国医大师的养生说⑯

李辅仁：体质虚弱 练十二段锦

专家简介

李辅仁，男，汉族，1919年6月出生，卫生部北京医院主任医师，1941年起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、“首都国医名师”。

素有“中医泰斗”盛誉的李辅仁大师在养身健体、护心保心、延年益寿、抗衰老、防治老年骨关节病等方面均有独到的见解。近100岁的他现在腰背不驼，行路稳健，在生活中，他一直按照自创的“养生十法”进行养生，并从中年时就坚持练习十二段锦。

李辅仁大师提到十二段锦又叫“文八段锦”、“坐式八段锦”，相对站势八段锦来说，坐势八段锦练法恬静，运动量小，适于起床前或睡觉前穿内衣锻炼。特别适合身体虚弱的老年人，此功可早晚各练1次。这套养生功的操作方法如下：

第一段：闭目冥心坐，握固静思神

盘腿坐在床上，挺直脊背，闭上双眼，舌顶上腭，摒除心中的杂念，调整呼吸，使呼吸轻细无声。

第二段：叩齿三十六，两手抱昆仑

将上下牙齿相叩作响，连续叩齿36次。“昆仑”即头部，“两手抱昆仑”是指，将双手十指交叉，抱住后脑，用两手的掌心紧掩耳门，同时慢慢呼吸9次。

第三段：左右鸣天鼓，二十四度闻

用双手捂住双耳，将双手的食指叠放在中指上，随即用力弹在后脑上，如击鼓状（即“鸣天鼓”），应连续弹击24次。

第四段：微摆摇天柱

低头，将头转向左右两侧，肩部也随之向左右摇摆，应反复转动头部24次。“天柱”即后颈。

第五段：赤龙搅水津，鼓漱三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔

在口中搅动舌头，使口内生出津液，然后在口中鼓漱津液36次，分3次将津液咽下。“神水”即津液，“赤龙”即舌头。

第六段：闭气搓手热，背摩后精门

深吸一口气，将双手互搓至发热，再用双掌摩擦腰部两侧肾腧穴处的皮肤，应一边摩擦一边呼气，反复摩擦26次。“精门”即肾腧穴，位于第2腰椎棘突下，旁开1.5寸处。

第七段：尽此一口气，想火烧脐轮

深吸一口气，用意念引导此气向下行至神阙穴，感觉神阙穴发热后，将气由鼻中徐徐呼出，反复操作21次。“脐轮”即神阙穴。

第八段：左右辘轳转

弯曲双臂，将左臂从前至后转动36圈，再将右臂从前至后转动36圈。

第九段：两脚放舒伸，叉手双虚托

将双脚自然前伸，将双手的手指交叉，手掌向上，托举至头顶（在托举时要用力，好像托举重物一样），再缓缓放下，应连续上举9次。

第十段：低头攀足顿

将身体前倾，头向下低，双手伸向前方，握住双足，用力回扳，应连续扳动12次。

第十一段：以侯神水至，再漱再吞津，如此三度毕。

神水九次吞，咽下汩汩响，百脉自调匀闭目静坐，舌抵上腭，待津液满口时，鼓漱36次，分为6次咽下。

第十二段：河车搬运毕，想发火烧身，金块十二段子后午前行。

勤行无间断，万疾化为尘。想象脐下丹田处有一团热气，引导此热气向下行走，经过会阴穴、尾闾穴，沿后背的正中线上升至腰部的命门穴，再上升至后脑的玉枕穴、头顶正中的百会穴，然后沿着两侧的太阳穴、耳根前面、面颊、喉头、膻中穴的路线下行至肚脐正中的神阙穴，归入下丹田中。要想象这团热气如发火烧身，气至何处，热至何处。

李辅仁大师还说，随时随地坚持运动，不抽烟不喝酒，勤动脑勤动手，是他养生的主要心得。简而言之，养生要做到“三度”，即吃喝有度、劳逸适度、胸怀大度。

湖南省中医药大学 刘朝圣 彭丽丽

老人喝茶“早、少、淡”

