



调养身心，书画有道

☆ 孙清康

古今书画家大多长寿,这是不争的事实。如唐代的柳公权(87岁),宋代的欧阳询(84岁),明代书法家文征明(89岁),清代书法家梁同书(92岁),近代的大画家齐白石、黄宾虹(90岁以上)等,都享有八九十岁及以上的高

寿,特别是在“人活七十古来稀”的古代,实在是不易。那么这些书画家为什么能够长寿呢?笔者认为,这和以下因素密切相关。

调节心态 中医认为,七情太过是内因致病的重要原因,如“大喜伤心、大怒伤肝,思伤脾、

悲伤肺、恐伤肾”等。而书画家在写字作画时,可调整心态,稳定情绪,凝神定志,排除杂念。如在狂喜之时,习书画能凝神静气,使精神集中;暴怒之时,能抑制肝火,使心平气和;忧悲之时,能散胸中郁闷,使精神愉悦;思虑之时,能转移情绪,抒发情感;惊恐之时,可宁神定志,保持心态宁静。总之,写字作画能调节情绪,使人精神愉悦,气血流畅,促进身心健康,是防治身心疾病的一剂良药。

陶冶情操 书画的艺术性,对生理方面的价值,在于焕发人的奋发向上的精神活力,陶冶人的情操,使人在艺术、眼界、胸襟、修养、气质上都得到升华。中国的字正如唐人虞世南在《书髓》中说的那样,“禀阴阳而动静,体万物而成形”。篆书、隶书、楷书、行书,虽形态风格各异,但都质朴、秀美、洒脱,奔放,表现出了节奏化的自然美。而绘画虽然“佳人不同体,美人不同面,而皆悦于目”。书画的内容,大多为哲理名言、名诗警句、风光胜景等,我们可从书画中汲取精神食粮,使人格物明理,不为世事所

惑,不为私利所伤,心胸豁达,恬淡虚无,精神内守,从而可达修身养性之目的,使人的心灵升华至天地之间,有超凡脱俗之感,大大有益于身心健康。

还有在你书写、作画时产生的快感,创作时产生的欢愉,作品发表或展出时产生的回报,种种正能量的健康信息,会大大刺激大脑等组织器官分泌良性物质,对提高人的免疫力、增强抵御疾病的能力都极为有益。唐代绘画家张彦远指出:“夫画者,成教化,助人伦,穷神变,测幽微,与六籍功同。”

形神共养 形神共养是养生之重要法则,而书法与绘画则体现了形神共养的统一性。中医学认为“静则养神,动则养形”。书法绘画时,凝神定志,沉思熟虑,排出杂念,意在笔先,可达养神之功效;而执笔时,则要求指实、掌虚、腕平,书法绘画中,悬腕、悬肘,上下左右的动作,手指身眼相配合,或点画平稳,或一气呵成,不但调节了手臂的肌肉和神经,而且使指、臂、肩、背、腰、腿部得到运动,且这种锻炼是柔和的、不太剧烈的、舒缓的

适度运动,这些特点对中老年人的养生保健需要恰相吻合。

总之,书法绘画时,大脑与肢体的共同协作,专心致志,乐在其中,能调身、调息、调心,“动静结合”,从而可达蓄精、养气、调神之目的,从而大大有益于身心健康。“洗笔调墨四体松,预想字画神思凝。静气贯注全息动,赏心悦目乐无穷。”这一首诗对书法、绘画的好处,做了很好的总结。

此外,书画家大多有良好的生活习惯,生活规律。如近代书画家秦天孙(钱塘书画研究社第二任社长,寿至96岁),自作《养生篇》常书写送人:“饮食知节勿偏荤素,起居有节寒暖勿疏,不可过累何况走路,心情安详切忌动怒,常用大脑能免糊涂,勤使双手少赖人助。”这也是书画家能获高寿的重要原因。

其实,我们大多数人就算做不了书画家,若能做个书画艺术的爱好者与欣赏者,同样可达养生之目的。如当你心烦意乱时,若看到一件高雅的赏心悦目的书法、绘画作品时,定能使你精神愉悦,心旷神怡,使心神得到安定。弘一大师曾说:“对书闻息止,身心大清凉。墨痕虽不语,尤胜读老庄。”斯言极是。



心态是良药

☆ 北京机场医院 张欢欢

中国传统文化倡导“和为贵”,强调“和平相处”。事实上,我们对待疾病也应如此。中国疾病预防控制中心近日发布的一项新研究报告指出,老年人控制血压不必太苛刻,相对来说,那些血压稍高的人更长寿。该结论说明一个道理,面对疾病不能走极端,只要身体能与疾病相安无事,就是理想状态。

生活中,经常有这样的现象:有些老年人稍有不舒服就要去医院,小病大治;时常怀疑自己血压、血糖又高了,每天生活在对疾病的恐惧中,严重影响了生活质量。究其原因,就是没有正确看待疾病与健康的关系所致。

