

从经络穴位、针灸理疗到顺时保健、食疗治病,中医养生法近几年风靡全球。老中医们的保养之道备受推崇。在台湾,很多著名的老中医已健康硬朗地活到近百岁,他们并不提倡吃人参、灵芝等高级药材滋补,而是建议从生活饮食、运动等小细节着手保健。在分析了他们的养生之道后,发现其中有 7 条健康原则是多数老中医都奉行的。



老中医们的长寿之道

饮食有节,菜多肉少。

病从口入,老中医们非常注重清淡饮食,菜多肉少是一大原则。102 岁高龄去世的老中医姜通,在 101 岁时身体还很健壮,每天坚持问诊,走路健步如飞。他的养生之道是 50 年不吃米,减少淀粉的摄取;多吃蔬菜和深海鱼;每天喝牛奶;不吃红肉;每周炖一锅土鸡进补。

起居有序,顺其自然。

作息规律是老中医们信奉的养生法则。今年 91 岁的老中医易权衡倡导“8 小时工作、8 小时睡眠、8 小时适当运动”。这个“三八原则”,让他的生活非常有秩序。拒绝熬夜,睡眠充足,维持充沛的生命活力,是健康长寿的根本。易权衡建议,晚上睡觉前准备一盆温热水泡脚,脚部温暖可以让人睡得更好。

神志淡泊,以忍为尚。

92 岁的马光亚是马英九的叔祖父,曾被选为中国近代“百大中医临床家”之一,是台湾唯一入选者。他主张,养生不只是修养身体,养心更重要。应首重放宽心情,凡

事不要急,慢慢来。马光亚被台湾中医界尊称为“从容老人”,可见淡泊容忍的重要性。

锻炼身体,持之以恒。

许多老中医都非常重视这点,姜通百岁时还每天起床踩脚踏车 100 下。78 岁的巫水生喜欢爬山、练体操。马光亚则每天按摩涌泉穴,刺激脚部的经脉,促使血液流畅,气血旺盛,并且平时会练习“八段锦”(一种中国传统的功夫体操),包括肢体运动和气息调理,以活动身体、促进血液循环为目的。还有的老中医师选择打太极拳、练五禽戏等,总之都是要让身体活动起来。“要活就要动”,这是老中医们的至理名言。

乐于奉献,不慕名利。

姜通 101 岁高龄仍天天看诊、马光亚 92 岁也坚持为人看病,直到生命的最后一刻。他们并不是为了要赚钱,而是以行医为乐,把为病人解除痛苦视为人生最大乐事。老中医常说,看到病人就会把烦恼忘得一干二净,可以说“乐以忘忧,不知老之将至”。

防患未然,摄养为生。

《黄帝内经》主张“治未病”的思想,提倡未病先防,中医们更是认为预防重于治疗。出身中医世家的女中医庄淑旗目前 91 岁,是台湾第一位获得中医师执照的女中医。她说:“今天的疲劳,今天应消除,否则可能导致病痛。”庄淑旗主张每天抬头挺胸,亲近大自然,伸展全身,让五脏正常运行,身体就会健康,并远离癌症,就是提倡一种“防患未然”的中医养生之道。

房事节制,勿禁勿纵。

这是台湾许多老中医师都一致主张的养生之道。对于房事,老中医们认为青年时不可纵欲,老年时亦不可绝对禁止。中年以后的房事节律,难以有一个定数。有位老中医提出“九九数调节法”,即取年龄的十位数加 1 后平方,如 45 岁以后,将十位数 4 加 1,即 $5 \times 5 = 25$,25 天一次;55 岁以后,十位数 5 加 1, $6 \times 6 = 36$,即 36 天一次;65 岁以后,按 $7 \times 7 = 49$,即 49 天一次。此法易记易行,基本符合中老年房事节制的原则。

