

# 许润三 鲐背之年循“三道”

■ 名 医 养 生 ■

许润三,1926年出生,中医妇科专家,中国中医科学院学部委员,第三届国医大师。

97岁高龄的许润三如今仍深耕临床,从门诊到病房几乎每日都能看到他忙碌的身影。无论患者还是医务人员都由衷敬佩老先生的这份精神,同时,大家也对老先生的养生长寿之道颇为好奇,是什么让许润三如此神清气爽、精神矍铄?

## 济世救人 安心之道

每每被问到养生之道,许润三总会乐呵呵地说:“每日看病,就是我最大的长寿秘诀。”许润三的弟子、中日友好医院中医妇科主任医师辛茜庭说:“老师是一个闲不住的人,每天都要忙活工作的事,他总和我们说,人不能脱离工作,不能脱离社会,要不然脑子就不动了。”这确实不假,退

休多年的许润三直到如今也没有离开过临床,几十年如一日,扎根临床济世救人。“身为一个医生,治病救人是最应该做的。社会还需要我,病人还需要我,我就不能离开临床。”许润三说。很多人都劝许润三,让他不要这么操劳了,平常要多休息,享受生活。但或许只有他自己知道,他享受在临床的过程,为患者解除病痛是他最热衷的事情。

## 勤读善思 慧心之道

“开卷有益。”这是许润三从5岁入私塾读书时就牢记的话,并且几十年来一直牢记。从小到现在,许润三就没有放下过书,没有间断过阅读。许润三身边的人都知道,他有一个爱好,那就是看书。每天中午,许润三都会拿出书来看一会儿,一看就入迷,真正的沉浸在书中。“我看书没



许润三

有局限,面很广,不仅看医书经典,散文、小说也会看。”人们都知道许润三的学术思想源于经典古籍之中,自然地认为,读书只是他工作的一部分。其实不然,读书是许润三的爱好,他爱读书,沉浸在书中的他是快乐的。他也总说,人要常动脑,读书的过程也是更新知识、扩展思维、用心动脑的过程,这对于健康是很好处的。

## 笑看人生 乐心之道

许润三有一条看似玩笑的原则——活着就是胜利,

生气自己吃亏。许润三觉得,无论遇到什么难事,都要学会把事情看开,要让自己过得去,过得好。怒喜思悲恐这“五情”哪种过分,对于身体都是负担。许润三每日过得都是开开心心的,他始终将“解放自己”挂在嘴边,也融于自己的生活,并且感染着其他人。甚至学生们遇到什么心烦的事,都会请教许润三。他总耐心地劝导他们,本来就遇到了让自己吃亏的事儿,要是再生气,岂不更吃亏了。遇到问题关键是去解决,而不是心烦。

“大肚能容天下难容之事,笑口常开笑世间可笑之人。”这是许润三对自己的总结。也正如这句话所说,许润三将自己的生活过得颇为“佛系”。悠然自得,笑看人生,怎能不长寿?

林晓燕/文

■ 温 馨 提 示 ■

开怀笑。笑能激发人体的各个器官,尤其是大脑和内分泌系统的功能。开怀一笑时,整个身体都像在做体操般运动,既锻炼了身体,又给人一种年轻和健美的感觉。人老时,常笑笑,赶走沉沉暮气,就会变得神采飞扬。

多动脑。多动脑可以让老年朋友心胸开阔,眼界高远,

达到修身养性、养神益寿之目的。常动脑还是预防老年痴呆症的最佳良药,可以有效抑制脑细胞死亡。

常蹦跳。老年人要根据自身习惯及体质,选择几项体育运动,坚持跑、跳,经常散步、慢跑、打太极拳等。多动可使老年人神经系统得到良好训练,增强灵活性、协调性及记

忆力,使全身关节、韧带功能及肌肉的力量、弹性都得到加强,促进血液循环与新陈代谢,提高免疫力,防止早衰。

老来俏。老来俏是老人的“心理营养”,爱美之心人皆有之,老年人一定要注意平时的修饰和穿着,得体地打扮自己,理直气壮地追求美的生活。穿上一套合体且时尚的服

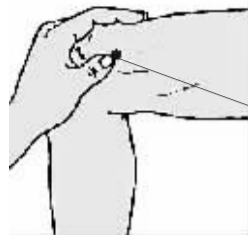
装,能使人看起来潇洒大方、神采奕奕。

忘年交。老年人常存童趣,常怀童心,会显得更年轻。多接触青少年,结识一些忘年交朋友,有意识地参加一些青少年的活动,让他们活跃的思想、充满探索的精神感染自己,增进活力;也可以经常回忆或记录下自己青少年时期的往事。刘康/文

