



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”。馬先生不僅學問淵博，而且深諳修身養性之道，積累了不少養生經驗。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。馬一浮先生說他一生有三好：一好讀書，二好友朋，三好山水。馬先生遍覽《四庫全書》，讀書之多，罕有能比；平生交游如謝無量、熊十力、梁漱溟、蘇曼殊、李叔同、豐子愷、夏丏尊、朱光潛等皆為一時名流，但最讓他受用的恐怕還是山水田園、宇宙自然。有道是：智者樂山、仁者愛水。馬一浮先生一生鍾情山水。所到之處，必山明水秀。他當年之所以不願長期在浙江大學講學，一個重要的原因在于浙大當時所在的宜山“出郭少嘉樹，四野唯荒蕪”，那種凋敝的景象使先生不願長居。由此可見，環境對人是多么的重要。

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。馬先生日常起居作息很有規律，通常都是早睡早起，天未亮就醒來，躺在床上構思東西。起床後，盤腿打坐，做靜氣功。然後略吃早餐，用完餐即漱口。飯後便開始一天的工作。先生有午睡的習慣，但通常時間不會太長。先生住陋巷、服布衣、吃齋飯，生活清苦，但由於他善於調節，加之又精通醫道，故能物盡人性，頤養天年。

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。古人告誡我們，吃飯要吃七分飽，就是這個意思。今天不是吃不飽，而是食過多。時下的許多病症多因貪食。在吃飯問題上我們應遵循“少鹽多醋，少葷多素”。

“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。人最怕熬夜，熬夜對身體傷害最大。所以，如無特殊情況一定要“要早睡早起”。

“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。世人養生只知養身，而往往忽視或無視養心。孰知，人是身心的統一體，養心要比養身更為重要。

“事要了”：“了”有二義，一是“了達”，即洞達人情，因物付物，無有滯礙。二是“了當”，即敏於作務，事至立辦，無有廢頓，此治事之要。所謂“傾宇宙之全力活于當下一瞬”，正是此理。

馬一浮先生一生雖罹遭磨難，但他能窮理盡性、逢苦不憂，於養生不僅自證自悟，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。

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。這種外因往往來自於我們的生活，國際抗癌聯盟曾發表報告稱，全球每年有 1,200 萬新發癌症病例，其中高達四成原本可以在生活中預防，與罹患癌症後高昂的治療費用相比，以下是 11 種堪稱世界上最便宜的防癌處方。

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。它一般藏在花崗岩、水泥、瓷磚里，沿着這些地方的裂隙擴散到室內，通過呼吸道進入人體，時間長了，就會誘發肺癌。其實，只要每天開窗半個小時，氡的濃度就可以降低到與室外相同。另外，天然氣燃燒後也會產生氡，所以廚房燒水時，最好打開窗戶，關閉與居室連接的門。

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，因為摩擦受熱會激活背部皮下肌肉組織裡一種細胞，能起到吞蝕並破壞癌細胞的作用。對於中老年人來說，不管是搓、擦還是撓背部，都是一種很好的保健方法。或者用干毛巾兩端，直式、橫式反復摩擦整個背部 10 分鐘左右，直到皮膚通紅髮熱為止。

在中國，胃癌發病率最低的省份，是葱蒜種植大省山東。長江以北胃癌死亡率最低的 4 個縣中，第一位的是山東蒼山縣，那里人均每年要吃掉 6 公斤大蒜。專家指出，這和大蒜素有抗氧化作用，可降低人體內致癌物亞硝酸鹽的含量有關。有研究表明，多吃大蒜的人得胃癌的風險會降低 60%。大蒜只有被碾碎和氧氣充分結合後才會產生蒜素，而且非常不穩定，一旦遇熱很快會失去作用。因此最好將大蒜碾碎生吃，或剝

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，心理學家稱，使用手機、平板電腦等手持設備閱讀電子書，可能會削弱人腦的記憶能力。專家建議，讀電子書還是讀紙質書，有一條重要準則：當你想認真學習的時候，記得用紙質書。

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、平板電腦等變得更輕更薄，更易於攜帶，因而電子書的閱讀變得更加流行。然而，在提高人們記憶力方面，先進的電子書不僅不及傳統紙質書，相反，還可能對人的記憶力造成損害。

