

# 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，天不成为天，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，一生于水谷之精；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。人的精神气血，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，照顾好，“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。而说话谈吐靠的是舌，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，但这些都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，就一定能够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，真是娇得让人心生爱怜。

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，忘记了自己的存在。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

一遍遍寻究什么  
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 萨

菩萨在那里叮嘱着什么  
说又不像说

一束闪闪烁烁的莲花  
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

我感受到了  
它的自由里的孤独  
它一定也感受到了  
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耐  
索性换一种姿态  
让鱼钓我