

养生之道

程应峰

# 做学问益身心



齐白石先生80岁时每天至少画8张画，90岁时每天画5张，去世前两天还画了两张，他活到97岁。山水大师黄宾虹也是如此，去世前也天天作画，活到了92岁。徐悲鸿先生就算身在病中，也坚持作画不辍。绘画有如此功效，写作何尝不是如此？我国古代诸子百家中长寿者甚多。据记载，孔子享年73岁，荀子活了75岁，孟子、庄子、墨子分别高寿83岁、89岁、92岁。诸子何以高寿？除了修身养性功夫了得，更重要的就是专注学问、潜心所爱。

任何学识、艺术功力的获取都必须沉入其中，来不得半点懈怠。李可染先生说，诚实的人是有智慧的人，投机取巧的人是没有出息、最无知的人，看来很机灵，实际最愚蠢。除此之外，绘画读书未必就是案牍劳神，只要合理安排，完全可以让人们进入超然、洒脱的境界，对养生定神大有裨益。

很多人的浮躁，不讲规矩，原因就是心神不定。因为心神不定，生命才有了更多潜在的危机。圣人孔子，一生都没有中断过读书做学问，这也是让他“活得下去”的理由。于一个正常人而言，要活下去，或有目标牵引，或有情感滋润，或有智能支撑。一个人，如果整天无所事事，往往会产生

未老先衰。所以说，有牵挂、有寄托、有目标的人，注定会沉浸人生的快乐里，是“不知老之将至”的。

做学问离不开大脑的思考，大脑的思考可以促进血液循环，增进诸多人体机能的健全。从中医理论上看，大脑的适度思考可以聚集精气神。同时，十个指头有十个重要的穴位，叫十宣，十宣穴代表心火可以外泄。心火外泄，才会有身心的轻松与清明。但这种外泄，只有在大脑思考时，在人手攥、握、曲、拳之时，才有机缘喷发出来。中国古代，所有做学问的人常与笔墨相伴，他们手握毛笔点描勾画的过程，也就是让十宣穴外泄心火的过程。所以，中国古代，真正做学问的人，比如文学家、画家、书法家，大都淡泊、清明。可以说，这种秉性的生成，跟他们的生活习惯息息相关。

在当今，做学问的人离不开电脑键盘，当双手伴随大脑的思考敲击键盘时，对心火外泄自然有一定的作用。但与此同时，电子产品存在的电磁辐射、光辐射对人体也有着时深日久的危害，这无疑是不利于养生的，所以，在笔墨之外，在书画之外，在电脑键盘之外，现代人需要开辟出更为丰富的养生方式，拓展出更为广阔的养生空间。

误区警示

## 运动的误区

新文

人人都说锻炼好，但已经退休的国家级名中医徐再春教授却不这么认为。

徐再春在接受记者采访时表示：人生有一傻，没病吃药最傻。别老照镜子，看看肚子有没有大起来，特别是老年人。

他说，患上慢性病后拼命锻炼是不对的，40岁前必须锻炼，50岁前适当锻炼，60岁后不锻炼、多保养才是正确的。

其实不光中老年人，年轻人也该注意锻炼适量。

以下是最容易犯的5个运动错误——

1.走得多

人在剧烈运动时，体内会产生较多的肾上腺素和皮质醇等激素，当这些激素增加到一定量时，会使脾脏产生白细胞的能力大大降低，致使淋巴细胞中细胞活性大大降低。

2.速度快

对于走路和跑步而言，强度就是速度，强度过大容易发生运动伤害。比较常见的有膝关节、踝关节、髋关节及腰部的疼痛和损伤。

3.早起就猛跑

不吃早餐或不补水就出门“狂走猛跑”，会导致血糖过低。早起时，人体血液更黏稠，特别是心脑血管病患者，运动风险更大。此外，凌晨是心血管病高发期，高危人群应避免清晨剧烈运动。

