

唐诗丛里说养生

骏骋

自古以来，人们为了健康长寿而讲求养生。就拿唐宋时期来说，一些才华横溢的诗人不仅写得精彩绝妙，感人肺腑，而且注重自身的健康和养生，将许多宝贵的养生经验融入其诗篇中。

保持豁达的心胸、乐观的情绪有利于养生，延年益寿。人称诗仙的李白一生仕途坎坷，多次受挫折，但“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，对前途充满信心，盼望总有一天能乘长风破巨浪，高挂起云帆，冲破“沧海”中的艰难险阻，实现自己的理想抱负。

俗话说，人生在世不称心事十有八九，白居易常被病魔缠身，饱受折磨。到了晚年他从自己与同龄人崔舍人的容貌、体质对比中，“始知年与貌，衰盛随忧乐。畏老老转迫，忧病病弥薄。不畏复不忧，是除老病药。”诗人领悟到心情的好坏对治病至关重要。忧虑会得病，越是担忧疾病、衰老，越容易得病、衰老。开朗豁达才是延缓衰老，减免病痛从而达到养生长寿的良方妙药。同时，乐天又注重节制物欲、情欲，重视养生，使他成为唐代最长寿、诗作最多的诗人。

“云淡风轻近午天，傍花随柳过前川；时人不识余心乐，将谓偷闲学少年。”北宋著名理学家程颢这首七绝告诉人们晚年生活应当像青年人那样丰富多彩，以愉悦身心；同时，抒发了春日郊游的悠闲、乐观与心气平和的养生之道。

中医认为人有七情六欲，管好这些情欲才能做到修心养性，延年益寿。一些诗人透过下棋、听乐、赏花等活动来平衡自己的情志。白居易在《清夜琴兴》诗里云：“月出鸟栖尽，寂然坐空林。是时心境闲，可以弹素琴”；孟郊的“达人识元气，变愁为高歌。”均突显了弹琴听乐唱歌养生的重要性。诗仙杜甫自安史之乱后积弱多病，然而却很乐观，他的《江村》诗：“清江一曲抱村流，长夏江村事事幽。自来自去堂上燕，相亲相近水中鸥。老妻画纸为棋局，稚子敲针作钓钩。但有故人供禄米，微躯此外更何求？”这是依靠亲近美好幽静的自然环境、弈棋等来解除烦闷，放松心情。也反映杜家和睦温馨，使他充满磨难的晚年得到一些舒心欢乐。

陆游则以赏梅吟诗，陶冶情操。“闻道梅花圻晓风，雪堆遍满四山中。何方可化身千亿？一树梅前一放翁。”显示诗人的豁达、开朗与幽默。“八十身犹健，生涯学灌园。午窗无一事，梨枣弄诸孙。”“卧读陶诗未终卷，又乘微雨去锄瓜。”可见放翁还用劳作、弄孙来修心养性健体，难怪他能活到八十五岁，“年事依稀鬓复青，看书细字眼犹明”，成为南宋写诗最多和最长命的诗人。

选配、调理饮食是古代诗人养生健体的另一重要方面。大文豪苏东坡

主张饿了才吃，食不过饱，做到这点可和吃肉媲美，所谓“晚食以当肉”指的就是这个意思。明代名医龚廷贤的《摄养诗》提出“食惟半饱无兼味，酒止三分莫过频。”这些都符合现代的养生观念。

中医认为，人随年岁的增长，脾胃功能渐弱，而食粥易于消化，可以养脾胃。“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”陆游之长寿与他长期食粥和粗茶淡饭不无关系。有时，陆游还在粥中加入理胃健脾之药，正如他的诗所说：“秋夜渐长饥作祟，一杯山药进琼糜。”苏东坡也喜爱吃粥，有书帖曰：“夜饥甚，吴子野劝食白粥，云能推陈致新，利膈益胃。粥既快美，粥后一觉，妙不可言。”白居易则主张饮食清淡，少吃肉。

李商隐赞笋：“嫩箨香苞初出林，五陵论价重如金”。白居易《食笋》诗也说：“紫箨拆故锦，素肌擘新玉。每日逐加餐，佳食不思肉。久为京洛客，此味常不足。”劝人“且食勿踟蹰”，否则“南风吹作竹。”苏东坡赞竹笋“久抛松菊犹细事，苦笋江豚那忍说？”

药王孙思邈称板栗为“肾之果”，东坡对之情有独钟，曾赋诗曰：“老去自添腰脚病，山翁服栗旧传方。客来为说晨兴晚，三咽徐收白玉浆。”范成大爱吃白菜，赞美大白菜诗曰：“拨雪挑来塌地菘，味如蜜藕更肥浓。朱门肉食无风味，只作寻常菜把供。”素有“延寿客”之称的菊花可以明目，也备受诗人的青睐，“东篱同坐尝花筵，一片琼霜入口鲜”正是对饮菊养生的描述。

