

名医养生 || “国药泰斗”金世元的养生之道

“国医大师”金世元被尊为“当代药王”“国药泰斗”。今年95岁的金老，奉行的却是“无药养生”：药补不如食补，食补不如动补。

搓出来的好气色

金老口中的“动补”，指的是锻炼身体。每天早晨刚睁眼，他的“动补”就开始了。第一步，搓脸。双手掌心摩擦生热后，往脸上搓一搓，由内向外，由下往上搓30次。第二步，搓耳。手掌上下摩擦双耳30次。第三步，搓脚。脚心相对，用大拇指揉搓足心，左右各86次。气血通畅，自然气色红润，难怪金老至今鹤发童颜。

金老的身体底子并不好。他出身穷苦，14岁那年，



金世元

父亲将他送到北京复有药庄做学徒。学徒三年，金世元什么脏活累活都得干。认斗子、包药包、砸药、称药、炒药，照顾师傅的生活起居，每天至少干12个小时。晚上，还得熬夜看药书，背汤头歌、四百味，一度还因用功过度，患上神经衰弱。“那会儿基本就没有什么保养，出去全国跑，到哪儿吃哪儿，也有挨半天饿的时候。”到81岁从教学岗

位退休，他还人退心不退。近些年，他仍一直在收徒、授学，还常在外奔波，哪里需要为中药事业振臂呼喊，哪里就有他的身影。

养生不复杂，大道至简

许多人只知金世元是中药行家，却不知他也是一位杏林高手。金世元早年曾学医，在北平中药讲习所听过京城四大名医萧龙友、施今墨、汪逢春、孔伯华的课，拜清代御医瞿文楼为师，医学功底深厚。1957年，北京市卫生局组织“中医师资格考试”，金世元成绩优异，成为持证中医师。多年来，他治愈的患者数以万计。金老常说，医药不分家。他的养生方法看似简朴，实则处处彰显着中医智慧。《黄帝内

经》云：“古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”其中，“和于术数”，即指要掌握养生健体之术。金老每天早上6点半准时起，晚上9点半准时睡，常年坚持自己按摩锻炼，正是起居有常、养生有术。他推崇无药养生，五谷杂粮，可谓饮食有节，也符合《黄帝内经》的论述：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”药是用来攻克病邪的，生活中，还是该靠五谷养脾。须知，脾为后天之本。金老用实践告诉我们，命好不如习惯好，规律生活，简单饮食，加上勤锻炼，健康长寿非奢望。

谢晓/文

食疗宝典 ||

给大家推荐几款药膳粥，有助于增强免疫力，帮助哮喘病人做好防护。

紫蒜膏

原料：紫皮蒜60克，红糖90克。

制法：将紫皮蒜去皮，捣成泥，放入砂锅中，加入红糖和适量水，熬成膏。

功效：大蒜性温味辛，有温肺行气、止咳平喘的作用，红糖能滋润心肺、温中补脾，

杏仁蜜膏

原料：杏仁30克，蜂蜜120克，甘草10克。

制法：将杏仁去皮，加水200毫升，磨成汁。将杏仁汁与蜂蜜、甘草一起加入砂锅中，小火熬成稀膏。

功效：杏仁性温，味甘苦，有止咳平喘、润肠通便的作

喝药膳粥防哮喘

二者合用，可以温肺、散寒、平喘，适用于形寒怕冷、咳痰稀薄的寒证哮喘。

用。蜂蜜润肺止咳，甘草能清热解毒、调和药性。三者合用，有止咳平喘、润肠通便的作用，适用于喘息气粗、痰黄黏稠的热证哮喘。

银杏粥

原料：银杏20克，粳米100克，白糖少许。

制法：将银杏略炒去壳，与粳米一起煮粥，加白糖调味。

功效：银杏又名白果，性平味甘苦，有敛肺润肺、止咳



平喘的作用。粳米益气和中，二者合用，有敛肺平喘、补脾益肺的良效，尤适用于易感冒、易因气温变化而诱发的肺虚哮喘。

姚莹/文

保健支招 ||

教你几个健胸、抗衰老方法

乳房保健

按摩法。将双手掌搓热，由腋窝下向胸前来回擦拭，这个部位有大包、期门、日月等穴位。双手掌擦肋肋，疏通胆经、肝经和脾经。

做保健操。双腿交叉坐，脊背伸直，肩放松，双手合十。吸气的同时双手上举，用力伸展侧腰，以此姿势静止，把意识集中在身体两侧。做5次深呼吸，恢复双腿交叉坐姿，能增强胸肌弹性。

