

长寿之道

高润华老师的养生之道

祝天泽

高润华是位著名的教育家，造诣很深的语文教师。早在1959年，她因在语文教学上的优异成就参加了全国群英会，其“精雕细刻”的语文教学经验，在本市教育系统和外地得到了广泛宣传与传播。而今她已88岁高龄，仍赴学校听课进行指导，带教青年教师。笔者很好奇，不禁问道：你这么高龄能行吗，何不在家歇歇？高润华老师说：我热爱教育事业，这是我一生的追求。现在我的身体还行。有一分热发一分光，为授业解惑、培养下一代做一点工作，这是我的荣耀与快乐！

高润华1932年生，毕业于上海师范大学中文系。1957年年底进格致中学从教，担任过语文教师、语文教研组长、校长等工作，现为格致中学名誉校长。曾荣获上海市劳模、全国教育系统劳模、全国三八红旗手等称号。去年十二月，上海与黄浦区等有关部门联合举办了“高润华老师从教60周年庆贺活动”。

高润华乐于公益事业。她退休后组建了劳模爱心学校格致分校，学生进校无需缴费，教师无偿教学。她请格致中学、光明中学、明珠中学的一些富有经验老师来上课，听课的是初三毕业生，一年学制。19年来教学质量很好，受到家长和学生的普遍欢迎。当高老师收到一份份家长寄来的高中录取通知书时，心里比吃了蜜还甜。

高润华在自身保健上的一招是按经络与穴道。她每周一三五下午请长护险的按摩医生上门为自己按摩，按摩偏重于头与脚，每次半小时。历时两年的时间，身体状况有了一定改善。高润华说：中医按摩是老祖宗传下来的智慧，是中华民族一朵奇葩，能防病治病，有益于身体健康。我试

下来效果很好。

在刚退休的20年时间里，高润华喜欢到处走走。她说“人来到这个世上，看遍世界奇异的风光，是人生的一大乐趣，否则会留下遗憾。”她或与家人，或与朋友，或组团带队，去过欧洲六国、澳大利亚、日本、韩国、东南亚各国等。“旅游不仅开阔了眼界，也是一项修身养性活动，一举两得。”高润华说。

高润华敬畏生物钟，她每天晚上十时睡觉，第二天六时起床，睡好睡足八个小时。一天中何时做什么事情，何时休闲，何时接待访客，她安排得有条不紊。她常说：生活规律化至关重要，事关健康，生活上一点乱不得。

在饮食上高润华根据自己的身体状况，制定了一份“少油、无糖、以素为主荤为辅”的菜谱。早餐是芝麻糊麦片、菜包子和一只鸡蛋。午餐和晚餐有荤有素，外加一个汤，有番茄蛋汤、鸡毛菜蛋汤、细粉贡圆虾皮汤等。她说：老年人的饮食要有所控制，太多不利于健康，因此自己的口欲要克制，不能放纵，合理是最重要的。

高润华喜欢评弹艺术，平时常把遥控器停留在戏剧频道评弹书苑节目上。她对评弹的流派以及众多名家如数家珍。高润华说：评弹好，讲述的都是古今中外的故事，让人开眼界长知识，说唱弹奏又那样动听悦耳，真让人心旷神怡！

养生二得

俞樾(1821-1907)，字荫甫，晚号曲园居士，浙江德阴人，是清末著名的经学大师。俞樾不仅精通古文，能诗词，善书法，而且对医学也有研究，曾撰有医著三卷，其中《内经辩言》、《废医论》曾一度深受医界关注，余卷《枕上三字诀》专言气功，虽流传未广，但融入了他本人的养生心得，故值得一提。

俞樾一生勤于治学，著述繁多，晚年涉足于气功养生。《枕上三字诀》成书于1880年，记载在《春在堂全书俞楼杂纂》之中。俞樾在其总叙中说：“余早谢荣利，于世味一无所好，似与养心之旨为近。然年来从事铅策，亦不能无耗心神……余尝有三字诀，虽不足言养生，然当长宵不寐，行此三字，自入黑甜(酣睡)。是则延年祛病固未易言，以为安神闺房之一助庶乎可矣。因名之曰：枕上三字诀。”由此可见，俞樾所创的“三字诀”是根据自己的经验而得来的，他平时勤于著述，难免劳心耗神，长夜难寐。因此，创“三字诀”的目的是养心安眠。

饮食养生



樱桃：樱桃富含蛋白质、胡萝卜素、糖、磷、维生素C、维生素A等丰富营养物质，每百克樱桃中含铁量多达59毫克，居水果首位，具有抗贫血、祛风胜湿、

银发无忧

疫情期间，正值天寒地冻时节，整天宅屋，每日关注疫情与牵挂在外亲朋好友是否安然无恙，弄得心情不佳，气血不足，手脚发冷，免疫力下降，一会儿牙疼，一会儿头痛，搞得睡不好吃香。

入春后，由于防控措施有力，疫情好转，好友德盛兄特地推荐一位推拿师说是让我感受一下有别于传统中医推拿的一种推拿方法；可以帮助改善气血循环不足的状态，于是就结识了强华师傅，并体验了一回肢端推拿术，别看他个头不高，手上功夫了得，二十分钟下来使我手脚发热，浑身冒汗，周身舒畅，确实与众不同，经交流才知强华师傅眼睛天生残疾，本可吃国家救济度日，但他不愿就此

