

SHXWXCS

生活学问小丛书

●养生长寿小知识

●健康的自我检查

●生活中的保健

●减肥·睡眠种种

●锻炼的学问



# 养生长寿的学问

《生活学问丛书》编辑组

兰州大学出版社

R16  
51  
3

生活学问小丛书

# 养生长寿的学问

《生活学问丛书》编辑组

3018

样 书

兰州大学出版社

1989·兰州

1989年9月4日

B 595506



**养生长寿的学问**

《生活学问小丛书》编辑组

兰州大学出版社出版

(兰州大学校内)

---

甘肃省静宁县印刷厂印刷 甘肃省新华书店发行

开本：787×1092 毫米 1/32 印张，6.75

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

字数：154 千字 印数：1-8000册

---

ISBN7-311-00222-2/G·71 定价：2.15元

## 编者的话

生活处处有学问，或者说生活本身就是学问。摆脱原始的、盲目的、愚昧的生活方式，这是人类社会发展的、文明进步的一重要标志。建设四个现代化需要人们有健康的身体，安定的社会环境；人们需要科学的、文明的生活，需要一个美满幸福的家庭。近年来，在改革开放的新形势下，随着物质的逐渐丰富，人们对穿衣吃饭、打扮装饰、健康长寿、和睦相处、培育子女等方面，又有更迫切、更高一层的要求。我们就是适应这一需要，编辑了这套《生活学问小丛书》，目的是为了帮助人们生活得更美好、更幸福。

《生活学问小丛书》包括：《饮食的学问》、《养生长寿的学问》、《美化自己的学问》、《家庭医药的学问》、《家庭和睦的学问》、《生活一点通》，共六种。这套丛书的特点是：

新：书中内容全是1987——1988年的新资料，而且注意筛选掉了已出版的家庭生活类书刊中已有的内容，所以更具现代性。

全：在编辑过程中，我们几乎翻阅了全国公开出版的各类报纸，凡符合丛书内容要求的一般均选用。

杂：表现在内容上，凡与人们生活有关的知识，不论巨细一并收入；范围上，以中国生活知识为主，也选入一些海外知识，供我国人民借鉴；在条目字数上，有五六百字的文章，也有一句话的介绍。有时同一生活细节，可能从不同角度选入多篇文章。

实用：书中不选编长篇大论的理论文章，突出实际操作、使用过程中的小技巧、小窍门，简便易行，非常实用。

当然这套丛书有它的不足之处。由于是资料汇编，各条目之间有重复的文字，系统性也不强。

《养生长寿的学问》由杨效杰主编，刘元露副主编，编者有：王蕊、刘元露、高建华、饶慧、杨效杰、李如梅。本书包括“养生长寿小知识”、“健康的自我检查”、“生活习惯与保健”，“减肥·睡眠种种”、“锻炼的学问”、“健身运动集萃”6部分，计272个条目。为广大读者特别是中老年读者提供各种保养身体、健康长寿的知识，使您通过生活习惯的调整与培养，通过各种有益的活动，身体更健康，精力更旺盛，生活更幸福。

