

“庖丁解牛养生法”

伯公今年96岁，身体硬朗，思维清晰。熟悉伯公的人都说他是越活越健康了，因为伯公年轻时身体并不好，经常生病。我很好奇，不知伯公有何养生秘诀。听了我的问题，伯公笑说：“我是跟庖丁学的养生术。”

我仔细听了伯公的解释，认为伯公从庖丁解牛那里悟出并坚持的养生之道大概有下面这几条：

首先，从庖丁说的“依乎天理”悟出养生之道一：要尊重身体规律。叔公40岁之前基本上不会考虑身体的感受，后来才发现，他的身体晚上10点半到早上7点前都处于渴望睡眠时段，因此他尽量争取那个时间段休息。以前，他一般都是午休时间长，晚上睡得晚，结果经常头痛，上午精神也不好。自从调了作息后，他中午只小憩20分钟，这样晚上睡眠质量也高了。饮食方面，觉得口干舌燥就多吃蔬菜和水果，觉得心中空落，就会享用一顿荤补美食。想吃什么，想做什么，其实身体都会发出信号，身体需求时给，不需求时不给，这就是尊重规律，很通俗，很普通。

其次，从庖丁的“技经肯綮之未尝”悟出养生之道二：不要过分地为难身体。庖丁说碰到脉络相连和筋骨相结合的地方就不会拿刀去砍，让刀避开，这样可以保护刀。其实人的身体也像一把刀，我们应懂得让它避开“技经肯綮”，比如遇到烦恼，要想办法排遣，避开烦恼的骚扰；身体疲劳了，要懂得休息，避开伤身。悲伤、生气、愤怒等等这些都是身体的“技经肯綮”，我们都要想办法尽量避开，实在避开了，就尽早排遣。

从庖丁的“每至于族，吾见其难为，怵然为戒，视为止，行为迟”悟出养生之道三：要经常观察并仔细感受自己的身体，感觉有异样或不适时，应引起重视。庖丁说，他解牛时，碰到筋骨交错聚结的地方，就会仔细观察，特别谨慎，并且放慢速度。对于我们的身体也应如此，要经常检查自己的身体，是否有长什么特别的痣、色块或肿块等其他异样。用心感受一下，是否有觉得特别疲劳或酸痛等不良反应。一旦发现问题，该休息就休息，该治疗就治疗，该保养就保养，

同时要尽量放慢生活节奏。

从庖丁讲究“神遇”和“神欲”悟出养生之道四：重视精神的力量。乐观、开朗、愉悦，等等这些积极阳光的心态，都对身体有好处，最好时刻保持。伯公说他以前性格急躁、严肃，甚至有些悲观，后来努力让自己乐观起来，什么事情往好处想，学习阿Q，心态好了，身体也跟着硬朗了。伯公还说，也可以培养一些养神的爱好，比如下棋、阅读、书法、太极、养花等等，这些都是修身养性的好方式，对于养神很好。

从庖丁说的“导大窾”即让刀子从宽松处下手悟出养生之道五：要给自己宽松的生活和工作环境。伯公说，无论是工作还是生活，都不要把自己卡得太紧。这就像一辆车子走在巷子里，太挤的巷子，容易让车子发生刮擦。工作方面，自己不能行的事不要太过勉强，即便是任务重，也要注意给自己适当松弦。生活方面，更不要动不动就贷款买这买那，这会让自己的生活环境变得逼仄，挤着身体，时间长了会出毛病。

王月冰



旅游亦是养生道

旅游是人们与大自然的直接接触，并从中感受其丰富内涵的一种娱乐行为。人们通过游山玩水、探石涉奇、临官览寺等诸种形式的活动，不仅满足了好奇心，增长了知识，而且促进了身心健康。利用旅游活动来调节心态，解郁强身，可称之为旅游养生。旅游养生以中医理论为指导，根据阴阳五行原理，可将旅游行为分为动游、静游、怒游、思游、悲游、险游等类别。

