

養生與道③



美國全真道院 曾戎威醫師

(續上期)

三、正常作息：

道家養生的一句名言：「子午眠龜鶴壽。」晚上不要熬夜，中午要休息一下，你的壽命就可以如龜鶴一般長壽。尤其中午的休息很多人忽略掉，其實這是保養心臟的不二法門。

四、心理平衡（身心健康、心情開朗、看得開）：

它是我們養生保健中最主要的一項。心理平衡對於健康長壽的作用超過一切。如果你有注意心裡方面的養生，就等於掌握了健康的金鑰匙。我常收集有關高齡健康老人的一些資料，他們為什麼能健康長壽呢？有兩點是所有健康老人都一定有的：

第一點，健康老人個個心胸開闊，性格隨和，心地善良。

沒有一個健康老人心胸狹隘、脾氣暴躁、鼠肚雞腸、鑽牛角尖。為什麼？因為心胸狹隘、脾氣暴躁，到了50、60歲早就一個一個不是得了癌症，就是患了心臟血管疾病。

第二點，沒有一個健康老人是懶惰的，要勞動、要運動。

為什麼（身心健康）心理平衡這麼重要？我們平常講的動脈硬化、冠心病、腦中風，其實是一個慢性的過程，動脈不是馬上硬化的，動脈硬化每年每

天血管都在狹窄，一年大約狹1%-2%左右，如果你抽煙，高血壓、高血脂可以狹窄在3%到4%，但只要你生氣、著急，可能一分鐘動脈可以狹窄（收縮）100%，當場就中風昏死，情緒就是這麼厲害，對我們身體有立即的影響。

「情緒」可以造成很多意外，人的心理狀態很重要，得病與康復因人而異，有的人不容易得病，有些人卻容易得病，這與個人心理狀態關係極大，我們的疾病在很大程度上受心理影響。現在很多醫生只看病，而不看病人：你有什麼不舒服？高血壓，還有什麼不好？藥開好了去拿藥吧！把病人當作一種機器，千篇一律，這就是現在的醫療制度。實際上人跟人不同，心理狀態，性格相差很大，醫生必須看「病人」而不只是看「病」，如此才能調整病人的心理狀態，真正解決他的問題。

梁啟超曾經寫信給謝冰心：「世事滄桑心事定，胸中海岳夢中飛」。世界上雖滄桑變化，我心事定，無論你怎麼變化，我心裡有數，心裡各種煩惱的事，做個夢、睡個覺就過去了，這就是度量。

諾貝爾獎得主李政道教授，他講了兩句話：「我一輩子做事做人的原則，以杜甫『細推物理須行樂，何為浮名絆此身』兩句詩為準則。」仔細地推敲世界上的萬物道理，做一些快樂的事情，做一些自己喜歡的、高興的、有益的事，不必為了一些空名而放棄了自己喜歡做的事。

一個人心態好，世界上一切都變得很美好。比如我今天很高興，身心都很輕鬆，走在馬路上，看到陽光明媚，藍天更藍，空氣很清新，滿街的人都很高興，其實我個人高興就感到世界很美好；我自己不高興，心裡難過，就是再美好的山光水色也無心去欣賞，山珍海味吃起來也毫無味道可言，躺在一張最貴最好的床，卻翻來覆去無法成眠，心情不好，樣樣就都不對。實際上就是這樣，心情好，一切都美好。白居易詩中曾寫過：「行宮望月傷心色，夜雨聞鈴腸斷聲。」皇帝的行宮再加上一輪明月多漂亮啊！但卻是傷心的顏色，在寧靜的夜雨中，清脆的風鈴聲多好聽啊！卻是斷腸的聲音，為什麼呢？因為唐明皇聽到楊貴妃死了，他心裡整天想念著楊貴妃，很痛苦，在這樣的心情下，行宮明月變成傷心色，夜雨鈴聲成了腸斷聲，所以說心情不好，世界的一切都變得很灰暗……

（續下期）

（轉載自美國全真通訊）