每日必须调气补泻,按摩导引为佳。调气补泻是静,静中寓有动;按摩导引为动,又以安神静志为前提,动中寓有静。”二者相辅相成。

**善饮食** 孙思邈认为饮食不当最易损伤人的精气神,他也相信五味不能过多偏食某种味道。孙思邈主张饮食调养,果蔬菜肴应多样化。孙思邈常吃

的主食有大米、小米、小麦、玉米、豆类等七八种之多,经常变换着吃。另外,他主张吃饭时应细嚼慢咽。

**节欲望** 孙思邈认为房事不可压抑,也不可放纵。老年人如果有性欲却故意加以抑制,反而会减损寿命。对于体弱多病的老年人,则应节制房事,否则会使精气虚亏,使病情加重。放纵情欲为致病之本,年少的放纵往往是年老后虚衰的原因。他主张人们在少年时期就应节制欲望。

**食药饵** 孙思邈肯定服食药饵在养生中的积极作用,他认为根据不同的季节服用预防风疾、祛暑、补气的药饵是很必要的。同时,孙思邈对服食药饵的态度是慎重的,他强调应根据个人的年龄、身体等具体情况加以判定,并遵守一定的规律,提出“人体平和,勿妄服药”的观点。他主张在生病时最好先用食物治疗,万不得已时再使用药物治疗。在用药方面,主张用药剂量不可过大,应先使用小剂量进行治疗,在没有效果的情况下再加大剂量,病愈后应停止服药。

### 饮食养生

## 健康佳品南瓜

文 / 桂孝树

免疫功能。南瓜不仅有较高的食用价值,而且有着不可忽视的食疗作用。南瓜中丰富的胡萝卜素在机体内可转化成具有重要生理功能的维生素 A,从而对维持正常视觉、促进骨骼的发育具有重要生理功能;南瓜中高钙、高钾、低钠,特别适合中老年人和高血压患者,有利于预防骨质疏松和高血压;南瓜所含果胶还可以保护胃胶道黏膜,免受粗糙食品刺激,促进溃疡愈合,南瓜能消除致癌物质亚硝胺的突变作用,有防癌功效,并能帮助肝、肾功能的恢复,增强肝、肾细胞的再生能力。

据《滇南本草》载:南瓜性温,味甘无毒,入脾、胃二经,能润肺益气,化痰排浓,驱虫解毒,治咳止喘,疗肺痈与便秘,并有

利尿、美容等作用。

以下几种常见南瓜食疗方法制作:

**南瓜饭**: 大米 500 克,淘净,加水煮至七八成熟时,滤起;大南瓜半个,削去皮,挖去瓤,切成块,用油、盐炒过后,即将过滤的大米倒于南瓜上,慢火蒸熟。蒸饭前宜加少量沸水,以免南瓜焦糊;若同时加入适量红糖其味更美。可健脾益气,适用于脾胃虚弱、营养不良等。

**南瓜猪肝汤** 南瓜、猪肝各 250 克,精盐、味精、麻油各适量。先将南瓜去皮、瓤,洗净切块;猪肝洗净切片;以上二物同入锅中,加水 1000 毫升,煮至瓜烂肝熟,加入佐料调匀即成。此汤具有健脾养肝明目的功效,长期食之,对夜盲症有一定治疗效。

### 颐养妙招

中医认为,肾为先天之本,主藏精,肾脏功能好,则人健壮长寿。耳为肾之外窍,肾脏及其他脏腑有许多穴位布满在双耳上,有经络相通连。坚持锻炼双耳,给穴道以适度的刺激,能增强肾脏及其他脏腑的生理功能,提升抗病能力,得以延年益寿。中医古籍中有“耳廓有玄机,常摩病不欺”一语。锻炼双耳法简

## 锻炼双耳 祛病延年

文 / 郭旭光

单易行,分四个阶段,现介绍于下,供读者诸君参考。

**1.拉耳** 先用左手绕过头顶向上牵拉右耳几十下,再换右手绕过头顶拉左耳几十下。

**2.扫耳** 用双手掌把耳朵由后向前扫,再由前向后扫,连续各扫几十下,扫时内耳可听到“嚓、嚓”声。

**3.揉耳** 先用双手握住双耳,

由上而下至耳垂轻轻揉搓,揉至耳朵发热为止。然后揪住耳垂往下拉,再放松手让耳垂向上复原,如此一拉一松,连做几十次。

**4.弹耳** 将两手掌心分别掩住两耳,手指置于脑后枕骨上。先用左手手中指弹敲右手中指,再换右手手中指弹敲左手中指,左右各弹敲几十下。弹敲时耳内应听到“隆隆”之声,中医称为“敲天鼓”。