

国医大师的养生说④3

### 专家简介

石学敏，男，汉族，中共党员，1938年6月生，中国工程院院士，天津中医药大学第一附属医院名誉院长，主任医师、教授。1962年7月起从事中医临床工作，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，天津市名中医。自20世纪70年代初开始潜心研究世界公认的三大疑难病之一的中风病（脑梗死、脑出血）的针灸治疗，创立“醒脑开窍”针刺法，开辟了中风病治疗新途径，后又创立了“中风单元”疗法，先后发明“脑血栓片”“丹芪偏瘫胶囊”针药并用，为治疗脑血管病开创了新的思路。



## 石学敏： “三位一体”养生法

“运动给了我一副好身体，它不仅让人精力充沛，还让身体经得起摔打。运动真让我特别受益。”国医大师、中国工程院院士石学敏在谈及自己的养生经验时深有感触。

石学敏从小就喜欢运动，从青少年开始，就每天坚持做2个小时的体育锻炼，而且是激烈的运动，他非常喜欢打篮球和游泳，篮球打得相当不错，曾是运动队的主力队员。现在的石学敏将运动方式改成慢跑和健步走，每天至少走1万步。

也许是因为年轻时喜欢运动为身体打下良好的根基，80岁的石学敏仍保持着快节奏的工作和生活方式，每周上午查房，下午开会、讨论。每年都要去美国讲学考察一两个月，还经常参加各种学术会议，时间总是排得满满的。石学敏在担任天津中医学院一附院院长以来，设计、实施、主持多项科学研究，但他并没有因为过度思考和疲劳而落下脾胃病，也没有因为太多操心、生气、着急的事而患上高血压、冠心病。

石学敏认为健康是人生的资本，人体保健最重要的是上、中、下“三位一体”的正常运作。

**上：保持灵敏、充沛的脑力**

大脑是生命的主导，是指一切行为的司令部，大脑依赖于动脉血液供氧。从生理学讲，脑细胞缺乏供氧6分钟，人基本上就没有思维、没有意识。人体因为衰老、疾病、过度劳累、无生活规律、无视自我保健等，导致大脑供血、供氧减少，造成脑细胞损伤及退化，思维迟钝、精神无法集中、爱忘事，工作效率低下，严重的会造成心脑血管疾病。石学敏在繁忙的工作中坚持保证充足的睡眠，坚持清淡饮食，注意摄入健脑补脑的健康食品，不抽烟喝酒。

**中：保持通顺、畅快的胃肠消化系统**

消化道是后天之本，人体靠摄入饮食保持生命活力。要保持胃肠有序蠕动、功能正常，使消化及排泄通顺、畅快，这对人体健康非常重要，消化受阻、大便不通，不仅造成胃肠疾病，还会导致癌变。石学敏饮食注重清淡，坚持“早吃好、午吃饱、晚吃少”的科学饮食习惯。

**下：保持一双强壮、有力的大腿**

腿为肾之表，肾为先天之本。肾健则体强，有一双强壮、有力、灵活的大腿才是一个健康的人。即使外出参加各

种会议，活动范围局限，他也会坚持步行，并使用步行测量器规范步行的数量。

以下是石学敏总结的上、中、下“三位一体”养生法的具体锻炼方法：

1. 坐在椅子或沙发上，靠椅背，头稍后仰，双目微闭，消除杂念，心平气和，双手向后做护住后脑勺状，用两个大拇指在后颈部及耳垂后凹陷处，找准天柱穴（位于后发际正中直上0.5寸，旁开1.3寸，斜方肌外缘凹陷处）、风池穴（位于项后枕骨下两侧凹陷处，与耳垂齐平）、翳风穴（位于耳垂与耳后高骨之间的凹陷处），依次按压、按摩这3对穴位。每对穴位按压几分钟至十几分钟均可。

2. 取双腿稍微前伸的坐姿，找准左右两腿的足三里穴（膝关节“膝眼”往下三横指处），用双手大拇指用力按压几分钟至十几分钟。

3. 再加上健步走、慢跑、游泳等运动。石学敏每天早晨都要坚持慢跑半小时，如果没有特殊情况，下午还要游泳30分钟。他认为这不仅能保持胃肠系统的健康和四肢强壮，还有利于全身机能的增强。

湖南中医药大学  
刘朝圣 彭丽丽

## “四区”常揉 健身益年

**前胸** 医学研究发现，位于前胸的胸腺是主宰人体整个免疫系统最重要的免疫器官之一，只要每天坚持用手掌上下揉拍前胸（上至颈部下至心窝）100-200次，就会激活胸腺，起到防癌、健身延年的作用。

**脊柱** 脊柱是人体两条最大的经脉之一督脉的行径之地。经常按摩脊柱，可疏通经络，气血运行畅通，从而有益于全身器官的滋养而健身。自己按摩时，可取干毛巾一条，两手拽着毛巾上下摩擦脊柱，一般2-5分钟为宜，至发热为止；也可夫妻互相用手掌磨揉脊柱，缓缓进行，不可过猛，发热为止，每日早晚各一次。

**肚脐** 肚脐为神厥穴，常被养生学家誉为保健“要塞”。经常按摩肚脐有防治便秘、中风等作用。按摩肚脐应做到每日3次，最好是饭后进行，按摩时将手掌扣于肚脐周围，先顺时针进行揉磨100圈，再逆时针揉磨100圈，日日坚持不断。

**脚底** 科学家将脚称为人体的“缩影”、“第二心脏”。经常弯弯脚趾、踩踩卵石、揉揉脚心、温水泡泡脚等，都能反射性增进全身各内脏器官的功能，达到祛病健身、延年益寿的目的。最好坚持每天早、午、晚三次都对脚底进行刺激，或弯脚趾、或踩卵石、或揉按脚心，晚睡前再温水烫脚，如此坚持数年，对身心必有好处。

王化清

## 常做“舌头操” 强体健身好

中医的“舌诊”，就是通过观察舌体各部分的变化，从而达到诊断相应内脏的病变情况。因此，经常运动舌头，可加强内脏各部位的功能，有助于食物的消化吸收，强身健体，延缓衰老。舌头操的具体做法是：

一、每天早晨洗脸后对着镜子，舌头伸出与缩进，各做10次。接下来头部上仰，下巴伸开，嘴巴大大地张开，伸出舌头，停留2-3秒钟，反复操练5次。

二、坐在椅子上，双手食指张开，放在膝盖上，上半身稍微前倾。首先，由鼻孔吸气，接着嘴巴大大地张开，舌头伸出并且呼气，同时睁大眼睛，平视前方，反复操练3-5次。

三、嘴巴张开，舌头伸出并缩进，同时用右手食指、中指与无名指的指尖在左下边至咽喉处，上下搓擦30次。接着在舌头伸出与缩进时，用左手三指的指尖，在右下边至咽喉处，上下搓擦30次。

“舌头操”是一套很好的自我保健操，有助于老年人缓解高血压、脑梗塞、哮喘、老花眼、耳鸣、预防老年痴呆等疾病。每日早、中、晚各做一次，不但可以减少口腔疾病的发生，还能延缓味蕾的衰老，同时还能起到锻炼面部肌肉的功效，使人容光焕发，青春永驻。

朱秀兰