



著名作家流沙河的养生之道

文 徐爱清



我国著名作家、书法家流沙河，是汉族人，生于1931年，原名余勋坦，祖籍四川金堂。

1949年秋流沙河考入四川大学农业化学系，学的是农，却立志从文。1950年他到《川西农民报》任副刊编辑，1952年调四川省文联，先任创作员，后任四川《群众编辑》《星星》诗刊编辑，1979年调回四川省文联，任《星星》诗刊编辑，1985年起专职写作。主要作品有《流沙河诗集》《流沙河诗话》《流沙河随笔》《流沙河短文》《流沙河近作》《再说龙及其他》《晚窗偷读》等，他的诗作《就是那一只蟋蟀》《理想》被中学语文课本收录。

流沙河先生16岁便学会了吸烟，到60岁时才戒掉。友人问他为何忽然戒了？他说，“没啥子特别原因，只因当时买了一包坏烟，败了情绪，便再也不想为烟贩们做贡献了。”如今他只喝茶，茶杯不离手。

流沙河先生日常注重生活养生：一是“吃少”，二是“吃营养”。他酒不沾唇，吃菜以素淡口味为主，主食是稀饭、面条、软饼、玉米糊。早晨7点多，他会起床亲自下厨做玉米糊：先将玉米粉熬制到黏稠，再在里面加入苹果碎块一起煮，起锅后再酌加一小勺芝麻酱和蜂蜜。这道早餐他坚持吃了20多年。

流沙河先生最爱吃的是芝麻酱，几乎每餐必备，常拌于稀饭、面条或菜肴内同食。他特地对芝麻做了考证：“过去有些道士，修到一定火候，不吃别的，专服胡麻，延年益寿。所谓胡麻者，即芝麻也，又称脂麻、油麻。”在《胡麻饭考》一文中他说：“旧时老姬信佛吃素，以脂麻酱佐餐。我虽不吃素，也嗜脂麻酱，月可4斤，自己觉得利于保健”“我吃玉米糊放脂麻酱加蜂蜜做早餐，既有别于胡麻饭，亦稍异于胡麻饵，改善气色有效，余则非我所知。”

因为年轻时曾就读川大农业化学系，流沙河先生对农事尤其关注，所写亦颇多此类“书鱼知小”文章，譬如他对胡麻、盐豉、豌豆尖、鱼腥草、大白菜、花椒、薇菜、盖浇饭、糙米饭、小麦粥、大麦粥、馒头、蒸饼、面饺、米花糖、生菜、马苜蓿、荔枝、芜菁、萝卜、魔芋、葵等食品、菜蔬的考证。他通过“考吃”抒发了对知识的纯然热爱，也叙述了自己“清淡自甘”的饮食习惯。

晚年的流沙河先生绝少参加会议、活动，谢绝社交应酬，大部分时间是在家里读写、待客，极少出门。偶尔出来，也只是去大慈寺里与老友喝茶，或到成都图书馆为市民讲《诗经》。他一辈子没搞过体育锻炼，始终是“瘦肉型”，体重才99斤，从来没发过福，行走时步履矫健。他常说，“我是40岁的腿，80岁的面容，50岁的心态”。

读书、写作和挥洒书法是流沙河先生最重要的三项目课。他的客厅壁上，悬着自书的两个劲秀大字“知还”。流沙河的书法纯正而静气，幽峭温缛，古拙中见灵秀，没有顽石状或枝蔓，透出一股中国文人独有的儒雅纯正和宁静淡泊之气。

年过八旬后，他完全保持低调心态，朝夕伏案，属“活到老学到老并工作到老”的人。他平素惯以“调侃”口吻谈世态，具有典型的“川式幽默”性格。在他后来的《锯齿啮痕录》《流沙河随笔》《庄子现代版》等著作中，无不体现出他独立思考的人文素养与大家风范。

长寿之道

老而弥坚

有的人，年纪有点大了，但还是希望独立生活，时不时还能自己动手干点什么，比如带狗出去散个步，给花草浇个水。而老人在完成一件事情时，中间往往需要有人帮助。

美国华盛顿州立大学研究团队针对这种需求，开发了一种辅助机器人，平时就呆在家中的某个角落，一旦需要，就“应招”来到主人身边。

这个机器人活动支持系统（RAS），包括一台移动轮式机器人，在智能住宅内工作。通过无线接入住宅的传感器网络，机器人时刻掌握着家中老人的所在位置，现在在做什么，是否

养生一得

公园广场里玩铁球的人并不少见，一般人都是一只手握两只球，多的三只球。而在江苏省盐城市建军东路与工农路交界的路口，有位踏三轮车的老人，常常边等客，边一手玩4只大铁球。其中，3只球握在手掌上，一只球立在3球上面，4球一齐转动，引来不少行人注目叫好。



