

►►养生人物

陈文革：太极让他身心健

□ 记者 崔宏远 文/图

初次见到陈文革是在王城公园内的韶乐台，一袭白衣的他在苍翠古柏之间，气定神闲地练太极，抬手采气，落手吐纳，一招一式若行云流水般飘逸自然。

陈文革告诉记者，多年来他坚持练习太极拳，深感太极内涵奥妙无穷。通过练习太极拳可以达到祛病、健身、养生、延年的目的，但更重要的是太极拳的平衡、舍得、留余、宽容等特性让人在修身、养性的历练中修炼一种太极心态。

天天打太极 其乐也无极

陈文革出生在河南省温县陈家沟，自幼受家乡习武之风熏陶，对太极武术尤其钟爱。8岁时已随课堂教师习练太极，后正式拜在太极拳第十一代嫡宗传人陈正雷大师门下，成为太极拳第十二代弟子。

“现代社会生活节奏紧张，人们渴望回归自然，修身养性，而能够放松心情、陶冶情操的全面运动就是太极拳。”陈文革告诉记者，太极拳是一种轻柔徐缓、柔中带刚的健身运动，可以调整身体的协调性，还可以舒筋活血、提高免疫力。经常练太极拳者气



旺盛，精神爽朗，反应敏捷，很少患感冒。

太极拳讲究开合、心静。陈文革介绍，打太极拳的过程，就是全身开合的健身过程。这个过程，对久坐办公室的白领来说是非常有益的，可以缓解由于长时间低头或者曲背工作造成的颈、背、腰软组织的慢性损伤。而在练拳的过程中欲求心静，必须先摒除杂念，全身各系统才会感觉轻松舒适。当动起来时，紧绷的神经会立刻舒缓下来，心境也

会格外澄明。

“36年的习练让我逐渐进入‘拳人合一’的境界，作为一名‘太极人’，也真正体会到了天天打太极，其乐也无极。”陈文革边说边轻轻笑了起来。

习练太极的误区

练习太极拳要掌握完整的太极功夫，养成采气、站桩、基本缠丝功和套路相结合的锻炼方式，才能达到通经络、养气血、练筋骨、延年益寿的

目的。

陈文革指出，很多人对太极拳存在几种错误的认识：第一，练太极拳只练招式拳架。很多人练了一辈子太极拳，会很多种套路，但健康状况却没什么起色，其原因在于不知道练习太极拳还必须练习推手。拳架是基础，然后还要练习推手、内功心法等。第二，太极拳只适合中老年人练习。产生这种认识是由于太极拳多为慢打，由于运动量小，动作柔缓，易于被中老年人接受。但学练的越早，则对身体越有帮助，最好是从十几岁就开始练习。青少年思想单一，身心容易入静，练习太极拳有益提高心智，从而达到心胸开阔、思维敏锐的效果。第三，看书看电视就可以学会太极拳。太极拳是一门高深的武术，是必须通过老师亲自指导才能学会的技能，拳论讲“入门引路须口授，功夫不怠法自修”，没有师父引领，是不容易进太极之门的。

今年5月，是中国第7个“太极健身月”，陈文革告诉记者，习练太极拳可先练太极养生功。养生功简便易学，对神经衰弱、高血压、消化不良、关节炎等慢性病疗效甚佳。如果你也想学太极养生，不妨在今年5月就开始动手吧。

开朗达观助长寿 别怕眼角出皱纹

微笑有助健康，微笑有助美容，微笑有助良好人际关系的建立……微笑的好处实在太多了。现在，它又多了一项功能：微笑可以让人长寿！据英国《每日电讯报》4月13日报道，一项最新研究显示，人微笑的时候，嘴角开的程度越大，眼睛周围聚集的皱纹越多，那么他就能

越长寿。

长期以来都有这样一个说法，开朗达观的处事态度可以延长人的寿命。最近美国密歇根韦恩大学一个科研小组所做的研究，从数据上证明了这个观点。

据悉，研究人员是从184名已故棒球选手拍摄于1952年的照片入手分析的，他们根

据照片上的微笑程度把这些选手分成了3种类型，分别是“面无表情”、“露齿微笑”和“开怀大笑”。

随后，在收集到所有选手的年龄、体重、身高和婚姻状况等详尽资料后，研究人员渐渐发现了微笑程度与寿命之间的联系。

结果显示，在这184名已

故选手中，那些微笑时几乎面无表情的人平均寿命在72.9岁左右，微笑程度居中的人能够活到大约75岁，而笑得很灿烂的人平均寿命则达到了79.9岁。

另外，这项研究还发现，“强颜欢笑”是无济于事的，只有那些从心底感到快乐的人才会延长寿命。

►►我悟健康

牡丹冷香丸与精神疗法

□ 记者 李永高

眼下正是牡丹花开的时节，桃黄的尊贵，魏紫的庄重，赵粉的妩媚，二乔的娇娆……国色天香“妒风笑月”。除了观赏价值，牡丹还可入药入馔作茶，中药丹皮即由其根皮加工而成。

《红楼梦》中，与牡丹关联最紧要的当数宝钗。同黛玉“似弱柳扶风”、“病西施”的美不同，宝钗是“腮玉环”式的健康美。第六十回，曹雪芹借行酒令以牡丹比宝钗，并赞之“艳冠群芳”。

第七回中，宝钗向周瑞家的介绍了一种由牡丹花等组成的冷香丸：分别采瓣白牡丹、白芍、白芙蓉、白梅这四样应季花蕊各十二两，于次年春分日晒干，一齐研好。分别于雨水、白露、霜降、小雪节气当日采雨水、露水、霜、雪各十二钱，把这四样水调匀，和药，然后加蜂

