

古人见面行抱拳礼其实也在健身

3

健康指南



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】

导引术的历史十分久远,其实它最初的发源竟是欢快的舞蹈,后来曾是中原地区主要的祛病方法……

练传统健身术可预防和治疗疾病

练传统健身术可以扶正,就是扶助正气的问题。只要我们坚持体育运动,首先可以起到的一个作用就是表不寒。所谓表不寒,就是皮肤不怕风和寒,这样一来,我们的经络就不容易受到外来的侵害,我们患感冒的几率就会大大降低。其次,外来的邪气也不会伤到我们的脏腑,很多疾病都可以避免。

过去有个大家日用而不知的养生方法——搓澡。拿北京来说,20年前谁家都有热水器啊,都是去澡堂子里洗澡。澡堂子里洗澡的人很多,于是都互相搓澡。这其实是一种对肌肤体表很有好处的锻炼法。肌肤腠理通过刺激得以强壮,抵御寒邪的能力大大增强。我们现在基本上都是在家里自己洗澡了,我建议您买个天然纤维的毛刷子或搓澡巾,多刺激您的皮肤,这比拍拍打打的锻炼法对肌肤更有益。用西医的话来说,会使我们的微循环系统好起来。

其次,练传统健身术可以增强我们呼吸系统的功能。

婴儿在母腹里是胎息,也就是腹式呼吸;出生时,人的肺叶开始张开,转入后天的肺部呼吸,这就是胸式呼吸。除了人以外,所有的动物均采取腹式呼吸。

腹式呼吸的优点是可以充分发挥肺细胞的功能,增大肺活量。由于人类改变了呼吸方式,致使大部分肺细胞长期闲置不用,从而失去了活性,使肺活量变小。

肺是人体中最娇嫩的一个脏器,所以我们会看到,流行病大多先侵袭肺。传统健身术非常强调练呼吸,它的核心要点之一就是“以形领气”,通过把动作做到位来指引人体的呼

吸,尤其是六字诀,六字诀专门靠发声、呼吸吐纳来锻炼五脏六腑。久练传统健身术,可达到锻炼气血,调整身心,改善呼吸系统功能的目的。

锻炼可防病治病,但有个要点,就是贵在坚持。“久行之,百病不作”。所谓“久行之”就是说天天坚持,不能三天打鱼两天晒网。我们不要拿“工作太忙了,没有时间”当借口,透支现在就是在透支未来,早晚你要后悔的。给自己规定一个每天锻炼的计划,完成它才可以睡觉。在坚持一段时间后,我们会发现,每次练完传统健身术后,会感到全身通爽,神清气爽,睡眠质量能大幅度提高。

练传统健身术还可开发智力

练传统健身术不光能防病祛病,还有开发智力的功效。说到智力的问题,就得说说人的大脑。

在中国传统文化里,阳主动,阴主静。在人体中,头为“诸阳之会”,人体的阳经都汇聚于大脑,所以,我们的大脑是动的;而在道教医学里,大脑又被称为“泥丸夫人”,就是说,大脑要像夫人那样端正娴静才好。传统健身注重静,尤其是心静。久练传统健身术,可让我们的思维得以安静,从而增加气血运行,使能量集中,记忆力得到提升。

中医认为“脑为精明之府”,人的大脑,不仅要精髓足,而且要昌明缜密。人聪明与否跟什么有关?和想象力、记忆力、意志力、定力都有关。人的心血足,就有了思维的动力和能量;肝的生发功能强大,人的想象力就丰富;脾运化得好,人思维的关联性和广度就能拓宽;肾的收纳收藏功能强,人的定力就好。

