

名人养生

谷牧一生“中庸”得高寿

谷牧一生坚守“常识”和“理性”，无论工作还是生活，从来都是可进可退，不急不缓，不骄不馁，体现出具有儒学渊源的“中庸之道”。谷牧一生“中庸”，是他安享96岁高寿的法宝，因为中庸是大道，是养生的至高境界。

“中庸”是大道

谷牧7岁时被送到外祖父办的私塾，从《三字经》、《百家姓》到四书五经、《古文观止》，孔孟之道给他灌输了根深蒂固的儒家中庸之道和传统孝道。“中庸”最早由孔子提出，作为儒家的立身处事准则。中，有中和、不偏不倚等含义；庸，有平常、常道等含义。“中庸之道”绝非骑墙、折中、模棱两可、明哲保身，更不是教人不要立场、不要原则，做“老好人”。它强调为人处世、修身养性追求适量、守度、得当，主旨是要求人们进行自我

修养、自我完善，达到至善、至仁、至诚的理想境界。中庸思想实际是对汉文化之根《易经》思想的演绎，《易经》最早提出阴阳概念，中国第一部医书《黄帝内经》在《易经》基础上提出“法于阴阳，合于数术，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁而去。”

“中庸”讲平衡

谷牧很喜欢运动，经常打球，散步。2000年，年过八旬的谷牧在深圳时说，“我每周打两次高尔夫球，在家里每天晚上还打桌球。我们这把年纪，运动很重要。”专家指出，“中庸”体现了阴阳平衡的养生精髓。久视伤血，久坐伤肉，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久思则伤神……所以久坐工作学习思考后，走一走，运动一下，对身体和精神大有裨益。脑力劳动耗阴，运动耗阳，动

静结合，有利于调节阴阳平衡。”凡事“过犹不及”，只有气血阴阳平衡，达到一种“中庸”和谐状态，才可“治已病，防未病”。有些上班族在工作忙的时候，连续几天几夜只睡几个小时，而在双休日时连续睡觉，结果越睡越累，这也是违反“中庸”之道，“过犹不及”所致。“中庸”讲究和谐平衡，现代营养学强调的平衡膳食，合理营养，吃动两平衡，同样源于“中庸”之道：营养物质不足影响健康和生长发育，但“过量”同样不利。

中庸重“忠恕”

中庸之道的主要原则有三条：一是慎独自修；二是忠恕宽容，三是至诚尽性（意即坚持至诚原则，才能充分发挥善良天性）。谷牧用一生践行着这三原则，修炼出一种“心存大道，任尔东西南北风”的境界。谷牧在为人处世中表现



谷牧

出的忠恕宽容，是保持心理健康的关键。忠恕他人亦是善待自己。何为忠？何为恕？宋代朱熹解释，尽己之谓忠，推己之谓恕。意即尽自己的心是忠，忠于内心的道德判断，良知所在；用自己的心推及他人，跟他人换位思考，你就变得宽容了，就是恕。恕，特别强调善待自己和他人，将心比心，“己所不欲，勿施于人”。一个人只有内心坚定了信念，才可做到宠辱不惊，淡然脱俗，不为名利所扰，从而减少焦虑和压力。

王河/文

温馨提示

许多人希望通过每天喝酸奶和乳酸饮料来补充肠道的益生菌，缓解便秘、排便不畅等问题，却总是不尽如人意。天天喝酸奶，肠道内的益生菌依然缺乏，这是为什么呢？

益生菌产生功效的基础是保持活性，而酸奶从制成到送到消费者手中要经过生产、

红薯、山药也可补充肠道益生菌

物流、销售这一漫长的过程，其间温度变化会大大破坏益生菌的活性。而且酸奶食用后要经过胃酸、胆汁，这种高酸环境，也会腐蚀其活性。因此，酸奶中的益生菌活菌数量很少，活性也差。

目前，我国乳酸菌标准有明确规定，酸奶中活菌数量需

达每毫升100万个，否则，到达大肠的活菌数量没有保证。不是所有的菌种对改善肠胃都有效果，目前以乳酸菌和双歧杆菌为主的复合活性益生菌具有明显效果，而市场中的酸奶和乳酸饮料则大量加入糖和甜味剂，甚至增稠剂、色素、香精等成分，不利健康。

其实，红薯、山药、香蕉、黄豆、胡萝卜等食物中含有很好的益生元成分，有助于益生菌的增殖。而如果肠道已经菌群紊乱或长期存在菌群失调问题，需要有针对性地食用益生菌、益生元，并摄入充足的水分、电解质、优质蛋白、B族维生素等基础营养。孙乐琪/文