编 者

1988年12月

# 目 录

## 养生长寿小知识

|                             |    |                          |    |
|-----------------------------|----|--------------------------|----|
| 养生十六宜.....                  | 1  | 长寿法则.....                | 21 |
| 古人保健方法九条.....               | 3  | 长寿美称.....                | 22 |
| 英国喜剧明星谈养生.....              | 4  | 老人十乐.....                | 22 |
| 陆游的养生法.....                 | 4  | 腰围与寿命.....               | 23 |
| 梁漱溟谈养生之道.....               | 5  | 什么人长寿.....               | 24 |
| 九旬老媪话养生.....                | 6  | 低氧环境有利长寿.....            | 24 |
| 老年人的春季养生保健.....             | 7  | 阳光有助于延年益寿.....           | 25 |
| 夏季话养生.....                  | 8  | 钙与长寿.....                | 25 |
| 夏困期间的保养.....                | 10 | 长寿药与不生气.....             | 25 |
| 秋凉话养生.....                  | 10 | 传统体育与健康长寿.....           | 26 |
| 运动·养神·乐观——古诗中<br>的养生之道..... | 12 | 日本人为何长寿.....             | 28 |
| 劝君唱唱“不气歌”.....              | 13 | 百岁老妇谈长寿秘诀.....           | 29 |
| 闭目养神说.....                  | 13 | 窑洞人家长寿多.....             | 29 |
| 养生珍言.....                   | 14 | 耳大者长寿吗.....              | 29 |
| 中年养生保健三原则.....              | 15 | 惜精保神  益寿延年.....          | 31 |
| 用脑的讲究.....                  | 16 | 唾液与健康长寿.....             | 31 |
| 注意调节“微小气候”.....             | 16 | 减去十岁的秘诀.....             | 32 |
| 天气·情绪·健康.....               | 17 | 七十三、八十四不是老人的<br>“坎”..... | 33 |
| 春天为何容易生病.....               | 19 | 老年人的危险年龄.....            | 34 |
| 人体每天的活动.....                | 19 | 推迟衰老十措施.....             | 35 |
| 人为什么衰老.....                 | 20 |                          |    |

## 健康的自我检查

|                  |    |                  |    |
|------------------|----|------------------|----|
| 强健体魄的“七个一” ..... | 35 | 过敏 .....         | 46 |
| 人体健康十标准 .....    | 36 | 老年人精神衰老的表现 ..... | 47 |
| 健康要诀十四条 .....    | 36 | 铝不是老年痴呆的原因 ..... | 48 |
| 您的压力负荷是否超载 ..... | 38 | 老年斑对健康的影响 .....  | 48 |
| 肚脐反映健康状况 .....   | 40 | 青春期月经的生理特点 ..... | 49 |
| 指甲与健康 .....      | 40 | 更年期综合症 .....     | 50 |
| 掌纹与疾病 .....      | 41 | 女性易疲乏原因 .....    | 50 |
| 口味异常辨病 .....     | 42 | 妇女怕冷可能缺铁 .....   | 51 |
| 便血与疾病 .....      | 42 | 请注意身上的痣 .....    | 51 |
| 小儿粪便辨症 .....     | 43 | 情绪与失明 .....      | 52 |
| 肉眼观便可知病 .....    | 44 | 体力缺锌的简易测法 .....  | 52 |
| 面容与疾病 .....      | 45 | 天气变化与人体健康 .....  | 53 |
| 夏秋季“感冒”也许是花粉     |    |                  |    |

## 生活中的保健

|                 |    |                   |    |
|-----------------|----|-------------------|----|
| 老年人保健十忌 .....   | 53 | 益寿乐悠悠 .....       | 61 |
| 老年人口腔保健要点 ..... | 54 | 老人拔牙后应补镶 .....    | 61 |
| 晚年生活十不可 .....   | 55 | 老人防脑衰老十诀 .....    | 62 |
| 老年保健须得法 .....   | 56 | 老人怎样预防夜间小腿抽       |    |
| 老年人与中暑 .....    | 57 | 搐 .....           | 63 |
| 老年人入秋须防燥 .....  | 57 | 患高血压的老人宜少说多       |    |
| 寒露时节防哮喘 .....   | 58 | 听 .....           | 63 |
| 老年人看电视三忌 .....  | 59 | 如何做好痴呆老人的家庭保      |    |
| 孤独——老年人的致病因     |    | 健 .....           | 63 |
| 素 .....         | 60 | 中、老年人怎样保护心脏 ..... | 65 |
| 闲来寄情“车马炮” 延年    |    | 人到中年多饮水 .....     | 65 |