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，指出人們通過手持設備閱讀電子書，可能會令記憶力變弱。

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，而在紙質書報上的閱讀則沒有這種困擾。接着她翻閱了一些資料，瞭解到原來谷歌的創始人拉里·佩奇也曾對屏幕閱讀比紙質閱讀速度明顯較慢的現象表示擔憂。

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，患者中多數是從小玩電子遊戲、電腦、移動電話等科技產品的年輕一代。

“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

電子書易致健忘？

一名心理學講師，她發現，在電子書上和在紙張上閱讀完全相同的材料，並沒有特別明顯的差別。但是，對於長期閱讀而言，微妙的差別出現了。伽爾蘭德做了一個實驗，將她的心理學學生分成兩部分去閱讀一段他們不熟悉的經濟學材料，一部分學生通過手持設備閱讀，另一部分則閱讀紙質版本的材料。實驗結果顯示出兩個微小差異：

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。而閱讀紙質書的學生則較少出現這種重複閱讀。

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，一是你僅僅“記得”這件事，還需要一系列的聯想去“懂得”這件事。顯然，後者有更大優勢。她補充道：“閱讀紙質書的人們對內容‘懂得’更快，閱讀電子書的人則需要更長的時間和更多的重複閱讀才能達到‘懂得’的境界。”

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，比如手機用戶就深受其害，各種電子書看過就忘。

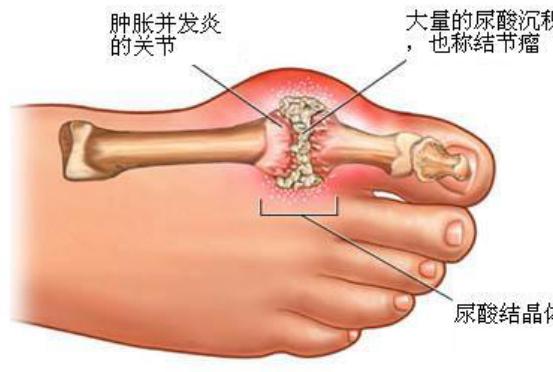
人們在進化過程中被塑造成對空間有強烈的敏感性，因此上下文關係和標誌性事物都有助於讀者從“記得”知識邁向“懂得”知識。文段是靠近頁眉還是靠近頁腳，是在左邊書頁還是在右邊書頁，旁邊是不是有幅圖畫，這些看似

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，它們從來不告訴你頁碼，只會顯示你所讀過的內容佔全書的百分比。如此一頁即一書，讀起來實在令人頭大。

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。更遑論設備上的各種遊戲軟件了。

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。恰恰相反，尼爾森和伽爾蘭德兩位專家都認為，不同的書籍載體適用於不同的場合。對於讀電子書還是讀紙質書，專家提供一條重要準則：當你想認真學習的時候，記得用紙質書。



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，好在醫生在為其治療腎結石過程中及時發現，才得以治愈，避免了痛風疾患的襲擊。

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，約有 12% 的患者發展成為痛風，尤其是隨着人們生活水平的提高和應酬交際的增多，高尿酸血症患者也不斷增多，所以，痛風患者要注意自身的保健和生活調理。

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，但在體檢中偶然發現血中尿酸值升高；痛風關節炎急性發作期，表現在關節紅腫熱痛，可自行痊癒但反復發作；間歇期，痛風性關節炎發作後，一段時間無明顯症狀，最後形成痛風石；慢性痛風石期，痛風石形成後進一步損

害肌體。“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。”一項調查顯示，痛風的流行特點多與肥胖和飲酒有關，在健康人和高尿酸血症患者中痛風的危險因素均包括血肌酐、飲酒和內臟型肥胖。而原發性痛風多見於中年人，40~50 歲為發病高峰期，老年患者中繼發性痛風發病率較高。其臨床表現特徵是高嘌呤飲食誘發急性關節炎、反復發作的急性不對稱性

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，其並發症是痛風石形成、尿酸性腎病、尿酸性腎石病。

“痛風致病的原因是血尿酸濃度升高，所以痛風治療的目標是減少尿酸的生成和促進尿酸的排泄，除藥物治療外，可以通過限制含嘌呤食物的攝入以減少外源性尿酸的形成。”張主任介紹，所有病人都應採用飲食控制，其原則為“三低一高”：低嘌呤或無嘌呤飲食；低熱量攝入以消除超重或肥胖；低脂、低鹽飲食；大量飲水，可以利尿排酸。

