

古人云：“我命在我，不在于天。昧用者夭，善用者延。”可见一个人的生命主动权在很大程度上掌握在自己的手中，只要养生得法，保健有方，便可延年益寿。人有特长，艺有专精。那么，长寿究竟有没有“绝招”？既然说“善用者延”，那又该如何“善用”？笔者在编写《寿星列传——古今中外百岁寿星的养生经》一书时，曾查阅了大量百岁寿星的养生资料，走访了不少百岁人瑞，发现那些百岁寿星的生活习性各有不同，这种独特的生活方式似已成为他（她）们的养生绝招。

**“有人问我修行法，只种心田养此身”** 湖北省赤壁市 107 岁的寿星汪贻玠生活极有规律。每天清晨，他总要在床上按摩天庭、太阳等穴位后方起床，梳洗后到户外远眺 15 分钟，以保神光；早餐后散步 15 分钟，以排除肝脏内的毒物；午餐后，气聚神凝地静坐 15 分钟。几十年来雷打不动。“健康皆从磨练来，一元复始又逢春”是他一生的养生总结。

**“睡前洗洗澡，胜服安眠药”** 对著名经济学家、百岁寿星马寅初来说，洗澡是一门学问。他认为，用冷热水交替洗澡可延年益寿。每晚就寝前，他先在热水盆里泡洗 15 分钟，用毛巾擦摩后，再坐到冷水盆里擦洗几分钟。冷热交替的洗法使他的血管一张一弛，保持了弹性，因此他到七八十岁时，血压还和年轻人一样。

**“自静其心延寿命，无求于物长精神”** 白居易的这句名言被四川省内江市 113 岁的老寿星曾明亮奉为养生至言。为了静心养寿，她儿子替她买了 60 颗佛珠穿成项珠，她每日静坐，手捻佛珠数数，每数一万颗，就拨一颗手腕上的小佛珠（共 10 颗），如此共数 10 次（即 10 万颗），几十年来从未间断。

# 养生“妙招”多 关键在善用

□高花兰(山东济南 250023)

**“精神空虚催人老，陶冶情操寿自高”** 著名经济学家、百岁寿星陈翰笙把欣赏轻音乐作为他养生之道的重要内容之一。他认为，欣赏轻音乐不仅是自娱，更可以陶冶情操，那优美的旋律能把人带到无限美好的境界。一个人在悠扬的乐曲声中能忘却心中的烦恼，享受人生的无穷乐趣。

**“刮痧可去体内毒，何劳医生开仙方”** 广州市荔湾区 104 岁的李淑贞认为，刮痧可以祛除体内的毒素。平时，她每月总要刮一次痧，每刮一次约 30 分钟，刮到背部由红至微黑即可。据说刮痧后睡一觉，次日自我感觉十分舒适。

**“草中也有养生宝，仔细推敲任君调”** 广西省博白县的百岁夫妇梁志德、张华玉有一养生“秘方”，就是用羊根草煲汤或与红薯、竹蔗混合煮汤服用。后经验证，发现此方确实可起到清凉解毒、防止疾病及延年益寿的作用。

**“不慕神来不慕仙，清茶一杯可延年”** 自古以来，以喝茶作为养生之道的例子数不胜数。但湖南省桃江县的百岁老人范香秀却认为以茶叶为枕芯可以养寿。有人看过她的枕头，其枕芯为茶叶和谷壳。传统医学认为，用茶叶做枕芯可以起到醒脑、明目、清心等作用。老人年逾百岁时背不驼，眼不花，耳不聋，这不能说与此养生绝招无关。

寿星自有绝招，各有巧妙不同。笔者撰写此文，并非是让人们刻意去模仿那些寿星们的养生方法。毕竟他们的养生“绝招”是在自己生活中长期形成的，是契合他们的实际情况的，不一定能“放之四海而皆准”。但是，跨进“人瑞”殿堂的老寿星的养生之道，还是值得我们借鉴和学习的。这不仅有助于我们找到适合自己的养生“绝招”，而且提醒我们，再好的养生方法也是需要长期坚持的，切忌三天打鱼两天晒网。📺