

桂 苓 苑

刊头书法 殷佩红

人的一生概括为生、老、病、死四个字,但却有极少数人的一生却只有三个字,没有这个“病”字。全国著名中医干祖望教授就是其中杰出的代表。

干教授的养生之道概括为八个字。即:童心、蚁食、龟欲、猴行。

童心。童心即稚子之心。就是要无忧无虑,保持孩童般的的心灵,思维活跃、摒弃杂念。不胡思乱想才能养脑。如此,也就少为七情所伤。中医认为七情所伤是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,七种情志活动在过于强烈持久或突

干祖望的养生之道

臧伟强

然的异常引发的病症。具体表现为过喜伤心、暴怒伤肝、忧思伤脾、悲忧伤肺、惊恐伤肾。

蚁食。蚁食就是要像蚂蚁一样,不挑食、不多食。食物不求精、细、美味,多吃杂粮、粗粮,偶尔吃些野菜。每样都吃一点,每样又不多吃,达到营养均衡的健康状态。

龟欲。龟欲就是要少一些欲望,多让着别人,不为小事斤斤

计较。在工作时兢兢业业,埋头苦干。在荣誉面前互相谦让,不计较个人得失。老子说:“祸莫大于不知足,咎莫大于欲得”。要做到清心寡欲,不但要有很高的道德修养,更要有一身正气。

猴行。猴是最喜欢活动而无片刻之安的动物。它蹦跳雀跃,攀高树,登峻岭,走悬崖,探险谷如履平地。人的机体,和猴子最

相似,所以若人也能做到这样,当然可以身心两健、行动灵敏而永葆青春。干教授九十多岁高龄仍能健步如常,且认真地临床、教学、上班,更致力于写作。他每天上班工作在十六楼,却从不乘电梯,坚持爬到十六楼,工作时精力充沛。他平时烟酒不沾,早睡早起,经常锻炼是保证身体健康的基础;他那“童心、蚁食、龟欲、猴行”的至深道理,是筑起他健康长寿的堡垒。干教授一生行医、治病救人,享年 104 岁。学习他的养生智慧,定会获益匪浅。

赵 勇

1978 年出生于浙江新昌。1997 年毕业于浙江纺校,2003 年毕业于上海师范大学首届书画专业。现为上海市书法家协会会员,上海市南山画院画师,浦东新区美术家协会理事,浦东新区书法家协会理事,上海市徐汇区书画协会会员。



▲ 国画成扇《荷花》

▼ 国画《鸟与竹》



孤寂时,跟自己说话

时针对一个社会现象我侃侃而谈自己的观点。前几天参加一个新书朗读会,我朗读的一段不太长,就想脱稿背出来,于是烧饭背、做事背,背好后再与表情动作合成。走上台……此时反而感觉一人在家的优势。

老年人多说话,从医学和养生角度来说,可以活跃大脑、保持思维敏捷,因为语言和思维是互相沟通的,尤其快速说话自然锻炼了思维的快速反映,同时也增强了记忆力。一个不常说话的老人,得老年痴呆症可能性特别大。

还有,说话能释放许多心理意愿、排出心理疾病、减少压力。有话不说憋在心里对身体不利。所以老人有时唠叨却是一件好事。

另外,说话能够活跃脸部肌肉,同时锻炼咽喉器官甚至肺活量,这样可以减少眼耳衰退、减轻眼花耳聋等疾患。

总之,老年人孤寂时,多跟自己说说话。这样的“自说自话”既能排除孤寂又有益身心健康,何乐而不为呢?

眼下,对老年人身体最厉害的杀手,已经不是三高四高了,而是这四大杀手:抑郁症、自闭症、痴呆症、失忆症。

其中原因很多,但根本一点就是孤寂。我有好几位亲朋好友,他们在城里买了新居后把母亲(或父亲)接来,一是照料第三代,二是让一辈子住农舍的老人享受一下有电梯、智能化厨卫、三房两厅宽敞舒适的居住环境……然而这些优越生活条件却留不住大多数老人,他们的共同感受就是太孤寂!儿子媳妇(或女儿女婿)上班,送第三代上学后,他(她)就关在房里,平时买菜购物不用出门都是快递送上,除做饭,就一人(或老俩口)在空房打发时间。

其实,老人孤寂(尤其一人)时,可以跟自己说话。笔者女儿出嫁后很少回来,老伴白天上班,我一人“买汰烧”,空余时间写作。但毕竟没人讲话较寂寞,于是我就跟自己说话。但并非乱说、瞎说。为了主持诗歌沙龙活动,我事先练一下开场白;为了参加文艺演出,我自个排练唱评弹或戏曲;有

鹊桥边,你知道我在等你吗?

默如

席慕容说:“前世,你若是江南采莲的女子,我必是你皓腕腕下错过的那一朵……”

风儿捎来消息,说你将要来践行前世的约定,我在安静中期待着。我相信冥冥中的安排,期盼在生命褪色之前,你能翩然而至。

回望来路,独步人间。我经常留意那些匆匆而过的行人,仔细辨别那些熟悉抑或陌生的面孔,用心去捕捉他们身上的蛛丝马迹,但还是没有发现心之所向的那份牵挂。莫名的感伤,时常袭上心头……

我不知道为什么会这样,是委屈是自怜是幽怨?似乎都不是。隐约中,有个声音不止一次不厌其烦地告诉我,“他”,也在某个地方寻觅着我。

在等待你的日子里,我细致地记录着生活中的点点滴滴,就好像很多年前坐在教室里写日记一样。我想,等你见到我的那一天,我俩驱车去郊外徒步采草花,途中回溯彼此生命途中的蜿蜒轨迹。

午夜苍穹,我在自己的天空下想你。脑海里你的模样,是我情不自禁的依恋与向往。

我幻想着,有一天,你的身影突然出现在前方的地平线,你大步朝我走来,没有一句语言,悄然拉住我的手,与我十指紧扣,漫步在迷人的黄浦江畔。

我幻想着,在江南古镇,共同撑着一把油纸伞,与我款款而行在青石古巷;

我幻想着,我穿着你买的傣族筒

裙,一起嬉水欢歌在版纳的泼水节;我幻想着,漫天飞雪,你拉着我的手,踏雪寻梅……

寒来暑往,我就这样把自己放入四季里构画着你的模样。

我想,如果有来生,我会等你,在你必经的路口,与你相遇——牵手在花样年华,让青梅竹马的纯真,在你我的世界完美绽放。

生活总是充满无奈。错过了夏日绚烂,能否共享秋叶静美?我不知道。

站在红尘渡口,望眼欲穿,我有点累了,真的。但又不敢垂下眼帘,我怕错过了你……因为错过今生,又是一个千年……

立秋了,远方的你,是否能感知到我的疲惫?

秋天里的文字会在记录中延续,冬天也是,直到又一个岸柳吐翠的新春……

花鸟岛的浪漫告白

陈 峨

原来浪漫从不需要签证
当海风把秋千摇成心跳的弧度
云梯画框里框住的
是不用奔赴万里的蓝

灯塔在暮色里眨着眼睛
像在说“你看,浪漫从不限定人群”
1314 级台阶的每一步
都是和自己的约定——
这一天,这一生
要为喜欢的风景,慢慢奔赴

在花鸟岛的晨雾里忽然懂了
最好的浪漫
是无论有没有同行者
都愿意为一朵浪花、一片星空
认真心动