

跟国医大师学养生



保持人体平衡 方能延年益寿

——国医大师李济仁教授谈养生保健之道

□ 李艳 记者 王小雨 李青松

今年85岁高龄的“国医大师”李济仁,是我国“新安医学”研究的奠基人之一。他从医数十载,在中医教研方面作出了杰出贡献。李教授曾在“不惑之年血脂高,天命之年血压高,耳顺之年血糖高”,但现在这位85岁高龄的老人却仍然拥有健康的身体,不但能出门旅游,还亲自在临床一线为来自全国各地的患者把脉问诊。日前,市场星报、安徽财经网记者走进位于芜湖市弋矶山医院内的国医大师李济仁工作室,请李老为广大读者介绍养生保健之道。

“五脏六腑”养好最关键

李老告诉记者,人体是一个有机的整体,以“心、肝、肺、脾胃、肾”五脏为中心的,养生保健关键先养好五脏。

五脏之中又以养“心”最为重要,养心一定要做到先养神。保持心平气和,不过喜,不过忧,保持心神的虚静状态。保持正常睡眠,每晚睡觉按摩手上的“劳宫”穴和脚上的“涌泉”穴,可起到心肾相交改善睡眠的作用。午时休息也能保心气。

“肝”主疏泄。养肝第一要务是要保持情绪稳定和心情舒畅。只有肝的疏泄功能正常,才能保持气血调和,经络通利。另肝藏血,保持良好的睡眠质量,亦能养肝。养肝还应做到既不疲劳工作,也不疲劳运动。

“肺”主气司呼吸。养肺首先要保证呼吸道的通畅。做法是,每天早晨起床后打开窗户,到户外空旷的地方做慢而均匀的深呼吸,一呼一吸尽量达到6秒,即先吸气然后闭住,闭住以后停止,停止到不能忍受的时候再呼出,如此反复18次。

“脾胃”为后天之本,气血生化的来源,所以健脾要与养胃结合起来。脾主运化,故保养脾胃重点在饮食的调养,饮食定时定量有节制,每餐吃七八分饱,饮食多样化。另要配合做一些运动和按摩,以帮助“脾气”活动,增强其运化功能。

“肾”藏精,为先天之本。补肾首先要做到的是不要过度地耗精,在思想上要做到安闲而少欲望,则真气就可因此而调顺,也可配合按摩法。此外经常叩齿,常吞有“琼浆玉液”美称的口水也有补肾的作用。

“六腑”养生,就是要保持大便通畅,平时多吃一些粗纤维食物以刺激肠蠕动,养成定时排便的习惯,保持六腑畅通。

“饮食、起居、运动、精神”要保持平衡

李教授说,养生之道不过是在饮食、起居、运动和心神四个方面,这四个方面做好了,身体就能保持一定的平衡,就延年益寿。

第一要食饮有节。注意饮食调养,三餐定时定量,粗细搭配以粗为主,荤素搭配以素为主,酸碱搭配以碱为主;第二,起居有常,早睡早起,每天还要坚

持做一些有氧运动;第三,不妄作劳。劳动、运动都不能过分;第四,形与神俱。注意精神的调养,调节好情绪,对身体健康很重要。

自创一套按摩养生保健法补脾胃

李老揣摩总结出一套按摩养生保健法。手法是:右手的手心眼正对着肚脐眼神阙穴,然后以这个为中心,顺按36下,反过来又按36下。再结合穴位重点按一按,如按到关元穴、中脘穴、天枢穴时要用劲点一下。

《内经》曰:腹部乃“五脏六腑之官城,阴阳气血之发源”。李老的这种规律性的揉动,能够促进腹部气血运行,改善位于此处的脏腑功能。特别是重点按的几个穴位非常重要,首先,中脘穴,位于胃的附近,在肚脐正上方四横指的位置,它是胃经的募穴,募穴是经络中气血最充足的地方;天枢穴,是大肠经的募穴,在肚脐旁开三横指的地方,中医以肚脐为界,脐上为天,脐下为地,天枢穴正处天地交合之际,故是升降清浊的枢纽,常按天枢穴,能强化升清降浊的功能。还有脐下的关元穴,脐后的命门穴。李老常用两手的食指同时在这两个穴位上按几十下,以补充肾气。

