

陆游多病 “小劳”得寿

稟赋本不强,四十已遽衰。药裹不离手,对酒盘无梨。这是陆游写的诗句。他一生写诗9300余首,其中900多首与病相关,约占总数的1/10,堪称“古今第一病人”。正是这位“病秧子”,竟成宋代诗人中最长寿者,寿至86岁。从陆游病诗中,可知他患有糖尿病、龋齿、肺病、耳聋、近视、跛足、头痛、腰痛等,且生活方式不健康。据学者刘扬中统计,在陆游的诗中,提到饮酒的多达2940多首,接近全部创作的1/3。陆游酒量甚小,写诗自嘲“陆生酒户如蠡迕(音如责,意为狭窄)”,诗中1200多次写到“醉”,就算是壮汉,也未必经得起这么折腾。陆游一生颠沛,因主张恢复中原,两度被贬,晚年结交韩侂胄,遭士林鄙视,精神长期处于抑郁中。陆游的基因不算好,父亲、爷爷都只活到61岁。陆游为何如此长寿?一是陆游知医,祖上几代喜修炼,二是喜欢劳作,80岁时还在干体力活。唐代药圣孙思邈曾说:“养生之道,常欲小劳,但莫大疲,及强所不能耳。”陆游是绝好的证明。

陆游生于1125年11月13日,高祖陆轸官至吏部郎中;祖父陆佃师从王安石,曾任尚书右丞;父陆宰曾任京西路转运副使(相当于副部长)。陆游是第三子,生于乘船北上途中,故名“游”。一说陆母仰慕诗人秦观(字少游),以其字取名。

陆游说:“吾年十三四时,侍先少傅(指陆宰,去世时受赠少师衔,

写病亦是为忧国

故称少傅)居城南小隐,偶见藤床上有渊明诗,因取读之,欣然会心,日且暮,家人呼食,读诗方乐,至夜,卒不就食。”奠定陆游一生喜写乡村的诗风。

学者黄林蒙在《陆游疾病诗论

析》中指出,从出生到33岁,陆游没写过一首病诗,和自称的“予少多疾恙”不合:33岁之前0首;34岁至45岁74首;45岁至64岁320首;65岁以后508首。

其实不矛盾,陆游出生仅2年,

北宋灭亡,少年时听长辈忆旧,“或裂眦嚼齿,或流涕痛哭”“每言虏,言叛臣,必愤然扼腕裂眦,有不与俱生之意”。强烈的奋发精神,使陆游不屑于写个人病痛。

中兴时期(宋孝宗执政期,1162年—1189年),朝政多弊,诗人皆爱写病,病诗多达1700余首,陆游也借此表达意见。

从病诗中,可见陆游中年病况。

近视:宋代文人多近视眼,一是受科举取士影响,年轻时用功过度,二是宋人喜读书。其父陆宰是藏书家,史称“越州藏书有三大家,首为左丞陆(宰)氏”,南渡后,皇室缺藏书,陆家捐书1.3万卷。陆游说:“少年读书目力耗,老怯灯光睡常早。”“我生学语即耽书,万卷纵横眼欲枯。”可见多读伤眼。

诗中可见身患九病

龋齿:陆游曾写《齿痛有感》:“眼暗头童负圣时,齿牙欲脱更堪悲。”此外,还有“齿根浮动叹吾衰”等。

头痛:陆游在《贫病戏书二首》中写道“头痛涔涔齿动摇”,头痛让陆游“我独呻吟一室中”。

腰痛:如“病侵腰臂两经秋”“拄杖扶腰痛”“病腰扶拜苦龙钟”。

脾病:如“下湿病在脾,余息仅如缕”,意思是住的地方低而潮湿,导致患了脾病,此时陆游已77岁。

疟疾:陆游在四川任官9年期间

染上疟疾,即“瘴疠连年须药石”,以后多次发作。

肺病:陆游写诗自叹“肺热烦促无时平”。52岁后,诗中5次提到肺病。

跛足:49岁的陆游在成都写下《登塔》一诗“眼力老未减,足疾新有瘳”。去世前,陆游又自称“人间跛男子”。

最让陆游痛苦不堪的,是“糖尿病”,即今之糖尿病。

陆游何时患上糖尿病?一般认为,陆游在52岁时写下的《铜壶阁望月》中,留下蛛丝马迹:铜壶阁上看明月,身在千寻白银阙。十年肺渴今夕平,皓然胸次堆冰雪。

“肺渴”是不是糖尿病还有争议。不过,“肺渴”确是糖尿病症状之一,如果像诗中所说,已“十年肺渴”,则陆游在42岁时已患病。

陆游“昏眸”是近视?

