



国医大师的养生说②8

唐由之，男，汉族，1926年7月出生，中国中医科学院主任医师、研究员，1946年起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、“首都国医名师”。致力于继承、创新和发展中医及中西医结合眼科事业，善于用气血理论治疗眼底疑难病，在老年性黄斑变性、糖尿病视网膜病变、视网膜色素变性、视神经疾病等方面造诣颇深。率先对中医眼科手术切口——睫状体平坦部切口进行了系统研究，发明了白内障“针拨套出术”。

专家简介



唐由之： 预防近视，从光源入手

国医大师唐由之教授在一次采访中，谈起了自己的养生之道：“我平常也没有什么健康的秘诀，也没有刻意锻炼身体的习惯。因为诊务繁忙，加上平时琐事很多，所以我也没有机会去锻炼。到现在我身体还很硬朗，主要是因为有一颗平常心以及保持相对规律的生活。”

用唐老自己的话说，他出生在旧社会，经历过社会的动荡和生活的窘迫，所以是一个非常容易满足的人，同时也保持着一直不改的平民情怀。他说，事情来了就认真地操心，事情过去了就不再想了，凡事应拿得起放得下。曾有人这样评价：“唐由之教授数十年如一日坚持为患者热忱服务，对待病人无论尊卑贫富，一视同仁，处处为病人着想。”他曾经为毛主席等许多国家高层领导看过病，但他从来没有因此沾沾自喜，而是时刻把自己当成一名普通医生。他给眼病患者做手术，在手术台边一站就是几个小时，有的医生认为累，而他把这当作锻炼身体的好机

会。他无论遇到什么情况都会心平气和地应对，从而使生活中的不愉快比别人少了很多，心胸也开阔很多。

做眼保健操是中国学校教育的一大特色，实质是根据中医学眼科推拿、经络理论，结合体育医疗综合而成的自我按摩法。眼保健操的产生与推广曾受到多方质疑，但唐由之教授对于这套纯粹的中医护眼法颇为推崇，他介绍说“这一眼保健操有科学性，长期做可以起到缓解眼疲劳，预防青少年近视的作用。”

我国青少年群体近视发病人数居于全世界首位，作为资深眼科专家，唐由之教授提出了其预防近视，保护眼睛的方法。唐教授认为光线来源是导致近视的关键原因之一。大多数人都是习惯用右手写字，正确的光线来源就应该从左上角过来，照射在书本上，才能保证手或者是低头时的影子不至于落在书本上，引起视觉疲劳。如果看书时，光线是从右侧或头顶过来，执笔时或者是低头的时候，就会有影子落在

书本上，导致书本没有被影子遮蔽的地方，比较亮一些，被影子遮蔽的地方比较暗一些。看书的时候，眼睛在亮与暗的区域来回游走，眼部的肌肉也在不断调节，便容易导致视觉疲劳，长此以往便容易造成近视。所以，使用眼睛时一定要考虑好光源的摆位，尽量让看书时的光源从左上角过来照射在书本上。同时，唐教授还建议，使用电脑手机40分钟应该休息一下。手机、电脑这些产品的成像过程中会伴随着光线的频闪现象，由于频闪的速度比较快，一般肉眼是很难看到的，但是不代表它不会对眼睛造成伤害，长期对着手机、电脑容易造成视觉疲劳。所以应该尽量少用手机、电脑的使用，如果实在是需要，应该在使用时每隔40分钟至一个小时休息一次，每次休息最好在10分钟以上，休息的时候可以看看远处的景色，树木，也可以做做眼保健操舒缓一下眼睛的疲劳，给自己眼睛一个休息的时间。

湖南省中医药大学
刘朝圣 彭丽丽

老人四个“催不得”

做决定催不得 老人做决定不如年轻人快，过分催促可能使他们情绪激动，会引起血压升高和各种血管问题。做决定时的“催促”往往带着逼迫的意思，会让老人觉得自己的想法和尊严没受到尊重。要给老人充分的时间思考，也可以为老人提供一些参考意见和建议，帮忙分析，让其在充分的心理准备和头脑清醒，心情放松时做出决定。

