

■ 古人养生 ■

明代医家龚廷贤的养生之道

龚廷贤(1522~1619),江西金溪人,明代医家,曾任太医院吏目。1593 年,治愈鲁王张妃臃胀,被赞为“天下医之魁首”,并赠以“医林状元”匾额。

龚廷贤的医学生涯长达 70 余年。他在河南黄河流域行医时,正值开封一带疫病流行。时医只知按古法医治,无效。龚廷贤根据病情,独具匠心,医好很多垂危病人,名噪中原,被尚书荐为太医院吏目。以下是龚廷贤的养生之道。

注意修德 存心厚朴

龚廷贤非常重视医德修养,认为养生首先要注意修德,他主张医生必须要有一颗

仁民爱物之善心,当重仁义而轻财利,对贫富患者要一视同仁,切忌以贫富贵贱分薄厚,无论何人都要精心救治。不仅如此,龚廷贤还从健康长寿的角度来劝导世人进行修德养性。在他的《种杏仙方》末有“续劝善良规四十歌”,《万病回春》卷末有“人道至要”,《古今医鉴》末有“劝善良方”“口占八绝”等。他在“人有百病”篇中列举世人种种毛病,如“喜怒偏执是一病,忘义取利是一病,好色坏德是一病”等,最后说:“人能一念除此百病,日逐检点,一病不作,决无灾害痛苦,烦恼凶危,不惟自己保命延年,子孙百世永受其福

矣。”针对“人有百病”,龚廷贤又提出“医有百药”,如“思无邪僻是一药,行宽心和是一药,动静有礼是一药,起居有度是一药,近德远色是一药,清心寡欲是一药”等,最后他说:“古之圣人,其为善也,无小而不崇;其于恶也,无微而不改。改恶崇善,是药饵也。录所谓百药以治之。”明确提出以修德养性作为养生的良药,这种见解在中国养生史上有一定影响。

四时顺摄 延年益寿

针对老年人养生,龚廷贤认为,人体衰老的主要机理是“真阳元精内乏”和“脾胃气

弱”。他在《寿世保元》中说:“夫人之一身,有元神,有元气,神官于内,气充乎体,少有不保,而百病生矣。”其将书名称为“保元”者,正是想保人之元神,使其常为一身之主;保人之元气,使其常为一身之辅,而后神因气全,百邪无能侵犯,百病无由发作,这样就可以达到仁寿无疾的目的。龚廷贤指出,老人欲长寿不可纵欲,包括食欲及色欲,指出老人如果恣意饮食,沉于酒色,则脾胃腐坏,肾精枯竭。老人摄养应该“薄滋味,省思虑,节嗜欲,戒喜怒,惜元气,简言事,轻得失,破忧沮,除妄想,远好恶,收视听”。刘理想/文

初春时节要注意护肩护膝

初春天气乍暖还寒,老年人要多关注关节。骨关节炎是中老年人最常见的退行性疾病之一,也是最容易在春天复发的疾病。

首先要呵护的关节部位是肩膀,很多老人会在初春发作“冻结肩”,也叫肩周炎。要注意肩部保暖,早晚穿上护肩、棉马甲等,避免风寒湿



膝部的保暖,春季早上凉,锻炼前,可以先活动膝关节两分钟,使膝关节得到放松。早春可以选择多在家里进行关节锻炼,比如,仰卧在床上,两腿伸直,两手自然放置于体侧,直腿上抬,慢慢地增加角度。

张雪英/文

“两低”运动改善心脏功能

低重量阻力运动。低重量阻力运动(如哑铃操)可增强四肢和躯干肌群的力量,减轻疲乏。一般每次练习 12~15 次为一组,每天早晚各一组。

低强度有氧运动。缓慢的、低强度的有氧运动对心脏非常有益,比如慢跑、骑自行车、游泳等。运动前至少做 10 分钟的热身活动,如伸展、慢走等。运动应循序渐进,活动能力差的老人,一般开始时运动 5~10 分钟,休息 1 分钟,然后逐渐过渡到运动 15 分钟,休息 2 分钟,总计 40~60 分钟,最后应达到持续活动 20~40 分钟。病人运



动时应有人监护,以确保安全。特殊人群,如心功能较差者,应参与一些心脏能够承受、力所能及的活动,勿操之过急,避免过于激烈的运动,最好能在医生指导下运动。如果运动过程中出现心绞痛、气短加重或下肢浮肿等情况,应停止运动并及时就医。李峰/文

