

最好的养生:童心,蚁食,猴行

“中医泰斗”干祖望老先生,活到104岁的高龄。100岁时尚未退休,仍和年轻人一样,每天出诊、授课、爬楼梯。被问及养生秘诀,他总结了六个字:“童心,蚁食,猴行。”以这六个字为他的养生宗旨,以动物为师,力求精神淡薄、身体振奋。

1
童心安神

孟子说:“大人者,不失其赤子之心者也。”真正内心安宁的人,往往都有一颗童心。

钱钟书虽为学富五车的大学者,却始终保持着了一颗童心。大热天女儿熟睡,钱钟书看着女儿圆鼓鼓的小肚子,在上面画了个大花脸;自家的猫跟隔壁林徽因的猫打架,钱钟书半夜从床上爬起来,拿着竹竿给猫助阵;吃蛋糕被记者偷拍,索性连头带蛋糕钻进被窝,弄得满身满头的奶油;他还会模仿小学生的口吻,给《新民晚报》投稿,捉弄自己的编辑朋友。

钱钟书这一生“稚气未脱”,直到去世,都仿佛一个大孩子。像孩童般去看待这个世界,就能保持精神愉悦,心态平和。

开创清华大学哲学系的金岳霖也是如此,他常常与附近的孩子玩闹逗趣,邻家小孩儿喊他为“金老头儿”时,他从不生气,只是做个鬼脸回应。

金岳霖家中还有几个大箱子,里面装满了玩具,平时自己摆弄玩耍,如果有孩童来家中做客,便与他们一同玩耍,高兴起来,还要送出去不少。金老享年90岁,得益于这样的顽童心态。

虽然童年时光易流逝,但童真童心却可保存。

真正的智者就是这样,无论什么年纪,总能保持一颗童心,相信美好,活得天真纯粹。

保持一颗童心,是大气,是从容,更是对生活的热爱。

2
蚁食养胃

孙思邈在《千金要方》中说:“饮食以时,饥饱得中。”饮食不仅要定时定量,更要饥饱适中。

所谓蚁食,就是要像蚂蚁一样吃:一不求多,二不求精。

药王孙思邈活了100多岁,是名副其实的寿星。他有一套完整的饮食流程,值得我们学习借鉴。

吃饱饭后,要漱口数次,能让牙齿不坏;饭后百步走,再用手掌揉肚子100次,能帮助消化。最后还要叩齿36下,等津液蓄满口腔后再吞咽。他还反对晚饭过饱,说:“夜饭饱,损一日之寿”。

正是这样身体力行,才使他得益寿延年。

哲学家冯友兰也是如此,他的晚饭常年只有稀饭、牛奶两样。分量不多的晚饭,并不影响他夜晚进行学术思考。

1981年,86岁高龄的他依旧才思敏捷,口述完成《三松堂自序》。

3
猴行健体

猴子擅长攀爬跳跃,代表着身心两健、行动灵敏。华佗在养生五禽戏中,将“猿戏”置于首位,就是模仿猴子的动作,达到强身健体的目的。

国学大师梁漱溟先生,每日必进行体育活动。早上起床,先进行伸腰、蹬腿等简单活动,唤醒身体的各项机能。

写作之余,还会到北海公园打拳、散步,沿着河边跑步,以此来舒缓紧张的神经。

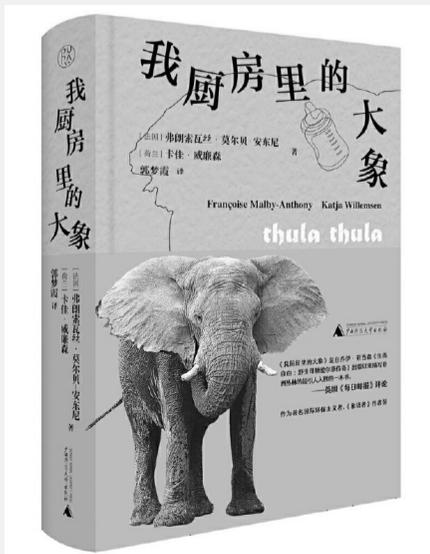
梁老之所以高寿,得益于有一个很好的体质。90岁高龄时,他依然体态轻盈,行动敏捷。登台演讲,声音洪亮如钟,让台下的青年都自愧不如。

