

专家论道养生

张元明 灵性艺术与养生

张元明,美国世界传统文化学院院长,世界养生学会主席,国际养生院院长。

张元明,是中国伟大传统文化杰出的继承者,是在联合国开创世界大同修倡导乐和新华生活艺术的爱心大使,是联合国总部和中华文化展馆组委会主席、联合国传统文化协会代表、全球中华文化基金会主席、世界传统文化科学院院长,气态医学能量艺术与健康学创始宗师,著有《生命恒真》、《通灵改运治病密法》等书。先后在北京大学,清华大学,成都中医药大学,斯坦福大学,波士顿大学,哈佛大学等知名大学和美国多家博物馆讲学。1992 年 9 月 9 日,张元明教授应邀在纽约联合国总部讲学,为中华文化更好地造福世界,他主持开创了“世界大同修”,举行乐和论坛,首创并长期倡导健康快乐、和谐美好的新生活理念。曾于 1993 年 1 月 10 日,在联合国总部主持推出“全球新春大同修,辟谷通灵康乐行”世界大同修活动,受益者遍布 190 多个国家。1995 年他获英国剑桥“20 世纪名人杰出成就奖”。2008 年 4 月他创作《五福圣火》迎奥运美国珍藏邮票,向世界传递友谊、和平、积极进取的精神和人与自然和谐相处的美好愿望。

张教授在演讲中指出:乐和是指注重环保、天人合一、人天感应、可持续和谐发展,强调长久良性后效应的身心健康快乐,和谐美好新生活理念、生活方式、生命意境。乐和新华生活理念非常有益于人类净化心灵、强化生命、美化生活,是加速人类自然进化、促进世界和平与发展、实现中华民族历代圣贤先哲所向往的天下为公、世界大同之理想的良好快捷方式。

张教授强调:在当今世界,金融风暴、全球暖化、人类自我毁灭的危机四伏;人类需要相互了解、需要融合、需要和平安宁、健康快乐!需要升华生命!人们若能珍视生命、呼唤爱心,自爱、博爱、欢喜乐天、调养身心,必然喜乐致远,自然感应,分享美梦成真、和谐美好幸福生活。

张元明提出的灵性艺术的概念,是中华文化中“天人合一”思想的具体运用与延伸,他认为,凡是能够帮助人身心与宇宙能量沟通,增强人的生命力,强化精气神,促进人类进化的艺术,就是灵性艺术。在他的作品中,有一种能启发心志,引人遐想,提升境界的能量。这就是人一出

就固有的灵性的能量。他的生命系列是生生不息宇宙精神的写照。在色彩幽明的混沌中,闪着几点光芒,惹人注目,又十分漂亮,让人在一瞬间就产生生命的联想,这光芒有它特有的属性,是生命特有的光明的属性,是生命特有的活跃的属性,是生命特有的神秘的属性……而这一切,都内蕴在极美的艺术语言中。这样,画面就不再是平面的,而是有深度的,它因哲学而深邃。

他的宇宙灵幻系列,唤醒我们的浪漫主义的精神追求,让我们超越尘嚣,超越功利,超越人性中的污浊,从而恢复一颗童心。这些画似乎是宇宙行星图。因为有强烈的运动感,因此也可以说这是宇宙运行图。它蕴涵着对宇宙原初的思考,对人生意义和价值的追寻,以及对人天对应的体悟……站在这样的作品面前,能引发奇妙的思考,就是让心灵与宇宙沟通,就是让心从高度物质化了的尘世解脱出来,恢复其本性、本能。而真正的艺术,就是要作用于心灵,不仅愉悦之,而且要感化之、救赎之。

王彦晖 舌诊与养生

王彦晖,教授,厦门大学医学院副院长。

舌是唯一可以外露的内脏器官。舌质善于反映阴血的状态。血液的状态是否异常,如瘀血、血虚、血热、血寒。津液的状态,如阴虚、痰湿。舌苔善于反映脾胃的状态,脾胃虚弱——苔薄少、甚至无苔;脾胃有邪气——苔舌厚。

