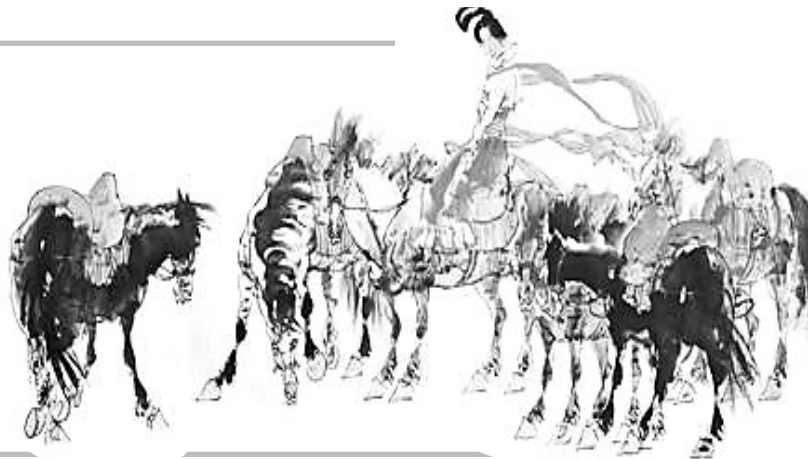


词中寻古意 马上悟长生

骑马是宋代文人雅士、仕宦阶层盛行的出行游乐方式,更是深藏运动健体、情志修心、社交怡情、融于自然的传统养生法门。词人借策马驰骋抒发心境,骑射驰马的身影频繁落笔于宋词篇章。



舒筋骨

传统中医养生讲究气血通达、筋骨舒展、动静相宜,久坐懒动则气血瘀滞,肢体僵硬易滋生疾患。

宋代士大夫常年伏案读书、伏案理政,日常静坐居多,肢体活动匮乏,腰背劳损、气血不畅成为常见身体困扰,骑马便成为宋人绝佳的动态养生方式,在骑驰间调理身形、强健体魄。

宋词诸多篇目细致描摹骑马时的肢体状态,尽显运动养生的实效。策马前行之时,人体端坐马背,腰背自然挺直,脖颈端正舒展,双肩放松下沉,双腿轻贴马身,全身肌肉由紧绷到舒缓交替变换。长时间伏案蜷缩的腰背筋骨,在骑行过程中得以拉伸矫正,有效疏通腰背部经络,缓解久坐带来的酸痛僵硬。马匹缓步踱步、奔腾疾驰的起伏颠簸,如同天然的柔性按摩,带动人体胸腹、腰腹、四肢同步律动,推动体内气血循环流转,打破脏腑气血凝滞的状态。

辛弃疾词作常写驰骋骑马之态,“金戈铁马,气吞万里如虎”,词人追忆年少纵马征战、郊外驰游的岁月,骑马奔跑时四肢协调发力,手臂控缰、双脚踏蹬、腰身稳控平衡,全身关节灵活运转,增强肢体力量与身体柔韧度。

宋代养生观念认为,气血通则百病不生,骑马动静结合,既不属于剧烈伤身的蛮力运动,又摆脱静坐不动的慵懒颓态,契合中医“微动养身”的准则。

对于宋代中老年文人而言,慢骑漫步是温和的养生之法。暮年词人褪去仕途奔波劳碌,闲暇郊外骑马慢行,不急不躁、从容控马,周身血脉缓缓流通,改善体虚乏力、手脚寒凉的状况,心肺得到良性锻炼,提升脏腑机能。

释郁结

两宋政局跌宕起伏,文人仕途坎坷多难,贬谪外放、官场倾轧、家国忧思、人生失意,诸多负面情绪积压于心,极易造成心神不宁、情志失和。骑马驰骋便成为宋人宣泄情绪、排解忧思、平复心境的重要途径,大量宋词以骑马寄情,尽显策马散心、调养心神的养生价值。

闭门独处只会加重内心愁绪,跨马出城奔赴旷野,视野骤然开阔,压抑心境随之释放。词人骑着骏马远离市井喧嚣,将官场烦恼、生活愁闷尽数抛于身后。

苏轼一生数次被贬,词作中常有闲马出游的意象。熙宁八年(1075),苏轼任密州知州,所作《江城子·密州出猎》是骑马抒怀的千古绝唱。词中“老夫聊发少年狂,左牵黄,右擎苍,锦帽貂裘,千骑卷平冈”,勾勒出一幅壮阔的出猎图景。苏轼骑马率众驰骋,“千骑卷平冈”以“卷”字尽显马队奔腾的磅礴气势,骑马的飒爽姿态与“亲射虎,看孙郎”的英雄自比相融,将骑马出猎的豪兴升华为建功立业的渴望。“会挽雕弓如满月,西北望,射天狼”,更以骑马驰猎的勇武意象,寄托抵御外敌、报效朝廷的壮志,骑马在此成为豪情与壮志的具象载体,尽显豪放词风的雄浑气魄。苏轼失意之时策马郊野,借驰骋之势消解心中愤懑与落寞。往日郁结于心的思虑、不甘、愁苦,伴随着马蹄奔腾随风散去,紧绷的精神逐步放松,心神摆脱负面情绪束缚。豪迈奔放的骑马姿态,能够提振精神、驱散萎靡消沉。人在马背之上,视野高远,心胸随之开阔,萎靡颓废的精神状态一扫而空。

