

创作谈

赵恒与广大读者见面,以创作谈的方式与大家共同分享他的创作感悟与心得……

老年健康管理之道,用健康的养生文化来诠释对生命的敬畏。今天,我们特邀本书的作者

养生文化背后的故事》。本书以《道德经》中的十字箴言为章节,运用《杂谈》的方式,阐释

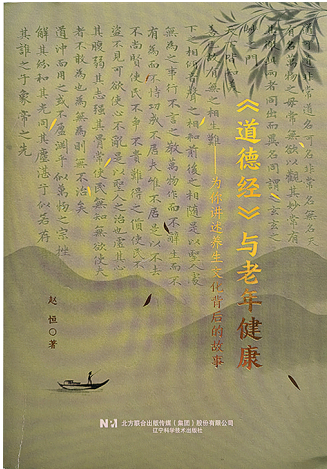
到一本将传统经典与老年健康融会贯通的著作——《道德经》与老年健康——为你讲述

又是一年重阳日。在这个祈福长寿、敬老爱老的节日即将到来之际,我们开卷版挖掘

生命的觉醒是最好的养生

——感悟老子《道德经》养生智慧

〔赵恒〕



作者简介

赵恒,1955年12月出生,满族,经济学博士。曾编著《税收百家史话》《血铸税魂》等书籍并出版《税收理论与实践》《心智的管理》《领导者36项修炼——感悟〈道德经〉的管理智慧》和《大数据的脚印——为你讲述数据文化背后的故事》等多部著作。

老子的《道德经》是我最喜欢的一部经典。每次翻开《道德经》,就好像老子穿越时间隧道缓缓向我走来,为我一遍又一遍讲述生命管理的智慧。正是一次次与这位智慧老人的“对话”,才使我鼓起勇气走进这一未知的领域,不断领悟生命的真谛,写下《〈道德经〉与老年健康——为你讲述养生文化背后的故事》这一拙作,并于今年初由辽宁科学技术出版社出版发行。

当今社会,我们缺少的不是养生条件和“治未病”的知识,而是敬畏生命的素养和智慧。人的肌体犹如一个“小宇宙”,是一个有机的运转系统,如果这个系统出现紊乱,生命的秩序就会被打破,当这个秩序的平衡点被摧毁,生命就会逐渐消亡。因此,只有当我们认识到自己身体中蕴藏着一股神秘的“能量”,心中本身具足的“真性”才会转化为养生的智慧。而老子的《道德经》正是我们开启生命管理智慧之门的

一把钥匙。

老子是春秋时期伟大的哲学家,也是道家的创始人,就连孔子都拜他为师。据《史记》记述:“老子百有六十余岁或二百余岁,以自修道而寿者也”。《道德经》全书虽然只有5000余字,却字字珠玑,句句箴言,无一不闪烁智慧的光芒。

有人把《道德经》看作修身之秘籍,有人把它看作修行之信条,还有人把它看作修心之良药。历史上韩非子、唐玄宗、魏征、王安石、司马光、苏辙、宋徽宗、顺治、康熙等都曾给《道德经》做过注解,就连在寺庙里当过和尚的明太祖朱元璋也说《道德经》是“万物之至根,王者之上师,臣民之极宝”,可见,其备受古代帝王将相的推崇。

《道德经》的哲学思想从宇宙的诞生、万物的起源到自然的规律、生命的管理,涵盖极为广泛。不仅被称为“内圣外王”之学,更重要的是,它蕴含了丰富的修身养生

之道和生命管理的智慧,对于老年朋友的健康养生是十分有益的。

几千年来,中国哲学的核心就是“人要如何安排好自己这个最难安排的生命”。儒家讲“仁者寿”,道家讲“死而不亡者寿”。不论是儒家还是道家,修身养寿之道已经融入中国人的文化基因。在中国古代,以老庄为代表的先秦道家主张自然、无为、虚静、素朴、贵生等思想,其独特的养生理念,既是我们保养身体,预防疾病,延年益寿的手段与方法,又体现了中国人科学的健康观和生命观。如扁鹊、张仲景、华佗、葛洪、孙思邈等都与道家有着千丝万缕的联系。由此可见,养生的理念在中国传统文化中占有重要的地位。