保健支招

久坐腿麻
做做甩腿运动

老年人在打牌或下棋时一定不要坐得太久，应每隔四五十分钟就站起来走动一会儿，活动一下膝关节，或用手按摩一下膝关节，以促进局部血液循环。

对于稍微坐一会儿就容易出现腿脚发麻的人，可以经常做甩腿运动：一手扶树或扶墙，先向前甩动小腿，使脚尖向前、向上抬起，然后向后甩动，将脚尖用力向后，脚面绷直，腿也伸直，两脚轮换甩动，重复50-80次为宜。吴超辉/文

难以静心
试试1分钟调神功

中医学认为，神气易动而难静，动则耗气，故此认为养神的关键在于清静，即心神宁静。在此给大家推荐一套“静心调神功”。

1.双脚与肩同宽，手臂自然下垂。

2.全身放松，并配合“吸—停—呼”的呼吸方法放松1分钟。注意：站立时头颈端直，但不要僵直硬挺，以免阻碍经脉的畅通。放松的方法是双肩下沉，双目垂帘，意守丹田。

提醒：养生强调的“静以养神”，并非绝对的无思无念，关键是要专一、没有过多的杂念。

林毅/文

久咳不愈 试试天冬食疗

天气寒冷，受凉感冒的人群增多，更让人烦心的是，不少人感冒好了，咳嗽却迁延不愈。

橘红尤其是化橘红是久咳患者首先想到的良药。不过你知道吗？其实对于肺阴耗伤导致的久咳不愈，天冬比橘红更对症。中医所称“清肺生津畅经络，滋肾填髓能延寿”，说的就是天冬。

感冒一咳俩月 用天冬后“断尾”

两个月前，因为一时受凉，徐女士得了感冒，发烧、咳嗽、流鼻涕一个不少。七八天后感冒渐好，咳嗽却一直没断。“听说橘红治咳嗽最好，我就买了橘红痰液，也不行。”徐女士说，中药橘红再加上消炎的西药，中西药并用，还是没办法。

最后医生给她开了一个处方，主药是天冬、麦冬、沙参等，共10多味中药，每日1剂，用水煎服，没想到5剂之后她的咳嗽次数就减少了，咽痛也有好转，晚上睡眠也好了。之后复诊，医生略微调整了两味药，再继续吃了5剂，徐女士的久咳终于“断尾”。

肺阴耗伤 天冬比橘红对症

天冬能对付橘红治不住的久咳，是因为徐女士的咳嗽属于肺阴耗伤，需要的是养阴清肺。徐女士的症状是阵发性呛咳，没有什么痰咳出来，但咳嗽剧烈，到了夜间咳嗽加剧，睡不安稳。自诉咽喉感觉又干又涩，有痛感，大便也是干硬难解。舌暗红而苔薄，咽部充血但扁桃腺未肿大。这样

的情况，说明徐女士是外邪入体，化热伤肺，肺失清润且耗伤津液，一旦肺气上逆，就会致咳。因此处方中的天冬、麦冬、沙参，作用为养阴、补肺、润燥，加上其他中药宣肺散风，下气止咳，自然对症有效。

中医认为，橘红味苦，性温，确有理气健脾，燥湿化痰的功效，但通常对于肺寒、久咳、多痰，尤其是白色泡沫样痰，服用橘红效果最好。纳呆、腹胀或痰湿咳嗽等脾胃气滞表现，结合胸膈憋闷等胸中滞气，需要消谷气，解酒毒，止呕吐，开胸膈痞塞，可用橘红。

天冬性大寒 宜养阴清热

天冬是百合科天门冬的块根，性大寒，味甘厚微苦。入肺经、肾经，具有养阴清热，润肺滋肾的功效，历来用于阴虚燥咳或潮热盗汗、口干消渴等病症。据药方选录，天冬被用于治咳嗽、治口干引起的气喘、治吐涎沫而咽燥的肺燥咳嗽、治肺痿咳脓血症、治老人大肠燥结不通等。此外，糖尿病泡茶方是中医临床常用的简便方式，可用天冬15克，麦冬15克，山药10克，此方适用于消瘦型糖尿病患者，他们常常口舌干燥，手心、足心出汗，且舌苔干。不过，天冬性偏寒凉，单纯气虚咳嗽或痰浊咳嗽而没有热象表现的人不太适合。虚寒假热、脾肾泄滑者最忌。另外使用该药时忌鱼腥。

何雪华/文

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国是家的家园

我爱我的家

林毅 设计

中国网络电视台