

95岁老人身体为何像30岁小伙子

1

养生之道

80%的现代人都阳气不足

近些年,我在坐诊的时候,有时一上午开的是附子、肉桂、干姜、苡仁、泽泻等扶阳祛湿的药物,给我抄方的学生好奇地问:“老师,这些病人得的难道是同一种病吗?您开的药方怎么都是这几味呢?”我很欣慰地对他笑了笑,这回总算问到点子上了。其实,尽管他们得的病并不一样,但一摸他们的脉象,都沉细无力,有时还伴有胸闷、心慌、气短、手脚冰凉等症状,在我看来,这就是典型的阳虚症状。

我周围不少朋友患有脂肪肝、高血脂、高血压,三天两头往医院跑,常年被这些慢性病困扰,他们经常问我一个问题:“为什么我的病反复发作,经久不愈呢?”我一般这样回答:“你之前和现在所生的病,包括将来要生的病,都可以说是阳气虚弱引发的,因为万病皆损于一元阳气。”

阳气好比人体的卫兵,它们分布在肌肤表层,负责抵制一切外邪,保卫人体的安全。任何人,只要阳气旺盛,就可以百病不侵。

人体血液、津液在体内的运行循环,都需要阳气为之敷布运行,而血液、津液需要通过阳气的汽化作用,才能营养全身而产生精神活动和一切的脏腑机能活动,如此才能生生不息。人体正常的体液都需要阳气来养护推动,体液占人体70%,阳气不足,最明显的一个表现就是人体湿邪过重。正常的体液是滋润人体肌肤和运行五脏六腑不可少的,过多或过少都会引起人体的病态反应。少了就是火,多了就是痰湿。现代人大部分的慢性病或疑难病症都是由阳气不足引起

的体内阴液失调造成的。

有的朋友会想,现在生活条件这么好,怎么好端端的阳气就跑掉了呢?其实,生活中到处都有伤害我们阳气的不利因素,只是被我们忽略了。

那么什么消耗我们的阳气最多呢?是精神。从中医角度讲,人体阳气五种外在表现的神、魂、魄、意、志,与人体器官有着紧密的联系。神属心,魂属肝,魄属肺,意属脾,志属肾,精神上的不和谐,也会引发脏器的病变。这种无形的阳气,随时左右着人体的健康,这也是养生最大的秘密。今天把这个秘密告诉大家,就是希望更多的人能明白其中的道理,早日脱离疾病之苦,都能健康长寿。

升发阳气的无上心法

有一次在外地讲扶阳保健,一位听众提了个问题:“如果不用药物和灸法,您还能有什么方法让我升发阳气呢?”对于这个问题,我当时给了一个回答,就是减少欲望,饮食有节,起居有常。但我对这个回答并不满意,讲课回来后我查阅了大量的道家古籍文献,发现道教的教理和仪轨当中,蕴藏着不用借助药物和灸法却行之有效的升阳方法,我对此进行了归纳总结,把这个方法形象地称为“三阳开泰”。

“三阳开泰”出自《易经》六十四卦之中的泰卦。古人发现冬至那天白昼最短,往后白昼渐长,故认为冬至是“一阳生”,十二月是“二阳生”,正月则是“三阳开泰”。“三阳”表示阴气渐去阳气始生,冬去春来,万物复苏。“开泰”则表示吉祥亨通,有好运即将降临之意。人体的阳气升发也有类似的渐变过程,我称其为人体

健康的“三阳开泰”,即动则升阳、善能升阳、喜能升阳。

动则升阳

三国时期的名医华佗创编的《五禽戏》里面有一句至理名言:“动摇则气消,血脉流通,病不得生”,人只要动一动,摇一摇,那么就气血流通,百病不生了。动摇正是对动则升阳最好的诠释。现代社会是以脑力劳动为主体的,人们大多动摇了精神,不动的是身体。上班时坐在办公室里,出门就坐车,回家又坐在沙发上看半宿电视,一天绝大多数时间都是坐着的,不动则阳气不得升发,气血都瘀滞了,长此以往身体怎能不病呢?所以要想身体健康,就一定得先让身体动起来。

如果你体内阳气严重不足,阴气过盛,可以选择一些柔和舒缓的传统功法,如养生桩、五禽戏、八段锦、太极拳等。运动有一个标准,就是以心脏不剧烈跳动,身体微微出汗发热为宜,运动过度反而会伤害身体。

善能升阳

道家名著《太上感应篇》中对“善”作了三个定义:第一是语善,第二是视善,第三是行善。“语善”就是要求我们说一些鼓励人、激励人、柔和的话,古人讲,“良言一句三冬暖”,讲的就是语善升阳的道理。