蜜、白糖各十二钱，丸了龙眼大的丸子，盛在旧瓷坛里，埋在花根底下。发病时，用十二分黄柏煎汤送下……

此红楼第一丸药，由和尚提供，四季之花蕊加四时之天水、雨、露、霜、雪是“冷”，牡丹、荷、芙蓉、梅是“香”，频频出现的12也颇合“天意”——一年12个月、一天12个时辰……这用来治疗宝钗从娘胎里带来的热毒的奇方，从采集、配伍、制作、保藏以及服用方法，都给人以神秘、玄妙、神奇之感，正像宝钗说的那样，“东西药料一概都有限，只难得‘可巧’二字”。

不排除宝钗抑或曹雪芹的忽悠，但从中医角度来看，这服药方确也有些道理，构成这丸药的材料都是去火、止咳的。以牡丹花为例，其味

甘、苦、辛，性微寒，能清热凉血、活血化淤……

宝钗的热毒即今天的热哮喘，其发作与情绪密切相关。对藏愚守拙、很有心计的薛宝钗来说，精通医理的曹雪芹开出的冷香丸，更重要的是对其心理的暗示。换句话说，药未服，病情已减三分的效果，来自精神疗法。

美国著名心理学家马丁·加德纳，原来是名医生。他调查发现，在美国630万死于疾病的病人中，80%是被吓死的。这一事实也充分验证了中国的那句老话：三分治七分养。从很大程度上讲，养病包括养心、健身、健体三方面。

治病先治人。所有疾病无论是外感六淫，还是内伤七情，所引起脏腑气血的变化，都不可能离开人这个载体。

“人之情，莫不恶死而乐生。告之以其败，语之以其善，导之以其所便，开之以其所苦，虽有有道之人，恶有不听者乎！”解除病人的精神压抑，是治病疗疾的第一关。精神疗法又称心理治疗，就是医者利用心理学的理论知识和技巧，通过言行等行为手段，诱导患者情志变化，以控制病者情绪，达到“以情胜情”的目的。

“心者，五脏六腑之主也。”三分在医七分在己。在这个世界上，人所处的绝境，在许多情况下，都不是生存的绝境，而是精神的绝境。很多人的生命是输在精神崩溃，输在恐慌和绝望——借用脂砚斋在“冷香丸”处的批语：“……香可冷得，天下一切无不可冷得。”

心存感恩 有助于缓解压力

减轻职场压力，保持良好心态，对人们的健康尤为重要。

学会感恩，多做好事。最新研究表明：感恩、做好事，除了社会道德层面的重大意义外，对自身健康十分有益。那些常做好事(善事)的人，心存感恩的人，身体更健康，更善于化解和应对各种压力和紧张情绪。

当人表现出善意举动时，大脑会释放出多巴胺，血液中复合胺的含量也会升高。这两种物质能使人在激动和紧张中平静下来，使人心情愉悦，减轻压力。最新研究还表明：类似于“爱”、“感激”和“满足”这样的情感，会刺激脑下垂体后叶激素的分泌。

该激素会使神经系统放松，压抑感减少，体内各器官组织的含氧量显著增加，脑部和心脏还有同步电流产生，体内各器官的运动更加有效，就像经过一次康复治疗，对健康极为有利。

此外，寻找成就感、学会倾听、腹式深呼吸及食物辅助、药茶调理都能很好的缓解职场压力。

春季保健 养生应为动补

春季如何吃好、补好，打好身体底子？春季的常见病、多发病如何预防？养生专家为春季保健防病支招。

中医专家提出春日养阳的概念。春季养生必须顺应春令阳气自然升发舒舒的特点，以养阳为要务，专家指出，动补、食补、药补皆可养阳，但以动补为上。

何为动补？专家指出，人们可以根据自身体质，选择适宜的锻炼项目，如练习五禽戏、打太极拳、经常散步、慢跑、放风筝、做健身操等，或到近郊、风景区去春游，都能达到畅达心胸、怡情养性、通畅气血、解郁导滞、提高心肺功能、增强体质、减少疾病发生等功效，人人适宜。

不过，专家也提醒，大家在充分享受户外运动时，不能突然做剧烈运动，因为运动过猛，易导致膝关节炎、滑膜炎、关节病等。另外，春季早晚相对较凉，关节要注意保暖，避免运动时肌肉痉挛、血液流通不畅。(健康养生网)

老年人预防心律失常的生活小常识

心律失常严重危害老年人身体健康，对于老年人，采取以下措施能够尽量减少心律失常的发生。

1.不要忽视定期体检。很多心律失常患者没有心慌、胸闷等典型症状，是在体检时才发现心律失常的。而暂时没有症状的心律失常对身体一样有害，会伤害心脏或引发脑卒中，在严重疲劳状态下可能突然发生严重的心律失常，甚至猝死。

2.要按医嘱进行治疗。发现心律失常后，且不可随意停药，或者病情稍有好转就自行停药，应向医生咨询后再作决定。

3.运动要适量。对心律失常患者而言，绝不是运动量越大对身体越好，要本着“量力而动”的原则，不可勉强运动或活动过量。

4.避免突然受到冷或热的刺激。洗澡时水温不宜过高、过低，小心感冒。

5.不要暴饮暴食。多吃新鲜水果、蔬菜，少喝咖啡、浓茶等饮品。

6.不可过量饮酒，同时要戒烟并远离二手烟。这些因素都可能使交感神经兴奋，而导致心脏传导异常。

7.保持良好的睡眠，避免过度劳累。长期劳累是诱发心律失常最常见的原因之一。

8.避免情绪波动。与人相处宽容豁达，不生闷气，也不能暴躁或过分紧张。

9.积极治疗原发病，这是预防心律失常非常重要的一环。