

## 名人养生

## 国学大师南怀瑾谈养生

南怀瑾 (1918~2012), 出生于浙江温州, 中国当代文学家、教育家、国学大师。

南怀瑾生前极注重养生之道, 90多岁高龄仍在讲学、写书、工作。作为精通儒、释、道、医、卜、天文、诗词歌赋的大师, 他在其所著书籍中, 曾多次提到养生的方法, 把自己养生的心得一一记载下来。

## 饮食有度

南怀瑾的养生, 很重要的一点体现在他的饮食有道上。南怀瑾的饭量很小, 中午只吃少许略放些盐的花生米, 晚餐一碗稀饭, 碗不大且盛得满满。稀饭通常是用小米和红薯合煮。到了秋天, 则改为薏米小米稀饭。晚餐吃稀饭时, 南怀瑾会用一些小菜佐餐, 或辣白菜, 或桂林豆腐乳, 或镇江酱黄瓜, 或湖南的酿豆腐和宁



南怀瑾

波的盐水笋等。南怀瑾认为, 饮食之道就是少吃多餐, 其次是清淡。

## 重视睡眠

除了注意饮食之外, 南怀瑾也极为重视睡眠。对于睡眠, 他有自己独特的见解——并不主张长时间的睡眠, 而是重视睡眠质量, 反对熬夜, 提倡早起。南怀瑾说: “人要顺应自然, 就应跟着太阳走, 即天醒我醒, 天睡我睡。”

南怀瑾推荐了三种睡眠

法: 第一, 睡觉前简单地压腿, 然后在床上自然盘坐, 自然呼吸, 感觉全身毛孔随呼吸一张一合, 若能流泪、打哈欠, 效果更佳, 到了想睡觉时倒下便睡。第二, 仰卧, 自然呼吸, 感觉呼吸像春风, 先“融化”大脚趾, 然后是其他脚趾, 接着是脚、小腿、大腿逐渐“融化”。如果还没睡着, 再从头做。第三, 入睡快的人可右侧卧, 右手掌托右耳。对于失眠, 南怀瑾有一个很好的方法进行治疗: “道家有个办法, 不管老年、中年或是少年, 失眠时, 把身体蜷起来睡, 变成婴儿状, 容易睡着。”

## 内心宁静

南怀瑾的“做人六字诀”广为流传: “静: 少说话, 多倾听; 缓: 稳着做事, 不急不躁; 忍: 面对不公, 别气愤, 别宣

泄, 忍让是智慧; 退: 退一步海阔天空; 淡: 一切都看得淡些, 很多事情随着时间流逝会变成云烟; 平: 是平凡, 是平淡, 是平衡。”这六字诀中, 排在第一位的就是“静”字。南怀瑾一直十分重视自己内心的宁静。他曾用道家老子的话来解释养生之道: “专气致柔, 能婴儿乎。”意思就是把自己身体活动的功能宁静下来, 完全恢复到婴儿的状态, 脑袋是清醒的, 是快乐的。

南怀瑾喜欢通过打坐来静心, 打坐只是个形式, 真正的目的在于静心。他常常说: “一个人先要会享受寂寞, 才可能了解人生, 才会体会到人生更高远的一层境界。否则, 到了晚年, 本来可以享受清福, 但多数人反而觉得痛苦, 因为一旦无事可管, 他就活不下去了。” 赵为民/文

## 保健支招

常做以下这六个小动作可益智健脑:

**做做手指操。**手指上集中了许多穴位, 适当刺激这些穴位有助于保持健康。方法很简单, 如双手手腕伸直, 使五指靠拢, 然后张开, 反复做若干次。同时, 用食指、中指、无名指、小指依次按压拇指, 刺激各指端穴位。

**做做小手工。**经常用手

做细致活动, 如手工艺、雕刻、制图、剪纸、打字, 以及用手指弹奏乐器等, 能促进血液循环, 益智健脑。

**手指转核桃。**老年人可以在平时用手指旋转钢球或核桃, 或用双手伸展做握拳动作。

**适当旋转头颈部。**在身体可以承受的情况下适当旋转头颈部, 能延缓脑动脉硬化,

预防老年痴呆。其方法是先将头颈缓慢地由左向右旋转一百圈, 再将头颈由右向左旋转一百圈。

**多拍手。**长期坚持拍手, 可促进气血通畅, 增加机体热度, 对预防老年痴呆有一定作用。拍手一般早晚各一次, 刚开始拍别太猛烈, 要循序渐进。一般来说, 正常人每天清晨拍5分钟, 就可激发

全天活力。

**勤梳头。**双手十指从前发际到后发际, 做梳头动作12次; 然后两拇指按在两侧太阳穴, 其余四指顶住头顶, 从上而下, 由下而上做直线按摩12次; 最后, 两拇指在太阳穴处, 用较强的力量做旋转按动, 先顺时针转, 后逆时针转, 各12次。