视善,就是要让眼睛经常去看美好的事物。风景秀丽的名山大川,是天地间的大美,所以久居尘世的人要经常出去看看,以此养目调心。亲近大自然的过程,也是与天地交换能量,升发阳气的过程。说到视善,德国有一位科学家做了一个实验,结果证明男人看漂亮女人,如果每天看上5分钟,可以延长10年的寿命,女人看帅哥也可以延长寿命。所以,逛街

时看看过往的美女、帅哥,养养眼,我想,这也是一种视善吧。

那什么是行善呢?不用多说,日常生活中帮助他人的行为其实都是行善。

喜能升阳

古人说,喜则阳气生。生活中应该是很好做到的,多想一些高兴的事情,看一些欢快的娱乐节目,听自己喜欢的歌曲,读自己喜欢的书,业余时间多做自己喜欢的事,都可以使人的阳气升发。只生欢喜不生愁的人,在古代就被称为神仙。喜是人生的一种大境界,能够保持一颗欢喜心,对身体的滋养是比吃什么灵丹妙药都管用的。

瞬间强肾法

我的老师胡海牙先生今年已经95岁高龄了。前一段时间陪他去体检,身体各项指标基本都正常。他单位的老同事跟他见面后,开玩笑地说:“您的身体棒得跟30岁小伙子似的,有什么养生秘诀吗?您是研究道家仙学的,也给我们传授一些灵丹妙药啊!”老先生微微一笑,说:“哪有什么灵丹妙药,妙药就在自己体内,只是你们不知道怎么用罢了。”

老师的一句话激起了大家的好奇心,纷纷请教。只见老师双手握拳,贴在身后,随着身体上下轻微抖动,笑呵呵地说:“看明白了吗?就是这个。”大家看得一头雾水:“就这么简单?!”老师颇有深意地说:“千万别小看这个动作,在过去你花多少钱都不一定能学得到,这可是千金不换的秘诀啊。”这样一来,大家更好奇了,赶紧追问是怎么回事。

老师说:“其实古书里面都讲了,‘流水不腐,户枢不蠹’,要活就得动啊,关键是如何去

动。这个方法最大的功效是鼓动肾气,短时间内使人体阳气升发起来。长期从事脑力劳动的人好静不好动,导致人体阴气过盛,阳气相对不足,会产生乏力、疲劳、健忘等症状,用这个方法三到五分钟,就可以缓解一个小时连续劳动的疲劳,很适合现在从事脑力劳动的人。这个方法还适合中老年人,人老腿先衰,腰腿痛相连,其实是肾气衰了,按摩肾俞有直接补肾的功效。中老年人平时动一动,肾气足了,自然腰背也就不弯了。”

我也习练这个方法多年,觉得特别好,亲身实践下来更是深有感触,获益匪浅,我把这种补肾升发阳气的方法称为“瞬间强肾法”。

方法是:双手握拳,掌心虚空,贴在肾俞位置,利用膝关节的上下抖动进行反复摩擦,双拳不动,双脚随着身体抖动轻微踮起,感觉到腰骶部轻微发热为止。这个方法对谁最管用?恰恰是过度疲劳、精神不好、睡眠不足的人。

强肾还可以经常按揉腰眼穴,它位于背部第三椎棘突左右各开3~4寸的凹陷处。具体做法如下:

1.双手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾闾部位(长强穴)。然后再回头重搓,每次做50~100遍,每日早晚各一次。

2.双手轻握拳,用拳眼或拳背旋转按摩,每次5分钟左右。

3.双手握拳,轻叩腰眼处,或用手捏抓腰部,每次做3~5分钟。

道家养生学认为,用掌搓腰眼,不仅可温暖腰肌、疏通带脉和强壮腰肌,而且还能起到聪耳明目、固精益肾和延年益寿的作用。此法还有助于防治遗精、早泄、痛经和月经失调等病。

在宾馆的318房内,一颗女人的头颅砸向了艾莲

6

悬疑小说

一条带有血迹的手帕

十点过后,麦涛踏上楼梯,在二楼的拐角停了下来。楼道里的灯坏了,可他还是一眼瞥见,自己的家门边有一个奇怪的东西。瞬间,瞳孔放大了,他摸出口袋里防身用的小刀,另一只手点亮了打火机。

一股小火苗腾起之后,他恍惚看见一个人蹲坐在那里。麦涛小心翼翼地沿着台阶继续往上走,脚步轻柔,缓缓走上来。快到门口时,火光忽然把那人弄醒了,他抬起头,揉揉惺忪的睡眼,“怎么,你还回来呀?”