良好的生活习惯是古代诗人养生健体的又一重要法宝。中医讲，梳头可打通头部的经络，提神醒脑，促进头发生长。陆游晚年坚持晨起梳头，令他稀疏的白发长出黑发，有“觉来忽见天窗白，短发萧萧起自梳”之诗句。苏东坡体会梳头的好处是“千梳冷快肌骨醒，风露气入霜蓬根。”

古代诗人重视睡眠。陆游“苦爱幽窗午梦长，……不觅仙方觅睡方。”民间也有“吃人参不如睡五更”之说。现代医学证明，睡眠好心情愉悦，身体自然就会好。陆游注重劳逸结合。他的《野兴》一诗云：“晨脯节饮食，劳逸时卧起。藉白来长生，耄期直差易。”

“杲杲冬日出，照我屋南隅。负暄闭目坐，和气生肌肤。初似饮醇醪，又如蛰者苏。外融百骸畅，中适一念无。旷然忘所在，心与虚空俱。”白居易这首五律描写他练气功的情景与心得。

总的说来，乐观豁达心态，饮食选配调理，良好生活习惯是古代这些诗人养生延年益寿的基本经验。至今读来，仍然值得称道和借鉴。

母亲礼赞

世界上有一种爱，无私给予不求回报，这种爱叫母爱；有一个人，生死相依永记心间，这个人叫母亲！

“母亲节”虽然是舶来品，但却契合了中国人的传统文化和情感需求。中国人的母亲节，在不断融入浓厚的中国文化元素，使这种舶来形式与中国敬老美德，特别是孝道在结合中产生新意，丰富了中国人尊老敬老活动的内涵和意义。在这个温暖的节日里，看到了许多感动孝顺的画面，朋友圈，展示出各种对妈妈爱的表达；饭店里，陪着妈妈吃饭的一家家人喜笑颜开；景区，以妈妈为中心的全家游一队队……母亲节不失为子女集中向母亲表达爱的良机，无数光荣和赞颂属于天下的每一位母亲，为母亲奉上祝福、送上礼物，表达的是子女的感恩之心。百善孝为先，知恩感恩的社会氛围实在让人欣慰。

在家里，母亲是吃苦耐劳的代名词，是“全能超人”的化身，还是人生启蒙路上的第一位老师。母亲的爱，在一句句叮咛中生根，母亲的牵挂，在一句句唠叨里发芽。有人说，这个世界每年有365天，每天有24小时，每项工作都有休息，有报酬，唯独“母亲”这份工作没休息，没报酬。

人们把江海比喻为母亲，因为她有博

大的胸怀；人们把大地比喻为母亲，因为她有甘美的乳汁；人们把祖国比喻为母亲，因为她是希望的旗帜；人们把书籍比喻为母亲，因为她能给人以智慧。在由人类创造的生物进化史上，母亲是最伟大、最神圣的称谓！为母亲过节，是良心和良知的自觉，是对生命的敬畏和尊重！

“谁言寸草心，报得三春晖。”母爱无边，感恩无限。其实，大多数母亲都是宽容的，她们不会计较孩子是否会送上一束康乃馨，也不会奢求赞美和褒扬，她们认为最好的礼物是与子女相聚，拉拉家常，谈谈工作，说说生活。用一份真诚的孝心来慰藉孤寂的心，这也是每一个做子女的最起码的道义，让每天都成为母亲们的节日，是孝在当下的最好诠释。

母爱就像一场春雨，润物无声，绵长悠远；母爱就像一首田园诗，幽远纯净，和雅清淡；母爱就像一幅山水画，洗去铅华雕饰，留下清新自然；母爱就像一首深情的歌，婉转悠长，轻吟浅唱；母爱就像和煦的风，洗去朔月纷飞，带来春光无限……

十月胎恩重，三生报答轻。鸦有反哺之情，羊有跪乳之育。感恩是一种文明，是一种品德，更是一种责任。母爱，是人类永恒的话题，母亲，是千古传唱的歌！



母亲

文/陈海金

风 带着康乃馨的花香
轻抚五月的土地
枝头上的阳光
端详流水的皱纹
村落的石头小径
是谁哼出的一支摇篮曲
走出晨光，童年，嬉戏与呼唤
曲曲折折的光阴
垒成墙角高高的柴堆
一次又一次，被袅袅的炊烟
摇曳出温饱与恬静

把节气种进心里
把厚茧结在手上
把唠叨酝酿成一场场细雨
幸福的时光
就在亲情里轻轻拔节
母亲，如果白发
注定长成一缕缕月光
那就对着村口，对着远方
笑一笑，让灿烂的笑容
定格成温馨的书签
插叙儿女心底厚厚的乡愁