唯物辩证法强调,矛盾存在于任何事物中。健康与疾病看似一对冤家,水火不容,但它们其实相互依存、相互转化、对立统一,但很少有人能坦然面对。很多患者“谈病色变”,治疗上追求“一刀切”,非要与疾病抗争到底。可事实上,很多疾病做不到完全治愈。

疾病确诊后如何选择治疗方案,是令患者和医生都头疼的问题。一方面,患者有自己的考虑,“不想动刀”“害怕副作用”,同时又期望治疗立竿见影;另一方面,医生跟患者沟通,有时存在不被信任等情况。事实上,攻克疾病是内外因共同作用的结果,缺一不可,单靠医生或病人都很难彻

底消灭“敌人”。

西方一位医学大家身前推崇这样一句话:“有时是治愈,常常是帮助,总是去安慰。”即便是医学不断进步的今天,也难以根治所有病。治愈疾病并不只有“0”与“100”的标准,患者及其家属应秉持一种心态:不苛求治愈疾病,尤其是慢性病,只要能控制住症状,改善生活质量,延长寿命,就是相对理想状态。

面对疾病,我们应形成一套自己的方法论,用科学的生活方式与疾病相处,这是一种智慧。专家们归纳出几点建议:①熟悉疾病特点,别去招惹它。比如了解什么情况下病情会加重,尽量不触碰这些疾病的底线。②别完全依靠干预治疗,要听从专业医生的建议。俗话说“是药三分毒”,任何药物在治病的同时也会对人体造成一定伤害。化疗就是“双刃剑”,杀死癌细胞的同时也杀死了健康细胞。尤其对于晚期癌症而言,人体正气已经明显不足,妄自“攻伐”无疑是竭泽而渔,还不如改善生活质量,提升生命尊严来得更重要。除干预治疗外,饮食、运动等方面也很重要。③重视调养,定期查体。一些慢性病经过调养和功能训练,是可以逐渐好转或恢复的。但如果患者自己没信心,就会丧失战胜疾病的意志,削弱自身的抵抗力。此外,还应坚持每年体检一次,以及时了解身体状况,适时调整治疗方案。



☆ 程丽芬

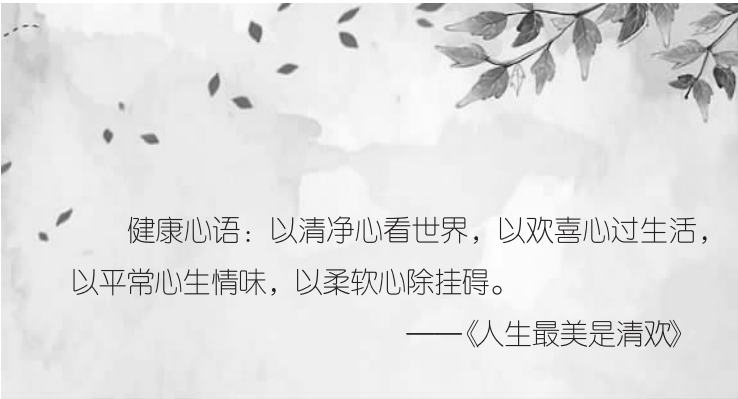
着否定自己,若太在意那些否定你的话,你就会变得信心全无,那会一无是处。

容纳百川,养好你的大气,那是一种豁达。静下心来,发现自身的闪光点所在,努力发挥,一个人的气度,是一个人内心世界的一种外观表现,是一个人综合素质对外散发的一种无形的力量。气度并非与生俱来,是从潜移默化中培养出来,是一个人对待人或事的自然流露,非佯装所显现。大方得体的谈吐,平和的生活态度,不急躁,不懈怠,让人

感觉厚重,像一本好书,荡气回肠,不轻不浮,无论从何种角度看,都不会感觉索然无味,一旦读起来让人爱不释手,受益非浅。相信自己,没问题,一定可以做最好的自己,

“海纳百川,有容乃大”,就是要豁达大度,胸怀宽阔,这也是一个人有修养的表现,“容”是一种美德,在生活中,时时刻刻保持着一颗宽容的心,相由心生,你会在不知不觉中变得有内涵,言谈举止中也透露出超凡脱俗的气质,会有一张慈眉善目的脸和坦荡的心境,会让人觉得很亲切,愿意与你交流。

与其花很多的时间去计较,不如努力锻炼自己的意志,容纳那些客观存在的事实,生活在这个社会,不可避免会遇到一些糟心事和人,试着接受,容纳,并转化成奋发的力量,学会“容”,才会成为一个有气度的人!



健康心语：以清净心看世界，以欢喜心过生活，
以平常心生情味，以柔软心除挂碍。

——《人生最美是清欢》