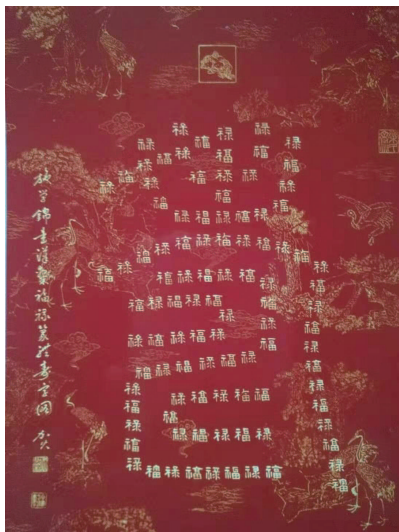


长
寿之道寿
中
自有
长寿
经

□ 海青



八十七岁高龄的书法家施学锦老先生的寓所位居虹口区一栋普通老式居民楼底层，书房外接一个小小庭院，墙角背阴处栽植着几盆兰花。书房不大，墙上悬挂着一条横幅“乐久斋”，乃钱君甸先生所书。乐久，是施老的号。施老坦言自己年轻时体弱多病，从而培养了持久乐观积极面对生活的心态，受益终生。

施老的少年时代，比一般人家的小孩生活压力沉重。在他十岁出头时，父亲病故，家中失去了顶梁柱。他乃家中长子，兄弟姐妹多，俗话说，长兄为父，小小年纪的他，开始踏上拜师习书刻字之路，后开了一家刻字社，靠刻章兼经营一些小本生意维持一家人生计，生活重担骤然落在了这位失父少年稚嫩的肩膀上，使他过早地领略了生活的艰辛不易。少年人出道早，心智尚未发育成熟，意志力相对薄弱，加之生活压力大，日夜操劳，久而久之患上了神经衰弱，用现代医学观点解释，就是抑郁症，即使在医学发达的今天，依然是个棘手病。四十岁上下，他又染上肺病，吐血不止，医生建议他减少工作量，调整身心，多呼吸新鲜空气。休养期间，他开始学习养花知识，摸索花卉生长规律，几盆名种建兰“大叶白”被他打理得精神奕奕。自然界中的天地阴阳与人体原本相通，植物青绿色的枝叶使人感到安宁清静，对神经系统有着镇静抚慰作用；而花朵的芬芳则良好地调节了呼吸系统并带来精神愉悦，从而潜移默化地增强和提高人体免疫力。他紧绷焦虑的神经在与大自然的相处中得到了放松，缓解了压力，恢复了元气，重获健康。原本医生开给他两年休养时间，他只用了半年就痊愈了。七情之病花中解。

养生中的最高境界讲究“天人合一”，日出而作，日落而息。施老老年早睡早起，三餐饮食简朴，每日喜欢喝两小杯白酒。他年轻时因神经衰弱曾一度四肢无力，行动不便，医生嘱他喝些疏通筋络的药酒，他自此养成小酌的习惯。老年人适量饮酒可以活血暖身，强壮筋骨，加之酒是粮食发酵的精华，具有滋补功效。书家多喜喝酒，皆因酒后精神松弛，无思想压力，写字放得开，尤见真性情。而书家选择的字体又往往与自身性格匹配，性情温和的施老最喜欢写的还是隶书，包括篆刻，他始终喜欢王福庵、陈巨来那种工稳秀雅的一路。在很多庙宇里，都可以看到施老留下的书迹，他写的抱柱楹联以及青铜佛钟上的铭文，端庄之中自有一股清逸之气，为庙宇建筑增添了艺术氛围，度化佛门有缘人。

生活中的施老积极人世，关怀现实，有着家国情怀。1997年香港回归，施老每日早起晚睡，历时半月有余，精心恭录了一幅《香港基本法》长卷，总长27米，高0.23米，计16000余字。1999年澳门回归，施老又恭录了一幅《澳门基本法》长卷，计15000余字。以基本法入长卷的书写难度在于，既要考虑到书写内容的文件性，又要考虑到书法形式的艺术性，每写一列都要深思熟虑，且精神必须高度集中，写错一处，意味着前功尽弃，整卷报废。此两幅长卷完成后，由市文史研究馆馆员施南池先生题签，先后共存于上海市档案馆。

