

名医生

严世芸的“龟法”养生经

严世芸,1940年出生,上海中医药大学主任医师、教授,第四届国医大师。

现年83岁的严老不但每周要坚持5个半天的门诊,还要带学生,做学术研究。他是如何保持着这般充沛的精力呢?原来他一直遵循着独特的“龟法”养生经。严世芸解释说,乌龟之所以长寿,就是因为它遵守自然“中和”之道,它在岸上或水里可以一动不动很久,而一旦动起来也毫不含糊,这就是“动静结合”;乌龟喜食水草,也吃小肉小鱼,可谓“荤素搭配”而不偏倚;乌龟神情淡定,惹它,它会缩入龟壳,待安定后,它又探出脑袋,伸展四肢,称得上性情平和、从容。传统文化强调的“中和中正、不偏不倚”就是“龟法”养生的深刻内涵。

动静结合

在严世芸女儿严骅的记忆中,父亲一直身体很好,连感冒次数都很少,虽然现在上



严世芸

了年纪,但每年体检指标都比较正常,这与他年轻时勤于锻炼的好习惯分不开。“要先服老,然后再不服老。”严世芸说,要客观认识身体衰老的规律,老年人不能按照年轻人的标准来锻炼,但也并不是认识到自己老了,就“认命”地不再注重锻炼了。老年人应选择适合自己年龄的锻炼方式,如五禽戏、太极拳、易筋经、八段锦等较为和缓的传统功法。“任何一种锻炼方式,都不能过度。”严世芸说,长期做一种单一动作或锻炼,很容易过度,从而对人体造成损伤,而有动有静、动静适度、中和不偏倚才是养生正道。

三伏天养心安神法

“冬练三九,夏练三伏”,这是前人在长期实践过程中总结出来的经验,有一定的科学道理。例如,在严寒天气下锻炼,能增加机体对寒邪的抵抗力,预防冬季常见病的发生;而在酷热天气下

锻炼,能提高人的耐热能力,使机体能更好地适应炎热的自然气候,从而达到防病健体的目的。但是,三伏天锻炼要分时间、分地点、分情况。医学研究表明,在夏季,当环境温度超过35℃、日照

饮食“中和”

“荤素搭配、不偏嗜”是严世芸所提倡的“龟法”养生在饮食方面的主张。严世芸认为,“肥肉、酒不一定是养生禁忌。”严世芸喜欢吃红烧肉,隔三岔五便要来一顿,忙完一天的工作,更是时常小酌几杯。在他看来,脂肪是对健康有益的好东西,能供给机体热能,促进脂溶性维生素的吸收,还能提供人体必需的脂肪酸等,只吃肉、不吃菜果粮食自然不对,但将肥肉作为养生禁忌也过于片面。而且酒本身就是一味中药,可驱寒发散,促进人体血液循环,只要适合自身体质且适量饮用,其未尝不能成为养生佳品。那么喝多少算适量?“因人而异,一般是自身酒量的30%。”严世芸天生酒量不小,但随着年龄的增长,他如今一次最多喝一二两,在自己身体可承受且非常舒适的范围内,酒可算他养生的好伴侣。“龟法”养生强调的“中和”

之道,并不是死板地规定必须平均去吃各类食物,而是要结合个人身体状况,制定个性化的均衡饮食。比如自身酒量大,说明其身体代谢机制适宜运化酒,那么适量饮酒就有助于养生,相反酒量小的人就不适宜喝酒养生。此外,阳虚体质的人可适量多吃羊肉、鹿肉等温肾壮阳之物,阴虚体质的人可适量多吃甲鱼、银耳、燕窝等养阴生津之品。

性情平和

严世芸建议,养生就是要保持身心和谐、内在安宁,关键在于一个“和”字,即让心境平和、舒适,专注于自己的追求,不要生出许多扰乱心神的杂念、欲望。用裘沛然先生的话说,“豁达一点、宽容一点、厚道一点、潇洒一点”,在这四点上,严世芸加了“淡定一点”,做到这五点,身心必定和谐,而“身心和”则自然健康长寿。

