



国医大师的养生说⑩

苏荣扎布： 心静意定是一药



■我的养生经

黄阿婆的 “三不养生法”

家住辽宁南部石碣村的黄阿婆耳聪眼亮，身体健康，88岁了依然可以下地干农活，她在自己的生命旅程中，总结出的一套养生之术：“三不养生法”，即：不闲着，不忌口，不抱怨。

不闲着 黄阿婆一生务农，即便到了晚年，依然手不拾闲。老人说，树老怕空，人老怕松，人一闲下来，疾病就找上门来了，一忙退百病啊。基于这种理念，黄阿婆从早到晚、从春到冬，从不闲手，种菜、养鸡、喂狗、做家务……空闲时，还常常到村中的活动广场上，和乡亲们一起扭秧歌、做游戏。

不忌口 黄阿婆在饮食上从不挑食、不忌口。老人说，只要我饭后不“反胃”，就说明我身体需要它。黄阿婆生活俭朴，平时吃的都是家常便饭，一碗米粥、一碟咸菜、一棵大葱、一碗豆酱，便是一餐。老人喜欢素食，偶尔也吃肉食，三餐有节，从不暴饮暴食，她说：饱一顿饥一顿的，容易伤胃。正是这忌口的饮食习惯，使得老人平时所吃的食物品种多而杂，从而保证了各种营养充足，均衡补充于身体。

不抱怨 黄阿婆心胸开阔，性格乐观，生活中从来不为小事斤斤计较，更不把乡里那些鸡毛蒜皮的琐事放在心上，有时遇到了烦恼，老人也不怨天尤人，更不牢骚满腹，而是找到村里的老姐妹，把心里的烦恼摆一摆，大伙你一言我一句，心头的烦恼也就冰释了。黄阿婆平常说：人活一世，要往长远看，遇啥事办啥事，抱怨是不顶用的。

刘凯

“思无邪僻是一药，行宽心和是一药，心平气和是一药，心静意定是一药。”这几句话是《大藏经》中说的，强调心养的至上功能。中医说“心通于脑”。国医大师苏荣扎布认为大脑是机体生命活动的司令部，保持大脑的思维敏捷，开阔思路，是养生保健的重要内容。每天如能保持大脑安静半小时或一小时，就可充分发挥脑组织的潜力，协调生理与情绪，减少热能的消耗。头脑一旦糊涂就什么也谈不上了，保持头脑不退化的最好办法就是勤用大脑，这正如防止旧机器生锈一样，唯一的方法就是让它适当地转动。但用脑不可过度，适时使大脑安静可使全身肌肉放松，气血畅通，达到“心静神安、老而不衰”的境界。

苏荣扎布教授认为元气为生命之本，人要有所追求，但不可奢求，奢求不得，会气阻伤身。情欲与内脏有着直接关系，怒气过盛伤肺充血，暴喜过度气血涣散，思虑太甚伤及脾胃。保持情绪乐观、愉快，是老年人年轻化不可缺少的方法，所以他提倡戒疑、戒妒、戒卑、戒傲、戒躁、戒愁、戒嗔、戒悲。

苏荣扎布教授继承了蒙医学关于心理治疗的经验，他指出：人的心理活动具有与气的本质“浮”相同的特点，所以对患者的各种语言刺激、意外遭遇等都会对其产生各种不同的影响，有的产生积极的作用，有的则产生消极的效果。人在患病后心理上出现不同的、复杂的甚至难以逾越的心理障碍和痛苦是必然的，这些又对机体本身产生一定的影响。因此，对于患者自己来说，要想让疾病尽快消除，恢复身体健康，就必须保持情绪乐观、愉快，并且适当让大脑运转起来。

苏荣扎布教授认为人如果没

有自觉的运动，而是安于休息，那么他的生命周期就会缩短。在苏老看来，人生最完美的运动应当是跑步，在跑步中，两条腿不断轮换地刺激左右大脑半球，锻炼脑组织及其他组织器官。他自己每天坚持跑步3-5千米，让身体一直保持着健康的状态。如年龄较大跑不动，则可每天坚持走步1小时，也可达到同样的效果。除慢跑外，苏老每天还坚持搓脸、转睛、叩齿、挺腹、打太极拳等。