平和体质与舌象。特征:正常的体质;调节:饮食有节制,不要常吃过冷过热或不干净的食物,粗细粮食要合理搭配。

气郁体质与舌象。特征:体形偏瘦,常感到闷闷不乐、情绪低沉,常有胸闷,经常无缘无故地叹气,易失眠。调节:多食黄花菜、海带、山楂、玫瑰花等具有行气、解郁、消食、醒神作用的食物。气郁体质的人不要总待在家里,要多参加群众性的体育运动项目。

痰湿体质与舌象。特征:体形肥胖,腹部肥满而松软。易出汗,且多黏腻。经常感觉脸上有一层油。调节:饮食应以清淡为主,可多食冬瓜等。因体形肥胖,易于困倦,故应根据自己的具体情况循序渐进,长期坚持运动锻炼。

湿热体质与舌象。特征:面部和鼻尖总是油光发亮,脸上易生粉刺,皮肤易瘙痒。常感到口苦、口臭,脾气较急躁。调节:饮食以清淡为主,可多食赤小豆、绿豆、芹菜、黄瓜、藕等甘寒的食物。适合中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。

血瘀体质与舌象。特征:皮肤较粗糙,眼睛里的红丝很多,牙龈易出血。调节:多食山楂、醋、玫瑰花等,少食肥肉等滋腻之品。可参加各种舞蹈、步行健身法、徒手健身操等。

气虚体质与舌象。特征:肌肉松软,声音低,易出汗,易累,易感冒。调节:多食用具有益气健脾作用的食物,如黄豆、白扁豆、鸡肉等。少食空心菜、生萝卜等。

阴虚体质与舌象。特征:体形多瘦长,不耐暑热,常感到眼睛干涩,口干咽燥,总想喝水,皮肤干燥,经常大便干结,容易失眠。调节:多食瘦猪肉、鸭肉、绿豆、冬瓜等甘凉滋润之品,少食羊肉、韭菜、辣椒、葵花子等性温燥烈之品。适合太极拳、太极剑、气功等项目。

夏登杰 健康生活方式的真谛

夏登杰,世界健康生活方式促进联合总会执行主席。

注重养生之道、探究衰老之奥秘、寻觅延年益寿之良药是人类经久不衰的课题。长生不老是不可能的,但人的寿命是可以延长的。按照生物学原理,哺乳动物的寿命是生长期的 5—6 倍。

人的生长期到最后了一颗牙齿长出来的时间:20 岁—25 岁。按此计算,人最长寿命应该是 25×6=150 岁,最短是 20×5=100 岁。这是大自然赋予我们的寿命。但是,由于种种原因,真正能够实现者,实在是寥若晨星,少之又少,其中最主要的原因是什么?一是无知无为,许多中无知,死于无知;二是有所知为,许多中青年,有保健知识,也想健康,但工作、生

活、家庭的压力大,权衡下来是无奈,只好透支健康,浓缩生命;三是有知不为,白居易曾向一位高僧虚心讨教,佛法的真谛究竟是什么?高僧就说了 8 个字:诸恶莫作,众善奉行。白居易说:“这还不简单,连 3 岁小孩都懂得”。

更多的人尽管知道保健知识,但实践中就是做不到。这就是人性的弱点。100 个人闻道,其中能悟道者仅 50 人,而能行道者则不到 10 人。

健康长寿的关键在自己。如何做:践行健康生活方式,同时做到因人而异,体质养生。不管是无为、难为,还是不为,都是自身的问题。

马烈光 不伤为养生之本

马烈光,教授,博士生导师,养生研究中心主任,《养生杂志》主编。

现在社会,养生越来越受到人们的关注,但仔细观察可以发现,人们关注的多是养生的具体方法。一个方法,功能宣传的越强大,似乎越容易受到人们的追捧。反而养生的科学道理、原则很多时候不被人喜欢。“养生,应以不伤为本。”近日,成都中医药大学博士生导师,教授马烈光在米易中华健康养生论坛上表示,失去了理念指导的盲目养生,就像没有铁轨的火车,出问题是一必然的。