动游是指活动性较大的旅游行为，对机体能量的消耗较大，比如登山涉水、长途旅行、飘洋过海、探险览胜等。动游含有阳刚之美，适合于青壮年人和体力较好者。

静游是指活动性较小的旅游行为，对机体能量的消耗较小，比如欣赏园林风光和小桥流水、泛舟湖泊、品茗赏月等。静游具有阴柔之美，最适合于中、老年人和体质较弱者。

凡能导致人们产生情绪起伏的旅游活动被称之为怒游，比如浏览杭州的岳武坟、河北的卢沟桥、北京的圆明园旧址等，均能激起人们的情绪变化。根据中医五行治病原理，怒游适合于思虑过度、情绪郁结病人的养生需要。

凡能引起人们怀古思绪的旅游称之为思游，比如观游赤壁遗址，往往能激起人们思古之幽情，又如游览洞庭君山则有怀念湘妃之思。故地重游也能令人追思往昔等等。思游具有镇惊作用，适合于患有恐慌症的人。

凡能引起人们悲伤情绪的旅游活动称之为悲游。比如汨罗江之游使人因凭吊屈原而油生悲伤之情。秋冬之季，万物萧条，大地由青绿变为枯黄，观之也有悲秋之感等。悲游具有制怒平肝作用，适合于情绪易于激愤者。

凡能导致人们产生惊恐情绪的旅游活动称之为险游。比如游览巴东的丰都鬼城，登临黄山的奇峰险景等，皆属此类。险游具有镇心降火之作用，能调节过度兴奋的情绪，适用于心火过旺者。

这些不同类别的旅游，可使人的意念与自然达到某种默契，使心神与尘世形成某种和谐，从而渐渐升华到天人合一的境界。当然，真要“修炼”到这一程度，得要点文化内涵和素养才行。

张正修



杠铃系列之六十五

大腿肌群(2): 站姿腿内侧拉引

站姿腿内侧拉引一般通过拉力器来实现，主要锻炼大腿内收肌群。

目标肌群：大腿内收肌群（大收肌、长收肌、短收肌、股薄肌及耻骨肌等）

【动作要领】

1、踝部缚拉力器负重，异侧手扶固定物侧向受力点方向站立，支撑腿用力并以脚抓紧地面维持身体稳定。

2、练习腿由支撑腿前启动，大腿内收肌群发力向内侧拉动拉力器至练习腿与支撑腿接触，或稍过一些角度，停约1秒钟，充分体察内收肌群的顶峰收缩，然后缓慢地退让性还原。

【注意事项】

1、动作过程中必须始终保持身体直立、挺胸收腹状态及目标腿的伸直状态，防止身体左右倾倒。练习时必须使动作意念始终集中于大腿内收肌群上。

2、该动作还可在专用腿侧拉引训练器上进行。

健身教练 俊宇



寒冬晨练四不宜

锻炼应持之以恒，不能间断，寒冷的冬季也不例外，那么，冬天晨练应注意些什么呢？

不宜早 研究证明，冬季早晨和傍晚有逆温现象，上层气温高，地表气温低，逆温层像一个盖子笼罩，影响空气上下对流，此时工业废气等污染物不能扩散，对人体伤害最大。每天上午10点与下午3点左右空气相对洁净，所以晨练的老人应在9点左右出门锻炼为佳。

不宜长 冬季与夏季相比，人的血管明显收缩，即使不运动血压也比平时稍高，血管的弹性也在下降，血压容易突然上升，是高血压、高血脂和冠状动脉粥样硬化等慢性疾病易发期。所以老年人冬季晨练不宜时间过长，运动强度也不宜过于激烈，冬季户外运动时间以30-40

分钟比较合适，最好不要超过1个小时。

不宜急 老年人早晨起床后，肌肉松弛，关节、韧带僵硬，锻炼前应先做准备活动，如甩甩手臂，轻揉躯体，扭扭腰肢，活动活动关节等，待热身后再进行锻炼，防止行运过急而诱发意外伤害。

不宜猛 即不作猛蹲、猛立、猛回头动作。一般来说，老年人多有不同程度的脑动脉硬化、高血压、高血脂、颈椎骨质增生等症，大脑供血有一定程度的不足。若猛然蹲、立或猛回头向后看，会使大脑供血不足而出现眩晕、耳鸣、眼花、恶心、呕吐等症状，甚至会骤然昏倒。因此，老年人锻炼时速度要慢，动作要缓，切莫猛蹲、猛立、猛回头，以免发生意外。

胡万里