|                        |    |                 |     |
|------------------------|----|-----------------|-----|
| 人到中年需补钙·····           | 66 | 植树与健康·····      | 83  |
| 中年人简易保健法·····          | 66 | 笑口常开保健康·····    | 84  |
| 中年人保健十法·····           | 66 | 拔胡子有损健康·····    | 84  |
| 怎样预防中年期积劳成疾··          | 67 | 久恋舞厅有损健康·····   | 84  |
| 强健的男子也应珍惜健康··          | 68 | “开夜车”后患无穷·····  | 85  |
| 疲劳种种及预防·····           | 69 | 坏脾气影响寿命·····    | 86  |
| 秋凉秋燥话保健·····           | 69 | 打鼻干也会威胁人的寿命···· | 86  |
| 一句话保健法·····            | 71 | 用耳机要谨防感音性耳聋··   | 87  |
| 照镜自我保健法·····           | 71 | 长寿秘诀之一：腿勤·····  | 88  |
| 逆式呼吸保健法·····           | 71 | 唱歌可长寿·····      | 88  |
| 冬季，脚要注意保暖·····         | 72 | 吃早餐可长寿·····     | 89  |
| 头发与营养·····             | 72 | 做梦能延长寿命·····    | 89  |
| 日常自我保健·····            | 73 | 集邮能帮助你延缓衰老····  | 90  |
| 要善于对付“六淫”·····         | 73 | 吃素不一定长寿·····    | 90  |
| 怎样使精神得到放松·····         | 74 | 提早绝经的生活因素·····  | 91  |
| 消除苦恼的方法·····           | 75 | 妇女如何度过更年期·····  | 92  |
| 中老年人如何克服过度紧张<br>症····· | 75 | 饭后怎样对口腔进行保健··   | 93  |
| 观看比赛时如何消除紧张情<br>绪····· | 77 | 注意牙齿的卫生·····    | 94  |
| 健康与习惯·····             | 78 | 用牙线洁齿好·····     | 94  |
| 自我按摩与健康长寿·····         | 79 | 睡眠请用平枕头·····    | 94  |
| 大脑疲劳不要用冷水浇头··          | 80 | 勿需勤洗澡·····      | 95  |
| 如何防止过早出现皱纹····         | 80 | 冷热交替浴·····      | 96  |
| 音乐与健康·····             | 81 | 冬天洗澡的学问·····    | 97  |
| 音乐处方·····              | 81 | 淋浴的特殊功能·····    | 98  |
| 姿势不良 身高缩短·····         | 82 | 用多热的水洗澡好·····   | 98  |
| 昂首阔步 有益健康·····         | 82 | 老人冬天洗澡要注意方法··   | 99  |
|                        |    | 酒后洗澡有害健康·····   | 99  |
|                        |    | 莫让手绢“兼职”过多····  | 100 |

|                 |     |                        |     |
|-----------------|-----|------------------------|-----|
| 当心电话传播疾病·····   | 100 | 哪些人不宜久看电视·····         | 105 |
| 饮酒与乳房癌·····     | 101 | 久坐沙发会影响健康·····         | 105 |
| 久坐的弊病·····      | 102 | 挤省鼻涕别捏得太紧·····         | 106 |
| 致癌毒品—烟草·····    | 102 | 养花饲鸟注意勿影响身体健<br>康····· | 106 |
| 饭后吸烟两大害·····    | 103 | 秋季衣食住行的卫生·····         | 107 |
| 结婚生活与癌症·····    | 103 | 冬天长时间晒太阳好吗·····        | 108 |
| 合理采光, 保护视力····· | 103 | 现代人十诫·····             | 108 |
| 在车上看书对眼睛有害····· | 104 |                        |     |
| 躺着看电视害处多·····   | 104 |                        |     |