说话催不得 很多老人头脑反应速度减慢，语速变慢，由于掉牙或戴假牙，口齿也不太清楚，和老人说话时最好别着急。首先，频繁催促老人会使其产生心理压力，感觉被嫌弃而恐惧、失落或抑郁；其次，语速太快、情绪激动，易使老人也变得激动和紧张。和老人讲话要慢、耐心，使老人大脑处于放松状态，气血畅通，身体各部分机能组织运转得更协调。

走路催不得 老人快走时活动量过大，会头晕眼花、呼吸短促、心跳加快。老人关节、韧带功能都明显下降，协调能力较差，一味催促老人快走，很可能使其因着急而摔倒，引发软组织挫伤，甚至骨折。所以和老人一起走路不要催，陪他一起慢慢走，建议每分钟约60-70步，就相当于在做一项舒缓的、持续的有氧运动。

起床催不得 不少老人由于睡眠不好不能及时起床，这时，即使家人已做好饭菜或有其他急事，也不要催老人。因为，清晨老人的心率相对较快，血压也较高，此时心血管疾病发病率是其他时段的3-4倍。所以不但不能催老人起床，还要提醒老人起床时慢一点，先躺在床上闭目养神几分钟，再缓缓坐起。

程丽英

■顺时养生

仲秋养肺

中医学认为，仲秋时节正是养肺的最佳季节。如果秋季不注意保养而损伤了肺，冬季则易患多种肺部疾病。以下为三种养肺方法：

食疗养肺 秋季应多食用养肺、润肺、补肺的食物、以求润肺清热、止咳化痰，如生梨、莲子、白萝卜、蜂蜜等均匀养肺的食物佳品；还可常饮百合汤。百合汤的具体做法是：取干百合60克，用水洗净，泡开，用小火放清水熬煮即可食用。

饮水润肺 水是生命之源，血液中含水80%。秋季天气特别干燥，皮肤每日蒸发水分在60毫升左右，肺呼吸耗水300毫升以上、故此，适为补水对于养肺至关重要。早起后和就寝前应各饮温开水200毫升，两餐之间再饮800毫升左右。

洗澡益肺 肺主皮毛，秋燥易伤皮毛，洗澡有利于血液循环，皮毛气血通畅。洗澡时多用中性肥皂，水温不可过热，一般在25℃左右即可。洗浴前，先喝一杯温水或淡盐水，不可过度搓揉皮肤。

湖北省襄阳市第一人民医院中西科主任医师 苏任意(方文杰整理)

■健康提醒

重阳节登高 四类人不宜

农历九月初九重阳佳节，民间有登高的风俗，故重阳节又叫“登高节”，相传此风俗始于东汉。金秋时节，天高云淡。登高望远，不仅能怡神养性，更能强身健体。但登高并非人人适宜，笔者提醒，爬山运动要量力而行，尤其是以下四类人群登山要慎重：

患有慢性疾病者 除了患有心脏病及高血压的慢性病患者不宜登山外，还有如慢性肾炎、肾病、血液病、慢性气管炎、肺心病、糖尿病伴有合并症、痛风、红

斑狼疮、皮炎等患者，风湿性疾病、肝硬化患者等也不应该登山。

不常锻炼的中年人 中年人是一个特殊的群体，担负着工作和家庭两副重担，他们在事业生活上忙碌，平时很少锻炼，体质和耐受力都不强，突然去登山，活动激增，体力负荷突然加大，很容易诱发心脑血管疾病及晕厥。

年老体质虚弱者 老年人体内各器官功能均有不同程度的衰退，爬山是一项耗氧量很大的运动，体力消耗较大。老年人登山会加重心脏负荷，容易引起旧病

复发，特别是慢性冠状动脉供血不足的人更不适合爬山运动。

患有有关节疾病者 如腰椎管狭窄症患者，由于下山时身体重心后移，造成腰椎管比平时更狭窄，导致腰腿痛症状加重；而患有骨质疏松症的人，由于缺钙导致神经、肌肉、韧带、关节的协调能力下降，下山很容易扭伤脚踝或抽筋；而关节不好的老年人爬山时，膝关节额外的负荷更会加重引起软骨磨损，甚至损伤骨质，造成关节肿胀、疼痛等不适症状。

周楠