传统健身术重点锻炼的就是人的经脉和五脏六腑,所以会直接提升心、肝、肾、脾等的功能,间接达到开发智力的作用。

行走坐卧皆导引 生活处处可健身

一提起锻炼,很多人立刻会想到健身房,觉得既花时间又花钱。其实,我们不必把运动当成一种负担,健身并不一定要抽出专门的时间来进行,它可以在我们的生活当中无时无刻地进行。比如,在等公交车时、在超市买东西排队结账时、坐在办公桌前……我们都可以做一些简单的导引动作,达到养生锻炼的目的。

东晋医药学家葛洪说:“行走坐卧皆导引。”一语道破了养生的真谛。生活处处可健身,我们一定要认识到这一点。

比如,“五趾上昂”这个动作,我们随时都可以练习。所谓“五趾上昂”,就是脚掌不动,立五个脚趾,让它们都往上翘。在网上时、看电视时、开会时,都可以做,既不耽误时间,又能锻炼身体。因为大脚趾走脾经肝经,二脚趾、三脚趾走肝经胃经,四脚趾走胆经,小脚趾走膀胱经,脚趾既是阴经的起点又是阳经的终点,经常活动脚趾,可聪耳宁神、舒筋活络,还能强健腰脊。

“健身生活化”是我一再强调的理念,我举几个例子来说明。

中国的传统文化中有很多东西是非常有趣的。比如,人见人见面时的礼仪是什么?

现代人都是握手,见面先握手,再寒暄谈事。要我说,握手这种礼仪就不好,容易传染疾病,现在正流行甲流,病毒性传染,所以总说要勤洗手,因为我们的手到处乱摸,容易沾染病毒。

那么,古代人见面时的礼仪是什么?“抱拳”,我们不要小瞧了这个动作,它背后有很多道理。

抱拳为左手攥拳,右手四指平伸,大拇指微屈,搭于左拳之上。

四指平伸的意思为“四海之内皆

兄弟”。

我们常会一攥拳,竖起大拇指,来指代“我”这个概念。从医理上讲,大拇指走肺经,“肺主一身之气”,竖起大拇指就隐含了自己有气势、了不起的意思。可是,在抱拳中,大拇指是微屈的,这就表达了“我不做老大”这层含义。

所以说,抱拳这个动作就表达出中国人谦恭的态度:首先,我拿你当兄弟;其次,我不跟你称老大;最后,我不出拳,拳头放在里面。这就叫“先礼后兵”,我首先要做的是礼貌第一,不出拳,我的拳头虽然藏在里面,但也时刻准备着,你别算计我,欺负我,你要敢欺负我,我再出拳,再跟你客气。

抱拳这个动作不仅是一种礼仪,从中医的思路上来说,也具有很好的养生保健作用。

抱拳,即双手抱于胸前,也就是收于膻中穴处,一个小小的动作就能起到收心的作用。我们知道出家人见面都要双掌合十。双掌合十就是两个掌心的劳宫穴相对,放于胸前,掌根对着两乳正中线的膻中穴。膻中穴为心包经上的大穴。双掌合十也好,抱拳也好,都旨在收心,同时又表示恭敬,它们都属于小导引。现在常说恢复中华传统文化中的精华,我觉得抱拳这个礼仪就是精华,既礼貌得体,又能健身养生,多好啊!

还有鞠躬这个动作。鞠躬是什么意思呢?头为诸阳之会,弯腰低头,其实就是把阳气降下来。弯腰低头还有点像婴儿在母腹里面的样子,它似乎在暗示:我对你的态度像一个“婴儿”,即我对你不设防,我对你非常恭敬。人的阳气不能总在上面,要经常降一降。我们天天见面都鞠个躬的话,也是一种很好的体育锻炼。同时,弯腰也能活动人体背部的很多经脉。日本人至今还有见面鞠躬的传统,我们老笑话人家,觉得人家挺傻的,但事实上,日本人得颈椎疾病和腰背部疾病的人比我们少得多。

103惊闻某特殊部门潜伏了一个特务

7

畅销小说



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“蜥蜴小组”在辖区沿海登陆,但随后神秘消失。“蜥蜴行动”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小组接近蜥蜴核心时,却陷入了一个巨大的圈套之中……

【上期回顾】

唐小六终于有所行动了,他利用晨练时间打了一套很奇怪拳,被103发现这实际上就是在传递情报。被捕后的唐小六交代,台州公安处内还隐藏着一个特务……

1964年10月18日07:19。“三套马车!”

