

第一篇

情志道德与长寿

长 寿“四 宝”

蚁食，

龟欲，

猴行，

童心。

〔解说〕 此“四宝”诀，仅用了八个字，即生动、形象、全面地阐述了长寿之道，言简意赅，可谓妙也。

“蚁食”，是用“蚂蚁”作比喻，取它“体小，自然食少”之意，告诫人们要健康长寿就要“少食”、“节食”。自古以来，人们便知晓这个道理。如中国民间俗话说：“饭后常带三分饥，犹胜每餐饱十分”；“每餐留一口，活到九十九”。中医认为“饮食自倍，肠胃乃伤”，故每餐以七八分饱为宜。说明并不是吃得越多越饱越好，而是饮食要有节、要合理。从现代医学观点来看，老年人随着年龄的增长，其体力、活动量下降，代谢功能降低，若以青壮年人的每日热量供给为标准，则老年人热量需要随年龄的增高而减少，60岁左右老年人热量供给要比青壮年减少20%，70岁以后老年人要减少30%。所以，老年人要“节食”。碳水化合物（即糖类）是供给人体热量的主要来源，约占总热量的60%~70%，老年人应

以进食淀粉为主，每天以 300~350 克(6~7 两)主食为宜，要粗细粮搭配，少吃糖。要注意补充蛋白质(如鱼、瘦肉、鸡蛋、豆类及豆制品等)，要少食动物脂肪(尤其是猪油、肥肉、奶油、羊油等)，多吃新鲜蔬菜和水果。

“龟欲”，是指“龟的欲望甚少，默默无闻地活着”而言。自古以来，人们就把龟作为长寿的象征，故有“龟寿”之称。以此告诫人们不要有过分的奢求，即“不义之财莫取，非份之想莫生”，从而心胸坦荡，延年益寿。

“猴行”，即要像猴那样经常活动。众所周知，“生命在于运动”。运动对于健康长寿具有重要作用：(1)能促进血液循环，增强心脏功能；(2)能增加肺活量，改善肺功能；(3)能增强新陈代谢和消化功能，促进食物的消化吸收；(4)能调整神经系统的功能，消除紧张、忧郁的情绪；(5)能强肢健足，保持关节的灵活性，避免肢体僵硬老化。一般而言，人老了常常首先表现出“腿脚不灵、步履艰难”，而经常坚持适当运动(如散步、慢跑、做保健操、打太极拳等)的老年人，便腿脚灵活、动作敏捷，显得年轻多了。俗话说：“每天溜个早，保健又防老”；“饭后三百步，不用进药铺”，就是这个道理。

“童心”，即要像儿童一样的心理。就是说，老年人要避免躲进悄无声息的“世外桃源”，要以少年儿童时期那样的饱满热情投入新生活。这一点，对于健康长寿是至关重要的。正像苏东坡所说“老夫聊发少年狂”。然而，有的老年人却把自己“封闭”起来，陷入狭小、闭塞的小天地之中，这就很难用开阔的视野去观察事物，久

而久之便产生孤独、猜疑、偏见、厌世的心理，从而加速了衰老的进程；有的老年人长期生活在极度安静的庭院中，不与人交往接触，不与人聊天谈心，听不到社会上“人欢马叫”，天长日久就会变得性格孤僻、精神萎靡，对周围事物漠不关心，甚至对生活失去信心，从而健康状况日趋低下。可见，“童心”对老年健康何等重要。老年人要多与子孙聊天、说笑，多与朋友、同事接触，关心他人，关心社会。老年人还要根据自己的体力情况，经常到公园、山林、原野去转转，大自然中许多悦耳动听的声响及和谐的气氛，如花香鸟语、蝶飞蛙叫、风吹草动、流水潺潺等，均能使人耳目一新，胸怀开阔，心旷神怡，精神振奋，延缓衰老。

健康“五乐”

助人为乐，
知足常乐，
自得其乐，
苦中取乐，
心境永乐。

〔解说〕 热心帮助他人，愿意为他人排忧解难，这是中华民族的美德。这样“行德行善”，自己也心情坦然，自然长寿，自古以来皆如此。古人云“仁者寿”，就是“助人为乐”、健康长寿之意；“事能知足心常惬，人到无求品自高”，即知足者，常乐也；淡泊明志，宁静致远，幽默诙谐，不计较个人得失，必“自得其乐”，乃延年不老之“灵丹”；在困境中能保持乐观的心绪，“苦中取乐”，是心底无私天地宽的体现，也是健康不老的一剂妙药。老年人做到了上述“四乐”，就可以消除孤独、猜疑、偏见、恐惧、悲伤、厌世等心理障碍，自然也“心境永乐”，健康长寿。