张梦雪/文

超过12小时、湿度高于80%的时候,人的情绪调节中枢会受到明显影响,容易心烦意乱,这个时候不适合户外高强度运动,更适宜端坐、闭目、吞津。

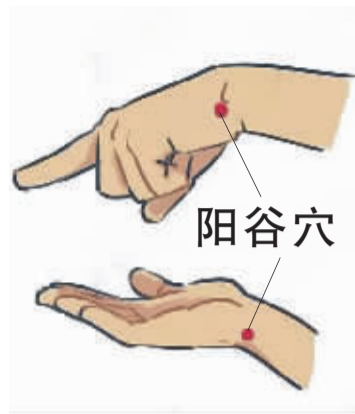
教大家一招三伏天养心

法:两臂自然下垂,放在腿上,双目和口微闭,调匀呼吸;待口中津液较多时,将其吞咽,可连续吞咽3次;然后,上下牙叩动10~15次,可起到养心安神、固齿健脾的效果。

王菁菁/文

保健支招

五官痛按揉阳谷穴



阳谷穴是手太阳小肠经的常用腧穴,具有生发阳气、通经活络、明目聪耳的作用,能缓解头痛目眩、目赤肿痛、耳鸣耳聋、齿痛颌肿、腕关节疾患、癫痫、癫狂等。

取穴:腕背横纹尺侧端,当尺骨茎突与三角骨之间的凹陷处,尺侧腕伸肌腱的尺侧缘(如图示)。

按摩方法:按摩时,用指端甲缘掐按,连续按揉14次,然后再用拇指指腹按揉1分钟,两手交替进行。也可先从肩后、肩胛骨、上臂外缘,再到前臂尺侧的方向,按照手太阳小肠经在手臂上的循行部位敲打3~5遍,使其微微发热。然后再使两手的小鱼际相互敲击30次,可增强对阳谷穴的刺激。

胡佑志/文

食疗宝典 生薏苡仁泡水治扁平疣

扁平疣是一种病毒性皮肤病,最易长在脸、手背等皮肤暴露的部位,还有一定的传染性。

中医认为,人长扁平疣的根本原因是因为身体里有湿毒,所以治疗扁平疣的根本还是要祛湿毒。推荐大家试试生薏苡仁泡水喝。

生薏苡仁有利水渗湿、健脾、舒筋、清热排脓的功效,并且味道是那种

淡淡的甜味,喝起来也比较容易接受。生薏苡仁药食两用,到药店、超市以及卖五谷杂粮的地方都可以买到。

具体方法:取生薏苡仁60克,用开水冲泡代茶饮,可根据个人饮水量,每天反复多次冲泡。次日需再更换薏米,坚持喝1个月,扁平疣便可以消除,皮肤也会比以前光亮。

仲年/文

凡人养生

读书怡身心

我是石家庄一家企业的退休职工。去年退休后,我发现了一种“养心大法”——读书。

我年轻时就喜欢读书,买书、藏书、读书成为我在职时业余生活的主要内容。多年来,家中的书房不断充实,现在藏书已经达到3万多册,虽说没有经史子集俱全,却也是涉猎大干了。因此,退休后,我就把读书作为自己晚年的“养心之道”:做快乐的读书翁,不做书籍的管理员。

白天,我除了接送孙子之外,便是和附近的老友们一起唱唱歌、聊聊天。回到家,吃过晚饭,我便沉入书海之中。一捧起书本,心绪便突然宁静下来,在缕缕茶香中,我与文字一起放浪形骸,泛舟四海。

最惬意的时光是午后,我拿上几本书,来到微风拂面、垂柳依依的郊外,在地上放个马扎和草垫,然后或坐或躺,临风展卷,叩问古今,让灵魂与文字一同飞舞,让生命与文

字一同入梦,让智慧与文字一同萌芽。郊外人迹罕至,寂静得很,所以这里极适合读书,我也得以用一种随意的姿态去接近我的书:默读,滤除了心间的浮躁;泛读,濯去了心灵的瑕疵;朗读,唤醒了沉睡的年轮。书读久了,便觉得自己突然“气清格高”起来,仿佛多日修炼而接近功德圆满,不仅胸襟开阔、视野辽远了,连全身的肌骨都趋向饱满。这时节再看自己那些藏书,便都突然间焕发出了青春,于是愈加珍惜地拿起笔,开始又一次的文字之旅,在阅读中欣赏案头的山水,在山水间体味地上的文章。

大千世界,人事倥偬。在晚年生活的奔波间隙,停一停脚步,去走进书籍,通过阅读这种方式,来为自己的精神世界作次序养,也好为后面的路途充充电,这未尝不是一种聪明的选择。

刘会琴/文