

养生新知



《推拿》里的「王大夫」

养生要从娃娃抓起

王大夫并不是医院里的大夫，而是从事推拿工作的盲人。他先天失明，在盲校读书的时候学了推拿按摩。从医学知识到技能手法，经过数年的专业培训，他已是练得手艺出众。

一天，有个肌肉拉伤的客人寻上门来，王大夫照常招呼，一双手四下翻飞，让客人直呼过瘾。自那以后，这客人便认准了王大夫，时不时过来推拿，久而久之两人便成了朋友。这客人不是别人，正是后来写出《推拿》小说并凭此获得茅盾文学奖的毕飞宇，而王大夫亦因这番结缘，便成了《推拿》里的“王大夫”的原型，鲜活地出现在了大众的视野里。

已然小有名气的王大夫，此后更是忙碌起来：每天要上十几个“钟”，除了吃饭、睡觉的时间，几乎都是在帮人推拿。他认为，推拿是中国起源很早的一种治病防病的养生术，自己在用双手传递养生之道。在推拿之前，他会像中医一样先诊脉，还要询问客人的生活习惯和饮食起居，因人而异地辨证施养。“现在很多人都不太注重养生，饮食起居和运动长期得不到保证，身体处在阴阳失衡的状态，带来了健康很多问题。”王大夫感叹道。

有一对夫妻婚后好几年都怀不上孩子，去医院检查了几次都找不到问题出在哪里。他们常来找王大夫推拿，每每提到这件事都苦恼不已。王大夫细细询问他们的生活起居，发现这对夫妻都很喜欢桑拿汗蒸，一下明白过来，提醒他们在备孕期间尽量少去。夫妻俩听了王大夫的话，调整了这一生活习惯，果然没多久就怀上了孩子。

助人养生的王大夫，在工作之余过着平静如水的安定生活，没有大起大落的情绪变化，身体状况保持得很好。因为是学医的，他平时就很注重保健，也不断地给家人灌输养生理念。比如，女儿正是在长身体的时候，他就尽量给孩子吃时令蔬菜，督促她读书写字的时候注意坐姿，通过适量地运动来增强体质。他说养生不只是中老年人需关注的事儿，小孩子也要养生，长久地坚持养生，才能长保健康，达到延年益寿的目的。

和他的很多盲校同学一样，王大夫是个乐观积极、自力更生的人，眼中没有色彩，心底却是斑斓。现在，他最大的愿望，就是希望眼睛明亮的女儿可以早日成才，替他和妻子看遍精彩的世界。



电视剧《推拿》中的“王大夫”

心理保健师李萍

养生须从养心开始

好多人提起养生，都能滔滔不绝地说出许多的观点方法，归纳起来不外乎饮食、起居、运动等等，很少有人提到养心。而古老的中医医书《黄帝内经》早已指出“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，养生须从养心开始。

李萍，就是一个帮人养心的心理保健师。她至今都记得，二十多年前的一个大学女同学，因为失恋而精神崩溃，在没有得到正确的心理治疗后成了终身的精神残疾。娇小灵动的女孩子，竟会因为一时的刺激变得疯疯癫癫，重重地震撼到了李萍，她暗暗决心，要学好心理学知识，帮助别人找回健康心灵。

如今，李萍从事专职心理咨询已经十二年了。最初，很少有人接受心理咨询，大部分人并不认为心灵也有修补保养的必要。这些年，越来越多的人主动找到她，从教师到农民，从刚学步的孩子到年过八旬的老者，进行心灵保养成为各阶层、各年龄段都愿意尝试的事物了。

在李萍看来，养生是个宏大的概念，人要养的是有质量的生命。如果病歪歪地躺在床上，心情沉闷，郁结难解，哪怕是活到了一百岁，也是痛苦不堪、毫无质量可言的。更何况，很多疾病都是由不良情绪所滋生的，抑郁、焦虑、狂躁等最先侵蚀的是心灵，慢慢就渗透进躯体的各个器官，带来众多心因性疾病。中医里常说的“过怒伤肝，过喜伤心，过思伤脾，过忧伤肺”便也是这个道理。

尽管李萍把心理咨询看做是一个自己和求助者共同成长的过程，但面对咨询过程中不断接受到的负能量，她还是有保留，不会让自己过于沉浸其中。“一离开工作环境，我就会把工作的一切放下，把自己跟职业隔离开。我只是一个咨询师，不是他们的亲人、朋友、同事，如果把自己过多地代入他们的生活，那么，我的心灵就不会平和了。”

跟普通人一样，李萍在生活中也会碰到不如意、不顺心的事情，伤心、失落甚至自责都是难免的。她应对这些负面情绪的方法，就是接受不完美的一切，包容差异化的存在。多年的助人养心历程，使得她的心灵也一并得到滋养。

“心境平和，身体舒适，不管在什么状况下都能热爱生活，出现问题就积极解决，没有强烈的内心冲突，常怀感恩之心，仿佛每时每刻都躺在阳光底下自由呼吸。”她愿把这样身心协调的养生状态，传达给每一个人。



心理保健师 李萍

秋高气爽正宜人，又到养生好时节！秋冬养生美容一直是坊间热议的话题。很多人如今都明白了健康与美丽是必须建立在养生的基础之上的，“由内而外”才能实现真正的美。外在的美丽，需要身体的健康平衡，内心的欢快和平和才能得以持久和奔放。

然而，不少读者对秋冬养生美容的理解却也误区多多。在新的养生理念和传统观点的“冲突”中，我们究竟需要怎样的健康真理？

本版撰文 王苏颖