

源于舞蹈的导引术曾是古人祛病良方②

健康指南

宣导气血的舞蹈

“导引术”的历史十分久远,现代人大多已经不知其名其意了,但实际上导引术就在我们身边,因为它来自于生活,历经千年仍然鲜活地存在着。

很难想象,看上去如此沉稳安静的导引术,最初的发源竟是欢快的舞蹈。

远古之时,人们模仿动物飞行和跳跃的姿态,编排出了很多姿势美妙、欢畅淋漓的舞蹈,每逢狩猎前后、劳动收获之余必要尽情歌舞一番,在唱唱跳跳之间,鼓舞士气,分享欢乐。逐渐地,人们慢慢发现,这些舞蹈不仅可以使人快乐、振奋精神,还可以解除疲劳、强身健体,甚至连身上的很多病痛经过这番歌舞之后,症状也会有所减轻乃至消失。

《吕氏春秋·古乐》记载:尧舜时期,洪水泛滥成灾,阴雨连绵,空气湿冷,沼泽遍地。这种气候让人心情阴郁。而且,由于长期生活在潮湿阴冷的环境中,人们体内气血淤滞,筋骨萎缩,腿脚发肿,行动困难。为了缓解人们的病痛,尧帝便编排了一种舞蹈,教人们通过舞蹈来活动全身的关键,疏通经络。

尧帝所创造的舞蹈宣导了人体的气血,祛除了水湿之气,从而根治很多的病痛。其实这种方法就好像大禹治水采取疏导江河的方法一样,有效控制住了洪水的泛滥。古人对待人体,就如同对待天地江河一般,可谓顺应生命的自然规律,非常智慧。

可以说这种“舞”就是导引术的前身。后来,历代养生家经过长期的钻研,逐渐赋予了导引术更多医学的内容,使其更加完善、更加有效。

现代导引术(健身气功)已经和舞蹈截然不同了,我们很难再把公园里常见的太极拳、八段锦和舞台上那些至情至性的舞蹈联系在一起。如果说现代舞蹈像是少女对天性的一种

尽情表达,那么传统健身则更像一位安详的老人在参禅悟道,冷静、柔和、写意……

导引术曾是中原地区主要的祛病方法

《黄帝内经》中的《异法方宜论》也有关于导引术祛病的记载,它讲述了东西南北中不同地域因生活环境的迥异,而出现的不同的锻炼方法或治病方法。

《异法方宜论》谈到,东方是“鱼盐之地”,食物的营养价值偏高,人们血气很盛,容易患“痲痹”(类似于我们今天说的脓包),要治痲痹,只要用砭石把痲疮划开,把脓挤出来就可以了;而西部地区以牛羊为主食,油脂很多,病生于体内,就需要用药物来祛除病痛;北方天气寒冷,同时人们吃的牛乳、羊乳也都偏寒,在内外寒冷的环境下,人们主要采用灸法来驱除寒邪,通经活络;南方气候炎热,水土的生机不强,人们的病多生在体表,所以主要用针灸来祛病,即用九针之法来治疗表层经络的病症就可以了。

砭石、药、灸法、针法都是在特定生活环境里出现的祛病方法。那么导引术呢?其实道理也是一样的,它主要来自于“杂食而不劳”的中原地区。

《异法方宜论》说,中原地区容易生长出很多东西,物产非常丰富。可是也正因为这里的物产太丰富了,人们就不必通过太多的劳动来获得食物,劳动量很少,就很容易让肌肉无力。那么针对这种疾病,人们采用的不是吃药、扎针,而是“导引按跷”,即通过导引的方法来医治疾病。

筋长一寸 寿延十年

导引,即“以形导气”,通过肢体的各种形态来引导气的运行。传统健身术,可以“导气令和”,让人体内的

气机平稳下来;也可“引体令柔”,通过拉伸人体的筋骨,来锻炼身体的柔韧性。

我们不要小看身体的柔韧度,柔韧度是衡量身体好坏的一个标志。老子就把“骨弱筋柔而握固”视为身体最健康的一种状态。如果您现在身体柔软,筋骨灵活,伸拉自如,而且握力很大的话,那说明您的身体很健康。

