

名人养生

国学大师梁漱溟的养生观

国学大师梁漱溟中年之后,便开始重视培养自己在养生方面的习惯和做法,不仅成就了一个好身体,也让自己活到了 95 岁高龄。回顾梳理其养生之法,在以下几个方面不乏独到的见解。

走走动动才硬朗

重视运动,是梁漱溟毕生信奉的养生法宝之一。早年,为了治疗失眠,在北京西直门外“极乐寺”一位和尚引领下,梁漱溟开始学习“静坐”,后经气功大师刘贵珍指导,其“静坐”之法更加臻于成熟完善。由于“静坐”之时,可以达到物我两忘、无思无虑的境界,所以非常有助于身心休养。从上世纪 60 年代起,梁漱溟又喜欢上打太极,经过长时间揣摩练习,不仅套路动作娴熟,而且不分寒暑,长期坚持。此外,梁漱溟对散步



梁漱溟

也是情有独钟,他认为:“腿的衰老比其他器官为早,因此老年人越是懒得动,越是要活动。”更值得一提的是,梁漱溟还有坚持按摩的习惯,每天按摩 50 分钟左右,很少间断,通过揉按穴位及相应配套动作,达到了舒筋活络、通畅血脉的目的。

思思学学才灵活

活到老学到老,生命不已思考不停,是梁漱溟在益智健脑方面一贯的主张和原则,即使到了耄耋之年,梁漱溟依然

能够做到多读多思,笔耕不辍。他认为:“脑力劳动者,越是进入老年越要多动脑筋,才能保持才思敏捷。”当年,动手写《人心与人生》时,梁漱溟曾对儿子说,“这本书不写出来,我的心不死!”如此勤奋执着,既成全其才高学广、著作等身,也让其生命显得充盈无憾、丰富多彩。

饮食素淡才健康

受传统文化影响,梁漱溟很早就对佛学产生了浓厚的兴趣。从 19 岁开始,梁漱溟就坚持吃素,杜绝烟酒,即所谓的“吃苦耐劳,屏绝嗜好,食色都很淡泊”。他早餐半杯牛奶加一两块饼干或面包;午餐青菜或豆腐,辅以鸡蛋汤;晚饭以面食为主,极少吃米饭。不仅如此,他还坚持定时少量、食不过饱的原则,除了偶尔喝喝茶、吃吃水果

之外,从不大吃大喝。

淡泊泊才无忧

说到一个人的性情志趣,诸葛亮有一句至理名言:非淡泊无以明志,非宁静无以致远,梁漱溟对此非常欣赏,也经常以此自勉。人生在世,自然免不了遭受各种境遇,但他做到了逆不消沉,顺不自大。梁漱溟向来视名利为身外之物,鉴于其一生成就斐然,当部分学生表示要给他塑像时,他立即回信予以制止:“吾要明白表示,塑像一举,切不可行,我断然拒绝,吾人在世,只当‘谦虚谨慎为人民服务’,我与同学诸弟共勉之。有违此旨者,非吾门徒。”即使面对生死这样的人生重大命题,他依然显得释怀坦然:“任其自然,无意求速,亦不作推迟之想。”

张晓深/文

温馨提示

手感热。握手时觉得对方比一般人的手热。如果越握觉得越热,则是一种实热病,多有炎症;如果再握时觉得不是很热,往往是肝肾阴虚,多见虚火上浮、失眠多梦、心烦、口干口苦,常见于咽喉炎、高血压、糖尿病、便秘等。