部队专家埋线 主治老年腰腿痛

中医穴位埋线疗法是针灸的延伸,是用带芯的埋线针将用麝香、沉香、木香等中



药泡制的医用羊肠线段送进穴位里,利用药线在穴位里强而持久的刺激作用治疗疾病的方法。该技术操作简单、疗效持久,已被原国家卫生部列为推广项目(见卫通【2005】14 号文件)。

原解放军 260 医院大校军衔副院长、军级技术专家、主任医师、教授白和平,主要使用中医穴位埋线疗法治疗腰间盘突出、腰椎骨质增生、腰椎管狭窄、膝关节退变增生、半月板损伤、滑膜炎积液、头痛、牙痛、咽痛、三叉神经痛、颈肩背臂手麻木疼痛、胸痛、腹痛、股骨头坏死、带状疱疹后神经痛、脊柱炎、盆腔炎、全身各关节痛等。还治疗头晕、晕车、失眠、高血压、面瘫、面肌痉挛、鼻炎、胃肠炎、便秘、尿失禁、哮喘、癫痫、呃逆、牛皮癣、湿疹、皮炎、皮肤瘙痒症、胆囊炎胆石症、糖尿病、中风偏瘫后遗症等。

就诊地址:石家庄市胜利北街 340 号,260 医院公寓白和平治疗室。

市内交通:乘坐 37、77、131、148、164、2 路公交车到 260 医院下车。

联系电话:15128103019

■ 凡人养生 ■

运动使我健康快乐

我今年 82 岁,退休前是本市一家企业的会计。我走起路来脚底生风,体能丝毫不输年轻人。多年来,我几乎没生过病,连感冒也很少得。别人问我健康秘诀,我都会乐于分享:“坚持运动,运动是最好的医生。”

我喜欢打乒乓球。30 多年来,不管寒风凛冽,还是烈日炎炎,我每天都会坚持打乒乓球。我打球的节奏非常快,

连年轻人都赶不上,即使连打 20 局,也能心不慌气不喘。除了打乒乓球,我还特别喜欢骑自行车。40 多年来,我骑着车逛遍了县城的角角落落。锻炼之余,我还发挥余热,当起小区的门卫,积极维护小区秩序。我小时候学过木工,这些年一直用这个手艺为邻居、亲友们服务。在我看来,价值感和成就是延缓衰老的灵丹妙药。吕根有/文

■ 食疗宝典 ■

食疗缓解脾肾虚弱

脾虚容易让人食欲不振,面色萎黄。肾虚容易让人乏力,精神萎靡。为了脾肾健康,不妨试试食疗。

脾虚吃山药莲藕

山药。想要食疗改善脾虚问题,首选山药。山药味甘性平,归脾经、肺经,具有补脾生津之效。

推荐食疗:准备 1 只鸡腿,200 克山药,将鸡腿和山药分别洗净。烧一锅开水,水开以后放入鸡腿煮一两分钟,捞出冲洗干净,放入电饭煲中备用。山药削皮斜切块,放入电饭煲中。加适量清水按下煲汤键即可。炖好后吃肉喝汤。

莲藕。脾虚的人可以多吃莲藕,莲

藕具有生津清热、补益脾胃的作用。

推荐食疗:准备半斤莲藕,100 克粳米,60 克白砂糖。莲藕刮皮洗净,切成薄片,粳米淘洗干净。将莲藕、粳米一起下锅,加入适量清水炖煮成粥。最后加入白砂糖调味即可食用。

肾虚吃黑米黑豆

黑米。黑色入肾。黑米中富含氨基酸、蛋白质,还有不少微量元素,能够起到滋阴养肾、益气活血的功效。

推荐食疗:准备适量黑米和大米、黑芝麻,先把黑米和大米清洗干净,放入锅中加水熬煮,两种米煮开花以后,再放入黑芝麻一起煮,等到粥变得粘稠,就可以出锅食用了。

黑豆。黑豆富含多种氨基酸,还有十几种油酸,每天吃一些有助温养肾脏。

推荐食疗:准备 1 只乌鸡,适量黑豆、何首乌、生姜和红枣。先将全部材料冲洗干净,然后烧一锅开水,将全部材料放入水中,中火煲煮三个小时。熟后加入少许食盐调味即可食用。王立平/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