4.严寒酷暑无阻

研究表明，极端温度会加大心血管疾病的死亡风险。一热一寒，是心脑的“大敌”。当早晚温差大时，一定要时刻注意天气变化，避免过度运动。

5.靠走路减肥

人体一天中摄入的热量越多，器官负担越重，但如果再进行超负荷的运动，器官的负担则翻倍，久而久之，加快器官衰老。



温馨提示 郭旭光

## 夏食丝瓜 美味健康

丝瓜属葫芦科植物，因老则筋丝罗织，像人的经络，故名。丝瓜原产印度，唐朝末年传入我国。

丝瓜营养丰富，据测定，每百克中含有水分94.3克，蛋白质1克，脂肪0.1克，膳食纤维0.6克，碳水化合物3.6克，胡萝卜素90微克，维生素B<sub>1</sub>0.02毫克，维生素B<sub>2</sub>0.04毫克，尼克酸0.4毫克，维生素C<sub>1</sub>毫克，钙14毫克，磷29毫克，铁0.4毫克。

中医认为，丝瓜性寒，味甘，具有祛暑清心、凉血解毒、通络行血、利肠下乳等功效，可用于痈疽疮肿、痘疹胎毒、大小便下血、湿热筋骨痛、妇女乳闭、痔漏崩中等症。现代医学研究表明，丝瓜中含有皂甙类物质，具有一定的强心作用。丝瓜中的苦味物质及粘液汁具有化痰作用。丝瓜中还含有干扰素诱生剂，能刺激人体产生干扰素，增强人体免疫功能。此外，丝瓜还具有美容、护肤、防皱的作用。

丝瓜色泽翠绿，清香甘甜，热天用丝瓜煲汤做菜，既能清暑解热，又能补充汗液的耗损。丝瓜还可用于炒、熬、炖、煮、拌等烹调方法，可作主料单用，亦可用作配料，皆具清香鲜美之韵味。但丝瓜性寒，脾虚便溏者慎食。过食易损伤阳气，因而不宜多食。



特别提醒

## 管好我们的血压

孙秀斌

这些日子，每天上午10点和下午4点左右，小区里都会看到一位60岁左右的老人在散步。说他是散步，还不如说他如同婴儿学步，因为他每进一步太困难了。只见他前倾着身子，一条腿弯曲着向前挪，等另一条腿跟上后，这条腿再往前挪一步；一条胳膊呆板地晃动着，另一条胳膊贴在腰间弯曲着保持着平衡。

终于有一天，我忍不住上前和他攀谈起来。你这是得了什么病啊？“脑中风了”，他说话口齿还算利落。是高血压引起的吗？我又问他，“是的。”被我猜对了。那你不吃药控制吗？他说，“知道得了高血压以后开始吃，但后来觉得平稳了就停了药，大概停了半年以后就发病了，虽然经过抢救保住了一命，但却留下了偏瘫后遗症。我真是后悔啊，没听医生的话，停了药，肠子都悔青了啊！”看着他那落寞的神情，我心中一阵慨叹，高血压，无声的杀手啊。

真是无独有偶，两年前，我的两位朋友也相继得了脑中风，一位坐在了轮椅上，走路靠拐杖，好在说话还清楚，以前买菜做饭接孙子，而现在则需要别人伺候他了。而另一位虽然没坐轮椅，没用上拐杖，但走路却像个小脚老太太，说话还含糊不清，仿佛舌头短了一截。我的这两位朋友都有高血压，虽然也吃药，但控制得不理想，并不达标，并且他们两位都有酒癖，一喝起酒来就什么都忘了，“人家喝酒长寿的不是也很多吗？”这是

经验之谈

## 自我锻炼治愈腰椎病

陈亮

自去年以来，我的左腿时不时就会隐隐地感觉酸困疼痛。

所谓病急乱投医，加之受医疗条件的限制，我就将自己的情况向附近诊所里的医生如实反映。医生说：“如果腿疼，多数是缺钙，我先给你开一些钙片和止疼药物，吃完如果不起作用了再说……”喝了医生所开的药物，腿部的酸痛便很快就消失了。