“啊?艾,艾莲……”麦涛惊得合不拢嘴,“你,你怎么……”

“我回来看看还不行啊?”艾莲站起来,伸了个懒腰,“不好意思,睡着了。嗯,给你个惊喜好不好?”

“好,好,但这也太惊人了。”麦涛恢复了平日里嬉皮笑脸的神态,冲上来给了艾莲一拳,“瞧你这德性,像个‘海龟派’吗?快,我们先进屋再说!”

……

两个久未谋面的朋友,按照常理应该彼此打听对方现在的生活。可艾莲不愿意过深地涉及自身,只是大概听听对方的叙述。话题,由于麦涛的职业特性,又因为他头上还没有拆掉的绷带,便很快被引向最近的这宗案子。他的陈述,出于自身经历,说起来自然比刘队长的简单介绍生动了许多——从自己如何要去五楼,到房间里不寻常的响动,再到如何被袭,安先生又是如何目击了凶手从而救了自己一命,而后两人又是怎么进入查看的,直到最后发现了那具骇人的尸体。长达

半个小时的讲解绘声绘色,令人身临其境,其间艾莲幽默地打了个岔,叫他喝上口水,润润嗓子。艾莲躺在床上,饶有兴趣地听着,一直没有提出问题。

“对了,还有,”麦涛补充道,“安先生说,那家伙脸上涂抹了某种东西,吓了他一跳,而对方又马上逃走,所以,一下子不好确认性别。不过,从身形来看,应该是个男人。”

艾莲嘴里叼着的香烟掉到了地上,不,不会吧?难道今天避雨的那家伙,就是杀手本人吗?没有这种巧合吧?用绳索绞杀……涂抹迷彩油……

怎么会这样?为什么在中国会出现类似的场面……艾莲剧烈地咳嗽着,手撑着墙坐直身子,咳过之后是一阵粗重的喘息。

“你怎么了?会不会是淋雨后生病了,”麦涛关切地拍拍艾莲后背,“我这还有藿香正气水,你等着,我给你拿来!”

突然有人急促地敲门,两人都是一愣。对视了一眼,麦涛说:“我去开门,看看是谁?”

艾莲继续坐在床上,一语不发,心事重重。

几个人随着麦涛走了进来,其中一人,看到床上的艾莲,惊异地叫了一声:“你怎么在这儿?”艾莲抬起头,对了,那个女人,他今天见过,叫陈芳……

1999年6月12日的晚上,以及随后的两三天,艾莲全面介入了案件的调查工作;先后考察了现场,与证人见了面,又拜访了被害人王小姐在北京的亲属,阅读了警方以及法医关于此案的所有记录;最后,在15日的晚上出席了第三次重案组会议。在会上,艾莲掏出了一条手帕,上面有些脏兮兮的印迹。与会的警员起初都没把这

东西当一回事。可当听说了艾莲关于避雨的讲述时,众人都感到不可思议。手帕很快被拿去化验,大家紧张不安地等待着,半小时之后,得出的结果是:手帕上确实是人类的血迹,性别为女性,血型为“B”。虽然这件事只能算是一个插曲,然而艾莲关于“涂抹了迷彩油的雨衣人”的描述却勾起了人们的兴趣。当然,这条手帕眼下还没什么用处,只是艾莲与凶手擦肩而过的经历显得十分诡异。

又一个女人死了

坐电梯上了三楼,艾莲步入自己房间所在的楼道,刚路过一间客房门口,里面忽然有人从中探出头来,大声骂道:“喂,那屋的混蛋!”

艾莲大吃一惊,赶紧回过身来,那人看见他,也是一愣,“对,对不起,朋友,我不是在说你。”

“没关系,”艾莲友好地笑笑,还是感到有些纳闷。

“那屋的,那屋的,”顺着那人的手指望去,艾莲看到318室的房门外挂着一“请勿打扰”的门牌,轰轰的电视杂音从里面传了出来。

“从下午就一直是这样,妈的让不让别人休息了?!”那人语气透着愤怒,一边做出解释,“真他妈混蛋,我喊了好几嗓子,还没人理我!”那人越说越恼火,从自己的房间里走出来,来到318室门前,忽然又转头看看艾莲,“抱歉,朋友,刚才才错了您,真是不好意思。我得教训教训他!”说罢,用脚踹房门。

既然事不关己,艾莲便继续走路,打开自己房门的时候,下意识回头看了一眼,只见走

廊那头的男人愣在318门口,他并没多想,推门走进房间。换去微微发潮的衣服,扔下沾了泥水的靴子,他穿上睡衣,正打算走进浴室,忽然听到走廊中一声惊叫。

出门看时,走廊里空无一人,刚才的声音似乎是从另一端传来的。艾莲十分好奇,同时,他也回忆起雨夜发生在这宾馆附近的避雨事件来,总是有些放心不下,因而便只穿着睡衣和拖鞋,走了过去。