养生文化是老年健康管理的重要内容,它与中国传统文化中的生命哲学息息相通。健康是养生的终极目标,养生是获得健康的方式方法和路径。养生一词最早见于《庄子》,中国古代“养”字的象形意思是一个人赶着四只羊在放牧,这说明,“养”有看护、放牧的意思。顾名思义,“养”就是调养、保养、补养。“生”就是不断地通过一些有效的方法,使自己的生命健康延续下去。所以,养生就是根据自然规律寻找符合自身的强体祛病之路径,把身体调养成健康的状态,以达到精神与肉体的和谐,从而滋养我们的生命。

“万物各得其和以生,各得其养以成”,因此,维护生命的健康就要求我们根据生命的规律,对其自身进行有意识的养护,只有如此,才能“性命双修”,养出生命的活力和生机,延年益寿。所以,除了专业的医学手段之外,凝聚着中国古代诸子百家思想和智慧的养生文化,也是滋养我们老年健康不可或缺的组成部分。

免疫功能的减退是衰老的重要原因之一。只有机体内的免疫细胞将侵入体内的细菌、病毒,体内已经衰老、突变的细胞以及引起超敏反应的物质吞噬,人的身体才能健康。随着年龄的增加,老年人的免疫力也在不断下降,从而使老年人患重病和绝症的人数多了起来。如果通过老年健康管理,让免疫力降低的速度慢一点,其衰老的速度自然就会慢一点。

所谓免疫力,简单地讲,就是我们身体免疫系统识别、抵抗侵入人体的病毒、细菌等病原体,保持机体健康的能力。科学研究发现,一个人的身体健康水平15%由父母遗传来决定,10%决定于社会因素,气候环境决定了7%,医疗条件占8%,而生活方式占了一大半,高达60%。如今,人们的烦恼、郁闷、生气、熬夜、不运动、不规律饮食以及悲喜不能自控等,已经成为疾病的诱因。特别是高血压、高血脂、冠心病、抑郁症、癌症等慢性病都与这“60%”的不健康生活方式有着直接的关系。

德国哲学家叔本华在《人生的智慧》里写道:一个人最幸运的就是一生中没有遭受过巨大的精神痛苦或者肉体痛苦,而非非曾享受过多少强烈的快乐。这句话揭示了老年人的晚年生活所渴望的“体面”与尊严。

据医学统计,老年人的慢性病患病率为71.8%,在致死性疾病中,又以心脏病、癌症、脑卒中和肺炎等疾病为主,它们被称为死亡的“四大杀手”,这也是决定老年人寿命长短的重要因素。所以,老年人作为典型的“医学易感人群”,在60岁以后的时光既宝贵又美好,却又很残酷,这恐怕就是庄子所说的“寿多则辱”的真正含义吧。虽然如此,但我们仍可以通过健康管理和养生,使生命保持和焕发活力,做一个“轻龄”的老人。因为,人的机体经过长期不断进化,发育出一套复杂而严密的应对疾病的系统,这个系统就是“自愈力”,它拥有强大的自我诊断、自我修复和再生的能力,也就是身体对各种侵害作出反应的能力,我们正是依靠机体中强大精细的自愈系统来保护身体健康的。

如果我们身体中的“自愈力”出现异常,那么,“免疫力”就会下降,细菌和病毒就会乘虚而入,不但影响到身体的自我修复,而且患病的风险也会上升。而老年人的健康管理就是通过维护身体各项机能的平衡,以保证体内的精气不会过度耗损,从而保持强大的“自愈力”,正如西方医学之父希波克拉底所说,最好的医生就是本身的自愈力。

生命的底色是哲学,而生命的觉知与觉醒,就是本书所要表达的思想。本书分别以《道德经》中的道、反、安、静、慈、无、止、和、柔、知“十字箴言”为章节,来阐释老年健康管理之道。为了使老年朋友能够简单、明了、系统地把握其思想,书中更多的是运用《杂谈》的方式,并引用国学知识、历史典故以及传说故事等,来加深对其内容的认识和理解,力求通俗易懂,用健康的养生文化来诠释对生命的敬畏。

瑞士心理学家荣格说过这样一句话,“每个人都有两次生命。第一次是活给别人看的,第二次是活给自己的”。而“活给自己的”,就是追求一种超物质的精神满足,关注自己内心的丰盈,追求精神的成长,活出“本我”和真实,在喧嚣的世界中寻找一份安宁和慰藉。其实,到了晚年,我们既是“活给自己的”,也是“活给别人看的”。因为,“活给自己的”是我们希望慢慢地、优雅地老去,渴望和追求生命的完美谢幕,“活给别人看

