

馬一浮先生的養生之道

史飛翔

馬一浮先生是我國著名的國學大師、理學家、佛學家、被稱為是“一代儒家”。

馬一浮先生自幼性慕幽遁，向往陶淵明“棄官歸隱、田園為樂”的隱士生活，成年後更是絕意仕途，不趨利祿。

馬一浮先生之所以能高壽，除了其樂天知命、豁達灑脫的人生態度之外，還與他的生活習慣有關。

馬一浮先生積畢生之經驗，總結出了一個“食要少、睡要早、心要好、事要了”的《養生四字訣》。

“食要少”：甘淡薄，遠厚味，隨分有節，不貪不過，此為祛病之要。

“睡要早”：按時寢息，身心輕安，不昏不昧，不雜不擾，此為養氣之要。

“心要好”：常存愛心，不起瞋恚，與物無忤，自保太和，此為調心之要。

“事要了”：“了”有二義，一是“了達”，即洞達人情，因物付物，無有滯礙。

馬一浮先生一生雖罹遭磨難，但他能窮理盡性，達苦不憂，于養生不僅自證自悟，而且能堅持實踐，一以貫之，終以 85 歲高齡，榮歸道山，被世人傳為佳話。

隨着電子行業的迅速發展，很多人因為對電子產品有了依賴記憶力變得越來越差。

電子書易致健忘？

名心理學講師，她發現，在電子書上和紙張上閱讀完全相同的材料，並沒有特別明顯的差別。

電子書易致健忘

隨着科技發展，帶有閱讀功能的手持設備，如手機、平板電腦等變得更加輕薄，更易於攜帶。

美國《時代周刊》網站 3 月 14 日刊文，神經科學研究者瑪雅·薩拉維茲對在手機、平板電腦上的閱讀發出質疑。

瑪雅發現，在平板電腦上閱讀文章，每隔一兩個章節就會輕易地忘掉故事角色的名字。

日本東京第三北品川醫院的築山節院長曾表示，近年來 25 歲—35 歲的年輕人患健忘症的越來越多。

“懂得”和“記得”大不相同

凱特·伽爾蘭德是英國萊斯特大學的一

無關的元素其實對閱讀記憶有很大幫助。

然而，電子書並沒有空間標誌以供參考，尤其是那些以滾動頁面為呈現方式的電子書。

電子書的另一個弱點是輕易地讓讀者分心，尤其是搜索、回卷和跳頁閱讀等各種麻煩操作。

告訴大家這些，並非是讓大家拋棄電子書，重新投入紙質書的懷抱。



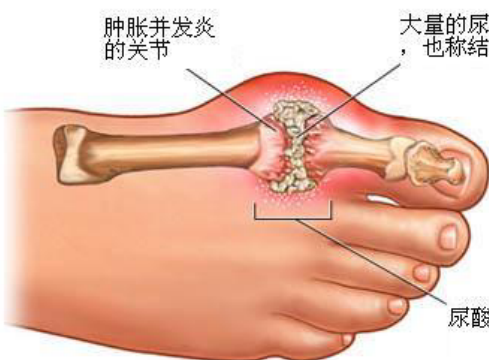
第一，使用電子書閱讀的學生為了理解信息，往往需要多次重複閱讀某些段落。

第二，紙質書的讀者對內容理解得更透徹。伽爾蘭德介紹，當你要回憶起某件事，有兩種可能的方法。

細節引發聯想

互聯網可用性專家雅各布·尼爾森對此也發表了看法。他的研究結果指出，用小屏幕的手持設備閱讀電子書，會讓讀過的內容更難記起來。

人們在進化過程中被塑造造成對空間有強烈的敏感性，因此上下文關係和標誌性事物都有助於讀者從“記得”知識邁向“懂得”知識。



“足痛風”

中老年人當心痛風來襲

84 歲的曾老伯經過一段時間的“排酸”治療終於痊癒出院了，而此前，曾老伯並不知曉自己得了高尿酸血症。

高尿酸血症是痛風最重要的生化基礎，是誘發痛風的重要信號。

痛風在其發展過程中會出現 4 個時期：無症狀高尿酸血症，指不曾有過痛風關節炎發作。

“長期食用富含嘌呤的食品或飲料可能是血尿酸水平升高的重要原因，而乙醇是比飲食更重要的危險因素。”

關節炎、深夜驟發並劇烈疼痛以及病程長者在關節周圍出現或耳廓部有痛風節形成。

另外，適當運動可預防痛風發作，減少內臟脂肪，減輕胰島素抵抗性。

對老年病人，活動中要加強護理，以防意外。

兩三歲的大寶被家長抱來口腔醫院的時候，整個人都沒什麼精神。

中國醫科大學附屬口腔醫院兒童口腔科主治醫師趙磐玉介紹，嬰幼兒早期齲齒不僅嚴重影響患兒健康。

趙醫生告訴記者，像大寶這樣到兩歲左右還不刷牙，導致齲齒的情況很多。

太晚斷奶易引發嬰幼兒齲齒

每個人都有可能患上癌症，每個人身上都有一種(原癌基因)，例如受到外因刺激，就有可能被激活。

很少有人知道，裝修污染除了甲醛外，還有一種很強的致癌氣體——氡及其子體。

日本曾掀起過一股用干毛巾擦背的熱潮。東京大學副校長水野教授研究指出，這可以起到防癌作用。

在中國，胃癌發病率最低的省份，是蔥蒜種植大省山東。

成蒜泥放在涼拌菜中。

美國癌症研究協會指出，常喝豆漿的女性患乳腺癌風險大大降低。

美國《讀者文摘》雜誌曾告訴大家，每天飯後散步 30 分鐘，或者每周散步四小時，能使患胰腺癌的風險減少一半。



最廉價的防癌方法

外。40 歲以上的人最好每隔兩三年查一下腸鏡，如果有息肉，早點發現能減少其癌變幾率。

世界上最權威的醫學雜誌之一《新英格蘭醫學雜誌》研究表

倍。不過，茶水最好不要喝太濃太燙的，否則會影響其防癌效果。

有調查證明，吃飯老是囫圇吞棗的人，患胃癌的幾率比較高。

美國癌症研究會調查發現，每晚睡眠時間少于 7 小時的女性，患乳腺癌的幾率高 47%。