



国医大师的养生说②5

周仲瑛： “吃得好，睡得香，想得开”

专家简介

周仲瑛，男，汉族，1928年6月出生，南京中医药大学主任医师、教授，1948年1月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，国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人、江苏省名中医。擅长从“风痰瘀热毒虚”入手，采用“复法大方”治疗急难重症，特别是在急难病症方面的学术观点和辨治经验，得到国内外中医界的认同和广泛应用。



秋试冷水浴

所谓冷水浴，就是用5℃—20℃之间的冷水洗澡，秋季的自然水温正是在这一范围内，冷水浴锻炼对身体有切实的好处。

冷水浴的保健作用十分明显。第一，洗浴后精神爽快，头脑清晰。第二，冷水浴可以增强人体对疾病的抵抗能力，被称作是“血管体操”。第三，冷水浴还有助于消化功能的增强，对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助治疗作用。

冷水浴锻炼必须采取循序渐进的方法。秋天，气温逐渐降低，人体对寒冷和冷水也逐渐适应，以至于到了深秋和冬季，进行冷水浴也不感觉太冷。冷水浴的“循序渐进”，还应包括洗浴部位的“由局部到全身”、水温的“由高渐低”以及洗浴时间的“由短渐长”。必须说明的是，冷水浴并非对每个人都适合，有些人的皮肤遇到冷水就会产生过敏症状，这类特异体质的人就不能进行冷水浴。此外，患有严重高血压、冠心病、风湿病、空洞性肺结核、坐骨神经痛以及高热病人都不可进行冷水浴。

江苏连云港市岗埠农场卫生所
王利平

中医学理论认为，心主神明，主宰了人的意识、思维、情志等精神活动。《灵枢·本神》曰：“所以任物者谓之心。”心是可接受外界客观事物并做出反应，进行心理、意识和思维活动的脏器。这一复杂的精神活动实际上是在“心神”的主宰下，由五脏协作共同完成。由于心为藏神之脏，君主之官，生之本，五脏六腑之大主，故养生应从养心开始。

国医大师周仲瑛的一位学生曾用九个字总结他的养生秘诀，即“吃得好，睡得香，想得开。”这九个字折射出的其实是周仲瑛淡泊安定的生活态度，他的养生秘诀就是安神定志，无欲无求，养生始于养心。

淡泊名利，心存仁德 用良好的心态面对人生中的得失，保持良好的心态，是养生长寿的重要秘诀。周仲瑛认为一个人要在事业上有所追求，在业务上要精益求精，不断深入探索，充实和提高技术和学术水平，从而更好地奉献于社会和大众，在为社会服务的过程中，生命才会变得更有价值。

80多年的风风雨雨中，周仲瑛历经磨难和坎坷，有过困扰，受过屈辱，经历过失败，赢得过荣誉，但他都能心态淡定，做到宠辱不惊。当然，这种境界并不是短期修炼的结果。周仲瑛的秘诀在于，分析解决问题时，精力集中，思维活跃，能够拿得起；闲暇休息时，则

心境平和，杂念全无，能够放得下。

适量饮酒，养心安神 酒能够和血通脉，祛寒壮神，宣导药势。米酒又可温养脾胃，米酒、黄酒有一定补益作用。适量饮酒有益于身体，饮酒过量则对人体有害。如果经常大量酗酒，又没有菜肴参与平衡，便会蒙蔽心神，扰动气血，引起醉酒，伤人更甚。周仲瑛喝酒的原则是“适量”，逢年过节、亲朋好友、同事师生共聚，他会喝上一两杯白酒以助兴，其乐融融。夏天会喝些啤酒，冬天则是江浙一带的习惯，以适量的黄酒、米酒为主，既能解除白天工作之疲劳，又能养心安神，放松身心，有助于睡眠。

经常饮茶，解渴提神 中医认为茶能解渴提神，现在研究发现茶含有人体所必需的丰富营养成分，茶能防治多种疾病，包括抗衰老、防癌、抗癌等。在临床上，周仲瑛也常把茶作为一种治疗药物。几十年来，周仲瑛在工作的时候，常泡茶一杯，随时饮用，既可提神，又能保健，但晚饭后却很少饮茶。冬天多饮红茶，夏天常饮绿茶，春秋则以花茶为主。

起居有常，形神兼养 “起居有常”是历代中医所倡导养生基本准则，具体而言，包括饮食、言语、作息、穿着、房舍等，要求取法自然，适应变化，顺乎天时地利，以求健康长寿。
湖南中医药大学 刘朝圣 彭丽丽