汉字中，施老写得最多的，也最钟爱的一个字，就是“寿”字。在巴金老人百岁华诞时，施老用金粉写下了99个不同形态的小“寿”字，再组合成一个大“寿”字，作为赠送给巴老的寿礼。为提高“寿”字的书写艺术性，他又不断思考，创新形式，以“福”“禄”小字组成大“寿”字，寄托了他心中对传统福祿寿文化的美好向往，对生命长青的美好意愿（见上图）。“寿”中自有长寿经。

银
发无
忧

有次采访百岁寿星、上海市委老领导夏征农，聊起长寿之道，他笑吟吟地说：我的体会是身子要多运动，脑子要多活动。但是人要长寿，注意节奏，尤其是老同志，生活一定要有序，无序是长寿的大敌。

苏局仙曾是“上海第一老人”，寿至110岁。他就是一个注意生活节奏的人，年轻时喜欢体育活动，打球练拳，无不在行。在公路上练长跑，他一直坚持到60余岁。从70岁起，他开始从长跑改为步行锻炼，开始每天几百步，以后日行五千步。80岁后，每天沿河堤缓行两千步，直到微微冒汗止步。百岁以后，户外锻炼力不从心了，便代之以甩手活动和在家散步。年届百岁时，他依然坚持在堂屋内围绕八仙桌进行走步运动，一圈又一圈，始终坚持不懈。从长跑—步行—缓行—散步—绕走，由于锻炼的节奏把握得当，终于攀登上了“上海第一老人”的殿堂。

“节奏”典出《礼记·乐记》：

养
生一
得

心有病，千千种；医心药，万万服。我只取一帖：静。

生于浮躁的社会，置身喧嚣的环境，怎能不烦？烦，而后嫌，而后厌，而后憎，而后乱……心是一块太岁肉，怎禁得起如此折腾？反复搓揉之间，它就皱了，伤了，碎了。养好心之伤，须靠静。

静是一种禅定，要经年修炼方可得；静是一方水土，要精心保护方可存。“请大家保持安静！”这种恳请，绝不能使喧闹的气氛安静下来，反而只会带来更大的喧哗。

静，人的最高素养。诸葛亮“静以修身，俭以养德”是一种境界；清代金缕的壁联“静坐常思己过，闲谈莫论人非”是一种涵养；远明大师的“以钝制锐，以静制动”是一种人生经验；《大学》里说：“知止而后有定，定而后能静，

饮
食养
生

爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户瞳瞳目，总把新桃换旧符。王安石《元日》这首诗描写了新年春节热闹、欢乐和万象更新的动人景象。屠苏：屠苏酒，饮屠苏酒也是古代过年时的一种习俗，大年初一全家合饮这种用屠苏草浸泡的酒，以驱邪避瘟疫，求得长寿。

相传从南北朝开始，民间有除夕夜半（即月初一开始）家人要先幼后长饮屠苏酒的习俗。屠苏，也作酴酥。什么叫“屠苏酒”呢？

人要长寿 注意节奏

□ 朱亚夫

“乐者，心之动也；声者，乐之象也；文采节奏，声之饰也。”原指音乐节奏，指音乐旋律进行中音阶、音符或者音节的长短强弱、轻重缓急等，后也指自然、社会和人的活动中一种与韵律结伴而行的有规律的运动现象，用反复、对应、递减或递增等形式把各种变化因素加以组织，构成前后连贯的有序变化。人到老年，人体器官难免衰老退化，功能减弱，对应这种生理变化，老年人不能再像年轻人那样，追求快节奏、强刺激、高频次的生活、锻炼、娱乐模式，而应该逐渐选择节奏舒缓，动作轻柔，幅度有限的生活、活动模式，再不可乘过山车、跳跳极、攀悬崖等激烈活动。因为人的体力和精力是有一定限度的；用力过猛，用时过长，频次过高，幅度过大，都有可能损伤身体。轻者，会引起腰背部肌肉劳损；重者，可损伤内脏，引发心脑血管意外等。即使是打牌、下棋等，虽不是体力活动，但日以继夜的鏖战，也会使人精神

