



现代快报 北京晚报

“阳康”之后,春节到来,正是绝佳的养生时间。躺平养生派的苏轼喜欢睡懒觉休养,饮食养生派的李时珍为爆款养生粥代言,运动养生派的吴普提倡做做医疗保健操五禽戏……如何正确打开养生假期?来看看古人都怎么做。

### 久病成医 苏轼的养生秘方有用吗?

苏东坡一生多病,患有眼病、肩痛引发左手偏瘫、耳聋、痔疮、肺病、头痛、牙病、疮疖八种,均时间长、病情重。久病成医,苏东坡特别注意养生、搜集奇方。

#### “祖传秘方”竟是败笔?

广收奇方,苏东坡却不迷信。一次欧阳修说,有人乘船遇风,受惊得病,医生取舵工手汗污染的舵牙,刮一些木屑下来,掺丹砂、茯神等药,速效。苏东坡不以为然,开玩笑说:“(这么说来,)以笔墨烧灰饮学者,当治昏惰耶;推此而广之,则饮伯夷之盥水,可以疗贪;食比干之馀饭(吃剩的食物),可以已佞;舐樊哙之盾,可以治怯;舐(通嗅)西子之珥(耳环),可以疗恶疾矣。”

欧阳修哈哈大笑。苏东坡后将毕生所集编成《苏学士方》,后人又将沈括的《良方》与它合成《苏沈良方》,书中最早记录了麦饭石、沉麝丸、至宝丹等,此外有圣散子方,是好友巢谷的祖传之秘,可治传染病。巢谷让苏东坡对江水发誓绝不外传,但苏东坡为救苍生,还是公开了。不过,此方似无效,成了全书“败笔”。

#### 怪招不少 一半没用

苏东坡常做几门功课,对健康可能有裨益。一是忌口,常主动断肉百日。不过,苏东坡也常控制不住自己,他发明了东坡肘子、东坡肉等,都是高脂高糖食品。二是“摩脚心法”。每天早晚盘腿在床上,用力按摩脚心各200次,活血化瘀。三是吃软饭。苏东坡曾写道:“软蒸饭,烂煮肉。温美汤,厚毡褥。少饮酒,惺惺宿……”有利于消化,但食物营养流失多,不值得提倡。四是常用茶漱口。苏东坡曾说:“每食已,辄以浓茶漱口,烦腻既去,而脾胃不知。”苏东坡漱茶而不饮,也不算好主意。

#### 一代文豪没管住嘴

苏东坡很注意养生,但仕途多艰,三度被贬,影响了健康。元符三年(1100年),被放逐岭南7年后,苏东坡终于遇赦北归,途经义真(今属江苏省仪征市)时,因天热,突然拉起肚子,“食则胀,不食则羸甚,通旦不交睫,端坐餧蚊子尔”。即吃东西撑,不吃又浑身无力,整晚睡不着,干坐着喂蚊子。苏东坡自制麦门冬汤(含人参、赤茯苓、麦门冬),病情一度缓解。几日后,又和好友米芾畅饮,突然高烧不退、牙齿流血,20多天后,苏东坡去世,享年66岁。有人认为,苏东坡死于痢疾,麦门冬汤无效,这是典型的误诊。学者刘继增却发现,麦门冬汤后被李时珍收入《本草纲目》,它治疗再生障碍性贫血(以下简称“再障”),即古人所说的髓枯症,有奇效,被收入1977年版《中医大辞典》。苏东坡给友人写信说:“一夜发热不可言,齿间出血如蚯蚓者无数,迨晓乃止,惫甚。”如此惊人的牙齿出血,与病逝前相似,很可能是“再障”发作。用麦门冬汤后,病情暂被控制。没想到,在义真,苏东坡的“再障”又发作了。宋代岭南生活艰苦,苏东坡本多病,加上年迈,且饮酒驱瘴,使身体陷入极端危险中。苏辙得知后,曾郑重警告,不可再饮酒。可惜苏东坡明知酒有害,又不善饮,却没管住嘴。

# 看完古人的养生秘籍,顿时悟了



元代刘贯道的《梦蝶图卷》,取材于“庄周梦蝶”的典故

### 躺平养生派

#### 苏轼把睡觉写进诗里 没想到被谪贬海南

熬夜伤身,躺平睡觉是养生第一要务。这个道理,古人也懂。

比如豁达的苏轼,养病时就爱睡个懒觉,他还把睡懒觉写进了诗里。他在《纵笔》一诗中写道:“白头萧散满霜风,小阁藤床寄病容。报道先生春睡美,道人轻打五更钟。”

