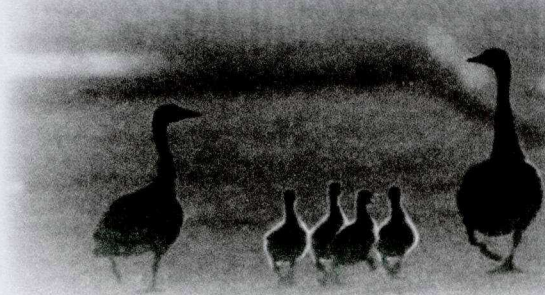


逍遥散步 康寿乐



文 / 马有度

彭亚文教授：

您提的问题很有意思。我也听过类似的说法：“我每天上下班都在走路，何必再去散步？”

其实，散步和走路并不完

全一样。每天上班下班虽然也在走路，但上班往往在赶路，生怕迟到；下班走路也匆忙，因为家中有事等着做。这样的走路，身心都不够放松，而怡养身心的散步就不一样了。

散步，关键就在这个“散”字。听任双脚散漫地向前走去，无拘无束，自由自在，就像蓝天随风轻轻飘动的白云，就像翠绿山边缓缓流动的溪水，形体是这样放松自然，精神是如

（接上页）的家庭中，因成年男性家庭成员吸烟而导致女性和儿童成员患上各种高风险疾病的情况很多；在日本的公共场所，那些负责清扫的人员、执勤巡逻的人员、工作人员等都是被动吸烟受害者。这些人罹患癌症的风险也很高，但是他们因为一直以来日本没有明确吸烟同健康风险关联程度，所以在请求赔偿时得不到很好的理赔。

▲从源头控制

世界卫生组织曾经把日本

对被动吸烟的防护措施评级评价为“最低级别”，就是说，他们的保护措施很差、很不到位，这也迫使日本政府下决心尽最大可能减少民众的被动吸烟。

还有一个很大的原因是，为迎接2020年东京奥运会，日本决心将最环保、最舒适、最高标准的生活环境展示给外国人。因此，日本政府开始把公共场所被动吸烟对策作为努力的义务。现在，鉴于被动吸烟一样会出现影响健康的一级风险，因此日本

开始逐步取消一直以来在公共场合实施的“分烟制度”（给烟民建立吸烟室，让烟民同不吸烟的人分开），而是改为公共场所“全面禁烟”。日本政府下一步努力的目标是争取室内100%禁烟。实现室内和公共场所100%禁烟很不容易，日本政府目前是从烟草销售的源头开始控制，首先不在公共场合以及居民区出现任何销售香烟的门店以及自动售烟机，其次是公共场所实施全面禁烟。

编辑 / 谭明

此恬静轻快，无忧无虑，逍遥自在，所以称为逍遥散步。

古今中外，许多寿星的养生妙诀都有散步这一条。唐代名医孙思邈活到百岁开外。他在93岁时，仍然“视听不衰，神采甚茂”；百岁之际，还有专著问世。他老而不衰的诀窍之一，就是长期坚持散步，短则二三百步，多则二三里路。前苏联外交家莫洛托夫把散步作为一大嗜好，直到96岁高龄，早餐之后仍然兴致勃勃地去森林漫步。张任天先生是一位辛亥革命老人，一年四季，每天清晨都要出门散步，1984年虽已98岁，依然如此。崔可言老人是秋瑾的同学，1984年已93岁，但她耳不聋，眼不花，极少闹病，她健康长寿的妙法，就是喜欢悠然自得的散步，每天早晨到附近的一个公园信步而游，几十年来无不如此。当代诗坛寿翁臧克家更是长期坚持每天早、中、晚都到林间小道散步，他特别写道：“我能活到90多岁，一个重要的原因就是每天坚持散步一两个小时。”

为什么散步有益于健康，有助于长寿呢？

散步，是一种轻缓的运动。既能使双脚的血脉通畅，又可以宣畅全身气血，使五脏六腑更好地得到濡养。通过双腿肌肉有节奏的舒缩，促进血液循

环，改善心脏功能。轻缓的散步还有助于消化饮食，正如《老老恒言》所说：“饭后必散步，欲摇动其身以消食也。”

散步，又是一种怡情放怀的妙法。轻松而有节奏的步伐，深沉而调匀的呼吸，使人心情恬静，怡然自得，是在动态中收到养心宁神的功效，恰如古代养生家所说：“散步所以养神。”

尝到散步甜头的人都有体会，无论在乡间田野小路上缓缓漫步，或者在城市林阴大道上信步而游，那绿色的环境，广阔的空间，清新的空气，都会使你神清气爽，胸怀舒畅。特别是在紧张用脑之后去散步，感受更深。即使在庭院中悠悠散步，也能使人宁神畅怀。清代著名画家高桐轩在伏案作画劳累之后，就“散步于庭中，或漫游于柳岸花畦，心神焕然爽朗，襟怀为之一畅。”如果能与家人或亲朋好友相伴散步，更有一番情趣。唐代“药王”孙思邈深得其乐，他在《千金方》中写道：“亲故邻里来相访问，携手出游百步……谈笑简约其趣，才得欢适。”

散步，既能健身，又能养神，使人的形体和精神两个方面都能受益，所以能够预防疾病，促进健康，延年益寿。著名中医学家岳美中教授说得好：“散步使悠游安舒之气，

周治全身，生遂条达，气血归于和平，乃能形神俱茂，疾病不生，长期保持健康状态。”

散步，还是一种辅助医疗手段。对神经衰弱引起的失眠，散步有助于安眠；因肠胃功能紊乱而便秘，散步有助于通便；肥胖病人坚持散步，则有助于减肥；高血压、冠心病、溃疡病、糖尿病等许多慢性病患者，坚持散步都有良好的辅助治疗作用。

我自幼身体虚弱，中学时代曾因严重失眠和血压高而被迫休学，以后又患肺结核和溃疡病，有的亲友甚至担心我会夭折短命。自从学习中医后，坚持散步50余年，深受其益。至今虽已年逾七旬，每天仍能老有所为，快乐生活。晚饭后，与夫人偕行散步，几乎成了我们每天的必修课，也是我们一天中身心最为轻快的时刻，人称“散步夫妻”，我们也自得其乐。

为了维护健康，争取长寿，享受快乐，我特向您推荐这种最简便有效的养生之道——逍遥散步。

大概是受了“散步”的影响，信笔写来，散漫无边，无拘无束，就此搁笔，容后再谈。

祝

逍遥快乐

马有度

编辑 / 张玉春