俞樾的“枕上三字诀”

蒲昭和

俞樾在《春在堂尺牍》中一封信里，对“枕上三字诀”作了通俗明了的解释：“弟杜撰有三字诀，曰：塑、锁、梳。所谓塑者，力制此身，如泥塑然，勿使有毫发之动，此制外养中之要道也；所谓锁者，谨闭其口，如以锁锁之，勿使气从口出，则其从鼻出者亦微乎其微，有绵绵若存之妙矣；所谓梳者，存想此气自上而下，若以梳梳发然，不通者使之通，不顺者使之顺，徐而至于丹田，又徐而至于涌泉穴，则自然水火济而心肾交矣。此三字，至粗至浅，然当寒夜漏长，辗转反侧，不能成寐，行此三字，顷之间，自入黑甜。若无论日夜，得暇辄行之，其功效当不止此。”

文中的“塑”，是古今静坐功普遍采用的姿式，如隋代智顓的《童蒙止观》中就强调：“端身正坐，犹如尊石，无得身首四肢切尔动摇。”宋苏东坡在《养生论》中也说：“不拘昼夜，坐卧自便，惟在摄身，使如木偶。”这个“塑”可说是：“如尊石”、“如木偶”的总结。但枕上三字诀更强调“塑、锁、

梳”三者的相辅相成，缺一不可。如俞樾本人说：塑、锁“皆是制外之法”，而梳“则由外而内矣”。又说“制其外可养其内”。可见，“梳”是目的，也是治病养生的奥秘所在。而“锁”则是基础，是锻炼意志，培养元气的阶段，即炼精化气形成有一定的物质能量的过程，没有这个基础，就无“梳”可言。“锁”的前提又是“塑”，“塑”有静、稳之态，能促使人大脑元神虚静，妄念消除。只有稳静如泥塑，把一切杂念抛下，全身肌肉松弛，以致“神气相抱”，方能实现“锁”的境界，同时又能对疏通经脉起到良好的作用。同样，“锁”也能决定“塑”的安稳、持久，促进“塑”，进而使肌肉更加放松，达到忘我的人定状态。“三字诀”可说是习静坐(卧)功的三要素，只要明白了三者的关系，循序渐进地练习，刻意揣摩，就能逐步达到预期的效果。

俞樾因对“三字诀”体会深刻，至晚年仍气体俱佳，享年也高寿(八十有六)，这恐怕与他经常操行此法颇有关系。

吃时令水果养生

伊羽雪

防治麻疹等养生功效。

桑葚：初夏，那一颗颗三五成聚的紫红色桑葚，很是诱人。早在两千多年前，桑葚已是中国皇帝御用补品，又被称为“民间圣果”，不但营养成分丰富，且具有很高的药用价值，滋阴补血、生津润燥、清肝明目、润肠通便。现代研究表明，桑葚含有丰富的糖类、有机酸、维生素、矿物质等，具有调节免疫、抗衰老、降血糖、血脂等保健作用。

西瓜：西瓜是最具特色的夏季水果，解暑生津，自古就有“天然白虎汤”的美誉，还有“夏日吃西瓜，药物不用抓”之说。吃西瓜特别讲究时令，不仅能补足水分，更能增加营养。但也不宜一次吃太多，否则容易伤脾胃。

柠檬：富含维生素、矿物质、柠檬酸及纤维质的柠檬，是夏日消暑美容的圣品。柠檬果皮富含芳香挥发成分，可以生津解暑，健脾开胃，帮助杀菌和消化。夏季喝一杯柠檬水，清新酸爽的味道能让人精神一振，打开胃口。

肢端按摩好处多

德民

虚度，而是自强不息，选择了学习推拿来充实生活，凭着毅力他不但用两年多时间修完了针灸推拿学本科的全部课程，而且还参加“中推杯”全国第三届“中华好手法”中医手法针法大赛，并荣获决赛第20名，真令人刮目相看。

经他讲解才明白肢端推拿术是通过推拿手法刺激病人的手指、脚趾及头部来保健治病的方法，因为身体的这些部位具有共同的特点：一是经络的起止点，阴阳两经在此处交汇，亦为经络郁堵的主要部位；二是动脉与静脉的交汇处，此处血管的分支与数量最多，血管的弯度也最大，血液流速也最慢，时间久了便成为血管内垃圾最多的地方；三是神经末梢最丰

富的部位，体内长期的经络不通和血管内垃圾过多会造成神经末梢的传导性和敏感性下降，上述这些都是产生疾病的原因，而肢端推拿正是通过按摩手法刺激指、趾及头和五官等部位，以达到疏通经络，调和气血，激活微循环，活化神经末梢的敏感性，软化经筋末梢部位来调理病态，以恢复健康状态。

他还热情地教了几招基本手法，让我回家可以作自我保健之用，此后我每周二次自行做肢端按摩，时间约20分钟，至今吃得香、睡得着，连续打上一个多小时的乒乓球也不觉得累，所以我觉得肢端按摩简单可行，不失为中老年人自我保健的好方法。