

处 方

PB00006037 吕星哉

古人云：“人之患在于好为人师。”以我一点微薄的知识就对别人指指点点，未免有“好为人师，误人子弟”的嫌疑。但我觉得人之患在于为人师时忘了为己师。所以我斗胆写这些文字权当是为己师，希望自己能从中受益，得到启发。既是为己师，总要剖析自己，所以以下分析对象中很大一部分有自己的影子，当然也有周围同学的一些通病。自知是很难的，但要把持住自己，不了解自己，不分析自己，不批判自己是不行的。当然有夸大的成份，但为了指明一类人的毛病，所以突出了症状。现实中人总是复杂的，难以预测的。尽管自己才疏学浅，以下还得一一道来。

症状：某人夜卧不宁，睡前思维纷杂混乱，七想八想，也就是说神经系统反而亢奋，熬到很晚才睡。由于睡眠不足，白天没精打采，注意力不集中，变得烦躁不安，脾气失控，易怒，易受惊吓，反过来导致人际关系很紧张。无事发愁，生活、学习紧张、压力大，焦虑过度，喜怒无常。又导致为人谨小慎微、多疑善感，反过来加深了焦虑。生活没有规律，有时熬夜，有时不吃早饭，晚饭，不注意个人卫生。如此以上一系列症状互为因果，相互加深，导致了一个恶性循环。

我的分析：以上是科大内同学们常有的一些症状，造成的原因一是同学们没有自我把持，没有自制、随波逐流，放任自己。二是外部的确有压力，从而导致焦虑、浮躁，造成雪上加霜。总的表现是“静气”不足，凝神不够，注意力分散，自制力每况愈下。我说的“静气”，是相对于浮躁而言的，是一种静下心来干事情的能力。“静气”不足的人看一本书不能静静地深入看下去；做事情总要开小差，无法明了自己所处的状态，不能自制。心情随外界环境波动很大。因此，我觉得，要使此人健康，首先要养“静气”，使之可以凝神专注，遵循健康的生活规律，再引导他做到自我把持，“有所为，有所不为”，从而保持健康的状态。

我的处方：我的处方是自己的一点体会，想法。我觉得养生最重要的二个字就是“度”与“恒”，“养之有度，持之以恒”，掌握适度的正确的养生方法，坚持不懈地去做才能取得成功。以下是我的建议：

饮食方面：一、生活应有规律，按时作息，一日三餐不可马虎，特别是容易忽略的早餐，缺少早餐，不但会导致胃炎，胆结石多种疾病，也会使人肥胖，不利于健康。

二、为治夜卧不宁，可在睡前喝一点牛奶，一些蔬菜，如芦荟等的新鲜汁液，听说也可以改善睡眠。

三、少食猪、牛、羊等红肉，多食蔬菜，鲜鱼。

四、可以多吃一些祛火的食物，如水煮盐花生，不仅食物本身祛火，在去壳，剥皮的吃的过程中，本身就让人宁神。

五、饮茶。诗云：“诗见梅花月，茶煎谷雨春。”相对于酒，茶无喧嚣之形，无刺激之态，无刺激之性，一盞浅注，苦中带涩，涩中有甘，生津，通气，舒心，解乏。茶不但本身有宁神功能，品茶过程也是一个凝神专注的过程，有利于养“静气”。当然对于失眠的人只宜早上喝些淡茶。至于酒，以水为形，以火为性，望之柔而饮之刚，年轻人本易躁动，我觉得还是少喝为好。

行为方面：

一、睡觉前收拢自己的思想，不要想一些无谓的东西。干事情时注意力集中，不要开小差，有意培养自己的凝神专注。

二、做一些自己讨厌的，十分烦琐的事，如整理自己的物品，大扫除，这样有助于提高注意力，忍耐力，养成“静气”。

三、做一些渲泄自己的情绪的行动。比如焦虑烦躁，沮丧时跑一下步，打一下球，这些不仅可以锻炼身体，更重要的是还可以调节人的情绪。若实在无事可做，大叫几声也未尝不可，围棋界泰斗吴清源据说当年就是这么做的。