健康提醒

腿脚锻炼保健法

“人老腿先老”已成为人们的共识，因而，老人健身防老抗衰，也应从腿脚锻炼开始。以下推荐一套锻炼腿脚的保健动作：

卧位运动趾与踝 仰卧床上，双下肢平伸，双足一起做屈趾、伸趾交替运动50次，五趾分离并拢20次，然后屈髋、屈膝、伸屈旋转踝关节20次，这是整套运动的准备动作。

坐位蹬滚子运动 弄一段长40厘米，直径10—20厘米的圆木或石滚子，放在地板上，人坐在床边，双足蹬在滚子上前后滚动100次，如果用中药药碾子代替滚子更好。这种有规律的蹬足运动可以达到舒筋活血的目的，即使不能站立走路的人，也可以完成这项运动。

踮脚走路练屈肌 踮脚走路，就是足跟提起，完全用足尖走路，这时你会感觉到足心和小腿后侧的屈肌群十分紧张。行走百步即可，不能一气呵成，可分段进行，这比一般行走时对屈肌的锻炼要强得多，从经络角度看，有利于通畅三阴经。

足跟走路练伸肌 用足跟走路，可练小腿前侧的伸肌，行百步，疏通三阳经。

侧方行走练平衡 人向侧方行走时，主要是锻炼内收、外展肌群，补充日常向前行走时运动量较小的肌群。另外，侧方行走可使前庭的平衡功能得以强化，有预防共济失调的作用。先向右移动50步，再向左移动50步。

隋欣媛

我的养生经

痴迷瑜伽的老妈

老妈告诉我，她报了瑜伽班，且一年的费用不菲。我简直惊呆了，老妈50岁了，以前除了跳过几天广场舞，热爱的运动几乎没有。惊讶过后，我立即表示了赞同，不过也有一点点担心。瑜伽虽然不需要什么基础，但对身体的柔韧性要求较高，况且老妈有腰肌劳损，这样的身体状况练习瑜伽，一些高难度的动作能否承受？

老妈却是一副信心满满的样子，当晚就购置了瑜伽服、瑜伽垫，第一天下课回到家，诉说全身都痛，感觉身体都不是自己的了。没想到第二天早晨醒来，老妈大呼小叫地喊我：“昨天晚上是我睡得最好的一觉，一夜无梦，一睁眼就天亮了，这感觉多少年没有了！”

每天晚上的瑜伽课，彻底改变了老妈，原来还偶尔去棋牌室打打牌，现在除了瑜伽什么也无法打动她。为了练习平衡感，老妈每天早晨六点起来站桩，双手合十单腿站立，闭目而立，从最初的只能站十几秒，到后来能站立20分钟而不倒。各种瑜伽动作被老妈慢慢解锁，卧龙式、高飞龙式、飞燕式、下犬式、骆驼式、拜月十八式，很多动作我都做不上来。

说实话我欣赏现在的老妈，她把瑜伽当娱乐，当作健身的手段，而我更愿意相信瑜伽是一种生活态度，是获得平静安宁的途途，柔软心灵。

青衫

顺时养生

秋季养生“三拒绝”

天气由热转凉，秋季由于阳气弱阴气长，肠胃抵抗力下降，病菌易趁虚而入，损伤脾胃，因此，秋季应注意养生保健，做到防病于未然。

拒绝秋乏 秋天，一些人会有困倦疲乏的感觉，即秋乏。为了不工作和生活，可采取相应的防治措施。首先，要进行适当的体育锻炼，如散步、爬山等，开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量，如果过度运动，将会增加身体的疲惫感，反而不利于身体恢复。其次，尽可能充足睡眠。第三，要调整饮食，饮食宜清淡，避免油腻，多吃富含维生素的食物。

拒绝秋燥 秋天干燥的气候，使人常感到口鼻咽喉干燥以及发生燥咳，又因肺与大肠相表里，秋令还可出现大便燥结。此外，秋燥还可导致口唇干燥、皮肤干裂以及毛发脱落。防止秋燥，首先要注意补充水分，每天最好喝3—4杯开水。秋季还易令人产生悲秋之感，应笑口常开，不但能保养肺气，还可以驱除抑郁、消除疲劳。

拒绝秋膘 在秋天，人们稍不小心，体重就会增加，因而肥胖者秋季更应注意减肥。首先，应注意饮食的调节，多吃一些低热量的食品，如赤小豆、萝卜、薏米、海带、蘑菇等。其次，还应注意提高热量的消耗，有计划地增加活动。秋高气爽，正是外出旅游的大好时节，既可游山玩水，使心情舒畅，又能增加活动量，达到减肥的目的。

湘西民族中医院副主任医师 高友凤