

## 跟国医大师学养生

□ 陈小飞 张依帆 记者 李皖婷 文/图

为人、处事、治学、行医……他用高超的医术和高尚德行悬壶济世。

徐经世年过八旬,从事中医临床60年,他始终把解除病患、攻克顽疾视为己任。“为医立德,治事修身,这是我毕生的追求。”一方书案,一杯清茶,市场星报、安徽财经网记者面前的国医大师徐经世是一位精瘦的长者,但他淡淡的眉毛下,一双炯炯有神的眼眸慈善而不失坚定。



# 养身、养心、养德 才能健康长寿

## 听国医大师徐经世谈养生之道

### 故事篇

#### 他是名医,亦是良师

“高官百姓,传诊千家,一样眉慈目善;难症风寒,调理百草,多能药到病除。”安徽中医药大学第一附属医院徐经世老中医的书房里挂着这样一幅笔法遒劲的字,这是一位病人撰写所赠,是病患对徐经世的由衷赞扬,也是其医德医术的真实写照。

#### 受祖父熏陶,自幼立志行医救人

1933年,徐经世出生在安徽巢湖之滨的一个中医之家,祖父徐恕甫是民国时期的江淮名医。受祖父行医救人影响,徐经世自幼便萌生从医济世的情怀。

徐经世家中的书橱,至今摆放着厚厚一摞祖辈传下来的中医经典古书手抄本,好多纸页被徐经世翻得有些破碎,这些手抄本正是祖父留给他的宝贵财富。

自幼饱读经史典籍的徐经世,年近弱冠由文入医,在祖父的严格要求和教诲下,历经六个寒暑学习中医理论,奠定了坚实的国学与中医学基础,更在祖父的口传身授下,掌握了很多疑难疾病的诊治。因此,他初出道就与祖父一样饮誉肥东、巢县。

#### 和平中正之方,祛除疑难偏怪之疾

徐经世治病,绝不因病人身份不同而有差别,无论何人,无论何病,等而视之,不推诿,不敷衍,皆尽心力而为,念念不忘行医以祛病救人为务,始终秉承药不尚多,简便廉效为准,药味多以十二味为数,常以和平中正之方,祛除疑难偏怪之疾。

一次徐经世回老家,在巢湖边偶遇一50多岁妇人,她见徐经世后竟难抑激动之情,挽着他连称“恩人”。

原来,30年前她因产后高热多日不退而致昏迷,西医已断为不治之症,家人抱着最后一线希望连夜叩门求诊。徐经世当夜即前去会诊,仔细诊断后处以安宫牛黄丸两粒,令其家人连夜喂服。次日清晨病人即热减神清,后经调治,恢复如初。类似病例,在他行医60年中不胜枚举。

#### 为往圣继绝学,培育后继不“藏私”

“若干年后,听到有病人说找徐经世的徒弟看病一样管用。”这是徐经世最大的心愿。

对于有志于学习中医者,徐经世皆是来者不拒,丝毫没有门户之见,他秉承“为往圣继绝学”的传承精神,将自己的毕生经验毫无保留地传授给后继者,凡是跟随着徐经世的学生无一不对其无私教授而心存感激。医院里常常有医生及研究生前去门诊“偷师”,徐经世都是一视同仁,在诊病之余悉心为他们讲解自己的临床经验。

“不管是我们医院的,还是省内外的,我带的徒弟现在渐成中青年中医中的佼佼者。”这是最让徐经世欣慰的,“尤其是他们用了我的经验治好了病人,说明我的经验真正传承下去了。”

### 养生篇

#### “三养”才能健康长寿

徐经世虽然有高血压、胆结石等病,去年还因为胆结石诱发胆管炎做了胆囊摘除术,但他仍然精神矍铄。对于自己带病高寿,他总结为顺应自然、减少虚耗,“养生,关键在一个‘养’,没病就预防,有病则养病,充实体力才能延长寿命。”

#### 养身:顺应自然,起居有节

“顺应自然”是徐经世养生观中一个重要组成部分。在他看来,身体健康与否,首先要与自然相应。例如冬日严寒,盛夏酷暑,春秋季节的忽寒忽暖都对人体产生影响,身体较弱的老人,气候变化时就要做到起居适时,否则很容易生病。

饮食有节、清淡,多吃蔬菜,进食要细嚼慢咽(每餐15~20分钟),而且多样化,并注意冷热。

运动方式上要因人而异。人到老年,徐经世主张按“安步当车,形式自如,掌握适度,持之以恒”的要求去做。

与饮食类似,运动也要与季节相应。春季夜卧早起,广步于庭;夏季则应夜卧早起,步于室外,但宜在清晨和傍晚气温较低时进行;秋季要根据早晚凉的气候特点,做到“早卧早起,与鸡俱兴”;冬季,老人体弱者要早睡晚起,待日光充足再开始锻炼,较为适宜。