就在范哲等待“省略号”的调查结果时,杜丽转来了总部的密电。密电上提醒他们,台湾特务杀手组合“三套马车”极可能已潜入台州,将担任刺刀密令的暗杀主力。

除了范哲,其他人根本没听说过“三套马车”,可所有的人都明白,他们正在面对的,也许是103组建以来最为凶险的敌人。

1964年10月18日07:48。李美娟找到了,不过已经成了一具尸体。

范哲在许则安的陪同下亲自去查看了现场,女尸已经用白布盖住。范哲提起布,一张清秀的脸出现在眼前,是个漂亮的姑娘。从外表看,死因很明显,脖子上留下了一圈紫色的指印,是被人从后面掐住脖子窒息而死。

“我们迟了一步,又被灭了口。”许则安叹息说。

范哲认为,李美娟没有任何加入特务组织的动机和理由,年龄、经历、性格、关系、能力都对不上号。

那么,谁最有可能引诱她呢?嫌疑最大的,当然是共同在老人尖练戏功的几个人,而且平时应该跟她有更亲密的接触。这五个人,除了李美娟自己,剩下的也就是四个人。范哲让警员拿来资料,让李美娟父母指认。

“是她!”姑娘的父母一拿到资料,就斩钉截铁地叫道,是她?林婉芬!“立即逮捕林婉芬。”许则安向特侦组发出紧急指令。

可等范哲他们赶到时,林婉芬已经没了踪影。门开着,两名负责监控她的干警,一歪一倒。

“怎么回事?”范哲怒问。“刚才……有人从背后袭击了我们,带走了林婉芬。”其中一名警察咳嗽着说,看起来伤得不轻。

1964年10月18日09:16。红袖社的人听说了林婉芬的事,都十分吃

惊,说平时看不出来她有什么异常,怎么一下子就成了台湾特务,不可思议,藏得可够深的。

103拿出一本从林婉芬那里搜出来的《梁祝》戏谱,那里盖上了红袖社的章,侧面还出现了“米兰”这个名字。他们将戏谱给他们看,都摇摇头,说这不是红袖社的东西。

不是红袖社的东西,干吗要盖上红袖社的章?为什么“米兰”这个名字出现在戏谱上?这是特务故意抛出的迷魂弹?还是另有图谋?从目前看,林婉芬是唯一一个重大嫌疑,难道林婉芬就是“米兰”?

回到公安处后,李猛困惑不已:“三套马车的铁猴子为什么要救走她?按照蜥蜴一贯的做法,应该是灭了她的口才是。”

“这就说明了林婉芬的重要性,她是连接晨光和蜥蜴的一颗螺丝,对于蜥蜴组织来说,是真正的自己人。”王星火说。

正说话间,杜丽推开门,叫道:“星火、老枪,范组让你们赶紧过去,有新情况了。”

1964年10月18日09:51。在一次群众性的排查特务中,范哲竟然抓捕了国民党一个重要人物——原台州警备司令吴浩天,国民党少将。他提到了一个传闻,据说有一个台州籍的特殊人物,成功潜伏在大陆一个特殊的部门里。但这个人是谁,在什么部门,特务高层内部都讳莫如深,后来干脆当成不实的消息,没人提起了。

范哲心里一颤,这个传闻绝非空穴来风。这个特殊人物极有可能就是蜥蜴本人,暗中之暗,特务中的特务,是最致命的。

情报紧急,必须立刻向上级汇报。

范哲快步走出审讯室,一边指示杜丽:“立即联络总部,直接转局长办公室。”

