98岁中科院院士韩济生“用数据说话”


韩济生养的鹦鹉

98岁中科院院士韩济生被称为我国“疼痛医学之父”，他用半个世纪的时间投身于针刺麻醉事业，建立了中国疼痛医学。他在科研中强调定量的重要性，在日常养生中也习惯“用数据说话”——运动定时、定量；饮食信奉数据指导，严谨而不失灵活。

韩济生年轻时酷爱运动，爱打网球、排球，能玩双杠，还会跳哈萨克族民间舞蹈“鸭子舞”。随着年纪增长，他因半月板在一次打球后受损，随即转向走路、骑自行车等相对温和的运动。

名人养生

“选择什么运动不重要，贵在坚持，最好能定时、定量。”他每日坚持走5000步以上，至少骑20分钟动感单车，骑车时设置阻力为12。感到累了，便在客厅地上躺下休息。身边的晚辈常会收到韩济生的“运动打卡”截图。

得益于常年的运动习惯，韩济生身体健康，在饮食上没有过多顾忌。出生于浙江萧山的他，自幼爱吃甜食，尤其喜欢红烧肉和冰淇淋。

不过，他十分注重血糖管理，饮食随血糖变化而调整。若是血糖数值偏高，当日的吃冰计划便会打消；若血糖数值在可控范围内，他就允许自己吃一顿“放纵餐”，买一杯无糖黑巧克力冰淇淋享用。

对数据的关注体现在韩济生养生的各个方面。他长期监控睡眠数据，十分注重睡眠质量。如今，他保持每晚11点入睡的习惯，每天睡满8个小时。若睡眠监测显示时长不足或质量一般，他就通过午休、空闲时间小憩等方式补一觉，让身体在休息后恢复元气。

近两年，韩济生喜欢上了养鹦鹉，家中有鹦鹉鸣叫，让他觉得心旷神怡。

韩济生自幼习字，常在午后练字静心。“我刚学会写字时是在战争年代。那时，我跟着父亲逃难，途中仍不忘练字。”韩济生介绍，从那之后，书法便成了他静心的首选。常有人请他帮忙题字，他只要有余力便不拒绝。

晚年的韩济生笔耕不辍，目前在编撰一部自传，讲述从医经历与心得。“做大医生，要瞄小问题，学习不止，生命才不算停歇。”韩济生常引用刘禹锡《酬乐天咏老见示》中的名句：“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”在他看来，人到晚年依然可以大有作为。

（摘自《健康时报》）

91岁国医大师王世民的食养之道



91岁国医大师、山西中医药大学教授王世民（如图），如今仍在进行中医临床、带教等工作。他主张将食养寓于一日三餐，重视脾胃、辨证取舍，吃出健康体魄。

《黄帝内经》中有“五色入五脏”的理论。王世民说：“古人讲五色，是指导饮食的思路，不是让人生搬硬套的公式，并非吃某个颜色就一定对应补的脏腑。”他表示，青色入肝、红色入心、黄色入脾、白色入肺、黑色入肾，但食物的颜色只是其中一个维度，还要结合它的性味和寒热温凉来综合判断。比如红枣色红，看似补心，但其性温味甘，入脾，所以综合来看，红枣的主要作用是补脾益气，养血安神。

国医养生

“别因为‘黑入肾’就天天猛吃黑色食物，过量反而伤身；也别总盯着一个颜色吃，要均衡。”王世民说，食养核心在于辨证取舍，要结合自身体质，合理搭配。

王世民表示，有人了解食养后，误把食疗当治病良方。比如不辨体质盲目跟风，听闻某样食材养生就大量食用，若虚寒体质久吃寒凉之物，内热之人过食温补，反伤脏腑；把药膳等同于普通饭菜，堆砌滋补药材，过量进补，会滋生湿热；甚至有人患病后擅自停用药物，寄希望于食疗，贻误病情。

王世民强调，食补重在缓调，药专攻祛病，二者不可混淆，该用药时绝不能一味依赖食补。选择食补还是药补，首要看病情轻重缓急。病情缓和，无急性危重证候，脾胃尚可运化，可优先考虑食补调理；若是急症、实邪较重，或是脾胃衰败，则不能单纯依靠食补，必须用药祛邪扶正。具体情况应由专业医生判断。