疲劳，降低免疫力，引发各种疾病。正如唐韩愈所说的：“年老岂能充上驷，力微自当慎前程”。注意节奏，才能长寿。

那么，如何把握节奏呢？现代医学认为，老年人的运动要做到“科学适量，合理安排，循序渐进，量力而行，切忌过量和操之过急。”可见只有注意节奏，合理运动，科学适量，才是祛病延年、健康长寿的要素，也是推迟衰老的良方。

当然，慢节奏无一定之规，既可全身整体运动，也可局部活动，可根据自己的体质和条件来选择不同的生活、活动方法。比如适量的家务劳动，诸如扫地、揩尘，还有打太极拳，做保健操，逛马路，兜公园等。百岁老人李仲南就把扫地作为自己的运动项目。每天早晨5时，他就起床打扫院落。他认为：扫地时虽然既要弯腰，又要动腿和动手，但它是一种可自己掌握的慢节奏活动。扫完后看到清爽的地面，心情也格外地愉快，这对于心脏也有利。

“静”是一味药

□ 许志勇

静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”是一种真理。故而《礼记》曰：“人生而静，天之性也。”

以静医心，务在适时。求名求利之时不可医，欲望膨胀之时不可医，善念泯灭之时不可医。静这味主药，还需配以药引，淡然是也；还需佐以药汤，悠然也是；还需煎以文火，度量是也。

静之医心养性，宜浴清澈透明之山泉。“吾日三省吾身”，洗去杂念，濯尽私欲，用白云的澡巾揩去污秽，用松脂的香皂祛杀细菌，而后整顿衣冠，梳理须发，对镜自审，看看有无羞面赧容。

静之颐养天年，宜饮甘冽润肺之香茗。“书犹药也，善读之可以医愚。”这是药茶，知识的药茶；“流华净肌骨，疏淪涤心源。”这是说饮茶，更是说读书。心枯竭、贫

乏，往往是思想的滋润不到位；在灵魂深处打一口井，汲清漪以解渴，取甘泉以提神，自然风清气朗，五腑逍遥。

静之守真处世，宜交梅兰竹菊之良友。世事洞明人情练达者，无不以贤人雅士为侣，以诤言直言者为朋。“大凡敦厚忠信，能攻吾过者，益友也；其谄媚轻薄，傲慢褻狎，导人为恶者，损友也。”朱熹说的正是交友的准则。人无良友，其心必孤；孤僻之心，小肚鸡肠。得好友来如对月，有奇书读胜观花，对月观花，见贤思齐，岂不胜过服用归元大补膏？

因此，千百年来，“静”这一味药其性不改，其效不减，善治凡人通病；天下凡患阴阳表里寒热虚实之急症者，问之求之，守之纳之，莫不幸甚！

春饮屠苏酒

□ 胡献国

《通雅·植物》中说：“屠苏，阔草也”。那么，屠苏酒就是用屠苏草浸的酒了。屠苏酒的组成和配制方法，唐孙思邈《急备千金要方》、明李时珍《本草纲目》、清高濂《遵生八笺》、清《沉氏遵生书》等均有记载，处方大同小异。《本草纲目》载：“用赤木桂心七钱五分，防风一两，蒺藜五钱，蜀椒、桔梗、大黄五钱七分，乌头二钱五分，赤小豆十四枚，以三角绛囊盛之，除夜悬井底，元旦取出置酒中，煎数沸，举家东问，从少至长，次第饮之，

药渣还投井中，岁饮此水，一世无病”。说饮此水可“一世无病”，当然是夸大其辞，但作为一种防疫药酒，在当时是起了一定作用的。

屠苏酒已由《中国药典》收载，方名“屠苏液”，由赤木、肉桂、防风、粉萆藜、花椒、桔梗、大黄、制川乌、赤小豆等组成。口服，每次20~40毫升，每日2次。如有微量沉淀，服前振摇。有温经，疏风，散寒，解毒之功，适用于预防感冒，风寒。冬春交替之季饮用更有益处。