



国医大师的养生说55

## 专家简介

吕仁和，男，1934年生，山西省人。北京中医药大学教授，主任医师，中医内科学专业博士生导师，国家中医药管理局重点学科中医内科内分泌学科和肾病重点专科学术带头人，兼任中华中医药学会糖尿病分会名誉主任、内科肾病副主任委员，享受国务院颁发的特殊津贴。主要研究领域为糖尿病、肾脏病、老年病等，主张对糖尿病及糖尿病肾病、糖尿病足等多种神经血管并发症、肾炎、肾衰等肾脏病进行分期辨证、综合治疗，提出了糖尿病及其并发症防治“二、五、八”方案，其治疗糖尿病及其并发症系列中药制剂——止消通脉宁、止消保肾宁、肾病防衰液、益气止消丸、活络止消丸、通便止消丸等，临床上取得了良好疗效。

学会“六忘”  
更年轻

人老了，保持平静心态，追求新乐趣。学会以下“六忘”，则感觉更年轻。

**一是忘岁** 平时少想年龄，要有一颗童心，做到人老心不老。保持年轻心态，提高免疫力，对人体各器官稳定运行有好处。

**二是忘病** 忘病不是不积极治病，而是不要被疾病吓倒，要增强战胜疾病的决心和信心。疾病与心理、精神有很大关系，即使患了不治之症，如果保持乐观，也有痊愈的可能性，奇迹会发生在那些精神没有被压垮的人身上。

**三是忘形** 消除“人老珠黄”的心态，不妨打扮得漂亮潇洒一些，既精神又有活力，自己也感觉舒服愉快。

**四是忘争** 切勿争强好胜，难以实现的欲望莫强求，违反道义欲望不可有。

**五是忘愁** 生活中难免有忧愁事，要多看好的一面。比如丢钱，就当交了学费、增长经验教训。只要善于排解，就能让生活充满快乐，让忧愁烟消云散，就可避免疾病缠身。

**六是忘气** 人生常会遇到不如意的事，如果耿耿于怀，就会使血压升高、心跳加快，甚至因愤怒而身亡。《三国演义》里的“周瑜之死”就说明这一道理。所以，要想得开、忘得掉。

朱广凯

吕仁和：  
自创“十八段锦”  
操功法

84岁的国医大师吕仁和是中医防治糖尿病、肾病的大家。临床上，他常叮嘱患者注意饮食、运动等方面的调节；在日常生活中，他同样强调，饮食有节，辨证施动。

## 荤素搭配 均衡饮食

吕仁和认为，饮食非常重要，既不能饿着自己，也不能吃得太多，六七分饱为宜。食量以维持正常体重为目标，要控制体重。他说，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。谷、肉、瓜、果、菜分别含有不同的营养素，均衡饮食，才能使人体获得充足的营养。但是，均衡并非绝对等量。在均衡的原则下，提倡多食蛋类、奶类及蔬菜，少肉食，但并非无肉食。肉食肥甘厚腻，多食易困阻脾气健运，酿湿生痰。但若绝对禁忌，则会加速肝脏脂肪堆积，增加肝脏负担，加重脂肪肝和肝细胞损害风险。

每天，吕仁和都要吃3枚大枣、1个核桃。大枣益气养血，核桃仁补肾润肠。在三餐之间摄食少量坚果，在补充能量的同时，也避免由于饥饿感明显而在正餐时不自觉地增加热量摄取。

## 自创功法 每日锻炼

吕仁和喜欢运动，因为运动在健康长寿、养性调神等方面具有重要作用。但他强调，每个人必须根据自己的实际情况选择适合自己的运动方式、运动量和运动时间。吕仁和说，有的人身体不太好，人家走1万步，他也走1万步，甚至更多，结果走得腰酸腿痛再也不运动了，反而适得其反。调息、缓慢起蹲、八段

锦、五禽戏、太极拳等轻缓运动，以及双手十指交叉活动、手腕足腕活动、伸展活动、挺胸收腹活动等动作，同样能通过活络、行气活血、调理脏腑，帮助五脏改善功能，提高人体免疫力，促进健康。

