■养生之道

人尽其天年 度百岁乃去

学学国医大师邓铁涛的养生经

据广州媒体报道，首届国医大师、104岁的邓铁涛教授于2019年1月10日晨去世。

作为年过百岁的国医大师，邓铁涛教授用经历证明了中医经典著作《黄帝内经》中所言的“人尽其天年，度百岁乃去”不是传说。很多人都想知道邓老的养生长寿方法，这里我们做一个精炼的总结，供大家学习，也以此追思这位中医界的泰斗。

养生第一要诀是“养心”

对于养生，邓老一直认同“大德者方得其寿”的观点，认为养生的第一要诀是“养心”，养心又要先养德。吃什么、煲什么汤倒在其次。

邓老曾在接受媒体采访时表示，很多人一提到养生，只关注吃什么。其实，养生第一条要先养心，养心要先养德，道德是做人的底线，关系到整个社会的和谐。社会和谐了，你自己是最先受益的一个。不要成天想占便宜怕吃亏，占不到便宜、吃了点亏就心里难受，更不要为了占人便宜干缺德事。缺德者不会长寿，也不应长寿。

【养生提要】唐代名医孙思邈在《千金要方》中教诲世人：“夫养性者，性自为善……性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大径也。”孙思邈还曾言：“德行不克，纵服玉液金丹未能延寿。”也就是说，不讲究品德修养，即便服用灵丹琼浆，对延年益寿也无济于事。由此可见，做慈善、为仁者具备了长寿最根本的素质。

心理是否健康对人的健康有着极其重要的作用。道德感是人的一种社会性高级情感，自我道德感的满足缓解了情感矛盾，减少了心理冲突，并通过大脑皮层，又给生理机制带来良性影响，从而有益于人的健康，有助于延年益寿。

每天练习“八段锦”

邓老认为，在精神养生这个基础上，平时还要注意饮食起居，坚持运动。邓老每天早上都有打八段锦的健身习惯，只需十几分钟就练完。邓老年少时在南武中学读书学过拳，后来，他觉得八段锦简单易学，又不受场地、天气的限制，很方便，所以就一直坚持下来。

【养生提要】南京市中西医结合医院治未病中心运动保健门诊李靖教授介绍说，“八段锦”源于古代导引术，最早记载可追溯到东晋名医葛洪的《神仙传》，具体成型于宋代。八段锦以中医理论为基础，通过“调身”“调息”“调心”等手段，可以疏通人体经络，调节脏腑机能，改善人们的不良心理状态，保证人体气血畅通，达到强健机体、防病治病、延年益寿的目的。

八段锦有坐、立、静、动之分。目前练习最多、流传最广的是动功八段锦套路。八段锦由八节动作组成，八节动作既相对独立又相互关联，每一节锻炼的侧重点亦不同。八段锦动作慢而绵缓，讲究调心、调息、调身三调合一；另外有诸多伸展性动作，可以达到“骨正筋柔，气血以流”的目的。

天人合一 “采阳”养生

天气晴朗，尤其是阳光充足的日子里，邓老经常会在午间下楼围着小区空地慢慢踱步，走上10来圈至身上微微出汗、浑身温暖舒坦才回家。他称这种方法为“午间散步采阳养生法”。

【养生提要】从中医的角度来看，中午是一天中自然界阳气最盛的时候，人体内的阳气跟自然界一样达到相对旺盛的状态，选择这个时候边晒太阳边散散步，可以进一步提升体内的阳气，从而起到采阳的作用。

《黄帝内经》中记载：“阳者卫外而为固也”。这是指人体有抵御外邪的能力，这种能力就是阳气。人的阳气，要调和才能巩固它的防护功能，不然就会招致病邪的侵入。

人体的前为阴，后为阳，因此晒后背能起到补阳气的作用。晒晒后背，就是晒背后的阳脉之海——督脉和足太阳膀胱经，有助于驱除脏腑尤其是脾胃的寒气，有助改善消化功能。可以适当晒晒肚脐周围，这是神阙穴所在之处，有利于养阳。

南京市中西医结合医院治未病中心失眠门诊杨晓辉主治中医师提醒大家，午间散步晒太阳不是说就不午休了，一般午休半个小时左右就比较充足了，可把剩余的时间安排散步晒太阳，注意是边走变晒，而不是一动不动地站在太阳底下晒。散步晒太阳以体感舒适为度。

杨璞

■有话要说

“立法禁止啃老” 保护老人合法权益

新修订的《河北省老年人权益保障条例》于2018年12月1日起施行。这部《条例》引人关注之处在于其明确规定了“已成年且有独立生活能力的赡养人要求老年人给予经济资助的，老年人有权拒绝”，此规定被媒体解读为“立法禁止啃老”。

随着人口老龄化趋势的不断加剧，应对人口老龄化的政策和制度尚不完善，侵害老年人人身、财产、婚姻、住房等合法权益的问题仍有发生。新修订的《河北省老年人权益保障条例》强化了政府及其有关部门和社会的责任，明确家庭赡养的义务和责任，不得推诿、逃避，家庭成员应当尊重、关心和照料老年人，支持、协助赡养人履行赡养义务。同时，加强老年人财产权益保护，禁止强行索取、克扣老年人财物，明确老年人有权拒绝“啃老”，禁止老年人子女或其他亲属侵占、擅自处分老年人的合法权益。

家有一老，如有一宝。但社会上“啃老”的情况还是时常发生，有的子女明明自己有钱，还千方百计地啃老；有的在老人还活着的时候，就把老人的财产分光，导致老人连一个安身的地方都没有；有的由于老人不肯让子女“啃”，而被子女虐待。

立法向“啃老”说不，河北的此番规定在全国并非首例。在地方立法中，江苏省早在2011年就有类似规定，此后吉林、浙江、山东等地也出台过类似的条例。这些《条例》，实际上是对《老年权益保护法》等法律的具体化。河北省的这部《条例》保护了老年人的合法财产权益，体现了依法治国的需要，彰显了社会的公正与公平，可以让更多的子女不再啃老，而是更加敬老，尽好子女的义务和责任，也使子女自食其力。

胡建兵

老年女性跳舞 有助于预防生活失能

发表在《斯堪的纳维亚运动医学和科学》期刊上的一项新研究称，通过对16种不同运动影响老年女性日常生活失能风险所进行的分析发现，跳舞最能降低老年女性日常生活发生失能的风险。

日本东京都市老年学研究所的研究人员对1003名仍有日常生活能力的日本社区老年女性进行了研究。研究人员以面对面的方式访谈这群女性是否参与16种运动类型中的任何一种。该项研究把日常生活失能定义为需要依赖他人才能步行、进食、洗澡、穿衣或上厕所其中之一的日常活动。他们对这群女性跟踪研究了8年，研究期间共有130名参与者（13%）有日常生活失能的情形。

研究结果显示，跳舞女性日常生活失能的风险比没跳舞的女性明显低73%，而其他运动类型与日常生活失能风险之间却没有明显关联。研究人员指出，目前还不清楚为何只有跳舞能减少日常生活失能的风险，不过跳舞不仅需要平衡、力量和耐力，还需要认知能力，如随着音乐和伴侣起舞的适应力和专注力。因此，这些不同的元素可能是舞蹈在保持日常生活能力的优势。

方留民