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。運動量一般以中等運動量為宜，逐漸增加活動量。需要注意的是，運動應以散步、健身運動等耗氧量大的有氧運動為好，劇烈運動容易使有氧運動轉為無氧運動，組織耗氧量增加，可誘使記性痛風發作。對老年病人，活動中要加強護理，以防意外。



最廉價的防癌方法

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。這是因為豆漿中有一種很像雌激素的物質，叫“大豆異黃酮”，能起到以假亂真的作用，和抗癌藥物的機理非常相像。它對所有和雌激素有關的癌症都有預防作用，比如乳腺癌、子宮內膜癌、宮頸癌和

前列腺癌。不過，專家提醒，已經患有這些癌症的人，最好不要喝豆漿，以免對癌細胞形成刺激。此外，患有消化性潰瘍、胃炎、痛風的人也要少喝。另外，豆漿最好喝自己磨的，街上賣的很多是用豆漿粉沖的，大豆異黃酮的含量很低。

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。哈佛大學公共衛生學院針對 7 萬人的長期研究也發現，每天只要走路一小時，就可以降低一半患大腸癌的幾率。還有專家稱，這是因為胰腺癌和身體熱量過高有關，走路可以消耗熱量，可直接預防胰腺癌。此外，運動後出汗可使體內的鉛、鎘等致癌物質隨汗水排出體外，從而起到防癌作用。

世界上最權威的醫學雜誌之一《新英格蘭醫學雜誌》研究表明，每天喝 6 杯水（每杯 240 克）的男性，患膀胱癌風險將減少一半，女性患結腸癌風險將降低 45%。這是因為喝水可以增加排尿、排便次數，把其中可能刺激膀胱黏膜、

結腸的有害物質，如尿素、尿酸等排出體外。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。

在最便宜的防癌處方里，曬太陽算是做到了極致，不用任何花費，就能通過增加人體維生素 D 的含量起到防癌作用。維 D 不足會增加患乳腺癌、結腸癌、前列腺癌、卵巢癌及胃癌的風險。為避免暴曬增加皮膚癌風險，每天只要曬 15 分鐘太陽就足夠了。

愛喝茶的日本人曾花費 9 年的時間做過一項調查，發現每天只要喝四五杯茶，就能將癌症風險降低 40%。曾有研究表明，烏龍茶、綠茶、紅茶對口腔癌、肺癌、食道癌、肝癌等都有不錯的預防作用。其中包括龍井、碧螺春、毛峰在內的綠茶效果最顯著，其防癌成分是其它茶葉的 5

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。最佳飲茶溫度應該是 60 摄氏度左右，茶水浸泡 5 分鐘後，其中有效成分才能溶在水里。

有調查證明，吃飯老是囫圇吞棗的人，患胃癌的幾率比較高。而多咀嚼可以減少食物對消化道的負擔，降低患胃腸道癌症風險。此外，美國佐治亞大學實驗發現，唾液有很強的“滅毒”作用，能讓導致肝癌的罪魁禍首黃麴黴素的毒性，在 30 秒內幾乎完全消失。因此，按照一秒鐘咀嚼一次來計算，一口飯最好嚼 30 次，才具有防癌作用。

美國癌症研究會調查發現，每晚睡眠時間少於 7 小時的女性，患乳腺癌的幾率高 47%。這是因為睡眠中會產生一種褪黑激素，它能減緩女性體內雌激素的產生，從而起到抑制乳腺癌的目的。專家建議，最好晚上 10 點前就開始洗漱，做好睡前準備工作，保證 11 點前入睡，早上 6-7 點起床。此外，德國睡眠專家指出，中午 1 點是人在白天一個明顯的睡眠高峰，這時打個小盹，也能增強體內免疫細胞的活躍性，起到一定的防癌作用。

日本《怎樣防治癌症》一書中指出，當血液流過腫瘤時，其中約 57% 的血糖都會被癌細胞消耗掉，成為滋養它的營養成分。《美國臨床營養學雜誌》指出，每天只要喝兩杯甜飲料，患胰腺癌的風險就會比不喝的人高出 90%。美國癌症基金研究會一位專家表示，最好少吃或不吃含糖食品。國際上一般認為，每人每天糖的攝入量應在 50 克內。用來釀造紅酒的葡萄皮中，含有一種物質叫白藜蘆醇，對消化道癌症有一定預防作用。

太晚斷奶易引發嬰幼兒齲齒