



的养生说57

许润三：养生“四字箴言”

专家简介

许润三，男，1926年10月12日生，江苏阜宁人。著名中医妇科专家，中日友好医院主任医师、教授、硕士生导师，北京中医药大学硕士生导师。许润三教授专研妇科50余年，擅长不孕症、子宫内膜异位症、盆腔炎、子宫肌瘤、功能性子宫出血、闭经、更年期综合征等的中医诊断及治疗。他推崇张仲景辨证与辨病相结合，方证对应相结合的理论思想，并在此基础上发扬创新，赋以新意。



4个动作利养生

养生重在平时，贵在坚持。如果我们注意日常生活中的一些小细节，比如坐、卧、行、立的状态，做些小动作就能达到养生效果。

坐着提膝盖 膝盖是人体全身较为复杂的一个结构，也是容易受伤的一个部位。加之膝盖处多为韧带组织和骨骼，肌肉较少，所以此处的血液循环相对较差，我们平时触摸膝盖也总是感觉凉凉的。因此，养护膝关节的一个重点就是给以它热度和按摩。建议中老年人平时坐在椅子和沙发上时，要养成双手捂住膝盖，同时加以适当按摩的习惯。

走路握拳头 握力是有效的长寿特征，而握拳是最易操作的提高握力方法。具体做法是翘起手腕，五指向前，掌心向下，然后从前向后旋转手腕，并顺势握拳。

卧时练提肛 提肛是传统的养生手段。提肛时微微向内收缩肛门，类似于忍大便一样的感觉，坚持3~4秒后放松，然后再提肛，反复做几分钟就可以了。长期坚持有助于减少痔疮的发生，改善女性尿失禁的症状。

站立提脚跟 人体生殖系统在足部的对应反射区是脚跟，因此提脚跟的运动有益生殖保健。练习时要充分提脚跟，然后缓慢下落至一半的距离时改为快速落下脚跟，即颠足震动脚跟。这样可以加强足部的感觉，锻炼人的平衡能力，颠足产生的震动还对足跟脂肪垫起到良性的按摩作用，可以缓解足跟痛。

伊羽雪

92岁的许润三是我国著名的中医妇科专家，从医70余年，他被人们称为“送子观音”。尽管已经92岁高龄，但许润三依旧身康体健，耳聪目明，这与他多年坚持养生是分不开的，他也乐于在各种公开场合和大家分享他的养生经。

保持好心态 许润三常说：“活着就是胜利，生气自己吃亏。”他建议大家内心要平和、宁静，做好自己该做的事情。许润三的中医思想纯正，方药引经据典，借鉴现代医学技术，与时俱进治疗发展中的病种。为人方面，许润三从未对人有苛责的要求，凡事自己先做好分内工作，让周围的人很自然地愿意向他学习。

许润三吸取了《黄帝内经》“天人合一”思想，按照自然规律生活、工作。有着共同的养生体验：淡泊名利，乐于奉献；饮食有节，以素为常；起居有序，不妄劳作；适度锻炼，动静结合；心胸宽阔，善待他人……其中最最重要的是强调“良好的心态”，即《内经》所说的“恬淡虚无，真气从之，经神内守，病安从来”。

饮食要荤素结合、粗细搭配 荤三素七、粗三细七，是许润三比较常态的饮食结构。其中鱼类是许润三最热衷的荤类，在他看来这是补充蛋白质的最好来源之一。此

外，还少量饮酒，他认为每日可饮酒25克~50克。

退休后坚持工作 许润三主张“有所为才有所乐”，老年人退休后，不再工作，不再与社会接触，身体和精神都容易颓废。如今，许润三每周依然会在中日友好医院出诊，在他的日程表上，难得见到“清闲”二字。

