

## 名医生

## 钟一棠 一颗“仁心”助长寿

钟一棠(1915-2016),浙江省宁波市人,中医主任医师。曾任宁波市中医院首任院长,国家级名中医,中国中医学学会首届理事,浙江省中医学学会副会长,宁波市中医学学会理事长。

钟一棠是著名中医流派“钟氏内科”的第四代传人,他与兄长钟一桂一起,将“钟氏内科”推向发展的顶峰。钟老不仅医术精湛,而且精于养生之道,百岁高龄时生活仍然可以自理,后来在睡眠中安然去世,享年101岁。钟老在100周岁时总结了自己的养生之道,主要有以下几点:

长寿的人要养心。中医认



钟一棠

为,养生就要“形神共养”。养心最好的办法就是培养一颗“仁心”。钟老曾说,作为一名医者,最应该具备仁心,这一点甚至比医术还重要。在几十年的行医生涯中,他对待患者如同亲人,用最好的态度、最佳的状态,提供最好的医疗服务。在生活中,他一直提倡乐观豁达、与人无争的心态,对

事淡泊坦然,对人友善宽容,遇到苦恼事,不往心里搁,做到吃得香、睡得实、放得下。他认为,养心是他长寿的重要原因之一。

**饮食精细,睡眠随性。**在饮食方面,钟老概括为:品种多、数量少、精工细作、荤素搭配、少吃油腻辛辣、多吃海鱼。再爱吃的东西,都不要过量;再不喜欢吃的,只要有益,也要吃一些。钟老从不吃保健品,平时只用生晒参、枸杞子泡茶喝。对于睡眠,钟老认为要随性而为,能睡多久就睡多久,不想睡的时候就起床,不要强迫自己。一般情况下,他每天睡6个小时左右,中午睡

个把小时。他说,睡眠要随性,自然而醒,自己感觉不累就行。他有时候凌晨两三点醒来了,实在睡不着,就起床冲杯奶粉喝。

**经常锻炼。**钟老年轻时就喜欢武术,一直进行操练。同时,他还做八段锦、骑石马进行锻炼。“我能健康长寿,我想操练武术是有益的。”钟老在百岁时如此说。

**要有兴趣爱好。**钟老非常喜欢京剧,他将京剧视为精神食粮之一,还经常学唱几句作为消遣。闲暇时,他还会写写随笔,将自己的行医故事、生活见闻等一一记录下来。 刘小兵/文

## 如何避免戒烟后发胖

戒烟后一个重要的表现就是体重增加。戒烟后体重增加的原因主要有三个:

- 1.尼古丁本身有抑制食欲的作用,戒烟后食欲会增强。
- 2.戒烟后味蕾更敏感,吃东西更香,食欲增强。
- 3.戒烟过程中出现戒断症状时,有些人会吃热量高的食物,如花生、蚕豆等。因此,戒烟过程中应注意控制饮食、增加运动量,难受时可吃热量低的蔬菜,以避免体重增加。

有些人戒烟后生病,甚至患了癌症,其实是由于之前很长的吸烟史导致的健康危害,跟戒烟



无关。刚开始戒烟时会有一些戒断症状,感觉身体会稍微差一些,但随着戒烟时间延长,各种疾病的风险将显著下降:戒烟1年后冠心病的危险性减少50%,戒烟5年后患卒中的危险恢复到正常不吸烟者的水平,戒烟15年后冠心病的危险性与正常不吸烟者相似。 姜垣/文

## 缓解受凉咳喘小验方

向大家推荐一个利用葱姜敷脚的小验方,此方对受凉感冒后引发的咳喘有效。

**具体做法:**每晚睡觉前用热水泡脚10~15分钟,再取鲜葱白50克、鲜生姜15克,捣成泥敷在脚心,用纱布包住,第二天起床时去掉。每晚1次,两周为1个疗程,一般使用3个疗程,每个疗程间隔7天。

**作用功效:**葱白性味辛温,有清热解毒、发汗解表、散寒通阳的功效,多用于治疗风寒感冒。生姜性味辛温,能化痰止咳、发汗解表,多用来治疗风寒或寒痰咳嗽。脚心部位的涌泉



穴是缓解感冒的常用穴位。

此方适合风寒外袭引起的轻、中度咳喘,如咳嗽稀薄、身体发冷、无汗、头痛、口不渴、舌苔白腻。对痰热阻肺者不适合,这类人主要表现为咳喘痰黏、胸中烦闷、身热口渴、舌红苔黄等。 果果/文

