



国医大师的养生说①

2009年和2014年,国家人力资源社会保障部、卫生部、国家中医药管理局联合评选了第一、二届共60名国医大师。这60位国医大师都是全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师或省级名中医,还都是保持健康、延年益寿的典范。那么,国医大师们的养生秘诀是什么呢?他们对中医养生的理念和方法有哪些认识和领悟?为了更好地弘扬中医养生的科学方法,传播国医大师们独到而有效的养生经验,本版从今日起开辟《国医大师的养生说》栏目,以引导读者科学健康养生。

——编者

干祖望:

养心要静 养身要动

102岁的国医大师干祖望将自己的养生秘诀进行总结,认为养生的关键在于养心,养心重于养生,要做到童心、蚁食、龟欲、猴行,且养心要静,养身要动。

养心重于养生

1、童心 童心就是要有儿童般的心理状态,充满生机,纯真无暇。保持童心,能使人脱离世间繁杂,拥有积极乐观的人生态度,起到预防身心疾患,延年益寿的作用。

2、蚁食 蚁食即像蚂蚁吃东西一样,一是不挑食,像蚂蚁一样什么都能吃,吃得杂,不挑食物;二是吃得少,即像蚂蚁那样,饮少食微。

3、龟欲 龟的寿命很长,对人来说,值得学习的是其与世无争的胸襟和一无所求的淡泊。凡事不要冲动行事,以退为进,在富贵利益面前,能够做到没有贪欲。对于一般的问题,学做乌龟,以一静制百动,以不变应万变,不争不闹,不贪不念。

4、猴行 猴子活泼好动,灵活敏捷,给人一种朝气蓬勃之象。干祖望大师认为,人应当像猴子一样要多动,能站就不坐,能步就不车。其次要做到猴行,还需要多动脑筋,务必诚情,保持一种英姿飒爽,精神饱满的生活状态。

养心要静,养身要动

干祖望大师对养生之道见解颇深,他还认为养生有静养与动养之分,养心需要静,养身强调动。也就是养心方面,需要静止、后退;养身方面强调勤俭、耐苦、挺进。他总结了一个对于任何人都适用的保健养生小方法:心要止,脑要用,穿弗轻,吃弗重,手勤脚健全身动。

心要止 这个心指的是“心满意足”的心,表示人的欲望;止是停止,就是你应

该心满意足地庆幸你生逢盛世,除本业之外,一切欲望坚决停止。

脑要用 就是脑子绝对要用,勤于思考。脑细胞不加以利用,它就会萎缩,甚至提早死亡。用脑是真正的养生保健妙法。

穿弗轻 衣着不可轻视。平时穿衣打扮应力求干净、入时、适令、大方、得体,不能过于追求华丽、高级。

吃弗重 现在人们都过度重视营养,再加上生活条件明显改善,高血压、高脂、高糖、动脉粥样改变等病人日益增多。而健康的饮食则只需要恰当补充营养。

手勤脚健全身动 身体的健康,不仅需要合理的饮食,还需要坚持不懈地运动。干祖望大师即使在80余岁高龄,依然每天坚持爬16楼去医院查房。

此外,干祖望大师擅长治疗耳鼻咽喉科的疾病,他认为某些食物有助于某些特定五官科疾病的康复。例如声带小结、息肉、肥厚性咽喉炎者,宜多食海带、海蜇、芋艿,以化痰软坚。慢性咽喉炎者,用话梅糖含服,以生津润喉。咽喉异物感症者,用麦芽泡茶饮,以缓脏躁。虚火喉痹者,多吃猪肤,以清肺、降浮火归根。

然而有些有益于身体健康的食物,对于某一疾病来说,却可能是有害的。如荸荠,具有明目消炎的功效,但对于萎缩性鼻炎,干燥性咽喉炎则危害很大,这是因为荸荠还有起躁的作用。

湖南中医药大学

刘朝圣 彭丽丽

(作者刘朝圣系医学博士后,副教授,硕士生导师,湖南中医药大学第一附属医院皮肤科副主任医师,全国第五批老中医药专家(熊继柏教授)学术经验继承人;彭丽丽系湖南中医药大学副教授。)

