

名人养生

施蛰存 奉行“棉花哲学”得高寿

自 20 世纪初，施蛰存以独特的作品风格，在中国文坛奠定了不朽的大师地位，有“百科全书式的专家”之美誉。他生于 1905 年，逝于 2003 年，施蛰存在近一个世纪的漫长生涯中，以良好的日常习惯、平和的人生心态、朴素的处世哲学，铸就了独具一格的养生之法。

勤开四面窗

施蛰存聪慧勤奋，在多个领域均取得显著的成绩。晚年，回顾自己的人生时，他曾以“四面开窗”的形象比喻来总结毕生的收获：东窗是文学创作，南窗是古典文学研究，西窗是外国文学翻译，而北窗则是碑帖的收藏与研究。20 世纪 30 年代，他就写出多部心理小说并主办刊物，一举开创了中国现代文学史上现代主义的先河。20 世纪 50 年代后期，施蛰存又将兴趣转移至金石碑贴的收藏与研究之上。经



施蛰存

过多年努力，出版了大量的相关考证与研究著作，他也从中获得了极大的快乐，从而让生活变得丰富充实。

妙悟人生道理

除创作研究等诸多方面造诣颇深外，施蛰存是一个细心之人，善于从日常琐事中知道理、体悟哲思，来舒畅胸怀、颐养性情。20 世纪 60 年代，施蛰存在农村摘棉花时，偶然发现一个很有趣的现象：当用手拿捏时，棉花团就会马上蜷缩起来，显得渺小。但松开之后，又会迅速膨胀，恢复原状。于是，他有感而发，借此

联想到做人又何尝不是如此呢。遭遇不幸与挫折，就应当尽力保持沉默低调。留得青山在，不愁没柴烧，等这一切都过去之后，自然就能东山再起，重新振作。后来，他将棉花团这种伸缩自如、弹性十足的现象不断充实完善，最终总结形成一套独特的“棉花哲学”，用于指导自己的人生实践。

生活习惯好

施蛰存 30 岁有黄疸，40 岁得伤寒，50 岁时染痢疾，80 岁时又患癌……一生病不离身的他，又何以高龄长寿呢，其中一点不容忽视，即良好且有规律的日常生活习惯。一方面，他生活很有规律。从上世纪 50 年代初开始，几乎一直过着家里、学校两点一线的生活，除了上班工作之外，大量时间都是在家里读书写作、整理手稿。如他自己说，写作是他最大的养生之道。另一方面，在饮食上，他通常每天只

吃两餐。早餐八只红枣，一个鸡蛋，是施蛰存数十年如一日从不间断的习惯，也是他引以为豪的养生秘诀之一。晚上吃粥或面条。偶尔下午吃一些点心、饼干。施蛰存从不吃补品，在他眼中，鸡蛋、鸡汤、牛肉这些常见的食物，才是最有营养的佳品。

晚年境界高

在养生方面，施蛰存一以贯之的做法，便是奉行老庄的虚静无为思想，同时也对汉代人的观点极为推崇，汉镜背面的常刻铭文“上有仙人不知老，渴饮玉泉饥食枣”，也成为其毕生遵循的座右铭。改革开放之后，年事渐高的他依然习惯于囿于一室，自得其乐，用他自己的话来说，就是：“身体健康第一，知识学习第二。”“我现在已成神仙，一天只吃二餐，中午不吃饭，钱也没有用处，儿孙都富裕，我受供养，也是托改革开放之福。”

陆明/文

食疗宝典

经常有人说“气到胃疼”，这不是一句玩笑，在医学上称为情绪性胃痛。胃肠道受到多个层次的神经支配，尤其与大脑中枢神经关系密切。正因如此，当大脑产生愤怒、生气、焦虑、紧张等不良情绪，便会将信息传输到胃肠，进而发生疼

挛或动力不足，影响胃酸的分泌，出现胃胀、胃痛、嗝气、腹泻等症状。如何调适呢？除了平时保持良好情绪外，在生气时还可以通过食疗的方式帮助恢复心情，保护肠胃。

山药小米粥：山药 200 克，洗净后去皮切块；小米 100

克，加水提前泡半小时；入锅煮开后改小火，加入枸杞 15 克、山药块一起熬煮，小火熬煮 30 分钟。再适当加入小葱、姜丝调味。

二花茶：绿梅花 3 克，干玫瑰花片 3 克。冲入沸水，代茶饮。

姜蜜枣：生姜 4 片，大枣 4 枚，加入 1 匙麦芽糖，以开水冲泡，趁热饮服。

张稳/文



保健支招

掐按穴位 清热醒脑

人体上有些穴位平时坚持按摩，可起到清热、醒脑作用。当出现失眠、中暑等不适时，也可按摩这些穴位来调理。

人中穴。此穴位于面部，可在上唇上方正中的凹陷处取穴（图 1）。按摩此穴有调节经气、疏通气血、平衡阴阳的作用，常用于治疗休克、惊厥、急性腰扭伤等。具体方法是：用拇指指尖掐按人中穴，一分钟后放松，可重复掐按两三次。

十宣穴。此穴位于十根手指的指尖部位（图 2），是经外奇穴，有清热、开窍醒神的作用，常用于治疗失眠、中暑等。具体方法是：用拇指尖轮流掐按十宣穴，持续操作不要超过 5 分钟。

穆青/文



图 1



图 2