

说说咱的精气神

■张长安



天有三宝日月星，地有三宝水土风，人有三宝精气神。天地人离开了三宝，天不成天，地不成为地，人也就亡矣。今天咱就说道说道人的三宝。

人的精气神是如何产生的？我国医学宝库中的经典文献《黄帝内经》是这样说的，两精相搏谓之神，两精者，一生于先天之精，一源于水谷之精；相搏者，搏聚而合一也。意思是得先后天之精气充足，然后形与神俱。神者，水谷之精气也。是先天所生之精，与后天水谷之精，而生此神，故曰两精相搏。人的精气神，都是由水谷所滋养，水谷绝则形与气俱绝矣。

水谷，也就是我们所说的水和粮食。水谷入口，酸、苦、甘、辛、咸五味藏于肠胃，胃为五脏之本。五脏主藏水谷之精。五脏之气，皆胃腑水谷所滋养。五味津液各走其道，分别藏于肝、心、脾、肺、肾五脏，以养五脏五气。气和而生，津液相成，神乃自生。

人是秉持五气五味所生，神行则气行，神住则气住。得神者昌，失神者亡。形与神俱，精气神充足，身体健康矣。这是因为神藏于心，而心对应的方位居南面，灵应万机，为一身之主。“心者，君主之官也，神明出焉”。心主血脉，五脏六腑十二经脉皆以心为主。主明则十二官皆安，天下则大昌，神亡则失国矣，所以说得神者昌，失神者亡。老百姓说得好，人是铁，饭是钢，一顿不吃心里慌。我们只有把居于“君主之官”的“心”服侍好，照护好，“神明”才能出焉，五脏六腑十二经脉通畅气血，气盈神朗。

看一个人是否有精神，气色如何，首先关注的是他的眼睛。眼睛最能彰显一个人的精气神。肝开窍于目，肝藏血，肝受血而能视。若肝脏功能正常则两目炯炯有神；若肝气不舒、肝血不足，两目则干涩，视力减退。中医认为，五脏六腑之精气皆注于目，十二经脉气血皆汇聚于目。肝肾亏损、脾胃虚弱、气血瘀滞、劳心伤神皆累及于目。也就是说五脏六腑的精气会上升到眼睛，眼睛与身体经脉相连通，如果身体器官有疾病，便可以从眼睛上反映出来。反之，眼睛过于劳累，也会牵连五脏六腑。

说话听音，也能看出一个人的精气神。吐字清晰，语言悦耳，给人的印象是，这个人精力充沛。而说话语吐靠的是舌，舌是发音的重要器官，为心之外侯。心主血脉，心的气血上通于舌，保障舌的正常生理功能。若心血充盈，心气健旺，则舌体活动自如，发音正常，言语清晰；若心血涩滞，心气不足，则舌强舌卷，发音困难，言语不清，何谈精气神。

由于各人的出身、阅历、学识、生活和工作环境不同，形成了各自不同的气质气势和处世风格。我们承认，一个人的职业、身份、地位、装扮对于一个人的气质气度是有影响的，是能够改变一个人的精神面貌的，但这些不同的外在气质气势和风格气度，都是以人的内在的精气神为基础的。无论男人女人，年纪大的和年轻人，身高身低，穿戴如何，抑或是肤色不同，先天身体的生理禀赋存有差异，各人的气质和风格气度不同，但身体的结构是相同的，在实践自己梦想的工

作和生活中，都需要有一个好的精气神，这是必须的。要有一个好的精气神，就要像《黄帝内经》上说的“饮食有节，起居有常，不妄劳作”，才能“形与神俱”，身体健康，精气充盈，神采奕奕。

具体讲，一要心态平和，乐观向上。心态平和乐观，神思就稳定；神思稳定，气血就平和；气血平和，就有利于保护脏腑功能。面对纷繁复杂的大千世界，要求一个活生生的人不生馁气不生闷气不生怨气是不现实的，明智的做法是围绕自己的目标，能及时地调整自己的情绪，从阴影中迅速地跳出来。“顺，不妄喜；逆，不惶馁；安，不奢逸；危，不惊惧”（《史记》语），工作和生活中遇顺境不气扬，遇逆境不气馁；遇强（富）不媚，遇弱（贫）不欺；不卑不亢，自爱自信；信心满满，欢乐开朗；拥抱自然，拥抱社会。反之，日积月累，长久下去，最容易耗血气，伤神气，损精气。二要睡眠充足，睡眠质量好。关于睡眠的问题，笔者在《亲，睡眠的好处你知道吗？》（刊载于《周口晚报》2017年6月22日）一文中已做了阐述，这里再补充一点。健康的睡眠时间一般为上床之后半个小时以内很快进入睡眠状态，睡眠梦少，起夜少，一觉睡到天大亮。充足的睡眠，不仅可以拥有清醒的大脑，还可以保护血管。健康的睡醒状态应为精神充足，神清气爽，身上有充分休息之后的快感，反之，睡醒后感觉浑身疲劳没劲儿，没精神。三要饮食有节，只食八分饱。早餐是一天活力的源泉，坚持每天吃早餐的人气血足，有精神。饮食上要坚持应时而餐，食材多样化，节制饮食，只食八分饱。《养生三要》说，“脏腑肠胃，常令宽舒有余地，则真气得以流行而疾病少”。四要坚持运动，“不妄劳作”。人们进入中年以后，身体的先天之精逐渐衰弱，阳气下降，为此要坚持运动，不妄劳作，提升先天之精气。我们运动的方式无论采取哪一种，只要持之以恒，持续地坚持下去，就一定能收到自己满意的效果。无论劳力的，还是劳心的，劳动都是人生的第一需要。只是要把握好自己的承受度，崇法自然，顺时而动，不妄劳作，亦能够使自己强筋固体，气血通畅，精神爽朗。