民间有一句俗语,叫“筋长一寸,寿延十年”。长期的医学观察表明,身体的柔韧性越好,人就越长寿。

我们首先了解一下人衰老的原因。

人的生命有高峰和低潮,《黄帝内经》中谈过女七男八的问题。元气的自然规律是:女子在四七二十八岁时生命达到一个顶点,五七三十五岁的时候,阳明脉衰,身体开始走下坡路。而男子身体走下坡的开始点在五八四十岁左右。知道了这些,我们就要注意自己身体的变化,在某个阶段做某个阶段应该做的事。

元气消耗多少,必有症状。比如,女人35岁开始头发斑白,肤色暗淡。一般来讲,元气的衰落按六经走,但如果吸毒、吃激素也可能一下到底。元气积累多少,必有表现。比如《素问·上古天真论》中的得道之人可以超越女七男八,所以有真人(呼吸精气)、至人(积精全神)、圣人(外不劳形于事,内无思想之患)和贤人之说。总之,元气难积而易散,关节易闭而难开。所以养生的功夫就在于积蓄元气,气功的目的就在于开关节,拉经络。

人衰老是由于元气损耗导致。中医认为:肾为先天之本。而元气藏于肾。所以,元气的损耗主要是指肾气衰败。人的元气是个定数,无论你是贫穷还是富有,元气并不因为你财富多而多赋予你一分,因为你贫穷而少给你一分。生病和衰老都源于对生命的过分消耗,如果能知道哪些事可做,哪些事不可做,懂得持戒和固守

元气,就能延缓衰老。

其实,即便元气是一个定数,我们的人生仍然有“加减法”,即我们有些活动是在增加能量,有些活动是在耗损能量。我们要学会增加能量的方法。比如,快乐就是在做加法;可如果我们总生气,经脉被憋或被堵,就会损耗胃气,直接影响造血功能,这就是在做减法。我们的饮食也好,锻炼也好,也是一个给生命做加减法的问题。好好做运动,锻炼身体,能量就能增加;整天好吃懒做,动也不动,就是在减少能量。

导致人衰老的另一个原因是识神过亢。七情六欲过盛,会干扰元神。胃溃疡、心悸、脑溢血、高血压、失眠、头痛、红斑狼疮、皮肤病等很多因精神因素而导致的疾病会由此产生。

中医认为:喜极损肺、怒极损肝、哀极损脾、惧极损胆、饱极损胃、饿极损脾、情极损肾、动极损阴、静极损阳。所以,七情过盛会导致人衰老。

有人说,我老做家务,出了不少汗,也挺累的,这不就等于是在体育锻炼了吗?我要强调一点,做家务绝对不是体育锻炼。为什么?因为人在做家务的时候心中有怨气,这就不是体育锻炼。您辛辛苦苦地把地擦干净了,儿子进来就是一个大脚印,您的心情立马就抑郁了,因为觉得辛苦得不到起码的认可和保护。心中有怨,就是肌肉得到了再多的运动,也是没有锻炼效果的。

传统体育健身术大都能对身体起到拉伸的效果,可锻炼人体的柔韧性,从而使人延年益寿。此外,传统健身术中有很多动作都是在锻炼我们的肾经、胃经等,也就是在给生命的能量做加法。而传统健身术在修身的同时又在修心,使人平心静气,控制情感的能力得以提高。所以说,传统健身术是一种非常好的延缓衰老的方法。

103钓出了公安处内的另一特务⑥

畅销小说

1964年10月18日02:48。死者高满,男,37岁,西山伐木厂工人,系该厂昨晚的轮值人员。伐木厂厂长卢强赶来辨认了尸体,无误。

一个伐木厂的值班工人,在工作时间被人谋杀抛尸,是一般的刑事案件,还是涉特案件?没财可谋,因何害命?杨林从卢强的口中了解到,高满平时工作不积极,人虽生得高大,可干活不卖力,爱贪小便宜,在伐木厂的人缘不佳。会不会是因为同事矛盾发生的谋杀?或是情杀?仇杀?