四、听一些音乐，有空时也哼些歌，音乐是人类的朋友，音乐对人的作用超过我们自己的想象，音乐不但可以解乏，而且可以励志。现在的一些流行音乐我总觉得很刺耳，有噪声的嫌疑，不如一些古典音乐婉转柔和，从容不迫。为养“静气”计，最好还是听一些较为宁静的古乐。洗澡也不失为一种调节的好方式，可以洗去精神和肉体上的双重污垢。

五、制怒，不要乱发脾气。发怒不但是拿别人的错误惩罚自己，也会使人际关系进一步恶化，林则徐就曾以“制怒”作为自己的座右铭，遇事不怒，宽大为怀。不要因某些小事耿耿于怀。人字本来应该是大写的，若为鸡毛蒜皮的东西生气，自己就小了。我记得有本书上说过“肝主怒，制怒养肝，舒肝解怀”。制怒与肝有关。

六、经常散散步，赏赏花。从容是离这个时代越来越远的东西，抽些时间从容地做一些自己喜欢的事，有利于凝神养气，缓解压力与焦虑。

七、读诗。读一些古诗不仅可以提高素养，还可以使人情有所寄，情有所发，借古人之酒杯，浇胸中之块垒。既是一种感情上的渲泄，也是一种气度上的养成。我个

人以为这是一种很好的健身方式。

八、助人为乐，帮助别人做一点事，不仅有利于融洽人际关系，也容易使自己精神上获得满足。

九、自我按摩，做一些放松操，消减疲劳，缓解压力。

十、注意穿衣，生气烦躁时不穿红色的衣服，忧郁沮丧时不穿蓝色或暗色调的衣服。

精神方面：

一、适应所在的环境，接受所在的环境、热爱所在的环境。善于寻找乐趣，热爱大自然。清代石天基说过八乐：“静坐之乐，读书之乐，赏花之乐，玩月之乐，观画之乐，听鸟之乐，狂歌之乐，高卧之乐。”可见乐无处不在，关键在于态度。以之为苦，苦之甚也，以之为乐，乐此不疲。善于寻乐，始得生活之真趣。

二、学会幽默、自嘲。有时不妨幽自己一默，嘲笑一下自己。省得每天紧张兮兮地谨小慎微。做错事了，被人冷眼相向了，走路摔了一跤，被人偷了东西，不妨自嘲一番，嘲讽中一切烦躁，懊恼烟消云散，笑对压力，笑对挑战。

三、学会忏悔，自我批评。有了不如意的事，先向朋友倾述，说出来就是解脱，放下了心里包袱，轻装上阵。闷在心中，迟早生事。

四、自我讲演。紧张、压力大时可采取自我劝解的办法，化解焦虑，振奋精神，自我暗示的力量是巨大的。

五、角色扮演，幻想自己为某一角色，这绝非是阿Q，而是发泄的良法，但想入非非，魂不守舍又是另外一回事。

六、淡泊明志，宁静致远，少一些无谓的欲望，就少一些无谓的烦恼。淡泊是人们渐渐忘却的字眼。花花世界，物欲横流。只有淡泊无我，超然物外才能保持内心处的清明，才能找到“真我”。宁静更像是世外桃源里才有的词汇，现在一天到晚总有各种噪声。只有“心远地自偏”才可保持心中的那一片宁静。

以上只是我的一些浅陋之见。但我觉得写下以上文字时，自己还是受益不少，我自认是不健康的，以上建议对自己也有一点益处吧。但总之我认为，养生建议虽可提得很多，最重要的两个字是“度”与“恒”；最重要的两个词是“自知”与“自持”。自我把持，自我调节才是最好的处方。