#### 养心:不骄不躁,保持平和

徐经世认为,养生包括养身和养心,养身必须养心。养心不是指保护好心脏,而是指调控好心态,包括思想、感情、情绪、意念等等。人的心态需要保持平和,犹如人的体温必须保持正常一样。

“人上了年纪不能让自己闲着,要自己找乐趣。”养“心”先要虚怀若谷,淡泊名利,要没有欲念和患得患失的思想情绪。其次要保持乐观,对人生充满信心,对己严对人宽,助人为乐,胜不骄败不馁,奋发前进。此外,进入老年要老有所乐,不要自寻烦恼。

#### 养德:修身正心,延年益寿

“德为立身之本,德为养生之基。”高尚的道德情操是心理健康的基础和保证。徐经世认为,欲修身,必先正心,心正方能身安,身安方能体健,体健方能延年益寿。这正是古人所谓“仁者寿”的来源。

徐经世认为,做好养生,须先学做好人,养德重于养生,只有将道德观念深深地埋在心中,才真正懂得养生之道。

“如果一个人的德行正,就能够化消极为积极,化对立为统一,化敌意为善意,化阻力为助力,必然会给自己的工作、生活创造一个良好的环境和氛围;相反,如果他的德行差,口碑就会不好,甚至到处遭人指责、唾骂,搞得你心神不宁,寝食不安,不仅影响学习、生活与交友,而且对身心健康也大为不利。”徐经世说。

## 盘点适合老人的 健康饮食方式 膳食中要有 充分的水分

有人说人老了,免疫力低了,健康出问题很正常。但如果老人做好饮食健康,做好健身运动,加上心理健康身体想不健康都难。民以为天,老人的健康当然也以饮食为主,那么对老人来说怎样才算健康饮食呢?

“健康饮食”是指能帮助预防所有形式的营养不良以及包括肥胖、糖尿病、心脏病、中风和癌症在内的非传染性疾病的饮食。健康饮食应包括水果、蔬菜、豆类、坚果和全谷类,并保持能量摄入和能量消耗平衡。

根据老年人生理特点,合理安排饮食,提高生活质量尤为重要。要供给符合老年人营养供给量标准的膳食,满足机体的营养需要。要经常注意老人的体重变化,防止营养过剩引起的肥胖或营养不良引起的贫血发生。

合肥市滨湖医院营养科医生李远碧介绍说,老年人的膳食,选用的食物要粗细搭配、松软,易于消化吸收。粮油类、奶类、鱼肉蛋及豆类、蔬菜水果类、菌藻类能为老年人提供较完善、全面的营养。老年人的膳食中要有充分的水分,除茶水、白开水之外,一日三餐应提供汤、羹、粥类的食物。老年人应少吃或不吃油炸食品、肉汤、甜点心以及胆固醇较高的食物。

由于老年人对突然的低血糖或高血糖的耐受能力降低,所以进餐时间不宜间隔过长,防止过饥过饱。应提倡少量多餐,一天的食物可分为4~5次进食,要注意早餐的质量。

另外,烹饪方法的正确和合理应用,可以保持食品的色香味,且烹饪的食物硬度适中,既能适合老年人的咀嚼和吞咽功能,又能保持食物的风味,让菜肴有了鲜香的滋味和芳香的气味,在增加感官享受的同时,也有利于人体对食物的消化吸收,提高营养素在体内的利用率。苏洁 记者 李皖婷

## 二十四节气养生之芒种

6月6日是二十四节气之一的芒种,芒种字面的意思是“有芒的麦子快收,有芒的稻子可种”《月令七十二候集解》:“五月节,谓有芒之种谷可稼种矣。”此时中国长江中下游地区将进入多雨的黄梅时节。

芒种时节天气炎热,湿热气明显重了起来,健康人群要注意补充水分,保持机体处于平衡状态,防病于未然。芒种养生应少吃冷饮,避免损伤脾胃;处于空调房间时,要注意调节室内外的温差,预防“空调病”的发生。饮食调养方面宜减酸增苦,补肾助肺,调理胃气,可进食清淡、易消化的食物,可多吃“瓜族”食物,如苦瓜、青瓜、冬瓜、木瓜、西瓜、香瓜。

芒种的养生重点要根据季节的气候特征进行调养,以达到身心和谐,通体健康。起居方面:晚睡早起,勤换衣裳。

芒种应预防“夏打盹”,“夏打盹”在医学上也称之为“夏季倦怠症”,是由于夏季炎热,温度过高,使人体大量排汗,而钾元素随汗液大量排出,又得不到及时补充,导致人倦怠疲劳、精神不振。芒种防暑最适合饮用白开水以补充水分。