必须先找到第一现场,才能做进一步推断。

可疑的地方只有一个——大场东边待伐木材区的边脚,靠近码头的角落。黄泥土里有几处血,血还是新鲜的,说明高满被害的时间不长,凶手曾想掩饰现场,把松土往上面盖,可惜被经验丰富的杨林找了出来。从现场留下的脚印推测,凶手应该在三五人左右。

高满在靠近码头处被害,是他看到了水中的什么东西,去细查时被人用重物在脑后重击?还是被人拉到或骗到这个僻静的角落处被杀害的?杨林站在高满遇害的位置,努力还原三小时前的案发场景。没有搏斗的痕迹,一击毙命,凶手杀人的手法凶狠娴熟,不像普通人所为,而且也非个人行为。团伙作案,深更半夜去杀一个普通工人,不能不让人联想到特务的阴谋。

难道“魂字方案”跟伐木厂有关?高满到底知道了什么秘密,要被人灭口抛尸?时间过了一个多小时,又传来了一个消息——

唐小六有活动了!起床,刷牙,洗脸,在院子里梦游似的打了会太极拳,就出了门,又梦游似的骑着一辆破自行车朝老人尖方向去了。

1964年10月18日04:12。晨练的人都知道,唐小六有一手绝活,那

就会是一套失传的怪拳术。天刚露出鱼肚白,唐小六脱了上衣就练开了。打了十五分钟,便下山去了。

情况很快由侦查员汇报到范哲那儿。“打拳?他每次打的都是同样的套路吗?”范哲问侦查员。

侦查员回答:“我问过几个晨练者,他们说,唐小六这套拳很少打,大多是打太极拳。而且这拳怪就怪在每次都会有变化。”

“这就对了!”范哲说,“立即拘捕唐小六,同时暗查早上所有的晨练者,越是离得远的,越要重点调查。这是特务精心编出来的密码拳,在打拳的过程中,已经把情报传递出去了,不用接触,不留痕迹,没有证据。”

唐小六很快被抓回来了,这次103吸取了教训,全程都是秘密进行,而且关押的地方在一个街道小派出所内。

唐小六开始还死不承认,但当王星火说出东海理发店的秘密时,唐小六彻底蒙了。

但对于“米兰”,唐小六还是一头雾水。他只管收发文,其他一概不知。唐小六交了很多过往的情报、暗语、电文后又说:“我们在公安处的人,除了田顺,还有一个人。”

“是谁?”这让王星火惊喜。

“我真的不知道。田顺只是说过,万一他出事了,公安处里另一个人会跟我联系。”好,那你就回去,等着他联系你。

1964年10月18日05:40。唐小六很配合,先回家,吃早饭,然后就去东海理发店开门。

“师傅,剃头。”一个声音在门口响起。走进一个中年男人,高个子,黑皮肤,尖鼻子,像只老鹰似的。

“哦。”唐小六如梦方醒,连忙把他迎过来,指着理发椅说:“请坐,请坐。”

“同志,剃哪种头?”待客人坐下后,唐小六帮他围好白围布,同时问道。“三七分或者四六分,都可以。”

唐小六心脏突然剧烈跳动起来,他一下子记起田顺很多年前和他约好的切口。

“那就三七分吧,你的脸型尖,比较适合这种。”唐小六也用切口回答。“很好,老发型了,三七分,照原样吧,你可要理得光鲜点,我等会儿要见上海来的客人。”那人说。

确定无疑,唐小六的手忍不住颤抖了一下。

“逗号同志,有情况吗?”唐小六鼓起勇气,小声问。

“感叹号和句号都牺牲了,晨光完了。省略号通知我们,断腿要求晨光未暴露的同志马上进入休眠状态,销毁一切证据和设施。”那人见四下无人,低声说。

“嗯。”唐小六答应了一声,模糊的声音引起了那人的警觉,他从镜子里看到唐小六手上的剪刀微微颤动,脸上的表情也很不自然。

“你被控制了?”那人一下子明白过来,扯掉胸前的围布,夺路而逃。早已乔装设伏的便衣纷纷围了上来。那人身手倒也矫健,左冲右突,逃入一条小巷,却不料脚下突然伸过一条腿,当即被绊了个狗啃屎。一个人扑上来,骑在他身上,扣住他的手臂扭到背后,“咔嚓”一声铐上了手铐,干脆利落。

