



国医大师的养生说 17

何任： 养生莫如养心

中医学认为精、气、神乃人身之三宝，是祛病延年的重要内在因素，其中精气又是神的物质基础。神是人体的主导，只有神的存在，才有人的一切生命活动的存在。

国医大师何任提倡古人说的“养生莫如养心”。只有均衡发展，安静和谐，胸怀开阔，从容温和，才能远离忧郁、孤独、失落、不自信等，达到养身和养心的均衡发展。

何任大师的养心观主要体现在以下几个方面：

1、何任大师推崇荀子的“养心莫善于诚”。心诚行正，爱憎分明，君子比德于玉。有诚心，待人接物一片诚信慈祥，保持着纯朴专一、天真友善的心。他非常认同陶行知先生所说的“捧着一颗心来，不带半根草去”的做人理念。

2、何老强调养生更要养神，精神上要有修养。何老强调《素问·阴阳应象大论》中的“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“悲伤肺”、“恐伤肾”，说明人的精神状态，都会影响人的健康。淡泊名利，“精神内守，病

安从来”。

3、诗词歌赋，陶冶性情。何老认为民族音乐令人“宽胸怀，坚意志，心情畅快；舒肝膈，健脾胃，茶饭添香”，具有明显的养神之效。他喜欢诗词，认为多读诗词可以提升气质和修养，能够排除生活上和工作上的私心杂念，让心灵达到至静、舒缓的境界。

4、心志坚定。无论置身什么样的境地，都能安之若素，保持中正平和的心态。艰难困扰，乐以忘忧；顺应自然、随遇而安。何老常说“有追求才有动力，会放下就是快乐”。有人强调自己得了某种疾病，学会顾虑自己是否严重，有无危险，这是人之常情，但从保护身体、养心着眼，不必着急，要沉着、诚恳听医生的话，及时地放下、放开。何老认为，这需要智慧，更需要勇气，放得下者，是智者，

更是勇士。

5、医者父母心，仁心是学医的根本。怀着慈爱、悲悯之心去治病救人，尽量满足患者的要求，他认为这样做，自己也得到很多乐趣。

6、宽容大度，生性豁达。遇到不快之事，捧起书即可放下烦闷，宽心、自慰。面对自己从“文革”前后的被“打倒”到“复出”到以后拥有各种荣誉和光环，何老都以平静的心态坦然处之，同时宽恕包容他人的过错，及时释怀。

结合各类中医衰老理念，何任大师提出了中医抗衰老的新观点：精神上要有修养，身体上要阴阳调和，生活上要适应自然规律，饮食上有所节制，锻炼休息应有常规，不过分疲劳，这样精神和形体就会健旺，就能“尽终其天年，度百岁乃去”。

湖南中医药大学 刘朝圣 彭丽丽

健康提醒

老人皮肤太“薄” 谨防一撕就“破”

由于老人皮肤老化、皮下组织变薄以及各种原因导致水肿，使得老年人皮肤撕脱伤的发生远远高于其他年龄组人群。但很多家人在照料老人的时候，并没有引起注意，牵拉硬拽，很容易导致这种情况。而一旦出现皮肤撕裂伤，老年患者便不易恢复，容易受到感染形成化脓等炎症。因而出现“一撕就破”、“破后难愈”的情况。因此，一定要重视预防。

措施一：四肢尽量不外露 老年人的身体和四肢，应尽量少暴露在外，尤其现在夏秋季，穿着清凉，门诊中很多老年患者是由于缺乏遮盖、碰擦造成撕裂。

同时，老年人平日行动应当心，避免拉、搓、撕等外力，穿脱衣物也要缓慢，不要着急，平时，尽量穿宽大、质地厚软的衣服，减少摩擦。老年人不要在烈日下曝晒，可用草帽、早伞遮阳，避免烈日晒伤皮肤，更为脆裂。

措施二：提高皮肤免疫力 有些措施可以提高老年人皮肤的抵抗力，一是保持皮肤表面的清洁卫生、勤洗澡勤更衣能提高皮肤抵抗细菌、病毒的侵害，但要注意少用肥皂或刺激性大的洗浴用品，这是因为老年人皮脂腺分泌功能低下，被肥皂洗过后过于干燥，反而会降低皮肤抵抗力并容易引发瘙痒症。二是常用温水擦浴，温水对皮肤是一种很好的刺激，可以使体表的毛细血管扩张，血液循环加速，从而为皮肤提供较充分的氧和必需的营养物质，还可适当涂润肤露。三是注意饮食，少吃辛辣刺激性食物、多吃蔬菜、不吸烟少饮酒等。