倒是偶尔干点重体力活，就会感觉到四肢乏力，双手发麻，腰背部隐隐作痛，以为疲劳过度，休息休息也会自然而然地逐渐消失。

可是前段时间，啥重体力活也没有干，不仅双手发麻不说，腰部和左腿根部也是乏困酸痛，疼痛难忍，坐立不安。我就又找附近诊所里的医生开了些药物，但服用后效果并不明显，我才开始重视起来，赶紧到医院做了个全面检查。遵照医嘱，我先为腰部做了核磁共振，被确诊为腰椎间盘突出症，且需要住院进行治疗。

经过几天的综合诊治，主治大夫采用电针、烤红外线、肌肉注射及点滴等多种方法综合治疗，我的腰部及腿部疼痛很快得到了有效缓解，不到一周时间便可以自由行走，和此前的周身疼痛相比简直判若两人。这使我喜出望外。医生说：“知道你为什么腿疼吗？这是因为腰椎间盘突出后，压迫到了神经线导致的。治疗是一方面，主要平时还需加强锻炼，更需要长期保养。”“请问是跑步锻炼吗？”我不解地问主治大夫。

“也不是跑步，您这出院后，要每天坚持退步行走，每天早晚分别坚持锻炼半个小时。”大夫说，“除了加强锻炼，每天最好要进行一番腰背脊锻炼，先用飞燕式，然后用五点支持法，后改为三点支持法；每日3~4次，每次50下，循序渐进，逐渐增加次数……”“飞燕式？”正在我疑惑之际，医生就让我趴着的我将枕头垫在小肚子下，并要求我双脚并拢，双手背向后背，昂头翘尾，做燕子飞翔状态，坚持5秒钟后可以放下平躺，休息5秒钟后再继续。每天如此反复做10多分钟，经过治疗之后，只要长期加强锻炼就会逐渐康复。

通过这次住院诊治，我才意识到原来自己是因为平常工作习惯久坐且缺乏身体锻炼。出院后，我就遵照医嘱，每天早晚都坚持退步行走，开始时还很不习惯，不仅感觉见了熟人不好意思，而且总担心背后会碰到什么障碍或不小心踏空。我就选择在早晚无人的宽阔且空旷的路段进行退步行走。在退步行走的间隙里，为了使得身体其他部位也跟着同时运动起来，我不仅来回摆动着双臂，而且双手不时做着抓握东西的状态。每次走到浑身发热冒汗方才罢休。时间久了，我也渐渐地习惯了退步行走，把它当成了一种生活习惯。

每天除了退步行走，我每天在起床和临睡之前，还不忘做一番雷打不动的“燕子操”。坚持锻炼了一个来月时间，我就感觉腰部灵动自如，健步如飞，浑身自在惬意，原先的腰部和腿部疼痛就再也没有出现过，双手也没有再出现过任何麻木现象，这使我感到开心不已。

他们共同的理论。但和血压较劲赌输赢，和医学抬杠不认真，其结果是可想而知的。

光说别人了，其实我也是一位高血压患者，并且已经有20多年了。大概是我四十出头时，血压就已经和高血压“临界”，那时虽有警惕，但并未吃药。大概在四十八九岁时，有一次和单位同事一起旅游回来，感觉头昏昏沉沉，并有些心悸，一测血压，好家伙，高压170，低压100，赶紧去看大夫，从那时起就吃上了降压药。现在我会经常测量自己的血压，力求达标，并会根据季节的变化及情绪和睡眠来调剂药量，出门旅游，总得带上血压计，随时测量，增减药量，力求在一个最佳状态。

我得高血压与家族遗传因素有关系，我父亲就是高血压脑血栓半身不遂，只是他那个时代太落后了，不仅家中没有血压计，而且长效的降压药也没有，因此他的血压总是居高不下，终究没逃过并发症这一劫。如今医学如此发达，五大类降压药品种繁多，只要用心，血压就会乖乖地听话，不发脾气。

管好我们的血压，对自己负责，对生命负责，因为每一个瘫痪病人不仅自己的身心遭受痛苦，还将会对家庭造成致命的打击，殃及连累他人。写到这里我想起明代杰出医学家张景岳的两句话：“先天之强者不可恃，恃者必失其强矣；先天之弱者当自慎，慎者人能胜天矣。”对待生命，我们理当如此啊！