



口中言少 心中事少 腹里食少 自然睡少

沉默养声又养心

现代生活在赋予人们丰富色彩的同时，也附带着扰人的喧闹。甚至对大部分人来说，“求静”已经成为一种奢侈。在这个沟通至上的社会，人们的嘴巴、耳朵无时无刻不在被过度使用着。

在上海从事公关工作的马小姐，每天都要跟客户沟通，跟领导汇报，跟同事讨论，下了班有时还要跟朋友到KTV高歌一曲。“有一天，闺蜜因感情问题约我小聚。那天我刚刚开了3场项目会，口干舌燥、头晕眼花，一句话都说不出来。她嫌我不搭茬，我只能用‘倾听是最好的心理安慰’做托辞。”马小姐这样的“话累族”其实并不少见。他们或许不是爱说话，而是因职业需要必须不停地说话。医生、教师、导游、客服等都有这样的体会。

当然，也有人天生爱说。北京的胡奶奶年轻时是厂里的工会主席，退了休也闲不下来，帮小区大龄青年做媒，调解家庭矛盾。她天生“大嗓门”，说话又快又急。胡奶奶有时也会觉得喘不上气，底气不足，却没查出啥毛病。“前些天，有个出国定居的老朋友回北京，见我第一句话就是：‘你的声音怎么跟以前不一样了？好像变哑了很多。’”胡奶奶对老友的这番评价有些担忧。

南方医科大学中西医结合医院主任医师周迎春教授告诉记者，古人有“日出千言，不病自伤”的说法。中医认为，“多言则气乏”，说话多、声音响都会耗费人体的气。性子急、嗓门大、声音洪亮的人，看起来中气十足，却会耗气伤阴、肝火旺盛。火气大的人，容易出现口干、舌燥、口苦、口臭、头痛、头晕、眼干等不适。这些人常表现出提不起精神，稍一活动就气短大汗，休息也不能解乏；对气温变化敏感，天气稍稍变冷就容易感冒；胃肠消化吸收功能变弱，出现胃胀、食欲不佳、腹泻、消瘦等症状；易过敏，常被过敏性鼻炎、荨麻疹、哮喘等疾病困扰。此外，语速太快容易造成情绪激动，促使交感神经兴奋，导致血压升高；焦躁情绪还会伤肝、肺、脾，影响内分泌及机体正常运转。

说得太多也会影响心理。中国心理卫生协会常务理事李建明说，如今很多白领都出现了“下班沉默”现象。他们上班时侃侃而谈，回到家沉默不语；酒桌上妙语连珠，亲人相聚面无表情。他们面对亲友一言不发，更像是对白天嘈杂生活的一种报复。然而，每个人都有爱与被爱的需要，也需要与他人建立关系来获得支持。“下班沉默族”忽视了对亲人的关注、对他人的同情，自己也会逐渐缺乏社会支持，感受不到身边人的关怀。

《孙思邈方书》里有一句话：“口中言少，心中事少，腹里食少，自然睡少，依次四少，神仙诀了。”他将少说话列为“四少养生”之首。适度沉默是一种身心受益的养生方式。

沉默养声

沉默养生最直接的受益对象就是声带。人的发声依靠声带黏膜震动。用嗓过多的人，声带震动多，老化进程快。如果放任不管，可能患上慢性咽喉炎，导致声带红肿、疼痛，反复发作还可能产生声带小结。其早期表现为声音粗糙，发声易疲劳，用声多时发生，时好时坏，经常在发高音时出现声嘶。一旦发现声音突然变化，要到医院就诊。说话多的人还要尽量控制少说话，不得不说时要降低音量、音调。



沉默养气

肺主气，吸入则满，呼出为虚。说话发声需要用气，说得太多就会耗气伤阴，时间久了出现气阴两伤，导致疲劳乏力、气短、自汗、食欲不振、失眠、大便秘结、腰膝酸软等问题，患有高血压、心脏病、糖尿病等的中老年人还可能病情加重。

经常出现上述症状的人，平时要试着少说话，放慢语速。中老年人养气可以试试沉默步行法。明代养生专著《遵生八笺》中说：“凡行步时，不得与人语。欲语须住足，否则令人失气。”也就是说，散步时最好别与人说话，如果要说话，必须停下来，才不会伤气。

沉默养脑

说话时，大脑也要跟着运转。说话太快，大脑跟不上嘴巴，说出口的话没有经过周密思虑，就可能“言多必失”。因此，建议大家有意放慢语速，慢条斯理地说话，理清自己的思路，让自己处于一种平心静气的状态，大脑也会变得放松。

中医认为，养生的第一要务在于养神，而静坐正是养神的最好方法。现代研究也表明，静坐会使呼吸次数减少，心跳减慢（每分钟约24次），肌肉紧张程度降低。

静坐的方法很简单：保持端坐姿势，大腿平放，小腿保持垂直，双肩下垂，双腿自然分开，双手放在膝盖上，让全身肌肉放松。保持背部挺直，下颌微收，头颈正直。静坐时，闭目闭口，排除杂念，可用舌顶上腭，采取腹式呼吸，即慢慢鼓起腹部做深吸气，再慢慢呼气使腹部恢复正常。不要刻意控制或改变呼吸频率，以感觉舒适为宜。持续20分钟，早晚各一次，可安排在起床后及晚餐前。

沉默养心

每天拿出一段时间自己静一静，有助修身养性，克服浮躁心理。

周末关掉手机，在阳台上支起一把躺椅，品读一本小书；晚上关上房门，挂上“请勿打扰”的牌子，站在窗前看看这座城市的夜色；假期去城郊找个有山有水又无人问津的“私密景区”，与花鸟鱼虫待上半天。时常过过这种不说话的日子，会让你的心重回宁静。

（据《生命时报》）