此外,不少知名老中医还有自己颇具特

色的养生绝活。马光亚寄情书画养生,认为练毛笔字是锻炼心性的好方法。他不但用毛笔抄写医书药方,还把平日所见所闻,以诗词方式记录下来。

庄淑旗提出“汤匙消除疲劳、预防感冒法”,即隔着衣服,用普通的瓷汤匙顺着肩胛骨两侧由上往下均匀地刮,以刺激新陈代谢,促进免疫力。她还积极推广“防癌宇宙操”,这套操简单易操作,通过伸手臂、挺胸、收腹、摆动肢体等动作,让身体尽可能地舒展、拉伸,给心脏、肝、肾等器官充分的空间,让体内的“气”畅通,消除疲劳,强身健体。

巫水生自创体操动作,活动全身筋骨,并以适当力道用背去磨树、撞树,刺激经脉,促进气血循环。

易权衡推荐拍手养生,是一种全息疗法,将十指张开,两手掌相对,手指对手指用力拍击,发出很大响声。中医认为人体是个有机的整体,内脏和体表各部分组织存在一定相对应的关系,而手部汇集人体中的六条经脉,能充分反映血气运行及体内生理病理变化。用这种方式刺激手部反射点,可治疗疾病。(师言)

会折寿的一些生活习惯

一些习以为常的生活方式,可能会对健康产生意想不到的影响。美国《赫芬顿邮报》最新总结了日常生活中会缩短寿命的 11 件事情,给读者以提醒。

很难找到真爱。难找到一个如意伴侣,会让人们的寿命缩短几个月,而长期单身会让寿命缩短长达 10 年之久。哈佛大学医学院进行的研究发现,如果一个社区中的性别比例倾斜(如男性数量明显多于女性),就会导致处于弱势地位的性别群体短寿。

每天坐太久。每天静坐时间超过 3 个小时,就会让寿命缩短整整 2 年。澳大利亚学者发表在《英国医学杂志》上的研究成果显示,即

使经常参加体育锻炼,也无法弥补长时间静坐对健康造成的负面影响。

忽略朋友。美国杨百翰大学和北卡大学教堂山分校的研究者,通过对 148 项不同研究的数据资料进行分析后发现,拥有大量朋友的老人在观测期内死亡的风险下降了 22%,这种社会关系的联结会促进大脑的健康运行。

看电视时间长。哈佛研究者发现,每天看电视两个小时,会让早亡和患上心脏病、II 型糖尿病的风险增加。看电视会让静坐的负面影响更为糟糕。

吃不健康食品。华盛顿大学健康指标

和评估研究所进行的研究显示:饮食习惯的不同,会造成两个城镇人口的平均寿命相差 7 年。比如当红肉的摄取量超过正常限量时,就会让人们的预期寿命缩短 20%。

失去工作。加拿大学者通过对 15 个国家 2000 万人口长达 40 年的追踪调查发现:失业会让人过早死亡的风险增加 63%,失去工作的老年人寿命会缩短 3 年。

上下班路程远。每天上下班路程要花约一个小时以上,会增加压力,并降低人们坚持参加体育活动的可能性。瑞典于莫奥大学的研究者发现,上下班距离达 51 公里以上的女性,寿命会明显缩短。

性生活不如意。一项针对男性进行的调查显示,与能频繁达到性高潮的男性相比,在较长时间内无法到达性高潮的男性,死亡率会前者高出 50%。在控制了其他影响因素(如年

龄,吸烟和社会阶层)之后,这项研究结论依然成立。

与同事关系不好。与同事关系不够融洽,也意味着会对寿命造成不良影响。根据以色列特拉维夫大学的研究成果,那些在工作过程中感到社会支持感低的人,死亡的风险会高出 2.4 倍。

睡眠不够或睡眠太多。哈佛大学医学院的研究表明,每晚睡眠不到 5 个小时或超过 9 个小时的人,其预期寿命会明显下降。研究显示,的确存在一个最优的睡眠时间区间。

惧怕死亡。这是一个非常痛苦的悖论。成天害怕死亡,有可能最终导致一个人的寿命缩短。2012 年发表在《美国国家医学图书馆期刊》上的一项研究成果显示,存在死亡焦虑的癌症患者,预期寿命会缩短,特别是对一些中老年人来说,更是如此。

(赵铁刚)