### 睡眠·减肥种种

|                          |     |                 |     |
|--------------------------|-----|-----------------|-----|
| 睡眠专家谈睡眠·····             | 109 | 老人的睡眠·····      | 118 |
| 睡眠姿势与个性·····             | 111 | 早起精神好·····      | 119 |
| 传统的睡眠观点要改变·····          | 112 | 睡眠与美容·····      | 119 |
| 睡眠时间相同 为何效果千<br>差万别····· | 113 | 打瞌睡小憩有益身心·····  | 120 |
| 舒适睡眠的五个条件·····           | 113 | 饭后稍卧有益健康·····   | 121 |
| 形成良好的睡眠节律·····           | 114 | 不要坐着午睡·····     | 121 |
| 久卧伤气·····                | 114 | 防止半夜醒来·····     | 121 |
| 人体最佳睡眠时间不同·····          | 115 | 名家巧治失眠·····     | 122 |
| 睡觉不宜扬起两臂·····            | 115 | 不用药物可治失眠·····   | 122 |
| 开灯睡觉有损健康·····            | 115 | 睡前洗脚 胜吃补药·····  | 123 |
| 伏在桌上睡觉有害·····            | 116 | 老年妇女与肥胖·····    | 123 |
| 睡眠方向与健康有关·····           | 116 | 中年妇女骑车好·····    | 124 |
| 睡眠是最好的“药物”·····          | 117 | 脂肪与健康·····      | 125 |
| 午睡与人体“超周期”·····          | 117 | 肥胖与体型·····      | 126 |
| 谈午睡·····                 | 118 | 当心您的腹部堆积脂肪····· | 127 |
| 老人睡什么床好·····             | 118 | 控制体重的基本要点·····  | 127 |
|                          |     | 人到中年为何发胖·····   | 129 |

|                     |     |                    |     |
|---------------------|-----|--------------------|-----|
| 不吃早饭能减肥吗·····       | 129 | 常服荷叶汤能减肥·····      | 132 |
| 节食减肥有损健康·····       | 130 | 减肥妙方细嚼慢咽·····      | 132 |
| 饮食减肥影响智力·····       | 130 | 运动使人健美·····        | 133 |
| 进食两小时运动减肥更有效·····   | 131 | 胖人不宜从事健身跑·····     | 133 |
| 锻炼是保持身体苗条的最好途径····· | 131 | 效果显著的“健美减肥疗法”····· | 134 |
|                     |     | 怎样保持减肥效果·····      | 135 |

### 锻炼的学问

|                        |     |                           |     |
|------------------------|-----|---------------------------|-----|
| 你知道人体这些正常指标吗·····      | 136 | 中年人怎样选择适宜的锻炼项目·····       | 151 |
| 人为什么要运动·····           | 137 | 冠心病患者运动要适量·····           | 152 |
| 保持青春活力在于运动·····        | 138 | 低温症——一种易被老年跑步者忽视的运动病····· | 153 |
| 体育锻炼与智力发展·····         | 139 | 运动与就餐时间·····              | 155 |
| 运动与健康小常识·····          | 141 | 运动时大量出汗影响健康吗·····         | 156 |
| 运动是减少妇科癌病的良药·····      | 141 | 运动后“三忌”·····              | 157 |
| 运动可促进糖尿病者康复·····       | 142 | 运动后遗精莫惊慌·····             | 158 |
| 运动是中老年知识分子治病强身的法宝····· | 143 | 黄昏运动更有益·····              | 159 |
| 运动强度与健康寿命·····         | 144 | 唱歌也是锻炼身体·····             | 159 |
| 体育锻炼与酸·痛·麻·····        | 144 | 深呼吸要适可而止·····             | 160 |
| 中老年人锻炼要掌握好运动量·····     | 146 | 怎样选择游泳场·····              | 161 |
| 重阳登高与老人健康·····         | 148 | 游泳好处多 安全更重要·····          | 161 |
| 冬天老人慢跑要注意气候·····       | 149 | 夏季锻炼注意事项·····             | 162 |
| 中老年锻炼要有所侧重·····        | 149 | 冬炼须知·····                 | 163 |
| 老年迪斯科利弊谈·····          | 150 | 如何消除长跑中的头晕现象·····         | 164 |