养 生“六 然”

自我超然，
待人蔼然。
无事澄然，
有事斩然。
得志淡然，
失意坦然。

〔解说〕 这“六然”中用了“超”、“蔼”、“澄”、“斩”、“淡”、“坦”六个字，概括了养生之道理，既简练易记，又富有哲理。“超”即超脱之意，说的是人生处世要宽宏大度，要超脱一些、潇洒一些，不要计较个人得失，不要“活得太累”；“蔼”即和蔼之意，对待别人要和气可亲，要“与人为善”；“澄”即澄清、清澈透明之意，就是说要“心底无私”，不无事生非，不胡思乱想，不为名利而思虑劳神；“斩”即斩钉截铁、披荆斩棘之意，遇事要多谋善断，勇往直前，而不要优柔寡断；“淡”即淡泊、淡化之意，尤其是得志时不要忘乎所以，不要“得志便猖狂”；“坦”有胸怀坦荡、心里安定之意，即使失意也不感到“失落”。如此，心境总是愉快的、充实的，觉得生活其乐无穷，幸福地欢度晚年。

养性“四莫”歌

非份之想莫生，
不义之财莫取。
妄言之人莫近，
妖艳之色莫贪。

〔解说〕 此诀是笔者根据古今人之鉴，归纳总结出来的。笔者认为：身心健康之大敌，莫过于名、利、妄、色也。为“名”者，投机钻营，上下讨好，挖空心思，昼夜难眠，丧志败身，故应“非份之想莫生”；为“利”者，不择手段，贪污受贿，心中有鬼，不得安宁，总有一天身败名裂，故应“不义之财莫取”；为“妄”者，自有妄想，轻信妄言，极易受骗上当，悔之晚矣，故应“妄言之人莫近”；为“色”者，偷情纵欲，外遇淫乱，道德沦丧，必身心皆伤，故应“妖艳之色莫贪”。此乃做人之根本，长寿之道也。

正心“半点”歌

劝君莫存半点私，
若存半点私，
终无人不知。
劝君莫用半点术，
若用半点术，
终无人不识。

〔解说〕 此文引自《尊生八笺校注·清修妙论笺》，主要从道德清修方面精辟地阐述了“为人处世”的哲理。从身心健康、延年益寿角度来看也甚重要，因为：私心缠绕，身不宁；玩弄权术，心不静。岂能延驻百年。所以，劝人“莫存半点私，莫用半点术”。笔者将此文标题写成《正心“半点”歌》，突出“半点”，以引起读者的注意。

苏东坡“老夫聊发少年狂”词

老夫聊发少年狂，
左牵黄，
右擎苍。
锦帽貂裘，
千骑卷平冈。
为报倾城随太守，
亲射虎，
看孙郎。

酒酣胸胆尚开张，
鬓微霜，
又何妨！
持节云中，
何日遣冯唐？
会挽雕弓如满月，
西北望，
射天狼。

〔解说〕 北宋文坛泰斗苏轼，字子瞻，号东坡。生于公元1036年，卒于公元1101年，寿65岁。东坡对养

生之道颇有研究，在中国养生史上很有影响。他曾遭到贬谪等残酷打击，在逆境厄运中能争得此寿，是很不容易的。公元1101年7月28日他因患瘴毒发作，兼之误服方药，而卒于常州。

此词为《江城子·密州出猎》，作于公元1075年冬，描述了他出猎的行动及从军报国的壮怀。大意是：老夫聊发少年狂，左牵黄犬，右擎苍鹰，黄花冈下出长围。“为报倾城随太守，亲射虎，看孙郎”。三国志孙权传说，孙权曾“亲乘马射虎于陵亭”。酒酣胸怀还开扩、胆气仍豪壮，鬓微霜，又有什么！“持节云中，何日遣冯唐？”据《史记》与《汉书》的“冯唐传”中记载：云中（汉郡名，在今内蒙古自治区托克托一带）太守魏尚被错误地免官，冯唐认为魏尚有功，不应该受到这样的处分。汉文帝接受冯唐的意见，派他持节（即持“符节”）赴云中赦免魏尚，并官复原职。诗人引用这个故事。表示希望出守边疆。拉开弓箭，射敌人。“天狼”，星名，主侵略，这里指侵扰中国边境的敌人。

从养生角度来看，此词也很有教益，所以词中之句常被后人引用。至少有以下几点，值得参考：一曰“童心”，即“老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍”；二曰“豪放”，即“酒酣胸胆尚开放，鬓微霜，又何妨”；三曰“壮志”，“会挽雕弓如满月，西北望，射天狼”。