## 凡人养生

## 走路治好了我的失眠

我在一家企业负责文秘工作,很多材料都要自己撰写和修改把关。坐的时间多,运动锻炼很少。白天写不完,晚上要加班,时间长了,扰乱了生物钟,导致了失眠。

这样的日子持续了两年多时间。一天早晨,我在上班的路上听到一个晨练的人说:“我天天锻炼身体,晚上倒在床上就睡着了!”我得到启发:通过调整生活方式,加强锻炼,调节情绪,也许对缓解失眠有效。于是我把烦恼尽量抛开,什么事都往好处想,让自己的心情逐渐好起来。接着选择锻炼的方式。我年纪大,剧烈的运动不适合我,又没有其他的运动爱好,就选走路锻炼吧。我定出锻炼计划,每天傍晚锻炼。刚开始慢慢走,之后加快脚步,直到走得出汗为止。每次都走一两个小时,刚好觉得有点累,但又觉得很舒服。坚持每天走路锻炼3个月后,我的失眠症有了很大改善。半年后,晚上睡眠基本恢复了正常。睡眠好了,心情愉快,工作有了精神,身体也慢慢好起来,连感冒都很少得。现在,60岁的我每天精力旺盛,仿佛变了一个人。

本版《凡人养生》栏目主要介绍普通人的养生故事。您在养生方面有什么经验心得,可以与我们联系,我们将择优刊登来稿,和读者分享您的养生之法。

## 保健支招

## 教您一套养生瑜伽

教您一套瑜伽动作,平时经常练习,有瘦身保健、祛病养生的功效。

## 弓背伸展式

**动作:**取高度适宜的凳子,放置在瑜伽垫上。跪在垫子中间,双腿分开与髋同宽,均匀吐气,身体向前然后向下,双手伸直放在凳子上。吸气,保持不动。呼气,渐渐向下拉伸,胸伏往地面方向,保持1~2分钟。起身时吸气,将身体拱起来,腹部内收。从腹部开始,整个身体呈弓字反向打开,保持1分钟。

**作用:**预防肩周炎,改善含胸驼背,消除肩颈酸痛,美化手部线条。

## 前后拉颈式

**动作:**跪姿或坐姿均可。两手十指相交,吸气,由前抬过头顶,掌心贴在后脑勺上,双手肘朝两侧尽量打开,扩胸并向下夹背。呼气,慢慢后弯腰,胸部朝前推,吸气,抬头向上仰,延伸前脖颈,自然呼吸,保持30~60秒。吸气,头回正;呼气,低头,眼望胸部,延伸后脖颈,双手肘依然朝两侧

尽量打开,自然呼吸,保持30~60秒。吸气,头回正;呼气,两手从两侧回落体侧,可重复2~3次。将头压向右侧,深呼吸,停留30~60秒。吸气,头回正,呼气,放下双手。换另一侧练习,可重复2~3次。

**作用:**增强胸大肌,消除腹部脂肪,延伸脊柱,预防颈椎病,消除颈纹。

## 前后滚动式

**动作:**仰卧,收双膝至胸前抱住小腿背,身体蜷曲成球形。随着缓慢的一呼一吸,身体向后从尾椎、腰椎、胸椎一节一节触及地面,渐渐地脚尖过头,肩胛骨触碰到地板上,再抬起臀部,挺向空中,小腿立于头部上方,双腿向下运动,带动身体向前滚动,尾骨触碰到地板上,然后坐起来。

**作用:**按摩脊椎,有助于矫正股关节、骨盆和脊椎;疏通经络,让全身经络通畅起来;刺激背部的督脉和膀胱经、按摩腹部的脏腑,使全身气血通畅,消除便秘,排毒养颜。

## 侧腿开合式

**动作:**侧卧,同侧肘关节垂直撑地,视线看向脚跟。单腿吸气往上提,呼气脚背勾起,吸气脚背绷直,用力连续做30次为一组。换一侧,同样做30次。有能力的的朋友可以上下开合,增加一些难度。

**作用:**增强腿部肌肉力量,预防腿部静脉曲张,改善腿型。

据《浙江老年报》



第十期 关爱老人

孝/敬/父/母

# 关爱老人

LOVE

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部