虽然喝茶有益健康，但老年人要有所禁忌，喝茶应该讲究“早、少、淡”。

早上喝茶为宜 经过一昼夜的新陈代谢，人体消耗大量的水分，血液的浓度大。清早起床后饮一杯淡茶水，不仅可以补充水分，还可以稀释血液、保护胃粘膜。特别是老年人，早起后饮一杯淡茶水，对健康非常有利。由于茶叶中富含咖啡碱，具有兴奋作用，这种作用会维持一段时间，如果午后或晚上喝茶，会引起夜晚失眠。尤其是新采的绿茶，兴奋作用很明显，早上喝可以让老年人一上午都比较有精神。

喝茶要少 大量液体进入体内，会加重心脏负担，再加上茶中的咖啡碱、茶碱都是兴奋剂，可以使心跳加快，血压升高。老年人心功能较弱，甚至有冠心病、高血压的老年性疾病，如果喝茶量多，会产生胸闷、心悸等不适症状，造成心力衰竭。另外，大量饮茶后会稀释胃液，降低胃液的浓度，从而产生消化不良、腹胀、腹痛等症。患有十二指肠溃疡的老年人尤其要注意。

喝茶要淡 茶叶中含有鞣酸，鞣酸可以与食物中的铁元素发生反应，生成难以溶解的新物质。当人体大量饮用浓茶后，鞣酸与铁质的结合就会更加活跃，影响人体对铁的吸收。老年人长期喝浓茶，极易造成缺铁性贫血。同时，鞣酸还能与食物中的蛋白质结合生成一种块状的、不易消化吸收的鞣酸蛋白，会加重老年人的便秘症状。

李梦河

■我的养生经

婆婆爱上了拍照

婆婆很时尚，比我还早几个月就用上了智能手机，当我教会她用手机拍照以后，60岁的婆婆就成了“摄影达人”，还专门买了一个储存卡存放相片。

婆婆年轻时很美，有着清水出芙蓉般的气质，只可惜当年条件有限，留下的倩影并不多，而今婆婆爱拍照，也许是弥补当年的缺憾吧。照片中的婆婆，戴着漂亮的首饰，穿着合体的旗袍，唇上的色彩恰到好处。爱上拍照以后，婆婆变得更爱美了，头发纹丝不乱，衣装整洁时尚，且以色彩鲜艳的居多，曾经说是年轻人的款式也敢尝试穿在自己身上了。

婆婆不光爱拍照，还会拍照，非常上镜，还总结出不少照相的技巧，连我都受用呢。比如微微侧脸，拍出的脸部线条更立体，双手叉腰手略微居中些，会显得腰细，站立的时候双脚呈丁字步有亭亭玉立之感，将这些理论运用到实际中，真是“一照惊人”啊！婆婆说拍照最关键的是眼神，不一定要笑得多夸张，而是眼睛里要有笑意，要有神采。

婆婆说自己赶上了好时候，活在当下，就要充分享受生命里最年轻的一天。婆婆让我看她们在桃园里、荷塘边、枫林谷、冬日里美丽树挂的照片，我心生感叹与羡慕：在大自然的映衬下，这些白发丛生的奶奶级人物，流动出动人的美，美丽又沧桑的容颜，写满对生活的热爱，在一声声“咔嚓”里，留驻美丽！

青衫

抻一抻 活动筋脉

曾有一种说法是“筋长一寸，寿延十年”，这虽然没有具体考证，但抻筋的好处却是显而易见的。

有一段时间，我的一侧肩周胳膊时常疼痛，去医院检查，医生说是因为常在办公室伏案工作造成筋骨黏连，长此以往会加速骨骼筋脉的退变和老化，他说要缓解疼痛需要到医院做一段时间的物理牵引等。可那时我太忙没时间，医生就说自己也可以时常抻一抻筋骨，试着打通激活筋脉，慢慢会有治疗效果。于是我早晚开始锻炼，时常让自己的胳膊上举，去抓牢一些健身杠、树干等物，经过一段时间的拉伸，一侧的肩周和上臂不再那样僵硬和疼痛了。

除了抻胳膊，我也喜欢抻抻腿，就是一脚着地，把另一条腿伸直抬高搭在外物上，轻轻按压，让腿筋尽量拉长，两条腿交替这样做，有时这也是跑步前的热身动作。拉伸腿筋还可以站直下肢弯腰，让两只手垂直接触到脚尖位置最好，经常这样抻一抻会使自己的筋骨更柔韧一些。

盛丽秀