

“与徐霞客一起”游株洲走湖南55 长忆霞客伴紫霞

特约记者 谭民政



▲岩里看岩外

1 紫霞岩的形象代言人

2016年4月2日,我进入九嶷山区。傍晚,入住九嶷山大酒店。出发之前,我做好了夜宿农家的准备,没想到旅游开发以后,舜帝陵周边的旅店还不少。

酒店位于舜帝陵与玉璋岩之间,与紫霞岩为邻。晚间无事,我前往紫霞岩“刺探”一番。景区电动门未锁,内为徐霞客纪念馆广场,老人家的青田石雕像竖立于内侧,手握书卷,目视前方。三百多年后,在此连宿四晚的游圣,成了紫霞岩的形象代言人。

2 外岩双宝

次日,行至紫霞岩。值班的景区管理所副所长夏国良爽快地同意我免费入内,并安排导游杨硕璋为我带路。

小杨向我介绍了外岩的两种罕见之物。一是岩燕。个头小,飞行快,爪子锋利。因夏季怕热,故常潜伏于岩壁。

小杨要我细听,洞檐草木间不时传来尖锐的叫声,那就是岩燕。另一种是报春巨苔。为我国特有,多生于海拔约300米的石灰岩山洞附近。因对光线、温度、湿度等环境因素要求极严,故分布区极窄,存世稀少。紫霞洞外岩就是报春巨苔的栖身地。外岩的前方,果见“石峰中峙,界门为两”。峰前有石田,级级相承。所谓“石峰”,其实是粗矮的石笋。因为岩顶下泻的水流较大,故碳酸钙沉积较多,才形成“矮胖”的身材。峰尖离岩顶已近,但连到一起恐怕还要

3 徐霞客赤足游岩

上午十一点,在观看完瑶家风情表演后,我与众游客随导游进入内岩参观。

“三仙归位”的左下方,有一个潮湿的洞口,这就是内岩的入处。因岩前长年瀑流不断,岩口雨点滴落,故名雨洞。

紫霞岩空间庞大,曲折幽深,可同时容纳数千人。目前探测的游道全长1550米,已开发1500米。此岩开发很早,洞内石壁留有唐宋以来的题刻、题壁,堪称一奇。

徐霞客入内考察时,明宗和尚准备了七只火把。明宗经常为游客作向导,每年不下百次,对洞内景物非常熟悉。他们一路观赏了石田、石池、石柱、地下河、教学堂、石莲花、烂泥河、观音座、杨梅洞、雪洞、风洞等胜景。途中,

过广场,即是紫霞岩的入口。紫霞岩的外岩其实是一个下陷的天坑,要下几十级台阶才能到达内洞的入口。夜闹人静,岩口黑咕隆咚,独行的脚步声被岩壁反射后有些震耳。我下到底部随即上来,算是向徐霞客报了个到。

站在酒店的阳台上,夜风凉而不寒,远处山影如魅,田间蛙声如潮。近处路灯下,飞虫乱舞,引来蝙蝠往返穿梭。遥想当年,徐霞客借宿于深山古洞,前无村,后无店,会是何种感受呢?

好几万年。

我问小杨,徐霞客在岩洞内的居处,估计是哪个地方呢?她不假思索地说:肯定是“三仙归位”。循着她的指点,我看到外岩左侧洞壁上,长了一个小岩,约三十来个平方,里面供奉着寿星彭祖、拔宅升天的侯和贤人许由三座神像。这个地方地势较高,比较干燥,空间相对独立。和尚上庵如此,是必然的。徐霞客记录了这个岩中之岩:“岩后上层复开一岩,圆整高朗,若楼阁然,正对洞门中峙之峰,两瀑悬帘其前,为外岩最丽处。”在为雨所阻的日子里,他静坐紫霞岩中,“闲则观瀑,寒则煨杖,饥则炊粥”。虽然有几分无奈,但身处外岩的“最丽处”,以悬瀑为伴,与和尚为友,亦不寂寞。

徐霞客的草鞋坏了一只,只得光着一只脚行走。

今游紫霞岩,有平整的游路可走,有现代光电手段映衬,自非徐霞客时代可比。然而游人众多,脚步杂沓。彩灯照耀,光怪陆离。岩洞的原始风貌损失不少。

下了一百多级石阶,即进入宽敞的洞厅。由此前行,一溪九曲,全程随行。洞宽处广如苍穹,窄处需防碰头。岩内有风洞、雨洞、雷洞、八音堂、瀑布流水声,可感、可视、可听。钟乳石或垂或立,如猴如龟,如菇如桃,如梁如柱,如台如楼,千姿百态,栩栩如生,令人目不暇接。旅游开发者所取的名字,极为丰富和生动形象,更加催人想象。