1964年10月18日10:23。范哲刚刚跟局长通过电话,局长的态度却让人捉摸不透。按理说,这么重要的线

索,局长是不会不重视的,现在非但不重视,连起码的关注都没有。这不正常,是有意为之,还是另有隐情?范哲百思不得其解。

“范组,总部来电。”杜丽把一张电文交到范哲手上。

总部的电文更加深了范哲的困惑,电文是这样的:“中央特别指示,沿途各公安部队及地方军队情报侦查机关需加紧采取反特措施,务必保证M同志出行安全。”

电文里并没有给103直接的指示,似乎是例行通知,但范哲有一种说不出的不安感,似乎要有什么不好的事情发生。

“先遣警卫队什么时候到?”范哲问杜丽。“下午1点30分左右。”

范哲看了看表,尚有三个小时。虽然现在基本侦破了晨光组织,蜥蜴与核心杀手“三套马车”也已若隐若现,但离真正排除暗杀威胁,确保M首长安全还有很大距离。

这时,许则安从门外匆匆走了进来,额上渗着点点汗珠,显然是快步跑上来的。

“有什么情况,老许?”范哲问。“有个好消息。”许则安说,“敌台的精确位置找到了,正准备派人去搜查。”

“很好,捣毁敌人电台,就等于掐住了蜥蜴的喉咙,让他发不出声,吸不进气,对敌特的行动非常不利。立即叫星火带队去查。”事不宜迟,王星火得到指令后,带着赵大勇和特侦组就去了。

1964年10月18日10:44。

“电台极可能就隐藏在前面这幢楼里。”陈思指着右前方一幢三层高的木质古建筑,对身旁的王星火说。

这幢楼原本属于进士李晚的家族,名风生阁,他把毕生藏书尽驻其中。不料民国时家道衰落,子孙不济,竟把楼中藏书尽数廉价贩卖。到了解放后,风生阁连一张纸片也没剩下了。现在,风生阁由文物管委会托管,没有

对外开放,等于是一座死楼。

停车勘查了一会儿,风生阁毫无动静。“一组从前门入,二组从后门入,交替搜查,警戒组就位。”王星火命令各小组组长。“行动!”王星火拉上枪栓,率先跳下车。

前后门几乎同时被撞开,特侦组迅雷般鱼贯冲入风生阁,逐层搜查,逐间清查,楼上楼下,连鬼影子都没有。

是陈思的判断错了?还是敌特已经跑了?王星火皱起眉头。

“有了,找到特务电台了。”其中一个队员兴奋地喊道,在他前面不远的台子上,果然摆着被旧报纸遮盖着的电台设备。

“别动!大家都站在原地别动!”在幽暗的阁楼里,赵大勇的“猫眼”发挥了作用,他一把拉住那个队员,大喝道。

王星火顺着赵大勇的示意看去,马上明白了他的意思——他们差点落入蜥蜴的圈套。

在这个队员脚前十厘米处,横着一条几乎看不见的细线。这是一条致命的细线,另一头连着威力巨大的炸弹,只要他再往前一步,就会触发大爆炸。随着勘查的深入,王星火吃惊地发现,原来风生阁被布满了连环炸弹,这些炸弹都巧妙地隐藏在在这幢建筑物的关键承重处。

“退出去,全部退出去。”王星火命令特侦组小心地按原路退出风生阁。阁楼上只剩下他和赵大勇两人。

两人对望了一眼,心领神会,密切配合,迅速开始拆弹。经过十多分钟的紧张工作,终于把关键的引线都剪断了,古楼保住了。两人松了一口气,擦擦满是汗水的额头,相视而笑。

“他娘的,这‘蜥蜴’太阴险了,老子差点栽在他手上。”缓过气来的赵大勇不禁骂娘。

这次行动虽然没有抓到特务,但起码捣毁了蜥蜴组织的秘密电台,两个潜伏电台在一天之内先后被侦破,对后继工作十分有利。