病中的苏轼睡在寺中阁楼的藤床上,春睡香甜,睡到五更天还没有醒,打更的道士知道他在休息,就只是轻轻地敲了几下。

据宋代《艇斋诗话》记载,当时的宰相章惇看到了这首诗,得知苏轼这样安逸地“春睡美”,一气之下又将他谪贬海南儋州。

章惇为啥那么生气?因为五更天可是上朝的时间啊,苏轼居然还在睡懒觉,想想可能就容易心理不平衡。

其实五更一点都不算晚,相当于现在的凌晨3点至5点。但是,古人日出而作、日落而息,都有早睡早起的好习惯,所以睡到这个点已经算是懒觉了。

凌晨5点前就起床的古人,中午可不得再睡个午觉养养神。古人称午休为“昼寝”。

《江苏文库·精华编》之《警世通言》中,就写到了庄子昼寝的故事。“庄生常昼寝,梦为蝴蝶,栩栩然于园林花草之间,其意甚适。醒来时,尚觉臂膊如两翅飞动,心甚异之。以后不时有此梦。”

### 吃货养生派

#### 李时珍为粥代言 白居易酒配粥“朋克养生”

睡好了,养生食补也不能少,古人到底吃啥养生大餐?

明代医学大咖李时珍眼里的“世间第一补物”,就是粥。他在《本草纲目》中,收入有食疗效果的粥55种。健脾养胃的、清肝明目的、养心补血的……各种功效都有。

一碗温润香甜的粥,也圈粉了不少文学大咖,他们为一碗粥写下了许多诗篇。

白居易喜欢拿粥当早餐,他在《晨兴》一诗中写道:“何以解宿斋,一杯云母粥。”

早春寒冷,吃点啥暖胃?白居易还是选择粥,“今朝春气寒,自问何所欲。酥暖薤白酒,乳和地黄粥。”这酒怎么喝?白居易喜欢“先进酒一杯,次举粥一瓯”。一边损害健康一边养生保健的生活方式,被如今的网友戏称为“朋克养生”。白居易可谓是“朋克养生”的先祖。

粥的狂热粉还有陆游。他在《食粥》一诗中写道:“世人个个学长年,不悟长年在目前。我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”喝上粥一碗,快乐似神仙啊!

古人的养生食谱里离不开枸杞,茶里放,粥里放,酒里也放,枸杞成为百搭单品。不仅如此,古人对于枸杞芽儿还十分热爱。

《红楼梦》里,贾府的姑娘们什么山珍海味没吃过,却偏偏对一道“油盐炒枸杞芽儿”情有独钟,鲜嫩爽口,还能清热明目。

### 调气养生派

#### 陆游每天清晨吼一嗓

吸一口气,呼一口气,一呼一吸,就能养生。

古人非常注重身体的“元气”。元气强大的人,身体倍棒,元气弱的人,病毒容易入侵。

在古代,有一种特别的调息方式:长啸。没错,就是拉长嗓子大吼。

古人认为长啸的时候,体内的气息与天地灵气交换,能起到天人合一、延年益寿的功效,突然有点理解了公园里的叔叔阿姨为啥大清早吊嗓子。

大诗人陆游年轻的时候体弱多病,却活到80多岁,他嚼着诗以诗作答:“玉函肘后了无功,每寓奇方啸傲中。”与其买保健品浪费钱,还不如学我每天吼两嗓子来得畅快。

不过古人的长啸可不瞎喊,首先你得善养浩然之气,然后选个风水宝地,吐气的时候运用全身,有节奏有韵律地把气呼出去。

唐代长啸高手孙广创作的运动健身类书籍《啸旨》,就是“长啸”的系统总结,很有意思。



### 运动养生派

#### 打打五禽戏 活到九旬仍貌如童子



生命离不开运动,古人自然也不会放过这个养生好方法。下地劳作、做做家务、饭后散步,都是很好的选择。

与前人不同,宋代人养生更加科学,管住嘴,迈开腿。宋代的文人士大夫们往往会在家里干一些力所能及的事情,每天种菜、养花来活动自己的筋骨,借此来让自己活动血脉。

此外,系统的养生操也很适合古人追求自然的状态。《苏地方文化史·扬州卷》中提到,扬州人吴普在医学史上的一大重要贡献,就是他身体力行地演练了中国最早的医疗保健操——华佗的“五禽戏”,并以自身的经历和感受证明了“五禽戏”的有效功用。

吴普采用了老师传授的这套强身健体的方法,身体力行,直到90多岁时,仍然貌如童子,“耳目聪明,齿牙完坚”!



唐昊制图