森林中树木散发出来的清香空气，具有杀菌作用。春天泡泡森林浴能培养人体的正气，达到祛病抗邪的目的。苏荣扎布教授还特别推崇泡森林浴，比如在森林中散步、做体操、目光浴以及大声呼喊。他说在森林中放开喉咙，昂首挺胸，仰望天空，尽情大声呼喊宣泄，每间隔半分钟至1分钟大喊一声，10-20声为1次，每日1次，可以使人精神振作、轻松愉快、心平气和、胃口大开。

湖南中医药大学 刘朝圣 彭丽丽

■ 顺时养生

夏至养生 补阳祛湿

夏至节气，白昼最长，阳气旺盛。夏至养生讲究“天人相应”，要顺应夏至阳盛于外的特点，注重保护阳气，可多吃助阳食物。而此时湿气和暑热较重，易困脾胃，耗气伤津，可适当多吃天然酸甜和利湿祛暑的食物。

注重补阳祛湿

“养生要‘天人相应’，顺应自然，这个时候自然界阳气上升，顺势补阳，阳气就更加旺盛。对阳虚体质的人来说，夏至是补阳最好的时候，可适当吃些羊肉、狗肉等助阳食物。”

虽然夏至后是补阳的最好时机，但主要针对阳虚体质的人，大家要注意夏至心火当令，燥热的食物要少吃慎吃，以免“火上加油”，如果多吃了助阳食物，可用寒凉食物来平衡。此外，这个时候湿气较重，不宜多吃肥腻食物，以免助湿困脾，造成消化不良。

起居上，应该多活动，但不能过量，不能“伤气”。运动过量，汗流过多，容易伤气，可多做散步、太极拳等平缓运动。

体质寒凉者莫贪凉

夏至天气炎热，很多人为了防暑降温，都喜欢喝绿豆汤，或是吃喝大量的凉菜、冷食、西瓜、冷饮等。从中医的角度看，寒凉体质、脾胃虚寒的人如有四肢冰凉、腹胀、腹泻便秘等症状，不能多喝绿豆汤，否则会加重症状，甚至引发其他疾病。另外，有些人处于外热内寒的状态，如果贪凉喜冷，过食绿豆、苦瓜、西瓜等食物，也易伤及脾胃，造成肠胃功能紊乱，导致腹泻、腹痛。

赵燕

老人下棋 怡情练脑

有一些老同志在退休后，虽然清闲自在了，但衰老反而加快了。之所以造成这种现象，一个重要原因是，他们在退休之后失去了生活的重心，精神上没有了寄托，没有通过必要的调整重建心理上的平衡，在这种情况下，人体衰老的速度会变快。所以，老年人除了注意适当的身体锻炼外，更应该注意心理调整和精神运动。而下棋又因其特有的脑力锻炼功能和趣味性，特别值得提倡。

下棋的好处大致有以下几个方面。

1、增加生活情趣。老年人退休后时间充裕，几位老棋友，相对而坐，饮茶品茗，横车跃

马，杀上几盘，其乐无穷，会使老年人精神生活变得充实而丰富多彩。

2、可养身怡性。下棋时气平心静，谋定而动，谈笑之间决出胜负，性情也从中得到陶冶，于老年人健康颇有裨益。

3、能锻炼思维。棋盘之上，虽然只有寥寥数子，但却趣味无穷。两军对垒，是智力的角逐；行兵布阵，是思维的较量。老年人如果经常下棋，自可锻炼思维，保持智力，防止脑功能衰退。

4、能防老治病。人到老年，机能衰退，精力渐渐不支。开展棋类等活动，可作为一种健康的娱乐和积极的休息，使他们摆脱日常生活中的纠葛纷扰，避免外

界过强的精神刺激，从而起到防老治病的作用。

下棋对弈虽好处多多，但也应注意不要久坐，过一会儿就起身活动活动，因为久坐对身体健康不利，可致使心脏功能降低、引起心脏肌肉萎缩。

刘桂云