晨 醉

■刘慧玲



早上五点，一如既往，我到上清湖晨跑。沿着湖边的跑道，我边跑边四处张望。我承认，我不是一位专心致志的晨跑者，而是心猿意马的晨练者。之所以这样评价自己，是因为我身心分离——身体在晨跑，心灵却陶醉在上清湖的美景里。

东方的天空，简直就是大自然绘就的一幅色彩绚丽、姿态万千的杰作。东南方向的天幕，看起来像一个碧水如镜的山涧湖泊，奇形怪状的石头随意地点缀着湖泊两岸。正东方的地平线处，像发生了一场火灾，大火在熊熊燃烧。火焰把东边的半边天全都染红了，不过，红得有层次、有变化。火苗的边缘浓烟滚滚，大火裹挟着青烟逐渐向西蔓延，让人不禁担心，这大火会不会烧红整个天宇。

没想到，转眼的工夫，金灿灿的太阳就从地平线上喷薄而出，周围的火光和火苗渐渐淡了下去，成了撩人阳光的陪衬。虚惊一场，原来我的担心是多余的。南边和北边的天空倒是出奇的宁静，静静的灰白色的天空似乎没有一朵白云在流动。这变幻无穷的天空让晨跑的我几次驻足，痴痴仰望，呆呆遐想……

岸边林中鸟声婉转悠扬，却不见鸟影穿梭其中。清脆悦耳的鸟鸣划破了上清湖清晨的宁静，唤醒了栖息在水边的黑天鹅和沉睡

的小山。我的目光贪婪地游移在路旁、岸边、山坡上的花草树木之间，每一片叶、每一朵花我都细细观赏，带给自己无尽的享受。坡上的石榴花有的含苞待放，有的完全绽开，像用红宝石雕刻似的，红得晶莹、透亮，在墨绿色的叶丛中显得那么耀眼夺目，让人经不住诱惑多看上几眼。那湖岸上的虞美人次第开放，有嫩黄色的，有鲜红色的，还有一种红色花瓣边缘镶着金黄色花边的，真是娇得让人心生怜爱。

跑道边的野草恣意生长，旺盛得超乎我的想象。有一种不知名的野草，蹿出地面一人多高，笔直地耸立着，一棵、两棵、三棵……形成了草林。人工种植的花草却面黄

肌瘦地苟活在草林之下。野草的洪荒生长，与稀稀疏疏散落在草林之中的人工花草形成鲜明的对比，让人有一种野草篡位的感觉。不过，虽为野草，在这精致的公园里，确实也不失为一道奇异的风景。

我跑跑停停，停停跑跑，时而用手机抓拍天空中瞬息万变的美景，时而蹲下身来，细细端详花纹叶脉，时而静听虫吟鸟鸣……却忘记了跑了几圈，忘记了回家做早餐，忘了自己的存在。我仿佛又回到了初生时的懵懂状态，心如止水，无欲无望。难道我已醉了？是的，我真真切切地醉了，醉在清晨唯美的上清湖的怀抱里。

是沉醉？是尘醉？是晨醉！

落叶 (外四首)

■邵超

满地的书签
可惜不能全都捡起

仅捡其中的一枚
夹在我著的一本书里

落叶复活了
它从扉页跳到尾页

一遍遍寻觅什么
一次次打探什么

忐忑的风陡然袭来
和书中的文字一起心神不定

真的怕它深入灵魂
时不时触及我的心跳和隐私

菩薩

菩薩在那里叮嘱着什么
说又不像说

一束闪闪发光的莲花
佛语发着光

路人看不到
俗客听不到

芸芸众生都可以叩拜
听见佛语的却只有一颗虔心

可以，还可以

可以是香客
还可以是俗客

可以来
还可以不来

可以双手合十叩拜
还可以五体投地跪拜

可以用心膜拜
还可以用嘴祷告

佛是可以
佛是还可以

收养

一只流浪猫
待在不远处
两眼死死地盯着我
它一定把我
当成了流浪汉

我感觉到了
它的自由里的孤独
它一定也感觉到了
我自在里的无助

我想着如何收养它的时候
它一定也在想着
如何把我领走

钓

与鱼钩和诱饵一起
我一直在等待
等待
一尾鱼上钩

失望就这样长时间张着嘴
吞噬一个垂钓者的难受
索性换一种姿态
让鱼钓我