

# 告别流感从强壮肺气开始

健康指南

## 肺活量大的人寿命较长

人一生的呼吸包括腹式呼吸和肺部呼吸。婴儿在母腹中采用腹式呼吸,他靠脐带从母亲那里得到营养;人出生后在脐带剪断的那一瞬间,告别了腹式呼吸,开始了后天的肺部呼吸。所以说,小孩子的出生其实是一个很危险的过程,因为这是呼吸转换的过程。过去的接生婆都知道,小孩子出生时最可怕的一件事情就是不哭,所以都是在剪完脐带后在小孩子的屁股上拍一巴掌,小孩子哇哇一哭,全家就放心了。

在五脏与五声的对应关系中,肺对应的就是哭声,所以肺主悲。如果我们在生活中碰到那种动不动就爱哭、爱掉眼泪,特别爱抱怨的女孩子,大多都属于肺气虚弱的人。另外,小孩子没事在那哇哇地哭,多是在那锻炼肺呢,我们不要孩子一哭就赶紧去抱、去哄,要观察一下,只要不是掉眼泪的哭,就说明他不是饿了,哭会儿对身体有利。从小就锻炼好了肺,一辈子都受益。

有数据表明,肺活量大的人寿命相对较长。中国养生学自古就认识到了人呼吸的重要性,所以把“调息”作为体育健身的要点。

调息在传统健身术的“六字诀”中表现得最深刻。六字诀就是通过发六种不同的声音来调节五脏,锻炼身体的。

首先,我们来看看调息的“息”字是什么意思?

“息”字的上面是自己的“自”,“自”代表“鼻子”,甲骨文里就是人鼻子的样子。“息”字下面是个“心”字。所以,“息”表达的就是鼻子和心之间的一个交通的过程。

一呼一吸为一息,它代表两个动作,一个是呼,一个是吸,两个连

贯的动作加起来才称之为“息”。

## 调息八字箴言

调息的核心点其实就八个字:升降开合,按摩脏腑。

传统健身功法的动作中,有升,有降,有开,有合,它是一个全方位、立体的锻炼方式。比如易筋经的“两手托天理三焦”这一势,两只手在上,膈肌向下,增大膈肌的运动,重点在通畅三焦;“调理脾胃须单举”这个动作,一只手在升,另一只手就是在降;“左右开弓似射雕”这一势则是一只手在开,另一只手在合。

中医讲,人体生命活动的关键就在于气的运动,因此所有的动作,无论是升、是降,是开、是合,处处都有气机的问题。而呼吸作为一个最易被观察到的调整气机的手段,也有着升降、开合、阴阳的属性。吸为阳,呼为阴。存气闭息可以祛寒;呼出浊气可以清热。呼吸与动作配合的基本原则就是:起吸呼落,开吸合呼。重点在于守息。

升降开合是为了按摩脏腑。五脏在上,都在肋骨围成的胸腔内;六腑在下,在胸腔之下。

五脏被肋骨挡住了,所以通常我们无法直接接触到五脏。拿临床上突然心脏停止跳动了的病人来说,西医急救会用电击。只有用电击那么大的力量才能刺激到心脏。

那在科技不发达的古代,人们要怎样做才能刺激、锻炼五脏呢?中国古人非常聪明,他们发明了通过调息、通过按摩六腑来间接按摩五脏的方法。

人的脏和腑是表里关系。五脏为里,六腑为表。五脏为阴,六腑为阳,因为六腑总在不断地运化,它主动。我们只要动了阳,阴就会跟着动起来。

从中医上讲,平时要想保养心,就可以按摩小肠,因为心与小肠相

表里。肺的问题呢?我们可以去按摩大肠,肺与大肠相表里。脾我们碰不到,我们可以去动胃。所以,没事的时候多揉腹很有好处,等于间接按摩了五脏。传统健身术中有很多动作都是在活动腹部的,比如五禽戏中的“熊运”就是在动腹,把人体的气机上下带动起来。

说简单点,调息就是在一呼一吸之间,让我们的肚子或收紧或膨胀,靠腹部的运动来调整五脏的生存环境。

腹式呼吸对脏腑下垂症、脱肛、痔疮等病都有好处。每天练练传统健身术,可在提肛、收腹之中,让脏腑变得强劲有力,达到防病祛病的效果。

## 告别流感从强壮肺气开始

我们锻炼身体尤其要练肺气。现在得流感的人很多,一年四季得感冒的人挤满了医院,特别是小孩子,患感冒的尤其多,这跟肺气羸弱有很大关系。

现代人肺的问题已经走到了悬崖边上,如果不能很好地解决,后果会很严重。

首先,肺为娇脏,它是人体最后一个启动的脏器,很容易受到寒邪的侵袭,所以保健康要先从保护肺开始。

其次,肺主一身之气。人的活力都来自于气血,肺气虚了,人就会感到全身没劲。这个道理在入上岁数后,感受会特别深。

第三,肺司呼吸,肺统管人的呼吸。一个人如果呼吸顺畅的话,心情就很愉悦。假如连起码的呼吸都不顺畅了,根本就谈不上有好的生活质量。比如现在很多人有胸闷气喘的毛病,动不动就得叹口气,这就是膈肌的运动能力变弱的表现;而哮喘就更是肾不纳气的表现了。