措施三：一旦撕伤及早就医 一旦老人发生撕脱伤，应尽早入院做专业处理，若居家处理不当，严重的会使皮瓣坏死，最终要求助于“植皮”，付出沉重代价。

湘雅医院心内科 周波

我的养生经

仰天长啸吐故纳新

表哥云涛是一家上市公司的大客户部总监，前段时间见他双眼深陷、脸色苍白，一脸的疲惫。那天碰到表嫂，她说表哥每个月都要出去玩几天，回来就像变了个人，神采奕奕。表嫂很担心是不是表哥在外面有了新状况。

有天，表哥来我家吃饭，一进门，老公就说：“哥，气色不错哦，是不是又升职了？”“没啊，最近找到个养生的好方法。”“快说快说是什么好方法，我也学学。”

表哥喝了一口茶，慢悠悠地问老公：“岳飞的《满江红》你知道吧？‘怒发冲冠，凭栏处，潇潇雨歇，抬望眼，仰天长啸，壮怀激烈。’还有王维的‘独坐幽篁里，弹琴复长啸。’”“我是问你啥养生法，你扯诗干啥，考我啊？”老公不满地说。

“养生就在诗里，我就是学的长啸养生法啊！”表哥说他那次去外地出差，顺便游览了当地的一座名山，因为去的很早，山里还没什么人，不知为什么，突然就想吼两声，谁知道吼完之后，听到山谷回声，余音袅袅，只觉得头脑清明，胸中块垒一扫而尽。

后来，只要心情烦躁他就会请假去那里呆上一两天，痛快地吼上一嗓子，回来后情绪就会特别平和，睡眠也好了很多，工作上也特别得心应手。

中医理论上说：长啸可益身心，吸进新鲜空气加速肺泡的代谢。长啸不仅调节了神经系统和气血运行，增加肺活量，还能吐出五脏浊气、怨气，使不良情绪得到释放和发泄。

夏秀兰

拥有“四个一” 腰痛远离你

一张硬床防腰损 有一定硬度的床，可消除体重对椎间盘的压力，但“硬”也要适度，不能过硬，以仰卧时将手掌伸入腰下刚好不费劲为宜。

一件背心防腰寒 腰部保暖对老人十分重要，很多老人在受凉后会出现腰痛、腰部发沉的症状。天冷时备件棉坎肩，夏天可多穿件背心，如果觉得热，也可以用护腰取代；老人的衣服最好是长款的，以免弯腰时把腰露出来；闲暇时搓热手掌，摩擦腰部，也能缓解疼痛。

一个靠枕防腰痛 在沙发、椅子上放一个靠枕，能使腰部得到有效承托，维持腰椎的生理前屈，均衡腰部肌肉的压力，从而减轻劳损，预防和改善腰椎不适。但靠枕不得太厚，以10厘米左右为宜，人体向后压缩5-8厘米，正符合腰椎的生理前凸。

一双软鞋防腰震 即使不做重体力活，普通的站立和行走也会给老人的腰椎带来巨大的压力。如果选择硬底鞋，鞋跟敲打路面引起的冲击波会传递到骨骼，使腰痛的老人病情加重。因此，老年朋友适宜选择松软、弹力好的软底鞋，呵护腰部免受震动。需要注意的是，老人脚后跟脂肪减少，脚步重心后移，无跟软鞋会引起足踝损伤和慢性劳损，因此，软底鞋最好带一点跟。

朱秀兰

夜跑族

做好保护少伤膝

“夏秋的夜晚，给我一双跑鞋，我可以瘦成一道闪电！”这是不少健身达人的心声。白天是繁忙的工作，在下了班的夜晚，不少人会利用这个时间约上一群志同道合的好友一起夜跑、散步。

不过，跑步虽然强身健体（最重要的是减肥），但跑步时膝盖压力山大，不正确的跑步姿势、过量的运动强度、防护措施不到位等，都容易导致膝关节受伤。因此，做好夜跑运动，应该注意以下这些问题：

1、做好热身准备活动可以减少运动损伤，针对膝关节的准备活动有蹲起、原地高抬腿、后踢腿等，另外拉伸大腿肌肉也有助于保护膝盖。

2、选择一双合适的跑鞋，可以让运动更安全、更有效。

3、膝关节是人体内最大、最复杂的关节，还是承重最大的关节。当人体在跑步时，膝关节的承重大约是平躺的4倍，跑步导致的膝关节损伤相当常见，因此，夜跑时切忌过度运动，运动量要循序渐进。

4、使用护具可以提高膝盖活动时的稳定性，减少半月板的磨损。初期使用可能觉得别扭，一般坚持四五次就习惯了。

董绍军