



国医大师的养生说⑤

任继学： 养心为重 真气从之

在一次学术会议上，40分钟的发言，国医大师任继学竟然一口气点出了150本古医书和作者，无半分差错，语惊四座，因此他有“中医活字典”的美誉。

任继学认为读书写字能提高机体的抵抗能力，是因为人的七情六欲是许多疾病的致病因素，而读书写字可以洗净缠绕在人们大脑之中的七情六欲。在宁静的书房中，读书可以使人摆脱白天工作的纷繁，也摆脱了情和欲的困扰。此外，任老认为，看书一是要静下来，要讲究一心一意，二是看书时在书房把身体坐直了，有益于气血调和、脑子静养，这就是《黄帝内经》所说的“真气从之”，提高了机体的抗病能力。

在多年的生活体验中，任老认为心为五脏之主宰，养生特别要注意心脏的养护，他积累了以下几种有益的养心方法：

1、夏天静心宜少出汗

任老指出，夏天在四季中属火，而火气通于心，于是人的心神就容易受到扰动，出现心神不宁，引起心烦。心烦会使心跳加快，加重心脏负担。因此，夏季养生，首先要让心静下来。俗话说“心静自然凉”，静则生阴，阴阳协调，才能保养心脏。所以，老年人在夏天要多清静。夏天出汗多，易伤心之阴，加之夏天温度高，体表的血量分布多，这样容易导致老年人出现心脑血管缺血的症状。同时，夏天出汗多，易导致血液粘稠度增高，所以夏天要降低活动强度，避免过度出汗，并适当喝一点淡盐水。但是，该出汗时则要出汗，老年人也不能闭汗，房间里开空调的时间不能过长。

2、午睡是养心经的最佳方式

午时（11点到13点）是心经值班，一上午的运化全是阳气，午时则开始阴生。因此，午时是天地气机的转换点，人体也要注重这种天地之气的转换。对于普通人来说，睡午觉非常重要，因为天地之气在这个时间段转换，我们不应干扰天地之气，而应好好休息，以不变应万变。



3、神门是身体的养心大穴

神门穴位于手腕内侧横纹上，弯曲小拇指，牵动手腕上的肌腱，肌腱靠里就是神门穴的位置。它是心经上的重要穴位，是心经之气出入的门户，可以补充心脏的原动力，因此它就成为保养心脏的重要穴位。经常刺激这个穴位，可以防治胸痛、便秘、焦躁、心悸、失眠、食欲不振等病症。因为这个穴位用手指刺激不明显，所以在按摩时应用指关节按揉或按压，早晚各一次，每次按摩2-3分钟，长期坚持下去就可以补心气、养心血，气血足了，神志自然就清醒了。



4、合理饮食也是保护心脏的一个方法

合理的饮食能降低冠心病、心绞痛和心肌梗死等疾病的发病率。平时饮食要清淡，不要暴饮暴食，戒烟限酒；多吃一些养心的食物，如杏仁、莲子、黄豆、黑芝麻、木耳、红枣等。



5、适量运动益养心

进行适量的运动有利于心血管系统的健康，可以增强心脏的功能。一般来说，养心运动包括：散步、慢跑、太极拳、游泳等，每个人可根据自己身体的具体情况选择运动的方式和运动量。此外，有一点要提醒大家，不宜清晨锻炼，因为上午6时至9时是冠心病高发、脑出血危险性最大的时间段，发病率要比上午11时高出3倍多。

湖南中医药大学
刘朝圣 彭丽丽

■ 顺时养生

“动汗”益养生

中医自古就有“出汗养生治病”之说，主张出汗可以通经活络，疏通血脉，但现代人夏季出汗机会越来越少了，如今不少商场和办公楼里早就开了空调，家里、车上也都有空调，整天清清爽爽的，一滴汗都不用出。人们享受到空调的清凉，但却失去了天人相应、顺应自然的养生机会。出汗有两种方式：主动出汗和被动出汗。总体来说，因为天气、环境或心理压力产生的排汗称为被动出汗，只有因运动而产生的排汗才是主动出汗。