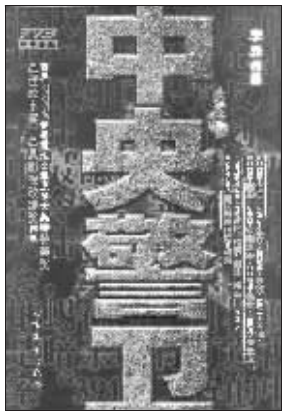
曲黎敏 著  
长江文艺出版社友情推荐

### 内容简介

以一部《从头到脚说健康》声名远播的曲黎敏,再次推出《从头到脚说健康2》。她对健康养生独到、精准的理念,源于将传统大典《黄帝内经》融入血脉。此次,她更是深入浅出地说医理,简单易懂地谈方法,读者既能从头到脚学原理,又懂从头到脚锻炼法。中医智慧不再束之高阁,举手投足皆可养生保健。

### 上期回顾

传统健身术不光能防病祛病,还有开发智力的功效。古人常说“行走坐卧皆导引”,就连抱拳、鞠躬都是很好的调养方法……



李异 著  
北方文艺出版社友情推荐

### 内容简介

1964年10月16日晚,我国原子弹成功爆炸当日,台州公安处获知国民党精英特务组织“蜥蜴小组”在辖区沿海登陆,但随后神秘消失。“蜥蜴行动”的目标是暗杀即将南巡视察“391”工程的中央M首长。于是,中央警卫局紧急派出反暗杀小组103前往台州。就在103小组接近蜥蜴核心时,却陷入了一个巨大的圈套之中……

### 上期回顾

103抓捕了一位原国民党的少将,他透露,有一个特务早就潜伏在一个特殊的部门里。范哲赶紧将情况上报,却得到上级模棱两可的回答。而陈思发现了另一个特务电台的位置。当103前去的时候发现,那里布满了连环炸弹……

# 关键时刻范哲因“通敌叛国”被审查

畅销小说

1964年10月18日10:56。他才十三岁,笔直地站在院子里,有着跟年龄不相符的成熟冷静。在他的身旁,蹲着一只双目发光的大黄狗。

“瞧,我们的小英雄回来了!”敌特管站长拉着男孩的手向人介绍,“人小本领大,天生之才。恐怕这会儿,103的骨干们在风生阁都飞上天了。”

铁猴子说,这小子如果让他带回台湾,好好调教一番,将来前途不可限量。大有收其为徒之意。

管站长没有说出男孩的名字,只说了他的代号:“老雕”,一个和男孩年纪、经历极不相称的代号。

“站长,凌晨最后一次收到电文,蜥蜴已经启程,亲临一线指挥行动。”老雕汇报说。

“好!你先去休息吧,再过一个小时,刺刀行动就要正式启动,你的任务可重了。”管站长拍了拍老雕的肩膀。看着老雕带着大黄狗跑入内房,林婉芬有点狐疑:“站长,你什么时候弄了这个小鬼来了?”

管站长等老雕完全消失了身影,才跟林婉芬耳语:“你可不要小看他,这是蜥蜴亲手交办的,将来可能要派大用场。”说完,神秘地笑了。

1964年10月18日11:27。“蜥蜴”到底是谁?“米兰”到底是谁?在蒲草山监狱,周国源被狙杀前说的那些只有他才懂的话,到底是受了谁的指使?这里面到底隐藏着什么玄机?

杜丽进来,报告说:“范组,风生阁有消息了,特务电台已经查获,但是……”

“但是什么?”

“风生阁被特务安装了线控炸弹,星火……星火和大勇现在正在拆弹。”杜丽面现忧色。

风生阁是当地宝贵的文物,必须慎重保护,于是范哲带着103的其他几名组员急速赶往风生阁现场指挥。

风生阁周边已经拉起了警戒线,群众也疏散了,远远地围着热闹。所在街道的干部正在协助公安警员维护秩序。范哲一下车,便看到王星火和赵大勇从楼上下来。

“情况怎么样了?”范哲问。

“炸弹已经拆除了,是几颗连环炸弹。从布线上来说,虽然设计巧妙,但不像资深的专业特务所为。”王星火重新思考后,得出新的结论。

“风生阁平时由谁管理?”范哲问。

“文物管委会,他们的主任项小军已经赶到了,古楼街道主任梁国民也来了,都在楼下等着呢。”陪同上来的公安处特侦副科长宋铁说。

“叫他们上来吧。”

项小军在街道梁主任的陪同下,战战兢兢就上来了,好像一个做错了事的孩子。

当然是有问必答。

问:平时这里谁在具体负责管理?