的”,是因为拥有一个健康的体魄,才能“乐而忘忧,不知老之将至”,这就是回馈社会,回馈儿女和亲人最好的礼物。

希腊哲学家苏格拉底曾经告诉我们,“活着不是目的,好好活着才是”。到了晚年,我们只有“好好活着”,才能慢慢地、优雅地老去,才能从容而坦然地告别生命中最灿烂的每一天,才能守护自己生命中最后的那份尊严。

没有人民的健康,就没有中华民族的伟大复兴。今天的中国,已经形成全社会“大健康”的战略格局,提高老年人健康水平和生活质量已成为实现中国式现代化的重要组成部分,这标志着我们已经迎来一个健康和长寿的“新时代”。让我们老年朋友不辜负这个幸福的时代,珍惜当下,珍爱生命,活出晚年的精彩,以健康的生活方式来滋养我们的生命,以优雅的姿态迎接新生活的到来。

2026年重阳节前于大连

荐书见志 第五季



推荐书目:《嫩江湾渔事》(周云戈 著)

推荐人:杜波

推荐理由:在当代散文日益走向个人化、精致化乃至书斋化的今天,读到一部真正从生活现场生长出来的作品,令人欣喜。没有宏大的叙事野心,也没有刻意的文体实验,这种“土气”构成了它最可珍贵的品质。

一部关东渔乡的“百科全书”

作为长期生活在吉林西部、深耕乡土文化的研究者,周云戈的散文具有鲜明的“在地性”。他笔下的嫩江湾——吉林省大安市内嫩江下游河段,既是地理故乡,也是精神原乡。他将对渔猎“技艺”的细致“考古”与对人事的深情回忆相糅合,创造出知识与趣味兼备的散文风貌。

从冰河冬捕到春汛拉网,从“三花五罗”到“四大家鱼”,这部近300页的散文集堪称关东渔乡的“百科全书”。但它不是枯燥的知识汇编,而是有情、有思、有识的文学作品。透过渔事,周云戈写出了人的命运、时代的变迁、生态的忧患以及人与自然古老的共生关系。

渔事活动是传统渔猎文明的核心。那些来自嫩江湾生活现场的经验,化为散文书写中弥足珍贵的“肉身知识”。正如著名文学评论家谢有顺所言,写作必须面对存在的细节与肉身状态。

周云戈的非虚构立场纯粹而彻底。他笔下的每一桩渔事,都有具体的时间、地点、人物为依托。他写“翻冰”,从冰镐、冰绑子的制作到表舅夫如何选窝子、凿冰眼,再到“浑水摸鱼”的原理——“冰下,鱼在缺氧环境里很少游动,当冰面开了天窗,憋闷的鱼群便活跃起来”。这些细节没有几十年的观察与参与无法写出。若干年后,当传统冰上渔猎渐行渐远,这部作品将成为后人了解关东渔乡冬捕旧俗不可绕过的文本。

本书的价值不在于为消逝的生活方式立传,而在于揭示一套迥异于现代攫取型文明的生存智慧。那些朴素的渔事活动,遵循自然的节律与限度——春捕不伤幼鱼,冬捞不竭泽而渔。这种共生伦理,恰是对当下生态危机的珍贵回响。作者始终以“我”的亲历者视角叙述,赋予作品强烈的真实感与代入感。《冰河有梦》中下冰板挂子的全过程,让读者仿佛跟着走了一趟冬日的嫩江湾。他的语言大量使用渔乡口语(“快当”“鱼厚”“打镗”等),使作品拥有了独特的“声音”——不是书斋里的声音,而是冰面上、船舱里、灶台边的声音,与当下流行的“文艺腔”形成鲜明反差。

若干年后,翻开《嫩江湾渔事》,读者不仅会读到冰河渔火、灶台鱼香、冬捕号子,还会读到一个时代、一群人、一片水土之间的深情。这份深情,将是周云戈留给中国文学关于渔猎文化最珍贵的财富。



推荐书目:《低处飞行》(王计兵 著)

推荐人:周升

推荐理由:书中角色面对挫折时的坚韧、对家人朋友的不离不弃、对美好未来的执着追求,像一把把火炬,点亮我们内心深处或许因疲惫而黯淡的角落,给予我们直面生活的勇气与力量。