手感寒。手感比正常人寒

凉者,多见于脾肾阳虚、甲状腺功能低下、微循环阻滞、经脉运行不畅。此类人容易疲倦、感冒、心慌。

手掌软。手掌厚而无力,弹性差,多见于精神欠佳、倦怠乏力;手掌软薄而无力,多见于精神衰退、体弱多病。

手掌硬。手掌肌肉硬直,

缺少弹性者,多见于气血瘀滞、经脉不畅;手掌硬直而瘦者,多见于消化系统功能差,缺少应变能力。

此外,手感湿,主心脾两虚,容易倦怠乏力;手掌多汗,脾胃积热,心火盛、心理压力,精神焦灼;手感干,主肺脾两亏,皮肤干燥,容易感冒;手感黏,主内分泌

失调,特别是糖尿病患者多见;手感温和滋润,则五脏协调,身体健壮。

邱国园/文



握手感知健康

增寿延年 试试传统养生法

有些历史悠久的传统养生方法并不落伍,并且对延年益寿大有裨益,比如下面介绍的这三招。

运睛除眼翳

眼翳又称翳状赘肉,多发生于中老年人。翳状赘肉初期对视力影响不大,但若任其生长,等到长至角膜中心位置时,会盖住整个瞳孔,严重影响视力。运睛除眼翳的本质是眼睛的自我按摩,即通过眼睛的主动运动,对眼部神经肌肉进行按摩,使眼内气血通畅,改善神经营养,以达到消除睫状肌紧张或痉挛及消除初期翳状赘肉的目的。

具体做法:闭目转睛,左右各 7 次,然后忽然睁大眼睛快速查看物体,自觉眼内有热气。转动眼睛时口鼻短暂行闭气,睁眼时尽力用口呵出浊气,吸入清气,各 7 次。

经常叩齿

叩齿促进牙齿周围组织及牙髓腔部位血液循环,增加牙齿营养供应,可减少龋齿等牙病发生。经常叩齿可锻炼面部肌肉,面颊不易塌陷,且咀嚼有力,牙齿也不易松动、脱落。叩齿时对大脑也有轻度的刺激作用,对提高听力、预防耳鸣都有一定作用。

具体做法:舌尖轻顶上腭部,上下牙齿互相叩击数次。叩齿时思想集中,嘴唇轻闭。叩齿完后,用舌沿上下牙齿内外侧转搅一圈,将口水慢慢咽下。一般来说,早晨起床后、午饭后、睡觉前

各做一次,每次做三分钟左右。

饭后摩面、腹

明代医家龚居中在其养生专著《福寿丹书》中,对吃饭之后的养生细节有这样一段描述:“每食讫(吃完饭),以手摩面及腹,令津液流通。”这里的津液有两层含义:一是指水谷津液;二是指唾液。中医认为进食后摩腹有助于促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环,是帮助水谷津液在人体内更好地消化、吸收以及排泄的过程。以手摩面又称干洗脸,可使面部肌肉得到运动,加快面部毛细血管的微循环,使面部皮肤更加有弹性,也会对唾液腺形成刺激,增加唾液分泌。唾液的基本生理功能是湿润和清洁口腔,消灭产生齿垢的细菌,溶解有害于牙齿的物质,软化食物以便于吞咽,还能分解淀粉,有消化作用。

摩腹时以脐部为中心,用掌心慢而轻柔地顺时针按摩,以腹部微微发热为度。摩面宜在起床时,面向南端坐,闭目凝神片刻,两手掌相互摩擦发热,以手掌按摩面部,然后贴着额头中部向下平抹面部至下巴,再从侧面向上抹至额头,以面部慢慢有热感为度。

杨璞/文



部队专家中医穴位埋线治疼痛

原解放军 260 医院大校军衔副院长、军级技术专家、主任医师白和平教授,主要使用原国家卫生部推广的中医穴位埋线疗法(见卫通【2005】14 号文件)治疗膝关节退变增生、半月板损伤、滑膜炎积液、腰间盘突出、骨质增生、椎管狭窄、头痛、牙痛、咽痛、三叉神经痛、颈肩背臂手疼痛麻木、胸痛、腹痛、股骨头坏死、带状疱疹后神经痛、脊柱炎、盆腔炎、全身各关节痛等。还治疗头晕、晕车、失眠、高血压、面瘫、面肌痉挛、鼻炎、胃肠炎、便秘、尿失禁、哮喘、癫痫、呃逆、牛皮癣、湿疹、皮炎、皮肤瘙痒症、胆囊炎胆石症、糖尿病、中风偏瘫后遗症等。



联系电话:15128103019

乌龙减肥茶

材料:乌龙茶、荷叶各 5 克,决明子、人参叶各 3 克。

做法:决明子先炒,人参叶、荷叶切细。将乌龙茶和另外 3 味药一同放入杯中,加入沸水冲泡即成。代茶饮,可加水续泡,每日 1 剂。

功效:降脂减肥,适用于肥胖、血脂过高人群。需注意,脾虚、大便泄泻者慎用,孕妇忌服。

李恩泰/文