马烈光指出,养生应该以尽量不受损伤为首要原则,所有养生手段和方法,都不能违背生命活动的规律,更不能以牺牲健康为代价,否则太多,环境之伤、运动之伤、饮食之伤、情志之伤。对于市场上众多的养生观点,马烈光表示,养生不是万能药,学术上可以“争鸣”,但养生是科学,不是神道,不伤即科学。

我们提倡循序渐进的有氧运动,每周 3 至 5 次,每次 40 分钟左右。对于平常久坐办公室的人来说,马烈光则提出了一种“零敲碎打”的运动方式。比如,每工作 40 分钟到 1 小时就起身锻炼 10 分钟,可以使用办公室操、直立下蹲、旋转头部、扩胸等对场地要求很小的动作。劳逸结合注意不要过度,否则反而不利于健康。

巴马人长寿之道
顺应自然
乐天知命
房事有节
粗茶淡饭
终生劳作

毛嘉陵 养生就是养护生命

毛嘉陵,北京中医药大学中医药文化研究与传播中心主任。

养生除了要有可靠的、有效的养生技术和方法外,更重要的是要有一种正确的生死观,这在某种程度上可以说是比一种具体的技术更重要。

在现实的大众养生宣传上,更多的是介绍某某病用什么方法预防、治疗和康复,而几乎不涉及面对疾病患者具有什么样的心理适应能力和人生态度。

因而很多人在身患疑难重病时,本来也许还有救治的可能,但却因心情紧张和

陈涛 肿瘤预防与养生消费产业化

陈涛,宜昌市中西医结合学会副会长,湖北省中医药学会理事。

随着工业化带来的环境污染,以及人们生活方式的改变,恶性肿瘤的发病率呈逐年增高的趋势。

WHO 统计,世界癌症新发病例每年为 1000 万,因癌症死亡人数每年 700 万;中国癌症为第一死因,发病率不断增加每年新发病例约 200 万人,每年因癌症死亡人数 130 万。

数据显示,70 年代—90 年代的 20 年间,癌症死亡率上升 29.42%;过去的 30 年,我国肺癌的死亡率增加了 5 倍;肝癌的发病率占全球的 55%;过去的 20 年,我国中心城市乳腺癌的发病率增长了 109%。

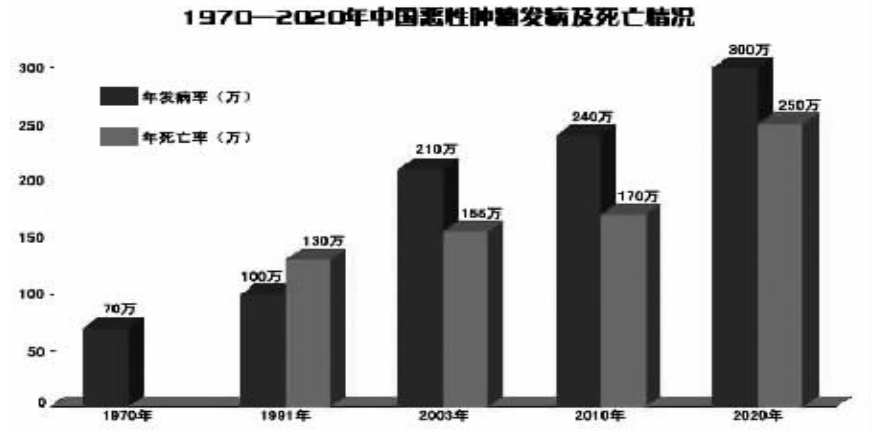
恶性肿瘤的高发率和高死亡率,给家庭和社会带来了沉重的灾难和无法估计的人力、物力、财力的巨大损失。我国每年用于恶性肿瘤的医疗费用高达