答:以前是管委会的职工秦斌在管,但他在三个月前突发急病死掉了。这三个月,没人管,没人住。

问:就一直空着?

答:就一直空着,没人来过。

真糊涂啊。边上的人心里都骂。

问:风生阁谁还有钥匙?

答:我有一把,秦斌有一把,他死后就交回文物管委会了,所以现在我这儿有两把。对了,街道管委会有一把,在谁那儿我不知道。

“胡说八道,你的钥匙怎么会在我这儿?”街道的梁主任一听项小军把那个臭球踢给了自己,不由得大怒。

“文管会缺少人手,为了管理方便,古楼基本上委托街道管理。在梁主任还没调来之前,我确实把一把钥匙交给了街道管委会,是当时的老主任戴庶接收的,但后来戴主任交给谁,我真不知道。”项小军解释说。

“这个戴主任人在哪里呢?”

“他是山东菏泽人,退休后就回老

家了。”梁国民脱口而出。

风生阁的钥匙是特制的,专配大锁,很特殊,所以,钥匙的下落无疑成了一条有价值的线索。范哲跟宋铁说:“立即用加急电报联系菏泽公安局,请求协查。这条线索就交给你了,一定要在三个小时内找出接触过钥匙的人,向我汇报。”

1964年10月18日13:19。“米兰”终于来了。林婉芬一见“米兰”,就跑去拉着她的手,嫂子嫂子的叫个不停,倒不是为了讨好才这样喊,“米兰”是真的嫂子,如假包换。

“米兰”是个漂亮的少妇,留着齐耳的短发,既落落大方,又不引人注目。

“管站长,请召集核心小组同志开会,我有重要的事情要跟大家商议。”米兰说。

很快,在李庄的蜥蜴组织成员全都围在了一张八仙桌边。

“各位同志,这次任务是关系到我们未来前途的大事,领袖期望甚高,所以,请各位务必尽心尽责,建立奇功。蜥蜴将在晚上跟我们接头,在这之前,我们必须做好前期工作,这点他已有初步安排。”“米兰”把话头转到了正题上。

“米兰”从上衣兜里取出一张白纸,用特制的解密水一处理,普通的白纸上竟显出了字迹,这是一份用密写墨水写成的密报。

等的就是这个——M首长在台州行程路线的详细安排。

1964年10月18日13:32。事情来得如此突然,令王星火猝不及防。

但王星火毕竟是王星火,这种状态最多持续了不过十秒钟,就冷静下来了。

十五分钟前,M首长的先遣警卫队到达台州,他和范哲组长前去迎接。先遣警卫队和随行保障组一共二十三人,负责首长视察的前期接洽、行程安排和沿途安保清场等工作,同行的还

有总部的专案领导、第一处处长程浩南一行以及范哲的一个老朋友——技侦研究所副所长李卓。

可是,当他和许则安把警卫队接到公安处时,情况发生了变化。首先,他和范哲被分开了。分开的目的,是分别汇报。弄得神神秘秘不说,还让王星火心里很没底。

“王星火同志,请你谈谈对范哲同志的看法。”程浩南表情严肃地听完王星火的汇报,问他。

“范组?”王星火思索了一下,抬头说:“范组的业务能力强,政治素质高,非常爱护组里的同志,是个好领导。”

“政治素质高?不见得有多高吧?”程浩南说,说得王星火如坠云里雾里,他只有看着他,等他的下一句话。

“你把他台州期间的行为举动,一五一十地跟我说明白,不得有半点隐瞒,这是对党、对人民、对总部、对103的负责。”

话说到这份上了,虽然没有点名,但王星火也已心知肚明——范哲出事了。

“范组,范组怎么了?”王星火还是斗胆问程浩南。

“王星火同志,你是103的副组长,为了对103全体组员负责,我就实话告诉你,有人举报他通敌叛国。”

“通敌叛国?不可能,你们一定弄错了!”王星火睁大了眼睛。

“这么多年,我难道不了解范哲吗?可是……”程浩南叹息说,“在证据面前,我们不得不这样做。敌我斗争始终是复杂的,多变的,有很多事情我们想不到。现在,敌特刺刀密令计划已经到了关键时刻,为防万一,我们准备对范哲组长实行隔离审查。星火,103的工作就由你暂时负责,这是领导对你的信任。”

一定是“蜥蜴”搞的鬼!王星火得出结论。这个“蜥蜴”真是无处不在,一手遮天。

接下去该怎么办?王星火的心有点乱。