于平凡处绽放的诗意光芒

再普通的日子,也可以过成诗。“外卖诗人”王计兵作为奉献拼搏的普通人,作为有着非凡生活阅历的创作者,深谙平凡人的酸甜苦辣。他做过建筑工人、摆过摊,一边送外卖一边写诗,把平凡人的烟火人生写进了自己的诗歌里。

《低处飞行》是他的第三本诗集。在这本书里,一首首诗歌犹如人生的一块块补丁,连缀在一起组成了“百衲衣”。平凡的人生生活在“低处”,却振翅翱翔,“飞行”去远方。王计兵希望以此抚慰读者的内心,让居于现实社会的平凡生命,都能以飞行的姿态引领生活。

诗集的开篇,作者便以一种质朴却极具张力的笔触,将我们带入了一个再寻常不过的世界。这里没有奇谲瑰丽的梦幻空间,也没有凄婉悱恻的情感故事,有的只是市井喧嚣和柴米油盐。我们都是普通人,但是我们又都不普通。正如书中所写“谁说展翅就要高飞/低处的飞行也是飞行”,这句诗恰似一把钥匙,开启了一扇通往芸芸众生的大门。我们就在这生活的低处,默默书写着属于自己的作品。作者摒弃了华丽的辞藻,宛如一位忠实的生活记录者,细腻且深情地描绘出百态人生。

书中的角色塑造是一大亮点。作者以外卖员的身份和独特的视角,像镜面一般精准剖析着每一个小人物的内心世界。这里的每一首诗都是一个真实故事的写照,每一个细节都透露出作者对于普通人生活的深切关怀。如街头巷尾,我们能看到了几毛钱菜价与小贩争得面红耳赤的主妇,那是对生活的精打细算和对家庭责任的坚守。深夜街头,骑着电动车在霓虹灯下穿梭的外卖小哥,“赶时间的人,从一小时里/赶出六十一分钟/从争分夺秒里赶出一份温情”,他们怀揣着对家人的责任与对未来的憧憬,用速度追逐生活。“生活平整得像一块木板/骑手是一枚枚尖锐的钉子/只有挺直了腰杆/才能钉住生活的拐角”,熬夜赶工的打工者身影疲惫却坚毅,即便身处困境,也要以顽强之姿撑起生活的重量。

作者对小人物灵魂深处的精准洞察,使得书中人物跃然纸上,有了质感,成为我们记忆深处挥之不去的“熟人”。让我印象深刻的如《单手佛》一诗中,作者描述了一位独臂快递员,尽管身体有所不便,但他依然积极地投入到工作中,用自己的方式撑起了一片天。又如《八根肋骨》一诗中,一位因工作事故受伤的外卖小哥,夹杂着痛苦与坚韧的笑容,让人不禁重新审视自己的生活态度。读完这些诗,我不禁思考生命的意义是什么?每个人都有自己的困难和挑战,但关键在于我们如何面对。

诗歌是人物内心情绪的直白抒发,也是对生活哲理的深刻洞察。在诗中,作者赋予了读者多元的阅读体验,他希望读者不仅能从字面上理解解诗的内容,更能深入角色和诗本身去体会人生的意义。如“今夜月亮,是一枚沾着泪水/在岁月里磨亮的凶器/站着伤心,躺下伤神/半枚又过于像坟”,借月亮这一意象,将生活的苦与心中的悲凉染得淋漓尽致,让读者切身感受人物内心的沉重。又如“如果人间有第五个季节/那一定是,小哥的春天”,则在现实中饱含对未来的美好期许。

《低处飞行》不仅仅是在讲述故事,更是在传递一种生活态度。它告诉我们,即便身处生活的低处,被琐碎、困境、磨难所包围,依然可以怀揣梦想,振翅高飞。书中角色面对挫折时的坚韧、对家人朋友的不离不弃、对美好未来的执着追求,像一把把火炬,点亮我们内心深处或许因疲惫而黯淡的角落,给予我们直面生活的勇气与力量。

内容要求

- 作品以读者对一本图书的阅读评价与体会为主,在正文部分之前需写明所推荐图书的基本信息及推荐理由,还需附上所推荐图书的封面图片。
 - 评价要有独到之处,字数在1500字以内。
 - 音频内容可根据篇幅选择全文或片段,时长在5分钟以内。
- 时间:即日起到2026年12月底。
- 投稿邮箱:dbzhengwen@163.com,注明“荐”书见“志”字样。

征稿启事