|                        |     |                         |     |
|------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 久坐多祸害 锻炼可预防·····       | 165 | 厨房里的健身活动·····           | 179 |
| 负重行走有学问·····           | 166 | 家庭主妇简易解乏法·····          | 180 |
| 治烦恼的妙方一阔步走·····        | 167 | 登山小常识·····              | 181 |
| 一天需走多少步·····           | 167 | 爬山身心受益多·····            | 181 |
| 后退走步的五大好处·····         | 168 | 勤散步可防饭后醉·····           | 182 |
| 早起锻炼者戒·····            | 169 | 散步九利·····               | 183 |
| 清晨锻炼先饮水·····           | 169 | 健脑良方一梳头·····            | 183 |
| 早上先打拳还是先跑步好·····       | 170 | 编织对妇女健康有益·····          | 184 |
| 晨跑应如何进行·····           | 171 | 活动手指有益健脑·····           | 184 |
| 运动时谨防腰扭伤·····          | 171 | 浅议韵律操之功效·····           | 185 |
| 腰扭伤简易疗法·····           | 172 | 给坐着工作的人介绍一种工<br>间操····· | 186 |
| 梦可锻炼脑的功能·····          | 172 | 久站工作的自我保健·····          | 187 |
| 书画与气功·····             | 173 | 三分钟“跳开立”运动好处<br>多·····  | 188 |
| 气功与“精神障碍”·····         | 174 | 内援性清脑运动法·····           | 189 |
| 气功一微妙的“体温调节<br>器”····· | 174 | 办公桌旁的健身操·····           | 191 |
| 敲背的乐趣·····             | 176 | 精打细算·····               | 193 |
| 按摩增强记忆力·····           | 176 | 五分钟脸部健美操·····           | 193 |
| 消除双脚疲劳的好方法·····        | 176 | 中年妇女徒手操·····            | 195 |
| 健身三法·····              | 177 | 方凳健身操·····              | 196 |
| 风筝与健身·····             | 177 | 五分钟健身法·····             | 198 |
| 登楼有利健康·····            | 178 | 脊柱操·····                | 201 |
| 上楼梯 美容又保健·····         | 178 |                         |     |
| 多动脚趾有益健康·····          | 179 |                         |     |

## 养生长寿小知识

### 养生十六宜

日本札幌某地年逾百岁、鹤发童颜的老妪，公了一张珍藏几代的《养生十六宜》：

“发宜常梳，面宜常擦，目宜常运，耳宜常弹，舌宜常舔，齿宜数叩，津宜数咽，浊宜常呵，背宜常暖，胸宜常护，腹宜常摩，谷道宜常提，肢节宜常摇，足心宜常擦，皮肤宜常干，大小便宜禁口勿言。”

这份在我国的养生经典中早有记载的珍贵文献，现在日本民间竞相传抄。

十六宜中除背宜常暖。胸宜常护和大小便禁口勿言是作为日常生活注意点以外，其余十三宜均是属于气功锻炼中动功的范畴。

发宜常梳：古人称为栉发，认为能明目去风。每次梳头110下，动作宜轻柔。

面宜常擦：古人称为浴面、拭磨神庭，认为能去邪气，可使面上皱斑不生，有光彩。搓热两手，以中指沿鼻部两侧自上而下，带动其他手指，擦到额部向两侧分开，经两颊而下，计30次。

