



国医大师的养生说26

# 徐景藩： 知足常乐、读书为乐

“知足常乐、难得糊涂”，成为很多养生大家养生法宝，防病治病之良药，精神内守，真气从之。国医大师徐景藩教授的“防怒戒满、愉悦为贵、劳逸适度、丝竹琴声”的养心之法，使之在年高之时，依然思维敏捷、行动自如。

**防怒戒满，愉悦为贵** 中医认为，怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。情志的太过与不及，都可导致气血运行失常，脏腑功能失去平衡。徐老常说人生在世，有一颗平常心，学会“随缘”二字，始终保持愉悦的心情，即可消除诸多烦恼，若为贪欲所羁绊，犹如东汉之岑彭，“人苦不知足，既平陇，复望蜀，每一发兵，头鬓为白”。此外，要有自信心但不能自满。

**读书为乐，泼墨挥毫，丝竹琴声** 徐老认为，读书养性是莫大之乐。特别对中医经典著作各家学术，反复阅读，温故知新，其中乐趣，难以言表。他把“心无机事，案有好书”作为养生座右铭。他认为读书是天下最乐之事，终身受用无穷，学日深，道理日新，愚者因之而贤，昧者因之而明，寒暑风雨，黄昏清晓，窗下安然面对古人，为莫大之乐。

勤读经典医书数十年，徐老

养成了每天读书的习惯，坚持一个“恒”字。可谓“活到老、学到老”。他说，学习中医除了要多读书，还要多背书、熟读书，该背的要背，特别是对经典著作要扎扎实实地下功夫，熟读、嚼透、消化，这是一项基本功。读书使他受益匪浅，不仅利于他为患者解除病痛，也使自己头脑更加灵活健康。他认为，如对《内经》、《金匱要略》、《伤寒论》、《温病条辨》等能做到信手拈来，在临床应用时，就成了有源头的活水。

除了读书临证，徐老空闲时喜欢泼墨挥毫，临摹名家法帖，曾经一气呵成完成王羲之的《兰亭集序》，字如行云流水，沉稳端庄。他认为书法为“纸上的太极、墨上的气功”，可陶冶人的性情，修心养性，排除心中的忧虑和烦恼，从书法艺术中吸取精神营养，是一种高尚的艺术享受。

《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》：“脾胃者，仓廩之官，五

味出焉。”将脾胃的受纳运化功能比做仓廩，可以摄入食物，并输出精微营养物质以供全身之用。如果脾胃气机受阻，脾胃运化失常，那么五脏六腑无以充养，精、气、神就会日渐衰弱。其中儿童易患胃病，究其原因，不外乎吃冷饮太多（冬天、夏天都吃）、零食太滥、进食不定时等不健康的饮食习惯，损害了脾胃功能。因此，为了防止孩子患胃病，要及时引导孩子养成良好的饮食习惯，锻炼自制力，不要贪恋冷饮和零食，不要挑食，要按时进餐。作为脾胃病专家，徐老治疗脾胃的经典验方之一如下：

**疏肝和胃汤** 取苏梗、制香附、炒枳壳、佛手片各10克，炒白术、紫丹花各15克，鸡内金、炒陈皮各6克，炙甘草5克。水煎服，每日1剂。常用于治疗慢性胃炎、消化性溃疡、胃下垂、胃黏膜脱垂等症。

湖南中医药大学 刘朝圣 彭丽

■我的养生经

## “两有两不” 快活到老

岳父今年88岁，鹤发童颜，身轻腿健。在腰鼓队里抡大鼓，门球场上显风流，活得有滋有味。有人问他的长寿之道，他伸出两个指头：只要做到“两有两不要”，一身轻快活到老。

其一是说“有钱不要省”。岳父退休金近两千元，还有一定的稿酬收入。钱多了，岳父的生活水平也不断提高，比如每年旅游两次，走南闯北，玩转山水；新潮衣服穿穿，健身房里也跑跑；好吃的东西尝尝，高级餐馆也进进……原来那种“新三年，旧三年，缝缝补补又三年”的老观念，习惯于过苦行僧的生活观念和方式，从根本上转变了过来，从而大大地提高了生活质量。

其二是说“有福不要等”。岳父说，什么叫福？对老年人来说，健康就是福，快乐就是福，平安就是福。一个人从年轻到衰老，这是不可抗拒的自然规律，在以往的岁月里，我们老人都在各自的岗位上劳作了几十年，辛苦了一辈子。如今既然到了该享福的时候，就得重新安排自己的生活，协调一下节奏，放松一下情绪，让自己的有生之年过得更健康充实一些，更潇洒一些。老有所乐，老有所福，完全符合情理，为何要等呢？