游程结束后,还可在洞中观看水幕电影。我看了电影的开头,即独自出洞。瞬间,由黑夜跨入白天,从远古回到当下。

徐霞客在九嶷山考察九天,住宿八晚,其中四晚住在紫霞岩。他感慨道:“余于此洞有缘,一停数日。”

崇祯十年(1637)三月二十四日,徐霞客抵紫霞岩外岩。在明宗和尚的建议下,他先探访了附近的玉璋岩和飞龙岩。返回后,又由明宗陪同,举着火把,游览了紫霞岩内岩。

原计划第二天前往三分石,因天雨未能成行。直到第五天,天气好转,他才告别紫霞岩,踏上新的旅途。



▲报春巨苔

养生,就要把自己交还给身体

——《黄帝内经》春季养生要点释义

春天,万物复苏,到底该怎么养生?《黄帝内经》早就给出了“大法”,后世各种,不过是这个中医“大法”之下,衍生而出的“地方法规”罢了。

《黄帝内经·四气调神大论篇》:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣;夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生;生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少”。

夜卧早起

直译:晚睡早起。

中医养生,从来不一味地强调早起,那只是勤劳的象征,甚至是生活所迫,中医讲究的作息,一定要顺应按照人体自然规律,一年四季的起床时间,都以太阳升起的时间为准,所谓“以待日光”,就是在太阳升起之后,再起床。

春天,太阳升起得早,就要比冬天早起,不能睡到太阳照到屁股;冬天,太阳要到七八点钟才升起,那就最好晚起。所谓“睡到自然醒”,不是说头一天晚上熬夜,等到第二天睡足了再起,而是说,在正常的作息前提下,自然醒来,因为这样的自然醒,是由身体的“第三只眼”决定的。

生物学家在已经绝灭了古代动物头骨上,发现过一个洞,后来证实,那就是“第三只眼”的眼眶,不论是飞禽走兽,还是蛙鱼龟蛇,甚至人类的祖先,都曾有过“第三只眼”,随着进化,这“第三只眼”逐渐从颅骨外,移到了脑内,这就是大脑中的一个红色的豆状结构:松果体。

尽管松果体深处颅腔内,但仍旧保留着“第三只眼”的功能,它能感受到光的信号,并作出反应,所以,我们才会在阳光明媚的日子里,感到心情舒畅、睡眠减少,在细雨连绵的天气里,会情绪低沉、郁郁寡欢、想睡觉,这都是松果体

分泌的激素,在调节我们的情绪。

这种激素叫“褪黑素”,又叫“松果体素”,一般是晚八点左右开始分泌,晚11点迅速升高,凌晨2~3点逐渐下降,早八点下降到最低点,这个分泌周期正好与太阳的升起和落下同步,如果起居正常,人会按照激素调节的规律“睡到自然醒”,正好符合中医养生讲究的“以待日光”。

如果违背了这个规律,会有什么后果呢?研究者给出了令人警醒的结论:

1、全盲的人的癌症罹患率,比视力正常的人低,原因之一是,前者晚上不用开灯,他们的褪黑素的分泌不受影响。

2、国际癌症研究组织提示熬夜与乳腺癌的关系,它来自于多项研究结果的分析:夜班人员,包括护士、空乘人员等,她们罹患乳腺癌的风险,是正常人的1.4倍至1.5倍,而导致乳腺癌发病率升高的罪魁祸首,就是褪黑素分泌的减少。

褪黑素白天几乎不分泌,天黑了,灯光暗了,才分泌增加。对于夜班人群来说,明亮的灯光会抑制他们褪黑素的分泌,而褪黑素的一个重要作用,就是保护细胞不受氧化,而细胞的癌变,则是氧化的结果,一旦褪黑素缺少,细胞被氧化致癌,以及癌细胞的生长速度都会加快。

广步于庭,被发缓形

直译:披散着头发,宽袍大袖地在庭院中悠闲缓步。

在四季养生中,春天是最要求放松的,因为春天是中医说的“肝”所主,中医的肝不是我们通常理解的那个器官,而指的是身体的系统功能,中医“肝”的性质是“条达”,这个条达的含义,既包括身体的不受拘束,也包括心情的舒畅,但这两点,对现在人来说都难以做到。

之前曾经有个报道:每天戴胸罩超过12小时的妇女,患乳腺癌的风险比从不戴胸罩的妇女多21倍,而那些晚上睡觉也不摘胸罩的做法,更会让乳腺癌风险增加100多倍……对此的解释是:胸罩压迫会影响乳房淋巴液的正常流通,久而久之就会使乳腺细胞癌变。

2010年2月,美国癌症协会在《纽约时报》上针对此做出了回复,明确表示胸罩与乳腺癌毫无关系!因为一些切断乳房淋巴液流通的手术,也并没有增加乳腺癌的患病率,因此,即使胸罩会阻碍淋巴液流通,也不可能导致乳腺癌。