54岁时,陆游写《过忠州醉归舟》,称:“耿耿船窗灯火明,东楼饮罢恰三更。不堪酒渴兼消渴,起听江声杂雨声。”陆游通医,知道“消渴”是糖尿病的专称,他曾写“百尺辘轳新浚井,一杯聊慰渴相如”,包含两个意思:

其一,自己和汉代著名作家司马相如患的是同一种病。其二,剧饮无度,是引发糖尿病的主因。

然而陆游表示:还是要再喝一杯。有学者发现,陆游在46岁时,写诗称:“昏眸云雾隔,衰鬓雪霜新。”而

糖尿病的典型症状是视力模糊,大约60%的患者眼部血管会受损,视力降低,重者或失明。唐代白居易也有糖尿病,写诗称“眼昏久被书料理”,陆游后来也自称“病眼茫茫每懒开”。

可80岁后,陆游又近可见“蝇头字”,远可见“远山叠”。近视眼患者晚年视力会提升,陆游的“昏眸”应是近视,非糖尿病并发症。

陆游为什么得糖尿病?一般认为,与嗜饮有关。

据学者张剑钩沉,“酒”字在陆游诗歌中出现了1800多次,学者刘扬中认为:“他(指陆游)的咏酒诗的数量不但是宋代第一,而且也是古代第一。”

陆游饮酒,多是“青梅煮酒”,其历史悠久,三国时曹操、刘备留下典故,后代文人引为雅事。

其中“青梅”是佐酒菜,即陆游在

饮酒加喝粥惹麻烦

《山家暮春》中说:“苦笋先调酱,青梅小蘸盐。佳时幸无事,酒尽更须添。”不仅可蘸盐吃,也可蘸糖吃去酸涩。

“煮酒”是独特的酒,即范成大所说的“煮酒春前腊后蒸,一年长瓮瓮头清”。酒发酵到15度以后,会出现抑制发酵反应,为提高醇度,古人用

泥封缸,创造无氧环境,可达26度。这种深度发酵的酒难免混入杂菌,饮前要蒸一下,所以叫“煮酒”。“煮酒”用红曲米发酵,呈血红色,与现代黄酒近似。黄酒含糖不高,但酒精在人体内分解时会产生大量糖,可能诱发糖尿病。宋人高兴、忧伤、相

遇、场面上都要喝……加上陆游中年屡遭贬斥、心情郁闷,“但令闲一日,便拟醉千场”。

除了饮酒,陆游还有个养生的坏习惯,就是喜喝粥,曾写“我得宛丘平易法,只将食粥致神仙”。对普通人来说,喝粥确可养生,但粥会导致快速升糖,不利于糖尿病患者。饮酒加喝粥,所以陆游“瘦尽腰围白尽头”。

多病不幸,但对陆游来说是幸运的。陆游写道:“饥能坚志节,病可养精神。”因多病,陆游年轻时就注意锻炼身体。他说:“我壮喜学剑,十年客峨岷。毫发恐未尽,屠钓求隐沦。”“十年学剑勇成癖,腾身一上三千尺;术成欲试酒半酣,直蹑丹梯削青壁。”

陆游自称:“五十余年读道书,老来所得定何如?目光焰焰夜穿帐,胎

颇通《本草》注重锻炼

发青青晨映梳。”82岁时“神光出眇射窗扉”,眼睛放光射出窗户有点夸张。

陆游还喜欢打猎,“挂鞍狐兔猎场归”“壮年一箭落双雕”“天寒弓力劲……逐鹿应弦倒”。

陆游出身世家,远祖是唐代名相

陆贽,陆游记录说:“予家起自唐丞相宣公(指陆贽)在忠州时,著《陆氏续集验方》,故家世喜方书。”意思是,陆家祖传擅医。此外,陆游曾写诗说“吾家学道今四世”,因陆游的太爷爷陆贽晚年修道学仙,自号朝隐子。

受这些因素影响,陆游颇通《本草》,他写过很多采药、种药诗,如“归去秋山斲茯苓”“簟子编成细簪新”“采药喜逢岷下客”“逢人乞药栽,郁郁遂满园”,还自己配药,“遣奴买药物,日夜事炮煮”。

宋代流行导引术,陆游却觉得太麻烦,更愿“美睡宜人胜按摩”,这也符合养生之道。

据《宋史·陆游传》记:“(陆)游才气超逸,尤长于诗。晚年再出,为韩侂胄撰《南园》《阅古泉记》,见讥清议。朱熹尝言:‘其能太高,迹太近,恐为有力者所牵挽,不得全其晚节。’盖有先见之明焉。”韩侂胄是南宋权臣,与朱熹关系不佳,曾以“庆元党禁”将朱熹、周必大等59人列入黑名单,不少人是陆游的好友。陆游已年老体衰,回乡

回乡务农得健康

务农,未参与讲学,侥幸置身事外。朱熹等人死后,韩侂胄为北伐,又“弛伪学党禁”,追复赵如愚、朱熹、周必大等人官职,陆游素有北伐之志,且陆游的爷爷陆佃曾与韩侂胄的叔爷爷韩宗彦同事,韩家与陆家有“通家之谊”,所以

陆游甘为韩侂胄所用,招致俗儒诽谤。这段政坛风波,却意外地对陆游的健康产生了好处。

在乡无事,陆游参与劳动。比如在《贫病》诗中,他写道“行年七十尚携锄”,81岁还“平生诗句传天下,白首还

家自灌园》。《冬日斋中即事》中写道:一帚常在傍,有暇即扫地。既省课童奴,亦以平血气。按摩与导引,虽善亦多事。不如扫地去,延年直差易。因常从事轻体力劳动,晚年陆游“岂料今八十,白间犹黑丝”“吾今垂九十,耳目未盲聋”。看来长寿也不难,只要把一件事做对,长期坚持,有时可将做错事的负面影响抵消掉。来源:北京晚报