向军/文

## 常做几个小动作可益智健脑

## 做好三个方面 应对“情绪反扑”

情绪反扑是指个体在经历情绪压抑或稳定后, 由于某种触发因素, 情绪突然爆发并表现出比预期更为强烈或失控的状态。它通常是由于长期积累的情绪没有得到适当的宣泄和调剂, 一旦遇到触发点, 就可能以爆发性的方式释放出来。

情绪反扑时带给我们当下状态的影响非常大, 可以尝试从身体、思维、行为三方面应对情绪反扑。

**身体急救。**给情绪设置“泄洪通道”。将脸浸入10℃冷水中屏息7秒, 或手握冰块至轻微刺痛感, 专注感受温度变化, 一定的生理刺激可阻断情绪传递链。

**思维解困。**情绪反扑期最危险的是自我攻击: “我怎么还没好”“我真没用”, 这会形成二次创伤。可以制作“反扑晴雨表”, 在日历上标注情绪浪潮的时间与强度, 记录后会清晰发现, 每次反扑的持续时间在缩短, 峰值在下降。

**行为阻断。**情绪反扑常携带危险行为冲动, 当产生“我要立刻……”的冲动时, 设定手机倒计时: “72小时后如果仍想做, 再执行”(90%的冲动行为在冷却期后会自然消退)。

周晓均/文

## 冬季护好腿脚 注意疾病信号

立冬过后, 天气变冷, 有些人的腿脚会出现一些小毛病: 脚冰凉捂不热, 膝关节肿痛, 腿抽筋……这时千万别大意, 腿脚的这些细微变化可能是疾病的预警信号。

## 骨关节炎膝盖痛

低温会影响血液流速, 血液流动速度太慢, 关节磨损产生的炎性物质就不能被及时带走, 会进一步刺激膝关节, 加重骨性关节炎, 致使骨关节炎冷、肿胀、疼痛。膝关节骨性关节炎在临床上以中老年人发病最常见, 女性多于男性, 其症状主要有膝关节疼痛、肿胀、僵硬、活动受限、关节畸形、活动时摩擦感或“咔嚓”声等。

## 阳虚体质手脚凉

从中医角度讲, 很多人脚冰凉是由于气虚、阳虚所致。如果在加强保暖后, 脚仍然感觉冷, 就应该注意是否出现了阳虚体质。阳气有温暖肢体、脏腑的作用。如果阳气不足, 无法运至手脚等肢体躯干的末梢部位, 便会出现畏寒、手脚冰凉的现象。缓解阳气不足导致的手脚冰凉就要补阳气, 可在医生

指导下, 用中药来进行调理。另外, 冬天吃当归生姜羊肉汤, 喝点生姜水、姜茶, 能够温暖体质, 缓解脚凉。

## 干性湿疹小腿痒

冬天气候干燥, 易导致皮肤失去水分。另外, 冬季开空调、暖气等取暖设备也会导致室内空气干燥, 加剧皮肤瘙痒。尤其是老人, 皮脂腺和汗腺减少、功能减弱, 冬天如果长时间洗热水澡, 更易导致干性湿疹。干性湿疹的典型症状是皮肤干燥、瘙痒、皮屑, 表面出现细小裂纹, 严重者可出现“碎瓷”样改变。

干性湿疹患者需尽快到正规医院就医, 选择合适的治疗方案。建议干性湿疹人群冬天减少洗澡次数, 一周以两次为宜。注意皮肤保湿, 洗澡后涂抹保湿霜。

## 冬季要护好腿脚

冬季气温低, 建议腿脚经常不舒

服的人群注意以下几点。中老年人要避免做一些过度反复使用膝关节的动作, 如反复蹲起、长距离徒步、爬楼梯、登山等。

用热水泡脚的时候, 可加入生姜、艾叶、花椒, 有助于缓解手脚冰凉、“老寒腿”等寒性疾病。

容易出现“老寒腿”的人群, 平时可适度甩腿。侧手臂轻靠墙体, 对侧的腿以髋部为轴轻轻甩动, 5次后换另一条腿, 早中晚坚持做, 可以让受阻的微循环重新通畅起来。

刘威/文



关爱老人

孝/敬/父/母

LOVE 老人

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部