但是,乳腺癌的发生,确实和女性开始佩戴胸罩是同步的,之所以如此,因为同步的还有人们的饮食、越来越紧迫的生活和越来越重的精神压力,而这

些都可能是导致乳腺癌的综合因素,女性心理的压抑和身体的约束是同步的。很多肿瘤专家都有一个共识:越是追求完美的个性,越容易罹患乳腺癌肿瘤,而很多乳腺癌患者是有“洁癖”的,她们对环境的过分要求,无异于心理的束缚,会无时无刻不在刺激着大脑皮层,后者不断地将异常的刺激发送给乳腺,乳腺癌就是这样发生的……凡此种种,都违背了中医的“条达”。

乳腺是内分泌的“靶器官”,内分泌的全称是“神经-内分泌”,这意味着,内分泌要听令于神经,听令于大脑,因此,个性、心情、精神状况会直接影响内分泌,再由内分泌发放指令作用于靶器官,比如乳腺。如果“上级”发出昏招,乳腺癌就是“瞎指挥”的恶果之一。

从中医角度讲,肝经的循行是要经过乳房的,如果肝经因为压抑而束缚,乳房的气血供应就是遭殃,这也是为什么,包括西医的肿瘤专家,介绍给大家的乳腺癌预防手段时,都会提出“迎着太阳扩扩胸”的建议,这是振奋阳气,疏通肝经的办法,也应该是“广步于庭,被发缓形”的今译了。



▲资料图

予而勿夺

直译:给予而不剥夺。

电视剧《琅琊榜》中有一场皇家“春猎”,梅长苏特意嘱咐庭生说:现在是春天,万物复苏,春猎还是要以仪典为主,不要射杀动物……“生而勿杀,予而勿夺”,是中国哲学一贯的主旨,并同源于养生:在春天,更要尽量少地干涉、逆反身体的自然规律。

中医讲,春主“生发”,“生发”的意思是:在春天,身体各项机能开始萌动,增强。但毕竟是生机之初,身体的规律节奏都格外的需要顺应和扶助,所以中医养生在这个季节很讲究吃芽苗菜,比如豆芽韭菜香椿之类,因为芽苗菜是植物生长之初,正和中医的“生发”之意,所谓“同气相求”,意思是要根据季节的变化,选择与时令相配的饮食,这一点,不独春天,也同样贯穿在一年四季,这也是为什么,深谙中医之道的“国医大师”们都反对吃“反季节蔬果”的原因,比如,不在冬天吃黄瓜、西瓜等夏季才有的蔬菜水果。

举个例子,女性一旦因为伤病变得衰弱、消瘦,体内脂肪小于10%,月经就要停止,因为身体要在生命攸关之时会“舍车保帅”,将能量集中供给给心脑血管等重要器官,与繁育有关的环节,只有等到身体痊愈后才可能恢复,这个时候,医学要通过营养补充,升高体脂的办法来治病,但是,一旦医学参与过多,营养补充过剩,体脂过高,又可以出现不孕问题。

的确,中医理论形成之时,没有“反季节蔬果”,但这绝对不是因为当时的技术跟不上,以中国古人可以创造“四大发明”的智慧,作为一个农业大国,想出种“反季节蔬果”的办法绝非难事,之所以中国没有“反季节蔬果”,是因为它与中医理论不符。

中医不提倡吃“反季节蔬果”,忌讳的不是种植过程中使用化肥或者农药,而是“反季节蔬果”本身的性质,和季节是相反的,和身体的自然规律也是相反的,比如黄瓜、西瓜,都是性质寒凉的,就算是通过“绿色”“环保”种植出来的,但寒凉的属性没有变,伤及身体的恰恰是这种属性,而不是化肥农药。从这个意义上说,春天吃芽苗菜,也是给一年的养生规则做示范,在生机初萌之时,谨慎地维护身体的自然规律,因为生命的智慧,远远超乎你的想象,更远远超过人心的智慧。

举个例子,女性一旦因为伤病变得衰弱、消瘦,体内脂肪小于10%,月经就要停止,因为身体要在生命攸关之时会“舍车保帅”,将能量集中供给给心脑血管等重要器官,与繁育有关的环节,只有等到身体痊愈后才可能恢复,这个时候,医学要通过营养补充,升高体脂的办法来治病,但是,一旦医学参与过多,营养补充过剩,体脂过高,又可以出现不孕问题。

从这就可以看出,所谓医学、养生,不过是利用或者借助生命的智慧罢了,过分干涉就要适得其反,而春天,身体的生机还在萌发状态,任何以医学或者养生名义的过度干涉,阻遏的都是身体的生机。