目宜常运：古人称为运睛，认为能去内障外翳，兼能纠正近视、远视。双目从左转到右14次，转睛时要慢，然后紧闭少时，再忽然大睁。

耳宜常弹：古人称为击探天鼓、掩耳弹枕。认为能防治头晕耳鸣，补益下丹田。两手掌心掩耳，暗记鼻息9次，然

后以第二手指压在中指上，就用第二手指压在后脑部，听到咚咚响声，计24次。

**舌宜常舔：**有两种做法，一种是把舌尖轻轻抵住上腭，古人称为舌抵上腭，同时都注意舌下部位，待口水增多，接着做“津宜数咽”。古人对口水极为重视，称它为琼浆玉液，认为是人身之宝。

**齿宜数叩：**古人称为叩齿，认为能令人坚持不痛。把牙齿上下叩合，先叩大牙24次，再叩前齿34次。

**津宜数咽：**古人称为咽津、胎食。认为咽下的口水，能灌溉五脏六腑，润泽肢节毛发，做“舌宜舔腭”，待口水增多满口时，鼓漱36下，此时称为津，分一口或几口咽，咽下时喉部汩汩有声，以意送至下丹田。

**浊宜常呵：**古人称为鼓呵。认为能消积聚，去胸膈满塞。停闭呼吸，鼓动胸腹部，待感到胸部气满时，稍抬头缓缓张口呵出浊气，做5—7下。

**腹宜常摩：**古人称为摩脐腹、摩生门。认为能顺气消积。搓热两手，然后相叠，着肉或隔单衣，用掌心在以脐为中心的腹部，右边上来，左边下去的顺时针方向，分小圈、中圈、大圈各转摩12次。

**谷道宜常提：**古人称为撮提谷道，谷道即指肛门，故俗称提肛，认为能升提阳气。在吸气时，稍用意用力，撮提肛门连同会阴上升，稍凝一下，放下吸气，做5—7次。

**肢节宜常摇：**两手握固，连同两肩，向前轮转，先左后右，如辗转轳状各24次；平坐，提起左脚向前缓缓伸直，脚尖向上，当要伸直时，脚跟稍用力向前下方蹬出，计5次，再换右脚做。能舒展四肢关节。

足心宜常擦：古人称为擦涌泉。涌泉是前足心（脚底前三分之一处）的穴位，认为做此能固肾暖足，交通心肾增进睡眠。赤足或穿薄袜，用左手抓住左足趾，突出前脚心，以右手掌心的劳宫穴，缓缓圆转擦动50—100次，然后换擦右脚的涌泉。

皮肤宜常干：按此节实为皮肤宜常干沐浴，古人称为干浴。古人反对多沐浴，以为体多浴，令人伤食倦怠，而主张干沐浴，认为能使气血流畅，肌肤光莹。一般是从头顶百会，顺次面部、左肩臂、右肩臂、胸部、腹部、两肋、两腰、左腿、右腿，也可以把部位再细分。

以上十三宜中，发宜常梳可在早晨为之；面宜多擦每在睡起时为之，足心宜常擦可在临睡前洗脚后为之，其余十节每日做二三次。次序排列是：齿宜常叩、舌宜舔腭、津宜数咽、耳宜常弹、目宜常运、腹宜常摩、浊宜常呵、肢节宜常摇、谷道宜常提、肤皮宜常干浴。操作的姿势一般采取坐式。在进行操作过程中，要求情绪安宁，思想集中到动作上去，动作要轻缓，自己必须记数，还要掌握每一口呼吸。对规定的次数，可以由少到多逐步增加，达到规定的次数为止，或稍多些。这种锻炼，贵在坚持，持之以恒，必有收益。

背宜常暖、胸宜常护、大小便宜禁口勿言。

古代养生家认为，人体中主要两条经络路线：阳脉之总督、阳脉之海的督脉经，循背而行于身后；阴脉之承任、阴脉之海的任脉经，循胸腹而行于身前；都必须加以保护。而大小便时紧闭口齿，两目上视，则可使精气不随大小便而外泄。

### 古人保健方法九条

①晨醒宜作保健按摩。②晨起宜梳洗、素食。③清晨宜

至户外活动并作柔和运动。④早出须避风寒、露湿。⑤中午须行调神、静息。⑥下午应有文体活动。⑦傍晚应稍休整、散步。⑧入夜可做气功、沐浴。⑨睡前勿忘漱口并忌食。

### **英国喜剧明星谈养生**

在英国，有人问乔治·本斯：“你90多岁了，还能拍电影、演电视，有何养生秘诀？”他总是这样回答：坚持走路，进行运动。上了年纪，不必担心“老了”，该担心的是自己“生锈”。所以，我坚持做体操并走很多路。每天早上我走两公里半的路。

处事乐观。我认为长寿最重要的关键，是避免自己烦恼、压力和紧张。我的态度是，假如有些事非自己所能控制，就没有烦恼的必要。

保持活跃。我看见有些人一到65岁便开始说老，不论坐下或立起，都要哼一声，到了70岁他们便真的老了。我可不这样，我终日不闲着，按时起床，从来不赖在床上不起来。尽量做些力所能及的事情。

### **陆游的养生法**

南宋爱国诗人陆游，一生历经坎坷，饱经风霜，但活到85岁，还耳不聋，眼不花，能到山间捆柴草，在我国古代文人中可谓高寿了。他晚年曾作诗云：“养生如艺树，培植要得宜。”并写下了许多有关养生的诗。这些诗对现代人的修身养性亦颇有裨益。