“食有偏性，不分寒热虚实，一味乱吃，易将食疗转为‘食害’。若已有明确病症，更不可用饮食替代正规诊疗，应及时就医。”王世民说。（摘自《中老年时报》）

三姨的『顺便养生法』

三姨今年65岁，是我们家公认的“养生达人”。她的“顺便”，从一睁眼就开始，她醒了先在床上躺半分钟，搓热双手干洗脸，上下牙轻轻叩几十下，再慢慢转动脚腕。她说年纪大了，睡醒后猛地坐起来容易头晕。

刷牙那两三分钟，她单腿站着。一只脚站稳，另一只脚虚搭在小腿肚上，30秒换一回。她说：“这叫金鸡独立，练的是平衡。人老了最怕摔，腿脚稳不稳，全看这单腿站的功夫。”

灶上等着水开、菜熟，她也不闲着，扶着灶台慢慢踮脚。“小腿肚子是人的‘第二颗心脏’，这一踮一落，血就往回走。”

看电视就更忙了。广告一来，她就顺时针揉肚子，围着肚脐慢慢转，一圈又一圈；然后再搓耳朵，把两只耳朵搓得通红发热，她说耳朵上穴位多，揉开了，人精神。

排队、等车、听人说话的工夫，她还悄悄提肛。“这法子好处多。防止漏尿、长痔疮，都靠它。”

吃完饭，她从不往沙发上一瘫。要么靠墙站一刻钟，后脑勺、后背、屁股、脚跟都贴墙，双手自然下垂；要么下楼慢慢遛一圈。

晚上临睡前，她打一盆温水泡脚，泡到后背微微发热就停。泡完用手搓脚心的涌泉穴，再拿木梳从前到后梳头百十下。这一套下来，更容易入睡。

表姐产后打喷嚏漏尿，三姨让她天天提肛，两三个月下来，竟然好了不少。我颈椎不好，跟着三姨学靠墙站、搓脖子，几个月后，肩膀真的轻松了。

凡人养生

（摘自《健康报》）

老人少“比上”多“比下”

北京师范大学老年心理实验室黄婷婷团队研究发现，不同于年轻人热衷向上比较、追逐更高人生目标，老年人的处世心态是少“比上”、多“比下”。这种心态是一种自我调适智慧，是维持晚年情绪稳定、提升生活幸福感的关键。

心理健康

从心理学角度来看，适度的向下比较适配老年阶段。晚年多数负面情绪都源于欲求不满。随着年岁增长，身体机能逐渐衰退，精力大不如前，社会角色、生活身份发生转变，容易滋生失落、自卑、空虚等消极情绪。

老人理性向下比，不是自我麻痹的“阿Q精神”，而是客观审视生活的表现：有人常年饱受病痛折磨，有人孤身终老，有人即便年迈依旧为生计奔波……正视这些差异，便能看见自身拥有的平凡幸福，有效消解孤独、不甘等负面情绪，重塑对生活的正向认知。（摘自《生命时报》）

苏辙食栗巧治腰腿疼

福建中医药大学中医学院林子涵、张孙彪介绍，晚年的苏辙饱受腰腿病痛困扰，偶得山野老者传授食栗养生之法，写下《服栗》一诗，开篇两句写道：“老去日添腰脚病，山翁服栗旧传方。”在中医典籍中，板栗素有“肾之果”的美誉，其味甘性平，入脾、胃、肾三经，核心功效是补肾强筋、益气固本。《本草纲目》也记载，板栗可治肾虚、腰腿无力。

古人养生

人至晚年，肾气渐衰、筋骨失养，易出现腰膝酸软、腿脚乏力等问题，这也是苏辙晚年病痛的根源，板栗恰好对症老年人肾气亏虚引发的腰脚不适。

但要注意，“入口锵鸣初未熟，低头咀嚼不容忙。客来为说晨兴晚，三咽徐收白玉浆。”苏辙笔下的这一养生之法，非熟食板栗，而是晨起生食板栗，契合中医“生栗补肾，熟栗健脾”的说法。

（摘自《中国中医药报》）

（本版所登偏方、验方仅供参考，请在医生指导下使用）