



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。说话发声需要用力,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》)