“总之,养生保健没有多少高深的东西,传承功法、自创功法均可,关键在于坚持,切忌‘三天打鱼两天晒网’。”国医大师最后补充道。

国医大师李济仁

李济仁,1930年12月出生,安徽省歙县人。为全国首批“国医大师”,首批“全国500名老中医”,首批国家级名老中医学术经验继承人指导老师,首批全国硕士学位授予权研究生指导老师,首批“中国百年百名中医临床家”,首批国务院政府特殊津贴获得者。国家级非物质文化遗产新安名医“张一帖”第十四代传承人。

现为皖南医学院唯一终身教授、弋矶山医院主任医师。为皖南医学院“四大名师”之一,并与弋矶山医院建院以来的吴绍青、沈克非等专家并列“一代名医”。

二十四节气养生·小满

饮食选择清淡 切忌贪凉卧睡

5月21日是二十四节气中的第八个节气——小满。“斗指甲为小满,万物长于此少得盈满,麦至此方小满而未全熟,故名也。”这是说从小满开始,大麦、冬小麦等夏收作物已经结果,籽粒渐见饱满,但尚未成熟,所以叫小满。夏季是阳气最盛的时期,小满作为夏季的第二个节气,从这时候起就要调整我们的日常饮食起居,才能平安的度过炎热的夏季。

小满节气正值五月下旬,气温明显增高,如若贪凉卧睡必将引发风湿症、湿性皮肤病等疾病。此时气温明显增高,雨量增多,但下雨后,气温会急剧下降,所以要注意添加衣服,不要着凉受风而患感冒。

小满时节,饮食调养宜以清爽清淡的素食为主,常吃具有清利湿热作用的食物,如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、荸荠、黑木耳、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、蛇肉、鲫鱼、草鱼、鸭肉等;忌食高粱厚味,甘肥滋腻,生湿助湿的食物,如动物脂肪、海腥鱼类、酸涩辛辣、性属温热助火之品及油煎熏烤之物,如生葱、生蒜、生姜、芥末、胡椒、辣椒、茴香、桂皮、韭菜、茄子、蘑菇、海鱼、虾、蟹各种海鲜发物、牛、羊、狗、鹅肉类等。

炎热季节 科学调适睡眠

人一生下来的主要“任务”就是睡好,以完成骨骼、肌肉、各脏器成长发育。老年人虽然睡了一辈子的觉,但要达到科学睡觉,还是得养成良好的习惯。安徽省中医院脑病科专家张波介绍,夏天,昼长夜短,老人若休息不好,会导致胃液分泌不足,没有食欲,还会导致内热排遣困难、中暑等。良好的睡眠对老年人身体健康极其重要。

睡眠温度保持在28℃左右

老年人睡觉的房间温度最好控制到28℃左右,与室外温差不可超过7℃;另外,最好保持一定湿度,用加湿器或在地面上洒水等,以免睡眠时体表汗液流失,胃肠功能下降,风邪入侵。

正午休息30分钟左右

正午温度过高,老年人不宜户外活动,午饭后可以进行30分钟的浅睡眠,如果睡眠时间过长,就会启动睡眠系统。

据张波介绍,睡眠系统是指人体睡眠会经历4个阶段,每个阶段的深睡眠会到达30分钟左右,夜晚睡眠就是睡眠系统的循环往复。正午休息如果超过30分钟,启动了睡眠系统,下午人会更不清醒,且晚上不易入睡,影响睡眠质量。

5分钟原则

有些老年人一醒就立马坐起来。张波认为,炎热气候下,身体排汗多,血容量不足,大脑供血不足,猛地坐起易致双眼供血不足而导致头晕眼花。起床前可以再躺5分钟,上厕所后缓5分钟再起身。

饮食口味偏重些

炎热季节胃口差,可以在饮食上多吃点蔬菜、多喝点汤汁、多在菜肴的口味上加重一些,老年人可以多吃点并能补充盐分,清早也可以喝一大杯加盐的冷开水。

张依帆 记者 李皖婷