卓文君“怨郎诗”

一别之后，
二地相思，
只说是三四月，
又谁知五六年。
七弦琴无心弹，
八行书不可传，
九连环从中断，
十里长亭望眼欲穿。
百思想，
千关念，
万般无奈把郎怨。

万语千言说不完，
百无聊赖十依栏，
重九登高看孤雁，
八月中秋月圆人不圆。
七月半烧香秉烛问苍天，
六月伏天摇扇我心寒。
五月石榴如火偏遇阵阵冷雨浇花端，

四月枇杷未黄我欲对镜心意乱。
忽匆匆三月桃花随水转，
飘零零二月风筝线儿断。
噫，郎呀郎，
巴不得下一世你为女来我为男。

〔解说〕 这是卓文君写给她丈夫司马相如的一首诗，人称“怨郎诗”。司马相如（公元前179～117年）西汉辞赋家，字长卿，成都人，景帝时为武骑常侍官职。卓文君为西汉成都人，卓王之孙女，她丧夫后与司马相如结婚。据传说，司马相如在外地“春风得意”之后，萌生“图新”之意，便给文君写了一封怪信，共13个字，其内容为：“一二三四五六七八九十百千万”。聪明的文君读此信后，洞察其“奸”，悲痛欲绝。原来，司马相如采用猜谜中的“藏尾格”手法，在信中故意把最后一个数字“亿”隐去。“亿”与“意”音相谐，“无亿”者，不正暗示他对文君已“无意”可言！另外，“亿”有“满足”之意，不说“亿”，亦表明他对文君已有“不满足”之心。鉴于此，文君接过这仅有13个冷冰冰数字的信，注入自己的一腔恋情，写成以上之诗作复。诗中数字先行顺层递增，由小到大“一二三四五六七八九十百千万”；再行倒层递减，由大到小“万千百十九八七六五四三二一”。连环相扣，犹似情爱缠绵、情潮起伏，表达了文君对丈夫“爱极生思、思极生怨、怨极生悲、悲中含情”的复杂而微妙的

情怀，凄婉哀怨。据说，司马相如见到此诗，悔恨交加，心回意转，复与文君笃爱如故。

这首诗和这个故事，在养生方面给人的启示是：一旦发生精神压抑、情绪低沉、心理矛盾的时候，应善于“宣泄”和“交流”，及时驱散笼罩在心理上的阴影，以积极的态度对待现实，从而保持心理平衡与健康。

陆游与唐琬“对词”

(一)

陆 游 词

红酥手，黄滕酒，
满城春色宫墙柳。
东风恶，欢情薄，
一怀愁绪，
几年离索。
错，错，错！
春如旧，人空瘦，
泪痕红浥鲛绡透。
桃花落，闲池阁，
山盟虽在，
锦书难托。
莫，莫，莫！

(二)

唐 琬 词

世情薄，人情恶，
雨送黄昏花易落。

晓风干，泪痕残，
欲笺心事，
独语斜阑。
难，难，难！
人成各，今非昨，
病魂长似秋千索。
角声寒，夜阑珊，
怕人寻问，
咽泪妆欢。
瞒，瞒，瞒！

〔解说〕南宋爱国诗人陆游和妻唐琬本来感情甚好，但陆游的母亲不喜欢唐琬，强迫他们分了手。后来，陆游另娶，唐琬也改嫁。一次春游，他们俩在绍兴禹迹寺南的沈园相遇，共餐痛饮，感慨万千。餐后陆游便在园壁上题了“红酥手，黄滕酒”这首词，唐琬和了首“世情薄，人情恶”词。陆游写得好，唐琬和得妙，可见其才学功底深厚，久读不厌。这里，且不评论其诗词，而是要谈谈“心绪与健康”的关系。据记载，此后不久，唐琬因忧郁悲愤成疾，很快含泪离开人世。而陆游与唐琬分手后也曾极度悲伤，但他却经受住了精神上的沉重打击，能够尽快地从悲伤的心绪中解脱出来。他晚年闲居山阴，虽然生活清贫，但还是乐观豁达，活到了85岁的高龄。从唐琬和陆游的两种不同的结局可以看出：主动地

调节自己的精神状态、提高自己对周围环境的适应能力,是何等重要。因此,老年人一定要做到“心理上自我调节”、“环境上自我适应”,积极而乐观地面对现实,从消极、低落的情绪和压抑、悲伤的心境中彻底解脱出来,特别是不要沉缅于不愉快的往事,忘却烦恼和忧愁,始终保持乐观的心绪。社会、家庭和子女有义务为老年人创造良好的环境和生活条件,使他们的晚年生活充满生机和活力,延年益寿。