抗衰老

经络按摩。1.双手四指按住脸颊，拇指同时从下颌部位的廉泉穴(下巴顶端再往里2厘米处，图1)拉至耳后翳风穴(耳垂后凹陷处，图2)

2.双手中指按揉耳前听宫穴(紧贴耳屏前方，张开口后的凹陷处)、听会穴(耳垂前张口下凹陷处，图3)。

许沁/文

廉泉穴

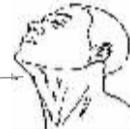
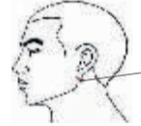
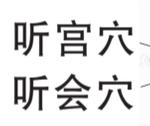


图1



翳风穴

图2



听宫穴 听会穴

图3

温馨提示 || 春吃五味 杂合而食

春季生机蓬勃，是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期。然而春雨绵绵，乍暖还寒，气候很不稳定，除了要做好全身调节外，饮食调养也特别重要。春季饮食应遵循“杂合而食”的原则，巧配五味对健康大有裨益。

的“杀伐”之气。

温补阳气

春天在饮食方面，要遵照《黄帝内经》提出的“春夏养阳”的原则，宜多吃些温补阳气的食物，以使人体阳气充实，抵御疾病的能力增强。养阳的食物大多性温，有牛肉、羊肉、姜、葱、土豆、韭菜、红茶等，这些食物不用一次吃很多，每天搭配吃一些就可以。

味淡滋阴

经过冬季之后，不少人会出现维生素、无机盐或微量元素摄取不足的情况，如常发口角炎、口腔炎等，多吃蔬菜可以补充营养素的不足。春天的韭菜是最鲜嫩的，菠菜能养血滋阴也非常受欢迎。

野菜解毒

每年的三四月份，是野菜盛产的季节，在春天野菜当令的季节多吃一点，可以起到很好的保健作用。荠菜是最常见的一种野菜，其维生素C含量比大白菜高2.5倍以上，维生素B2含量高于雪里蕻，居蔬菜之首，可以用来做馅，也可焯水后凉拌、摊鸡蛋、煲汤煮粥等。马齿苋含有核黄素、抗坏血酸等营养素，还能清热解毒、凉血止血，对预防糖尿病有一定的作用。马齿苋可炒食、凉拌、做馅，如大蒜拌马齿苋、马齿苋炒鸡蛋、马齿苋馅包子、马齿苋粥等。

周华胜/文

增甘补脾

肝属木，脾属土，土木相克，春天肝旺会伤及脾胃，影响脾胃的消化功能。化解的方法是多吃些甜味的饮食，补充人的脾胃之气。中医认为，脾胃是后天之本，是人气血的源头，只有脾胃旺了，才能延年益寿。因此，要多吃甜味食物，如大枣、山药、桂圆、地瓜、南瓜、柿饼和草莓等。

减酸养肝

如果问春天脏腑中哪个是“明星”的话，自然非肝脏莫属了。此时的肝脏得天时之利，肝气是最旺盛的。哪怕是年老体弱的老人，肝阳此刻也最为旺盛。肝为木，克脾土。大家可能都有这样的感觉，就是冬天胃口总会很好，但一到春天，就吃不下东西了。这是因为冬天阳气是封存于体内的，体内的阳气旺盛，消化能力自然就好，所以冬天经常会感到饿。春天体内阳气升发，气血都是往外走的，里面的气血就会相对不足，脾胃的消化能力就会相应减弱，吃的东西就会少。如果这个时候你再吃一些酸味食品，那么强者更强，弱者更弱，体内的平衡就会被打破。减酸是为了缓和肝