岳父说，享福并不是饱食终日，无所事事，而是游山玩水，享自然之福；上老年大学，老有所学，享学海漫游之福；与人为善，乐善好施，享友爱之福；奉献社会，积功积德，享施恩受恩之福。

郑桂初

健身坊

## 四式瑜伽操 让你不再驼背

现代人生活节奏快，久坐办公室是常态，因此，造成很多人驼背，久而久之会引发很多疾病。下面这四式瑜伽操，能让久坐办公室的你不再驼背。

### 第一式：骆驼式

步骤

1、跪坐，小腿平放在地上，脚板朝天，大腿及躯干成一直线；吸气，双手放在盆骨上方。

2、呼气，慢慢向后弯腰，先把右手放在右脚跟。手指向后，再把左手依同一方法放在左脚跟。

3、吸气，挺胸朝天，头部放松，保持呼吸自然，保持姿势15-30秒，完成后，慢慢恢复原来姿势，以婴儿式作休息。

**功效** 扩展胸部，改善寒背，舒缓背痛及肩痛问题，伸展脊椎和肩膊，增加柔软度。

**提示** 头部放松，颈项不要过分向后伸展；盆骨和大腿与地面保持垂直。

### 第二式：蝗虫式

步骤

1、俯卧在地上，手心向下，脸向下，双手放身旁两侧，双脚并拢及向后伸展。

2、呼气，头、胸部，双手及双脚同时慢慢向上提起，四肢



尽量伸展，保持呼吸自然，保持姿势约15秒，完成后返回步骤1休息，重复2-3次。

**功效** 锻炼背部肌群，强化过弱的背部肌肉，伸展胸部及大腿，矫正寒背。

**提示** 利用腰背肌肉将四肢及上身尽量向上抬高，只盆骨和腹部支撑身体。

### 第三式：反手婴儿式

步骤

1、跪坐，腰背挺直，双手放身旁两侧，视线向前。吸气，双手手指互扣，放在臀部后方。

2、呼气，身体向前弯腰，腹部贴紧大腿，直至额头放在地上，保持呼吸自然。保持姿势15秒，完成后返回步骤1休息，重复做2-3次。

**功效** 锻炼上背斜方肌，强化过弱的背部肌肉，伸展胸部及

肩部，加强肺活量。

**提示** 保持手肘伸直，肩胛骨内收，注意力放在上背。

### 第四式：背后扣手式

步骤

1、山式站立，双腿并拢，吸气，右手弯屈于背后胸椎位置，掌心向后，手背贴紧脊椎（如无法将手掌放近胸椎，可借助右手将左手手肘拉近背部中央）。

2、提高右手并弯屈手肘，互相扣紧左右手指，右手贴着头颅后方，手肘向上，保持呼吸自然，保持姿势约20秒，完成后依样再做另一边，每边重复做2次。

**功效** 伸展胸部上方及脊椎，矫正寒背。缓解肩部酸痛，令肩关节变得灵活。

**提示** 视线向前，头与地面保持平衡，上手尽量把下手向上拉。

任万杰

## 在报里读出健康晚年

我退休后，订了两份报纸，在家看不完，遛弯儿时就带上一份，拿到小区广场休息时看。老友们见了，都拿去一张张细瞧，大家都感兴趣的文章不能同时看，我就读给大家听。后来，老友们也把各自订的报纸拿来让我选读，读得最多的是防病治病、健康养生方面的文章。

一次，《大众卫生报》上刊登了一篇“在家生闷气，惹来一身病”的文章，大家读完，这个说在家总觉不痛快，那个说一生气就心跳气短，接着以事说事地讲缘由、谈后果，一连议论四、五天，大家都觉得话说透了，心里敞亮、浑身轻松。

老刘在家里掌厨，听完烹饪知识“菜单里藏着健康学问”，改掉了炒菜喜欢过油、多放味素的不良做法；老马掉了两颗牙，一直“豁”着，读完“护好牙就能保住命”，明白了缺牙的利害，第二天就去医院做镶复。

到了冬天，广场寒冷无法久留，但老友们读报、听报的兴致不减，就去找物业想办法，物业非常支持，特意挤出一间屋子做“读报室”。如今，每天上午“读报室”都有二三十位老友聚在一起读报，既丰富了知识，又增进了交流，也在报里读出了健康晚年。

周文洋