## 老年人健康开心五法

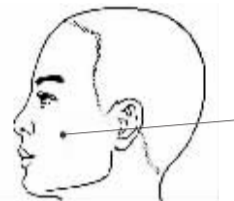
■ 健 康 支 招 ■

### 按揉穴位 调理黄褐斑



血海穴

图1



颧髎穴

图2

黄褐斑多发于面颊部,中医认为,其与肝、脾、肾脏的功能失调有关,日常可以按揉穴位来调理。

**按揉血海穴。**该穴位于股四头肌内侧面隆起处(绷紧腿时膝盖内侧的凹陷处,如图1),按揉1-2分钟,有助于脾经气血充盈,滋养面部。

**刮按颧髎穴。**该穴位于目外眦直下,颧骨下缘凹陷处(如图2)。按揉或刮按1-2分钟,感觉有酸胀感为宜,有助于美容养颜。按摩时,注意力度适中,避免过度摩擦。 银晚/文

## 食疗宝典 冬季咳嗽试试萝卜生姜汁

中医认为,萝卜有消食、化痰定喘、清热顺气、消肿散淤的功能。生萝卜可开胃、助消化,还能滋养咽喉、化痰顺气及预防感冒。

冬季容易感冒的免疫力低下人群,不妨每天用一个萝卜熬水当茶喝。室内有暖气的,空气容易干燥,可以每天生吃半个萝卜,不仅补充水分,还可清热消食。

在此推荐一个食疗方——萝卜生姜汁:取萝卜250克、生姜30克,分别切片捣烂绞汁,频频含咽,具有清热利咽、化痰的作用,可用于痰热咳嗽和失音的治疗。

需要注意的是,阴胜偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食萝卜,先兆流产或子宫脱垂者要少食青萝卜。

张榜/文

## 凡人养生 母亲的养生之道

我的母亲今年已80岁高龄,但依然身强体健,吃得香,睡得好。这得归功于她的养生之道。

**母亲有人生目标。**为目标而奋斗,容易忘却消极情绪,产生一种神奇的力量。年轻时母亲有着自己的奋斗目标,那就是一边抚养我们长大,一边供养我们念书,以便将来全家人都能过上好日子。在她的不懈努力下,我们兄弟姐妹都上过学,而且先后成家立业,大家的日子虽不算怎么富裕,但至少衣食无忧。如今,看着我们都安居乐业,母亲感到很欣慰。

**母亲热爱生活。**母亲喜欢到处走一走,看一看。不论是自然界的花鸟虫鱼,还是周围人的衣食住行,母亲见到总要啧啧称赞一番。母亲丰富的人生阅历,弥补了她没有读书的缺憾。母亲爱整洁,她将屋里收拾得一尘不染,衣服洗得干干净净。母亲对生活充满希望,她始终相信,明天的日子会更好!

**母亲喜欢串门。**母亲是个闲不住的人,她经常教导我们说,不能老窝

在家里,人要活泼点儿。每隔一段时间,母亲会到乡下的几个姐姐家住上些日子。母亲还结交了几个老姐妹,平时她们互相走动,聚在一起说说笑笑,每逢集日,她们还要结伴到集市上转一转。

**母亲心态乐观。**母亲最大的优点是心里不搁事,无论遇到多大的麻烦,她认为都能过得去。儿女们这个家里闹矛盾,那个出门不顺心,母亲总是用她的温言细语及时给儿女们鼓励。母亲深信时间能解决一切,每个人的事情也都要顺其自然,你只需向前走就行。对于自己的身体状况,母亲毫不担心,她笑称自己已经活够了本,再活几年就是赚了,何必在意那些小病小灾呢?

每次回到老家,村里的人见了母亲都问她有什么高寿的秘诀,母亲只是笑而不语,其实母亲也不知道,她对人生目标的追求,对生活的热爱,加上爱串门的习惯和乐观的心态,就是一种养生之道。 陈仲伟/文

图说 核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作 中宣部宣教局 中国文明网