“大勇,好样的。”随后赶来的王星火称赞道。

那人终于放弃了挣扎。“竟然是你!”许则安看清那人,眼里就要喷出火来。

竟然是公安处传达室管收发邮件和考勤的“大刘”刘德山。传达室,公安处所有的人员进出和邮件收发,都要经过这道关口。原来公安处的每个行动,都有人偷偷看着呢。

刘德山死活不肯交代,抱着一副必死的决心。据唐小六交代,刘德山传达断腿之令,晨光残余组织立即转入休眠。这说明,刘德山是跟断腿组织有

所接触的。刘德山暂时取代田顺位置,必将通过一个关键中间人与断腿重新挂上钩,并收发指令。而这个关键人,极可能就是接收唐小六“密码拳”情报的那个人。

这个人是“米兰”吗?范哲认为不太像。因为从现有的线索分析,“米兰”更像是个外来者,特派员。而这个关键的叫“省略号”的特务,应该是在台州长期潜伏的。

1964年10月18日06:36。据唐小六交代,他每天固定的练拳位置,就是山顶凉亭东北边靠巨石的一块小空地上。李猛、袁智强两人来到那个空地上,揣摩起那人躲藏的最佳位置。

李猛让袁智强在唐小六所在的位置打拳,自己跑到各个可能的地点观察,最后得出结论,惟一可能的地点就是那个戏剧票友练功处。从这里,唐小六的一举一动都会看得非常清楚。

“红袖戏剧社?”全城的戏剧工作者或票友本来就少,天天来这里练功的就更少了,很容易就能圈定几个重点嫌疑人。

果然没错,当他们把这个重要发现报告给范哲后,用不到半个小时,几个嫌疑人名单就摆上了桌面,几乎每天坚持下去老人尖练功的只有五个。三女两男。

李美娟,女,红梅越剧团演员,小旦,26岁,家住小相居33号。

林婉芬,女,黄岩越剧团演员,31岁,擅唱青衣,家住芝麻街269号。

宫琳,女,顺达机修厂职工,33岁,家住和平里96号,越剧爱好者。

江涯,男,乱弹老艺人,59岁,家住陈家家里53号。

陈国光,男,40岁,东方红酒厂车间主任,越剧爱好者。

“立即采取措施,临时控制这五个人的活动,进一步排查。”范哲下令。可是很快,一个不好的消息传到了范哲这儿——李美娟失踪了。

她是畏罪潜逃?还是被人灭口了?



曲黎敏 著
长江文艺出版社友情推荐

内容简介

以一部《从头到脚说健康》声名远播的曲黎敏,再次推出《从头到脚说健康2》。她对健康养生独到、精准的理念,源于将传统大典《黄帝内经》融入血脉。此次,她更是深入浅出地说医理,简单易懂地谈方法,读者既能从头到脚学原理,又懂从头到脚锻炼法。中医智慧不再束之高阁,举手投足皆可养生保健。

上期回顾

有钱人可以通过按摩来养生,但没钱的人呢,自己练导引术就很好。其实很多人不知道,就连打哈欠、伸懒腰皆是养生大法……



李异 著
北方文艺出版社友情推荐

内容简介

1964年10月16日晚,我国原子弹成功爆炸当日,台州公安处获知国民党精英特务组织“断腿小组”在辖区沿海登陆,但随后神秘消失。“断腿行动”的目标是暗杀即将南巡视察“391”工程的中央M首长。于是,中央警卫局紧急派出反暗杀小组103前往台州。就在103小组接近断腿核心时,却陷入了一个巨大的圈套之中……

上期回顾

杨秀英被抓之后,断腿就想杀人灭口,想通过制造恐怖事件,分散我方精力。而M首长突然提出改秘密视察为公开视察,这无疑让103面临的形势更加急迫。关键时刻,灵潭水库却发现了一具死尸……