业余时间，吕仁和将“八段锦”“太极拳”和近代一些健身运动方法相结合，编制了一套“十八段锦”操功法，通过全身各部位轻缓而有力度的活动，起到健身防病的作用。每天早晨，吕仁和都会练一遍“十八段锦”，之后再吃早餐，这一习惯已经坚持了30多年。“十八段锦”运动量不大，但每次练完后，全身轻松而有力，很适合体质较弱、没有条件做大运动量锻炼的脑力劳动者，对糖尿病患者尤为实用。

## 书法养生 心神统一

中医认为，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪是导致疾病的重要原因。出门诊时，吕仁和常常叮嘱患者，少着急、少生气。在日常生活中，他更是躬亲力行。他很推崇王蒙提出的两个说法，其一为“智慧的沐浴”，就是用自己的智慧，把自己洗刷洗刷，看看自己有哪些问题，到底为什么情绪不好。其二为“思辨的快乐”，就是说既要勤于思考又要善于思考，通过不断思考、不断学习，使自己获得足够的智慧，变得快乐，提高抵抗生活中不良刺激的能力。此外，在忙碌的临床、科研、教学工作之余，吕仁和闲暇时常练习书法。书法能养神，养神能练意，形神共养，从而使得健康长寿。

栗征

## 我的养生经

## 何老伯爱唱歌

每次到小区附近的体育馆跑步，都见到一个年近七旬、精神矍铄的老人，腰间挎着手机，一边散步，一边要么听歌，要么跟着哼唱。老人声音高亢，字正腔圆，颇有几分专业水准，脸上始终洋溢着开心的笑容，显然乐在其中。

有一次，我跑完步，上前跟老人搭讪，问他以前是否在剧团工作。老人呵呵一笑，自称姓何，退休前在一家国营林场工作，唱歌纯属爱好。当年退休后，整天无所事事，待在家里大门不出，二门不迈，时间久了，觉得吃饭没胃口，常常茶饭不思，周身不舒服，不是伤风感冒，就是头痛发烧，小毛病不断。后来，听一个在三甲医院做医生的朋友劝告，每天早上和下午都到这里散步、听歌、唱歌，平时还到市中心的人民公园，和一些老人合唱红歌。每次唱歌，都想起峥嵘岁月，想起往昔的美好时光，感恩现下的幸福生活，心情无比舒畅。坚持一个多月后，明显感觉身体越来越好，胃口越来越好，吃嘛嘛香。认识他的朋友都说，他的身体和精神状态都比以前好多了，好像年轻了好几岁。

医生朋友告诉何老伯，他的身体状况之所以大为改观，既有适当运动——散步的功劳，也有音乐的功劳。听歌或唱歌，是一种很好的养生方式，通过听歌、唱歌，愉悦了身心，调节了身体机能，对健康不无裨益。

的确，听歌、唱歌是一种老少皆宜的娱乐活动，可以怡情养性，颐养身心，养生作用显而易见，读者朋友们不妨也试试。

李职贤

抬腿挺腰  
预防腰突

腰椎间盘突出主要是由于肾气亏损、筋脉不通、经络淤阻所致，由于本病往往虚实夹杂，症候复杂，一般药物很难根治。除了坚持养成良好的坐姿外，长期坚持做抬腿、挺腰的锻炼方法，对腰椎间盘突出症有一定预防作用。

**抬腿** 平躺在床上，取仰卧位，双手放在身体两侧，双腿微微打开与肩同宽，缓慢抬起，慢慢抬至90度，再缓慢放下，反复练习60下。

**挺腰** 平躺在床上，取仰卧位，弯曲双膝，双手屈肘平放在身体两侧，缓慢将腰部、臀部抬高，并挺胸，上身用肩膀、头部支撑，下身用双脚支撑，抬到最高处后缓慢放下，反复练习60下。

以上两个动作，建议早晚各做1次，宜长期坚持。

胡佑志医师