318室狭小的走廊里,他看见了刚才那个气势汹汹的家伙,背朝着自己,浑身上下抖个不停。顺着他的肩膀望去,只见房间地面上满是血污。“怎么回事?”艾莲忽然开口,那男人便一阵哆嗦,回头看清来人之后,结结巴巴地说:“门……没锁,我……”

艾莲扶住那人,一侧身也挤进走廊,血迹从床上一直延伸至浴室,没看到尸体。

“赶快报警,”他吩咐道,“等一下,我告诉你号码,不要打110,直接打这个。”

男人战战兢兢地逃出去后,艾莲穿过走廊。地上大片的血迹,表明被害人很可能已经死了。犹豫不决的工夫,更多的客人连同服务人员簇拥在门口。

“对不起,先生,请您出来,我们是饭店工作人员,要等到公安局……”

“我就是警察!”艾莲不容置疑地一口回绝,人群中立刻爆出惊讶之声。电视机的音量被调至几乎最大,似乎有人成心这样做,要吸引别人注意似的。艾莲突然意识到,如果当初自己碰见的那个雨衣人就是凶手,他一直在等待合适的时机向众人展示自己的作品,那么,会不会,

在这阵混乱之中,凶手也藏在人群中偷偷观察自己的迷茫呢?他转过身,眼睛从围观的人们脸上扫过,不,没有,没有上次那双双动物似的眼睛。

他猛然感到背后有人在盯着自己,一阵寒意由足底升起,倏地一下回过身。窗帘边,有一只眼睛望着这边。艾莲向窗户走去,那只眼睛一眨不眨,仍然笔直地看着他。

艾莲猛地伸手,扯开窗帘,一张脸孔从后面露出来。是一张照片?

照片被放大了,和正常人的比例相当。那眼睛的主人,照片左边的女人,头部被人用红色的笔画了一个大圆圈。她容貌姣好,看来也很年轻。最令艾莲震惊的是,这女人的身边,还有一个年轻女子,居然和上次合影照上的是同一个人!

艾莲伸手揭下照片。一瞬间,意识到了自己的疏忽,这张照片不是被贴在窗户上的,那么……

照片被扯动,带着边角的细绳也跟着动了起来,有件东西,从半边窗帘的背后,直砸过来。

艾莲躲闪不及,那东西正好扑在他肩上。人群中又是一阵尖叫,提起它的时候,艾莲看清了那是一颗连着部分颈椎的头颅,女人的头颅。

只是,从这颗头已经无法辨别是否就是照片上的女人了。尸体脸部的皮肤皱皱巴巴,血管粗大,盘根错节。眼球从眼眶中微微垂下来,最恐怖的是,张开的嘴唇已经发黑,里面没有舌头。艾莲本能地想到,这女人至少死了好多天……

电视仍然嘶嘶力竭地吼叫着,倒是暗合了人们的心情……



武国忠 著
上海锦绣文章出版社友情推荐

【内容简介】

《黄帝内经使用手册》是仙学传人武国忠最新力作,其提供了最适合中国人的养生方案。独到的道家医术,《黄帝内经》养生宝藏的古法今用,任何疾病都可以从《黄帝内经使用手册》中找到治愈方案,祛病养生。灵龟八法——储备人体原始能量最安全的八个养生大穴,打通人体奇经八脉与十二正经,八个穴位统治众病。三阳开泰——治病不疗心,等于扔黄金。改变人生命运,升腾全身阳气的心法秘传。改良周公百岁酒——来自仙家不传的养生验方,迅速祛除体内湿邪,充足阳气,堪称“世间第一回春酒”。仙家入手第一招:历代修炼家都视为珍宝,将养生保命的阳气固藏在体内的“种阳秘法”……



艾西 著
接力出版社友情推荐

【内容简介】

宁静。夜晚。几位年轻女性先后倒了下去。凶手线索:一个健壮的身影,一根结实的绳索。除此之外,案发现场没有留下其他任何线索——除了几张老旧的生活照片。在那几张仅有的线索照片上,除了受害者,还有一个化名肖影的女孩。她是谁?她是凶手?在哪里可以找到她?……

【上期回顾】

麦涛的朋友赛斯·沃勒回来了,在中国他叫艾莲,刘队长和陈芳去接的他。刘队长跟他说了些案情,并准备有空带他去凶案现场。告别了刘队长,艾莲开始找住的地方。在一家宾馆屋檐下避雨时,艾莲遇到了一个奇怪的人,他的脸上涂满了迷彩油,而在那人避雨的地方,地上还留有血迹。