谈及不出汗的危害，用个形象的比喻：现代人活得就像反季节蔬菜一样，冬暖夏凉。大家都知道这样的菜味不好，可是这样的生活方式，又怎能塑造一个健康的身体呢？总不出汗的人，因为皮肤代谢缓慢，一些废弃物难以排出，肤色看起来都不健康。同时，不出汗、气血运行慢了，会影响消化，导致人吃香；而神经活动也会受到影响，导致人晚上睡不香。

“动汗”最为可贵。中医认为：动汗可贵，因为此为深层出汗；因外界高温而造成的皮肤大量出汗（如桑拿或夏天高温）则为浅表出汗。不一定运动到大汗淋漓，运动到微微出汗、微微气喘、尚能轻松交谈的程度，对大多数人来说就很合适了。即便在炎热的夏天，也可以在早上10点前和下午5点后在户外活动一下，让身体感受一下大自然的温度，微微出汗，对健康其实是有益的。

钱琦

哮喘的三种运动疗法

近十余年来，美国、英国、澳大利亚、新西兰等国家哮喘患病率和死亡率有上升趋势，全世界约有1亿哮喘患者，哮喘已成为严重威胁公众健康的一种主要慢性疾病。哮喘可引起反复发作的喘息、气促、胸闷、咳嗽等症状，严重者需被迫采取坐位或呈端坐呼吸。

哮喘多在夜间和凌晨发生，给患者带来巨大痛苦，哮喘发作时可用以下三种运动疗法来缓解症状。

舒颈 放松颈部的辅助呼吸肌。取站立位或坐位，两手自然下垂，头自然伸直。吸气，头尽量向吞仰；呼气，还原；吸气，头尽量向屈；呼气，还原。注意每次后仰、前屈动作时要活动到最大限度，使肌肉充分拉伸，而还原动作时注意使刚才运动的肌肉充分放松。

扩胸 扩张胸廓，松弛胸廓肌肉。取站立位或坐位，两手在腰后交叉握住。吸气，尽量将两肩后伸，保持数秒；呼气，还原，肌肉放松。

松肩 促进肩部的辅助呼吸肌放松。取坐位或站立位，两手自然放在丹田处（肚脐下1.5寸）。吸气，两肩缓缓上抬至最大限度；呼气，两肩逐步放松，争取肩部尽量下垂，在呼吸末段用手加压腹部，帮助残气排出。

江大发

每天“吊一吊”让你更健康

把自己“吊”起来，也就是悬身运动，用两手握住比自己稍高的单杠、门框等，根据身体状况，两手用力上拉，身体尽量向上，两脚离开地面。如果因为两臂无力，两脚不能完全离地，将两脚后跟提起来，用两脚尖着地也可。此方法每天锻炼2或3次，每次3-5分钟，长期坚持下去，能达到抗衰老防病的效果。

在日常生活中，人们免不了有抬、扛等体力劳动，亦有负重

下蹲等动作，这属于压缩负荷。脊柱骨骼在疲劳状态下，如果常常受重力的压迫，久之就会产生劳损、变形、伤病。悬身运动属于拉张负荷，骨的两端受到反方向的拉力作用，与脊柱常受的压缩负荷相对抗，使脊柱得以拉长，受力椎间盘得以舒缓，韧带得以拉伸，因而可预防脊柱缩短，防止椎间盘退行性改变。

人过中年，身体开始发生肌肉萎缩、关节僵直、心肺功能降低、

身体变矮等一些退化性变化。悬身运动能使全身的肌肉得到牵伸，减轻腰部的压力，尤其使上肢和腰背部的肌肉得到锻炼，改善这些部位的血液循环，避免肌肉萎缩和骨质增生等一系列退化现象，这对预防和治疗中老年人最容易发生的肩周炎、腰背酸痛、驼背等都有良好的功效。悬身运动还能扩张肺部，使呼吸更顺畅，从而增强新陈代谢，使生命力更加旺盛。

胡万里