

省社科院哲学研究所所长陈永革教授谈养生 顺应自然之道 体现人文关怀

记者 高婷婷

18日上午,山川中医药养生秋季班在望春东路86号义丰号开班。浙江省社会科学院哲学研究所所长陈永革教授举办了一场以“尊生、贵生与共生:中华传统的生命观”为主题的讲座。

陈永革教授结合中华优秀传统文化中儒、道、佛三教的阴阳观念、性命观念、因果观念,突出尊生、贵生与共生并行的护生行动,用哲学的思维,深入浅出地阐释中国文化对宇宙生命的总体观照。



传统养生理念来自于道家思想

陈永革说,养生源于求生,不同阶层有不同的养生需求。卫生是保持身体健康的基础,养生更多的是一种境界、文化、道理。养生一词背后呈现了不同的生命哲学。东方和西方的养生之道就有很大区别。西方以卫生为主体,东方则以养生为本位。这是由东方神秘主义的生命理解和西方理性主义的生命观念决定的。

陈永革认为,太极是中国的养生传统。太极不只是一项运动,也是一种中华传统文化概念。很

过度的科技量化有违养生的自在性与自主性原则

传统中医药养生,常常被西方医学诟病,不够严谨。现代的养生学者认为,将东方的养生方法和西方科技化适当地结合起来,会给养生带来突破性理解。

近年来,西方科技化养生在国内流行。科技化提供了一套完整的质量标准。陈永革曾受邀到台湾的一所禅院里坐禅,坐禅本该是一件修养身心的活动。但每次坐禅时,房间里摆放着许多精密仪器,定期检查身体,测量血压、呼吸、血脂、血糖等。且规定每次坐禅必须坐满2个小时,这让陈永革如坐针毡。

在探讨科技化与养生的问题上,陈永革得出了

养生应具有服务社会的文化属性,体现人文关怀

陈永革认为,养生亦是养心。儒家要求:君君、臣臣、父父、子子,做儿子就要尽到儿子的孝心,做父母就要尽到父母的爱心。对老师、父母、领导要抱有敬意,待之以礼。每个人在社会里都要扮演好自己的角色,以达到社会伦理与生命伦理的平衡。儒家另一个要求是诚。做人做事,俯仰于天地间,无愧于心,无忤于人。

道家思想是中国传统养生思想的来源。《庄子》《列子》等道家经典中都有关于养生的记载,这体现了随心所欲、心游万物而不滞的生命解放。

陈永革把养生文化分为四个部分,即:精神文化、历史文化、言语文化和群众文化。目前我国养生

多中国传统养生理念都来自道家思想。《庄子》第三篇称之为“养生主”,庄子认为,社会是复杂的,人的生命是有限的,生活在复杂的社会中,无生就是顺应自然之道,这才是处世的常法。

最近社会上掀起养生热潮,铺天盖地的保健信息,养生教学的公众号、微博在互联网上比比皆是,养生已成时尚。陈永革提醒,不要拘泥用什么方式养生,最重要的是,如何将养生内化成一种精神文化与生命素养。

自己的见解:过度的科技量化有违养生的自在性与自主性原则,把人变成养生的机器。

陈永革认为,把养生行为变成一种生活方式,融入日常中,这是一种高境界的养生。对于遵循自主性的养生者来说,养生无时不在、无处不在。日常生活就是养生的主要场所,衣食住行、吃喝拉撒等生活细节都是养生的范畴。

一些市民强制要求自己每天走一万步,比谁走得更远,直至把自己搞得精疲力尽,这样的养生方式令人怀疑。陈永革认为,养生不是狭隘的,不是群体化的行为,而是自然的生活方式,不必拘泥于每日喝几杯水、走多少步等数量测度。

潮兴起,养生成为了流行话题,随之而来的是养生的消费化现象,养生成为了一种产业,成为了一些人赚钱的工具。有一些人把养生看得过重,就像设定好了程序,每日机械地履行“养生守则”。

陈永革由此提出了“共生”的概念。养生的生,包含了生命、生活、生态三种含义。个人在养生的同时,要担负起提高社会文化的职责。大环境和个人养生是相辅相成的。只有社会氛围和谐、文化水平提高,养生者的精神境界才会得到提升。

养生应该具有服务社会的文化属性,体现生命价值的人文关怀。陈永革说。

老师给我们制订学习计划

龙川学校 弘政 口述 记者 高婷婷 整理

王海涛老师是我的班主任,也是我的语文老师。虽然我们才相处一年,他勤恳敬业、对学生无微不至的关怀,给我留下了深刻的印象。

刚进入初中时,我不喜欢上语文课,课余时间宁可出去玩,也不愿意呆在教室里和文言文、世界名著打交道。

记得有一次,我的语文考砸了,我以为王老师会狠狠地把我批一顿,甚至还可能告诉我父母。没想到,他把我叫到办公室,平静地对我说:这次没考好,不代表以后都考不好。你是一名聪明的孩子,我们一起努力,相信你的语文成绩一定会进步的。王老师把我错的每道题都认真地讲解了一遍,还专门给我制订了学习语文的计划,建议我多看课外书,摘抄好词好句,从写作文和巩固基础知识下手。

王老师很会鼓励学生,每当有同学取得进步时,他总会在班里及时给予表扬。如果我们没考好,他很少当面批评,总是私下找学生沟通。有一次大考,我们班的平均成绩排在年级前列,王老师非常高兴,兴冲冲地跑到小卖部,买了一大箱零食、棒冰分给我们。

这样的王老师,我们怎么会不喜欢。

我们的老师 我们的朋友

人民小学 何桂蓉

应立老师中等身材,鹅蛋脸上有一双微笑的眼睛,慈祥又和蔼。

有一次,我们班要参加朗诵比赛,应老师是一位朗诵高手。绿遍山原白满川,应老师站在椅子上,双手打着节拍。她告诉我们,如果她五指向前伸出,再张开,表示朗诵的声音要延长。我们却像得了健忘症,没隔几分钟,就把这个手势的意思忘得一干二净。应老师无奈之下只能一次次提醒我们。几天下来,应老师的嗓子吃不消了,不停地咳嗽。但她总是说,只要你们在比赛中取得好成绩,我再累也值得。

应老师像个大小孩,非常可爱。在一次绘画比赛中,我画得太慢,大半时间过去了,画纸还留着一大半空白。应老师发现了,背着手,踱着步,催促我:快点!快点!时间不等人,比赛时间一到,我不管你们有没有画好,一定要收上来的。

铃声一响,应老师就对我们说:比赛时间到,请大家放下画笔。而我呢,在铃声响的时候,还在画最后的几笔。应老师走到我身边,轻轻地对我说:不要着急,我等你画完。呵呵,应老师果然是刀子嘴,豆腐心啊。

应老师既是我们的老师,也是我们的朋友。下课时,她和我们嘻嘻哈哈地聊天,操场上,她和我们一起奔跑,一起做游戏,课堂上,她耐心地给我们上课。

我们都爱这么可爱的应老师。

白云居生态酒店、永康日报联合举办
恩师难忘 有奖征文
白云居 热带丛林中的美食乐园
承接婚庆、生日、乔迁酒宴、同学会
战友会等,可提供上门服务
电话 87191219 755080(市府网)

咨询电话 87138736 87138737
投稿邮箱 ykjjw@126.com
截稿时间 2016年8月20日