远尘嚣

养生不止养护身体与心神,丰富闲适的日常情趣、和睦愉悦的人际相处,同样是延年益寿的关键。

宋代社会文风儒雅,文人雅士偏爱结伴游乐,骑马同行出游成为主流休闲雅事。亲友同僚相约策马漫游,闲谈欢聚、赏景论词、把酒言欢,在群居游乐中陶冶性情、排解孤寂,构筑雅致舒心的养生生活氛围。

宋词频繁记载友人结伴骑马出游的场景,三五知己并马而行,穿行郊野林间、城郊古道,一路畅谈诗文、畅谈趣事,相处氛围轻松和睦。朱敦儒《水调歌头·淮阴作》中有“当年五陵下,结客占春游。红缨翠带,谈笑跋马水西头。”传统养生讲求和气护身,融洽愉悦的人际交往,能够远离孤僻郁结,滋养精神元气。孤身独处易心生落寞,好友结伴骑马同游,欢声笑语相伴,内心充盈安稳,有效消解孤独带来的精神损耗。

褪去公务繁忙、案牍劳形,抛开书卷思虑,以骑马游乐调剂日常作息,做到劳逸均衡。劳逸结合是养生基础,过度操劳损伤身心,终日闲散亦精神懈怠,骑马结伴闲游恰到好处调节生活节奏,让身心张弛有度。

仕宦文人退休归乡之后,常与老友骑马相聚,追忆年少往事,畅谈人生感悟,舒缓晚年心绪。游乐之间没有名利纷争,只有知己相伴的惬意,心境舒展豁达,元气自然绵长。这种以骑马为载体的雅趣社交,丰富宋人精神世界,调和日常作息状态,从生活情趣层面滋养身心,构成宋代别具一格的休闲养生模式。

合自然

宋代骑马出游大多远离城池街巷,奔赴山野、湖畔、原野、山林,词人策马穿行于四时风光之中,与自然朝夕相融,遵循天地规律调养身心,宋词也将人马山水相融的养生意境尽数书写。

骑马出行不受街巷束缚,可深入自然腹地、深山老林,近距离感受四季更迭的景致变化。

春骑踏芳郊,草木新生、暖风拂面,顺应春日阳气生发,舒展身心疏肝理气;夏马行林荫,清风绕身、万物繁茂,静心避暑清心安神;秋驰登高地,天高气爽、层林尽染,收敛心神润肺养气;冬巡旷野间,静谧苍茫、万物蛰伏,静养元气固本护身。

宋人骑马踏遍四时山水,顺应自然节律调整身心状态,贴合春生夏长秋收冬藏的养生大道。

身居城内宅院,空气闭塞、浊气聚集,易心神浮躁;策马奔赴山野自然,草木清气、清风天光环绕周身,吐纳天地纯净气息,排散体内浊气,净化身心状态。

马背之上放眼山川湖海,天地辽阔壮阔,个人烦恼得失显得微不足道,心胸被自然景致拓宽,狭隘执念尽数放下,心性变得沉稳豁达。

陆游闲时策马郊丘,“平芜尽处是春山,行人更在春山外”,纵马穿行阡陌山林,山水环身,步履随马蹄起伏调和气血。人借骏马畅游天地,风物滋养身心,情志随山河景致起伏沉淀,真正达成人马相契、身心平和、天人共生的境界。词人借骑马游历俯仰自然,在四时风光里调和阴阳、涵养心性,也让策马养生的千年意韵,留存于悠悠宋词笔墨之中。

人马合一、身心合一、天人合一,骑马之时人顺应马匹步伐,脚步贴合山路原野,自身节律与自然节律慢慢同步,摒弃人为刻意强求,顺应自然自在驰骋,体内阴阳趋于平衡,精气神稳步滋养。

本报记者 李由

摸“地筋” 感知肝功

将脚趾向上勾起,脚底绷紧,从脚后跟内侧到大脚趾根,能摸到一条明显的筋,这就是地筋。中医理论中,其状态直接反映肝的疏泄功能、肝血的盛衰、肝气的条达与否。

若地筋又硬又僵,摸上去像一根紧绷的琴弦,按压时酸胀疼痛明显,可能说明肝气郁结、肝火偏旺。这类人情绪急躁易怒,容易感到胸闷胁痛、口苦咽干、失眠多梦、头涨头痛。

若地筋又细又弱,按上去没有弹性,说明肝血不足、肝气虚弱。这类人常表现为面色无华、眼睛干涩、视物模糊、头晕眼花、指甲干枯易断等,久病体虚、年老体衰、长期熬夜、用眼过度的人容易出现这种状态。

若地筋几乎摸不到,或者脚底比较僵硬,找不到明显的筋脉,情况就比较复杂,可能是肝经气血淤滞、筋脉失养的表现,也可能是痰湿内阻,导致筋脉被“埋”住了。这类人往往伴有肢体困重、肥胖、舌苔厚腻、大便黏滞等表现。

调理地筋的核心是以通为补,可以试试推揉法。坐姿,一脚搭在另一条腿上,露出脚底,用拇指指腹从脚跟向大脚趾方向推按地筋,力度由轻到重,以有酸胀感为宜。每次推揉3至5分钟,双脚交替进行。

脾气暴躁、眼睛酸涩、肢体抽搐、血管硬化的人,“地筋”一般较硬,用拇指拨动时如按琴弦;面色少华、心情郁闷、失眠多梦的人,“地筋”一般较软。

单祺雯