



周汝昌的 养生之道

文 / 孟祥海

著名红学家周汝昌先生,1918年生于天津,2012年5月31日去世,享年95岁。关于养生之道,周老自有其特殊之处。

情趣高雅,爱好广泛。周老酷爱京剧、曲艺、民族乐器,最爱听反二簧,也曾粉墨登场。他吹拉弹唱样样喜好,尤其喜欢吹箫,兴致所至时洞箫一曲,那悠扬动听的乐曲会为他带来许多欢乐和一天的好心情。周老还喜爱民间工艺,无论是泥捏的,纸糊的。他喜爱石头,尤爱玉石,这大概与其喜爱《石头记》(《红楼梦》的别称)不无关系吧。这些情趣高雅的爱好,对他的养生很有好处。

特殊枕头,按摩保健。源于宝玉“含玉而生”的缘故,周老床上常年有一块玉石枕头,不管春夏秋冬,都枕着它睡觉,冬天最多在枕头上蒙一块枕巾。周老说,这样做让他的大脑异常清醒。中医认为,质地坚硬的枕头能起到穴位按摩的作用,尤其是对位于后头部的玉枕穴的按摩,能起到升清降浊、疏通膀胱经的作用。

饮食习惯,少而精烂。也是源于红学的研究,周老在饮食习惯上取法贾母。平时饮食不多,常吃青菜、豆腐、萝卜等蔬菜,对红烧肉比较偏爱。他对食物的要求是少而精,且非常软、非常烂。这对他的肠胃功能起到了有效的保护作用。

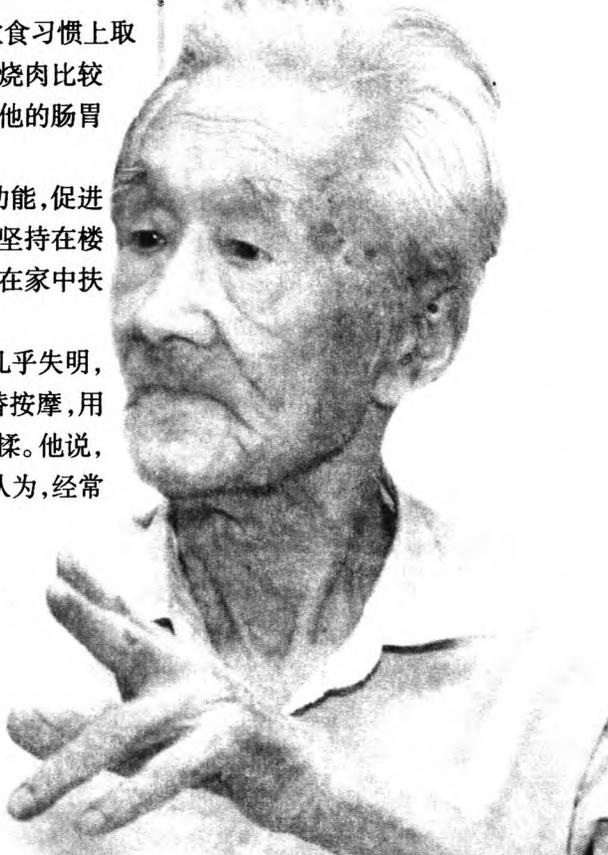
坚持散步,颐养天年。中医认为,散步可以加强心肺功能,促进身体血液循环,降低中风和心脏病发作的风险。周老每天坚持在楼下小区的绿阴中散步,一般是一两个小时。天气不好时就在家中扶着书案行走,或利用家中的健身器材锻炼一番。

手指按摩,调节脏腑。周老晚年,耳朵几乎失聪,眼睛几乎失明,他精力旺盛,即便独坐时,手也闲不着,会用双手互相交替按摩,用一只手的大拇指用力按另一只手的掌心,双手交替进行按揉。他说,这样做是为了促进手部的血液循环。中医经络穴位学说认为,经常按摩手指、手掌、手背等,都有助于调节脏腑功能。

总之,对于周老的养生之道,还是先生的女儿周伦玲说得好:“如果说父亲有什么养生秘诀的话,唯一的就是脑子总在想、总在动。父亲的生活乐趣就是工作。”这也许正是周老的长寿秘诀吧!

编辑 / 吕毅

Zyc759-1@163.com



身体锻炼差,四十长白发。

养生语言



07
科学养生