400 多亿元。恶性肿瘤的高发倾向和高死亡率促使越来越多的人努力投身于肿瘤的防治中,但遗憾的是现代医学治疗肿瘤的总有效率仍只有 60%—70%,治愈率只有 27%左右。

因此,从养生和保健的角度来预防肿瘤的发生尤其重要。

从养生和保健的角度来看,主要可以从四个方面入手,分别是合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。

病从口入,相反的,健康绿色食品有了巨大的发展空间,是养生产业里的重要一环。像新鲜蔬果富含植物性食物中化学成分所具有抗癌生物效应,富含硒、维生素 A、C、E、胡萝卜素延缓癌症增长。养生角度讲,预防癌症将使这些绿色食品更多地投入市场。



林辰 从巴马长寿现象看养生之道

林辰,广西名中医,硕士研究生导师,广西中医药大学教学名师。

巴马,位于广西壮族自治区西北部,是以壮瑶为主的多民族聚居地。第五次全国人口普查结果显示,巴马健在的百岁以上老人一共有 74 人,壮族 38 人,瑶族 29 人,汉族 7 人,寿星大多数为少数民族。

1990 年第四次人口普查显示,巴马县 223 名 90 岁—99 岁和 66 名 100 岁以上的长寿老人中,58%仍能从事不同程度的轻体力劳动。长期的辛勤劳作,培育了他们坚强的性格和健康的体质,因而特别长

寿。

巴马长寿现象的产生和形成,与其厚重的民族文化背景、和谐的自然人文环境是分不开的。人类具有相对固定的寿命期限,有着生长壮老的生命规律,但是通过各种调摄保养,可以增强人的体质,提高正气对外界环境的适应能力、抗病能力,从而减少或避免疾病的发生;能使身心健康就处于最佳状态,从而延缓人体衰老的进程。

黄三德 中医心理与养生之道

黄三德,医学博士,中华全球养生协会理事长。

我们知道心理影响非常大,不管西医、中医,对于生理方面非常重视,但是我从事中医工作之后,我感觉到心理方面非常重要,我们作为中医师,要把这表现出来。中国医学三因的治病理论已经有了一定的理论基础。我们明确提出恬淡虚无、真气从之、精神内守、病安从来的养生原则。心理情绪与健康是有非常密切的因果关系,一般人的观念都认为,没有疾病就是健康,而健康的定义为人机体能的正常、心理健康、情绪正常等,所谓心理健康和生理健康是同等重要的,人要乐观进去、积极的生活,这是最重要的。

无论在任何环境下,如果你处于紧张的情绪或者不满的情绪,我相信有这样的情况,会作为慢性病以及你机体功能的市场。这是最近台湾发生的一件小事,一名小学生因做错事情,被祖母责备之后,竟然跑到家里上吊自杀。闻之感慨万千,冰冻三尺非一日之寒。由此可见,心理作用重于一切。

关于心理学临床的实验,在座的各位专家应该都很清楚,良性的心理情绪和状况能促使人体内免疫球蛋白、血清素及多数酶的生物活性水平增高。改善机体的升华代谢和神经调节功能,有益健康和疾病的治疗,要有自信心、乐观,还有情绪的配合。我写这篇文章主要是表达这个,就是信仰疗法。在台湾,信仰方面是盛行的另类疗法,科学家也发现,肾上腺皮质素和催乳激素受人信念的影响最大。

心理理论又可以分为三种,心理分析方面、行为方面以及认知方面,第一个理论乃是认为,患者原本怀有某种对他人不自觉的侵略感,反向朝自己内心发展,现在已经较少采用。这次阿扁的女婿在台湾出了这件事情,在里面也是影响到胃疼等等症状,很不好受。行为理论则是认为,患者已经认定无法掌握控制许多重要的不确定因素,因此认为任何改善生活的举动都是徒劳的。