

养生以柔为主

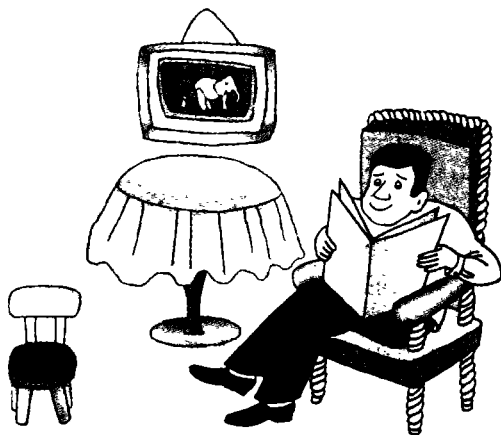
文/沈中巧(主任医师)

行歌欲仙之人,多矣!

人不免生病,而陆游对此却能以一种乐观通达的态度来对待。他说:“治病如治盗,要使复其常。”生了病一定要治好,不要留下后遗症。他不主张不停地吃药,需要则吃,不需要即停,“良医善用药,疾去药亦止”。他还说:“我疾多自愈,初非遇奇方”“乃今又大悟,万事付一觞。书中友王绩,堂上祠杜康”。学习古人王绩以读书、琴酒为乐。可见,心疗有时比药疗更重要。

陆游一生坚决主张抗击金兵,收复中原。而南宋朝廷却执行一条投降主义路线。因之,他屡遭压制、打击,岂能不怒。但他时时戒怒,使自己保持一种平和的心态。他认为应该“万里静海氛,一望开天笑”。他十分强调遇事戒怒,以忍为上:“古言‘忍’字是而非,独有‘痴顽’二字奇。此是龟堂安乐法,大书铭座更何疑。”他觉得,光说忍还不够,要忍到像傻子一样的程度。为此,晚年他自号“龟堂”,命名书斋为龟堂,还把“龟堂”二字书写出来,作为座右铭。

正因为陆游注意养生和锻炼身体,所以“八十身犹健,生涯学灌园”。此时他思维敏捷,记忆力也好。据有关研究资料,陆游在79~85岁的7年中,共创作诗歌多达3718首,占其9138首遗诗的1/3。



人老了,生理机能逐步衰退了。因此,进入老年时期以后,人生的战略、策略,总的来说应该逐渐从激进转向稳健,从进取转为保守,从阳刚转为阴柔。从保健的角度看,老人应该“柔”字当头。

1. 性格要温柔 温柔、柔和,这有利于老年人心理和生理保健,可以减少脑溢血、心肌梗死等病症的发生。

2. 行动要柔 老年人用力过急、过猛,容易受伤,所以平时要慢走少跑,即使有急事,也只宜小步急走或慢跑。生命在于运动,积极参加体育锻炼对老人来说是一件好事,不过应该选择一些动作较柔和、运动量不大的运动项目。

3. 吃要柔软 由于老年人牙齿松动、肠胃功能衰退,不宜吃太硬、不易消化和有刺激性的食物。食物要清淡柔软、温热。另外,年老体虚,适当进补很有必要。但只宜温补,不要大进大补,否则会欲速则不达,反而造成虚热虚火,出现副作用。

4. 穿着和日用品也要柔 老年人皮肤干燥、缺乏弹性,破损后恢复缓慢,所以应该穿柔软、保暖、宽松的衣服和鞋子。避免使皮肤血液循环不畅,出现擦损皮肤等情况。

总之,随着年龄的增长,老年人身体抵抗力下降,自我保健就更应该以柔为主,“柔”字当头。

春捂重下身。因为人体下部的血液循环要比上部差,容易遭到风寒侵袭,因而不能把衣裤鞋袜穿得过于单薄,尤其是老人不要把下身衣服减得太多。