陆游晚年幽居山阴（今浙江绍兴）鉴湖边，摆脱了私情杂念，保持心情舒畅，尤注重旷达和闲适。他常用的养生方法大致有：

1、素食法：多吃蔬菜，力求清淡，其有诗云：“老无声色娱，戒惧在饮食。”又有“羔豚昔所美，放斥如远佞。淳糜煮石泉，香饭饮瓦甑。采蔬撷药苗，巾幂相照映。”那时，他三餐食粥，菜肴以素为主。粥有淡粥、菜粥和豆粥。他认为豆粥味道最好。陆游食粥之法甚为独特，他有时早晨起身后，无所事事，只管食粥，吃饱了又卧床安睡。“粥罢重投枕，灯残起读书。”便是他这段生活起居的写照。对蔬菜，陆游样样都吃，诸如芹菜、菠菜、韭菜、黄芽菜及笋、葱、萝卜、山药等等。诗称“食常羹芋已忘肉”。

2、扫地法：陆游把每天扫地作为健身的一课。诗云：“一扫常在傍，有暇即扫地。即省课童奴，亦以平血气。按摩与导引，虽善亦多事。不如扫地法，延年直差易。”

3、户枢流水法：“整书拂几当闲嬉，时取曾孙竹马骑，朝夕小劳君会否？户枢流水即吾师。”陆游在养生中奉“户枢流水即吾师”为座右铭，不间断地从事荷锄、划船、牧鸡、养花、钓鱼、爬山、练书法等活动。

4、洗脚法：睡前用热水洗脚，是陆游的养生之道又一法，并养成了良好的习惯，有诗为证：“老人不复事农桑，点数鸡豚亦未忘，洗脚上床真一快，稚孙渐长解烧汤。”

（胡任兴摘）

### 梁漱溟谈养生之道

梁漱溟今年已95岁，最近谈到老年人的养生之道时，他说：“要说养生，我的经验可总结为‘少吃多动’4个字。”

“我从19岁至今茹素，除鸡蛋、牛奶，不吃任何鱼虾猪肉之类的荤腥，而且每餐食量很少，多年来如此，任何感觉可

口的东西亦不多吃一口。这对于进入老年的人尤其重要。”梁先生接着说：“爱动是个大原则，也要同少吃一样，持之以恒。但如何动法，则应视健康状况而定。比方我在进入90岁以后，特别是最近一二年，我每天早晨5点钟醒来，开始在床上作些活动。例如：搓腰肾，蹬腿脚，搓脚心，转动颈脖；然后吸气，呼气，屏气，如此反复多次，将近1小时后下床，在室内或室外散步。天气好，则在家人陪同下到稍远的地方活动……。”梁先生又说：“当然，养生还应该包括在精神上气贵平和与情贵淡泊。我曾写过一些赠友和自箴的话，如‘无我为大，有本不穷’，‘情贵淡，气贵和。唯淡唯和，乃得其养；苟得其养，无物不长’等等，都是用于精神上的自我修养的……。”

梁先生讲得有条不紊，充满哲理。谁都知道，这类修身养性的箴言，要真实行起来，并持之以恒，较之人在体魄上的锻炼，更加困难。但是，熟知梁漱溟老先生平时为人处世的人都知道，他是言行一致地贯彻自己的主张的。

### 九旬老嫗话养生

女画家姚淑玉早在廿年代便有作品被送到美国展出，得到国际友人的赞赏。50年代，她的作品又多次在国内画展中获奖。可是，对于姚老深谙医道，注重饮食，讲究食疗，精于养生之道，恐怕鲜为人知了。

姚老自称为半个郎中。原来，姚老青年时代便崇尚祖国医学，习画之余，熟读《雷公药性赋》，《验方新编》，《本草纲目》等医书。久而久之，凡遇身体不适或家中的孩子生病，她便自己开处方抓药了，且疗效甚好。

姚老喜花、种花，还栽药草。至今，她居室前的阳台