运动,是抵御衰老最好的武器,是对自己健康最好的投资。

只有动起来,身、心、脑才能更好地运转,才能远离焦虑和颓废;只有动起来,才能拥有更强健的体魄,才会有更多对抗岁月的底气。

培根说:“健康的身体乃灵魂的客厅。”人生下半场,照顾好身体、守护好心灵,把关心自己当成一种习惯。

童心,蚁食,猴行。健康的体魄,健康的心态,便是生活的要意。
来源:人民网

《我厨房里的大象》:
探寻人与自然共生之道

“把大象放进冰箱需要几个步骤?”倘若将这个无厘头的问题抛给弗朗索瓦丝·莫尔贝·安东尼,她或许会回答:“我没试过,不过确实曾有大象走进了我的厨房。”作为国际环保主义者,《象语者》作者劳伦斯·安东尼的妻子,她在丈夫去世后,以同样的热情接手了南非苏拉苏拉野生动物保护区的管理工作,并推动建立野生动物孤儿康复中心。《我厨房里的大象》即以她为第一人称叙事,用细腻的笔触,真挚的情感,讲述了发生在保护区里的人与动物和谐相处的故事,揭示出人与自然、物种之间共存共荣的奇妙关系。

科学家观察表明,大象与人类有着许多共同的情感。书中提到,刚出生一周的雌性小象汤姆,在与象群走散后,竟独自找到了保护区。弗朗索瓦丝和护理员将其轻轻地赶进了厨房,“她再次惊惧失控,在我那曲里拐弯的厨房四处冲撞。”为了让小象安静下来,他们把乳胶手套改成临时奶嘴,给小家伙喂了点牛奶,“吃饱喝足,她开始饶有兴趣地观察我们,用她的小鼻子开始探索,嗅我们的脸和身体……努力用小鼻子向我们示爱”,就像人类婴儿吃饱后一样充满了安全感。经过耐心追踪象群,人们终于发现了小象汤姆的妈妈,而当护理员把汤姆送回到妈妈身边时,汤姆紧紧贴住护理员的腿不肯离开,并跟在他身后奔跑。

对于野生动物保护而言,反偷猎是一场旷日持久的较量。弗朗索瓦丝的野生动物孤儿康复中心才建成三年,就见识了偷猎者的毫无人性:五位护理员被捆绑在一起,小犀牛古古已经死去,另一头小犀牛英佩则被戳瞎眼睛后抛进泥浆池,满脸都是惨不忍睹的伤口。偷猎者用斧子猛砍小犀牛的头部,只是为了攫取那两根比小孩拳头大不了多少的犀角。而在广

袤的丛林,偷猎者设下的套索是野生动物的噩梦,一旦不慎将脖子或者长鼻子探入其中,活扣就会收紧,越挣扎,勒得越紧。因为误碰套索,小象苏珊娜的鼻子被割断,小象乌西两天两夜都不能吃奶,小犀牛恩托比缺失了一大块耳朵……得到救助的它们还算是幸运的,更有许多动物因此而失去了生命。

为了对抗已成为丛林日常的偷猎活动,弗朗索瓦丝团队在救助动物孤儿的同时,也尝试过多种办法来保护所在地的野生动物,但收效甚微。译者在后记里写道:“苏拉苏拉”在祖鲁语中是一个温和的词语,通常是用安静的声音说出来,“嘘,安静,小宝宝要睡觉了!”弗朗索瓦丝及其丈夫劳伦斯将保护区命名为“苏拉苏拉”,正是因为他们有着把杀戮场变成安乐园,实现人与动物、人与自然和谐共生的美好愿景。

书中最让人动容的场景,是在劳伦斯去世后的第一个周年纪念日。这天,象群又来到了劳伦斯生前居住的房子前,象群的老祖母娜娜和她的女儿南迪站在栅栏边,紧紧盯着房子看,仿佛希望劳伦斯能从房子里突然走出来似的。弗朗索瓦丝愿意相信,这些美丽、敏感的生物在用自己的方式来缅怀劳伦斯——大象会为它们死去的同伴哀悼相当长的时间。

《我厨房里的大象》是一部有温度的非虚构作品,呈现了人类与其他物种间存在的某种深刻联系。南非野生动物群体脆弱得让人心碎,但爱与敬畏贯穿全书,野生动物保护者们并非为了探险和猎奇,而是为了每一个平等且值得尊重的生命。尊重生命,敬畏自然,以实际行动为野生动物创造一个安宁、和谐的家园,不单是为了保护生物多样性,更是为了保护我们人类自己。
任荃华