川乌炼蜜膏治手脚麻木

取制川乌、制草乌、地龙、炮南星各180克，乳香、没药各60克，炼蜜适量。先将上述中药一同粉碎成细粉、过筛、混匀，加入炼蜜混匀即可，放入瓷瓶中保存备用。本膏为10日用量，服用时，每次取3克，用陈酒或温开水冲服，每日服用2次。

本方具有祛风除湿、化痰

银发无忧

遇到困难。

如果发现需要帮助，它会自己穿过家里的房间移动过来，一路上依靠先前设定的地图和导航摄像头，避开障碍物。一旦就位，它能提供几种方式的帮助，包括在自己的平板电脑上向主人显示视频，说明如何执行手头任务的下一步，或是显示整个任务的视频，也可以挪位、引导主人去拿完成任务所需的物件。

团队对系统进行了测试。他们前后请来26名本科生和研究生，由辅助机器人帮忙，各自完成3项任务。这些任务包括自己进食、喝水服药，浇灌植物，以及带狗出去散步。每当学

老汉玩转大铁球

文/王洪武

老人名叫杜林春，十多年前从市航运公司下岗后，转行踏起了三轮车。一度发现自己两只膀子会发麻，有只手还有点儿抖。“不好，心脑血管要出问题了！”听人说玩铁球多活动手掌有好处，他便在空余时间玩起了这“玩意”。先小些的，一只手玩两只，逐步球越玩越大、越玩越多。时下玩的每只球重600克，4只球即2400克。

“乖乖，一只手托将近5斤重，还要转起来，这得要多大的臂力及指力啊！”

是的，老人告诉我，开始他也感到很吃力，臂酸掌痛，球还经常往下掉，特别是掣在最上面的那只球。它要通过下面球的转力带动起来，稍不协调便“造反”。只有坚持住、咬着牙练，慢慢地也就能驾驭了。老

生做这些事遇到“困难”，发生迟疑时，传感器系统检测到问题，并召唤机器人来到他们所在的位置。

参加测试的大多数志愿者认为机器人到来及时，随后的支援不错，平板电脑的界面也很容易使用。研究团队计划让更专业的人士来深入评估这个系统。

他们的研究最近发表在《认知系统研究》杂志上。首席科学家黛安·库克教授说：“这里90%以上的老年人更喜欢居家生活，不想搬到养老院。我们希望能利用技术帮助他们独立生活，而不是伴个护理员或送去养老院。”

人玩铁球将近8年啦，现在球在手掌里正反转自如，快慢有度，一两个小时下来手腕和膀子一点不酸。

老人还告诉路人，莫看这球儿好像不大，这么重压在掌上，臂要伸直、腰要挺直、腿要站直，头颈还得仰直，其锻炼强度、对这几方面的健身作用可不小哩！古人有语：十指连心。人的每一根手指都有经络，经过四肢通到脑袋再传到心脏去，手掌、手指通过铁球不断运动，对加速血液循环、保护心脑血管无疑大有好处，眼睛盯着球看，对保护视力也有帮助。玩铁球为众人添了乐，他自然更快乐，心情好，身体棒。老人说他自从练上它，几个月后膀子就不麻了，手也不抖了。而今身材适中、腰板硬朗、目光炯炯、满面红光、无病无痛、精神抖擞，扛25公斤的米上5楼一点不喘。66岁的人了，踏起三轮车来连年轻人都赶不上。

“呵呵！”老人笑笑说：“想不到我玩这铁球，还有一个意外收获：吸引了乘客，我的三轮车生意就比同行多好多呢！”

气活血，逐瘀通络，并有较强的止痛作用；地龙性善走窜，为人络之良品，以通经活络；陈酒以助药力，引诸药直达病所，且可温散寒湿之邪，故活血通络而止痛。

需要注意的是，本方偏于辛燥，药力峻猛，体质壮实者为宜，体质虚弱、阴虚有热及孕妇不宜服用此方。