■ 顺时养生

谷雨时节话养生

俗话说:“清明断雪谷雨断霜”。意思是说,“谷雨”之后气温开始回升,一般不会再出现下雪天气。从谷雨起,气温升高降水逐渐增多,在如此一个欣欣向荣、阳气生发的时季,养生应当遵循以下四个原则:

起居养生 注意防潮 谷雨后,各地降雨增多,空气中的湿度逐渐加大,此时养生要顺应自然环境的变化,通过人体自身的调节使内环境与外环境的变化相适应,保持人体各脏腑功能的正常。此时阳气渐长,阴气渐消,要早睡早起,不要过度出汗,以调养脏气。另外,由于谷雨时节雨水多,要防湿邪侵入人体,出现肩颈痛、关节疼痛、脘腹胀满、不欲饮食等病症。

精神养生 保持开朗 进入春季,出现精神障碍或有精神疾患的病人发病率都会有或多或少的变化。因此,要保持心情舒畅、心胸宽广。平时经常听听音乐、钓鱼、春游,打太极拳、散步等陶冶性情,切忌遇事忧愁焦虑,甚至动肝火,同时还要注意劳逸结合,尽量减少外部的精神刺激。

运动养生 柔和适量 在运动方面,要讲究适当,选择动作柔和的锻炼方式,如太极拳、瑜伽等;避免参加带有竞赛性的活动,以免情绪激动;避免做负重性活动,以免引起屏气,导致血压升高等。可以多到空气清新之处,比如公园,广场,树林,山坡等地慢走,打拳,做操。

饮食养生 养肝护肝 谷雨时节,肝脏气伏,心气逐渐旺盛,脾气也处于旺盛时期,正是身体养肝护肝的大好时机,但不能像冬天一样进补,应当食用一些益肝的食物,如葱、蒜是益肝养阳的佳品,大枣性平味甘,养肝健脾。

朱英

舞鞭“秀”健康

说起练鞭,我是被几位老人所感染。一天,见他们在街边绿地里,手舞长鞭,声声脆响,虎虎有生气。老人们说,他们以鞭会友,成立了“舞鞭健身队”。每天聚在一起,舞鞭健身。闲暇时,自己动手制作鞭子,用起来得心应手。既丰富生活,让人变得心灵手巧,又有一种成就感。

我欣然买来材料,自制鞭子,加入舞鞭队。只怪我平时懒散,绝少运动,身子骨不听使唤,和这些长年坚持运动的老人相比,自叹弗如。我想,功在不舍,只要肯下功夫,定有收获。除了在队里苦练,回到家里,得空便弄弄两下鞭子。

不想打扰邻居,我离开住地,找到一片“无人区”,无拘无束地尽情练习。经过3个月的勤学苦练,颇有长进。常常引人围观,更有同样爱好的老人前来请教,切磋鞭技,我借机讲解练鞭的种种好处,邀其入伙,使舞鞭队得以扩充壮大。的确,练鞭后,困扰我多年的肩周炎不治而愈,人有了精气神,感觉年轻了许多。

李树林



■ 我的养生经

练静养功五十载

我是一位中学教师,自幼体弱多病,念中学时支气管扩张(痰多吐血),念大学时患肺结核,后又发现高血压。参加工作后,1963年双肺空洞肺结核,住院治疗。以后进省工人疗养院疗养,开始学静养功,一练就是53年。50多年来,除腰椎病住过一次医院外,一直没住过医院。

我不懂气功,更不是气功师。我有三点做法:一是坚持腹式呼吸。我从28岁开始练腹式呼吸,从未间断。鼻吸气时,腹部鼓胀,气沉下焦(人称丹田);口呼气时,腹部渐渐扁瘪,全身最大限度放松,“引松而静”静而养生。呼气一定比吸气长,做到轻、细、长、匀,“出入绵绵,若有若无”。其次是入静,我练到一坐下来就可以入静,心无旁骛,除大脑有意识外,全身脏器、肢体都无知觉,进入“无人无我”的所谓“气功状态”。其三是调息。练腹式呼吸就得练调息。现在,我入静后,一呼一吸做到轻、细、长、匀,可以自然地达到16、17秒,不憋气,不胸闷。其实,如若学会了这静养功,这三点是同时进行的,呼吸一开始就要调息,调息好会很快入静,三者互为关联,协调进行,非常重要。值得一提的是,练功时唾液增加,一定咽下,唾液中的酶有助消化。

曾定鸿