常服保健药物西洋参和三七粉 许润三常服保健药物西洋参和三七粉，他把两者都打成粉泡水喝，每天早晚各一次，每次各1.5克。西洋参有强壮心脏的作用，许润三70岁时开始服用阿司匹林预防心脑血管疾病，因阿司匹林有可能引起出血的副作用，故常服用有“止血、散瘀”作用的三七粉。其实，三七粉本身就有治疗心脑血管的功效，同时还能对抗阿司匹林可能出现的副作用。他主张，医生开药、患者服药，都要留有余地，不要一下子就用到最好，否则大病、重病时，就没药可用了。

许润三也将自己一生的养生经验总结为“四字箴言”：

淡泊名利，乐于奉献；
饮食有节，以素为常；
起居有序，不妄劳作；
适度锻炼，动静结合；
心胸宽阔，善待他人。

中日友好医院中医妇科
副主任医师 李仁杰
(赵彦 整理)

名人养生

乾隆养生四字诀

乾隆是清朝第四位皇帝，在位60年，以89岁之高龄，在历代帝王中一举赢得长寿之冠。晚年之际，乾隆不遗余力，结合切身体验，将养生秘诀概括公布于世，于是便有了著名的养生“四字诀”：“吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补。”

吐纳肺腑 乾隆养生，从早开始。他每天六点早起，坚持做三件事。一是趁空气新鲜，做吐故纳新的深呼吸，达到舒活气血、顺畅脏腑之目的；二是身体直立，两眼平视，借助极目远眺来保护视力；三是及时大小便，以排泄体内毒素，促进新陈代谢。受此影响，在日常生活方面，他也非常注意和克制。饮食以新鲜蔬菜为主，喜欢喝茶，适量饮酒。

活动筋骨 乾隆热衷于户外活动，毕生坚持锻炼，时刻不忘活动，从而自小就拥有强健的体魄。乾隆自幼便喜欢巡游打猎，史书曾称其“善射”。而投身大自然，游山玩水，更成为其钟爱一生的嗜好。平时，他还有十分广泛的兴趣爱好。读书字画、琴棋诗文，样样精通；听戏、观灯、看杂耍、玩滑冰，无所不往。这些，既让生活丰富多彩，充满乐趣，又能修身养性、陶冶情操，不能不说，也是一种与众不同的独特养生方式。

十常四勿 “十常”为：齿常叩，津常咽，耳常弹，鼻常揉，睛常运，面常搓，足常摩，腹常捋，肢常伸，肛常提。“四勿”为：食勿言，卧勿语，饮勿醉，色勿迷。此方法简单易学，老少皆宜。

适时进补 乾隆十分重视补养，但他总是适时进补，从不乱补。他经常服用的滋补药方有以下几种：龟龄集、龟龄汤、松龄太平春酒方、椿龄益寿药酒方、健脾滋肾壮元方、秘传固本仙方等。从成分来看，这6个长寿仙方多属于脾肾双补之品。从功效来看，多属固本，而“固本”者，即“固肾”也。

黄伟杰



■ 顺时养生

天热四部位注意防寒

夏天人体十分容易被邪寒入侵，因此夏日防寒与防暑同等重要，尤其以下这四个部位要注意保暖：

双膝 夏天很多人都喜欢露出自己的美腿，其实天气暖和的时候可以，但如果是阴雨天气还是不要。如果膝盖着凉的话很可能导致关节局部肌肉跟血管收缩，首先会导致关节疼痛，如果严重还可能诱

发风湿病，因此在寒冷的天气可以穿上护膝，运动也要适量。

腹部 上腹受凉容易引起胃部不适，甚至疼痛，特别是有胃病史的人更要加以注意；下腹受凉对女性伤害大，容易诱发痛经和月经不调等，经期妇女尤其要加以重视。

背部 背部本就是人体阳气聚集之地，如果背部被寒气所侵，必将会造成背寒。即中医所说，风寒之

邪伤人阳气，阳气被遏不得宣发而成外感背寒。

足部 防寒邪入侵，尤其不要赤脚，以防“寒从足生”。两脚离心脏最远，血液供应较少，再加上脚的脂肪层很薄，特别容易受到冷刺激的影响。脚部受凉，特别容易引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩，人体抵抗力下降。

钱伟