

●养生先养心养德 ●户外运动补阳气 ●饮食重均衡有度

国医大师邓铁涛的养生秘笈

名医档案

邓铁涛教授:中医学家,1916 年 11 月生,广东省开平市人。广州中医药大学教授,博士生导师,广州中医药大学终身教授,博士生导师,中华全国中医学会常务理事,全国名老中医,广东省名老中医,内科专家。

2009 年 7 月 1 日,93 岁的邓铁涛教授被人力资源和社会保障部、卫生部、国家中医药管理局等国家三部委联合评定为“国医大师”并获证书,邓铁涛教授是广东唯一获此殊荣者。

再过几天,就是国医大师邓铁涛的 98 岁寿辰。这位耄耋老人仍耳聪目明,思维清晰,与来访者侃侃而谈。天气好

的午后,他雷打不动地下楼散步,仍是广州中医药大学宿舍区的一道风景。“养生重于治病”,是邓铁涛教授一直倡导的健康理念。

作为国医大师的弟子,广州中医药大学第一附属医院治未病中心陈瑞芳教授多年来一直关注、研究邓老的养生理念,她为读者全面解读了国医大师的养生秘诀。

心静以养心

说到养生,很多读者的第一反应就是“吃什么、喝什么”好。在很多聚会场合,邓老也常常被问到类似的问题,他总是淡淡一笑,每次在讲养生话题时,他一定会把“养心养德”放在首位。“养德对于养生的重要性,在中医经典著作中是有据可查的”,邓铁涛教授常说,《千金要方 养性论》中指出:“性既自善,内外百病皆不悉生,祸乱灾害亦无由作,此养生之大经也。”中医还常说,“心主神明”,这是说心为人身之主宰,神明之心发出的意志,可以驾驭精神情绪、调适寒暑,这样就能维持机体内外环境的平衡,保证机体的健康。

邓老如何养心养德?他年轻时除了跟随父亲读经典著作外,还酷爱看《论语》、《孟子》、《庄子》、《道德经》等,获益匪浅。闲暇时,他喜欢练习书法,上小学时,他每天下午放学后的第一件事就是练习书法。后来,每当遇到心情不好的时候,他便会习惯用毛笔写字,令自己安静下来,而书法的内容,恰恰是表达他当时的思想或者是内心的倾诉,当书写完毕时,他会感到一身的轻松。邓老说:“书法能养神,养神能练意,使一切杂念全抛到九霄云外,这种全身心的投入,有益于健康长寿。”

此外,邓老平时还习惯通过静坐、冥想等方法令自己获得内心的平静。邓老每天醒来后,习惯在床边的椅子上打坐,打坐的要点是:单腿交换盘坐,上身自然放松,头位正直,自然闭目,含胸拔背,两手置于腹前相互轻握,以人体感觉舒适为度,按平常呼吸。邓铁涛教授介绍,此法不但在晨起和入睡前可以帮助静心,还能在旅途奔波中帮助安定心神。

身动则生阳

生命在于运动,邓老说,“动则生阳”,阳气是人体生殖、生长、发育、衰老和死亡的决定因素。我们每天有充沛的精力去学习和工作,我们的身体对疾病的抵抗力,都需要阳气的支持。所谓“得阳者生,失阳者亡”。“阳气”越充足,人体越强壮,阳气不足,人就会生病,阳气完全耗尽,人就会死亡。

邓铁涛教授说,近年在全国范围内的体质调查研究中,发现气虚质、阳虚质的人群比例上升,这与现代人的生活方式有密切关系。现代人多坐少动,长期处于空调环境下,阳气无以化生。要想补气补阳,最好的方法还是运动。

对于运动,邓老身体力行。在阳光充足的日子里,邓老经常会午后下楼在小区的空地散步,走上 10 来圈至身上微微出汗、浑身温暖舒坦才回家。如果遇到雨天,他就在楼道里爬楼梯。很多都市人早出晚归,整天待在室内不见天日,与其晚上去俱乐部健身,不如在户外散步或快步走,特别是对于肾阳不足者,有助于改善精力不足、怕冷、夜尿多等问题。

邓老另一个酷爱的运动是八段锦,每天必定练习两次。有人以为八段锦、太极拳是老人的运动项目,但邓老说,他自年轻时就开始坚持每天练习八段锦。他还结合自身多年练习的经验,对传统的八段锦动作进行了改良,成为现时很受群众欢迎、简单易学而又很受欢迎的“邓老八段锦”。

邓老强调,八段锦看似简单,但要达到显著的效果,还是要经过一段时间的苦练及深刻领会,才能达到目的。他要求在初学阶段,练习者采取自然呼吸方法,待动作熟练

后,练习者可在练功时采用腹式呼吸。在掌握呼吸方法后,开始注意同动作进行配合,最后达到动作、呼吸、意念的有机结合。

和太极拳不同,八段锦简单易学,不需要专门的师傅来教,从网上下载个视频到手机上,就可以跟着练习了,不受时间、场地的限制,练完一遍只需 15 分钟左右,可以在工作的间隙或下班后练习。对于“忙到一次做完 8 个动作的时间都没有的人”,建议结合个人的身体特点,哪怕选择八段锦中的一个动作经常练习,对体质的改善也有帮助。

都市人中有胃病的不少,邓老建议他们可以做摇橹的动作。邓老说,每天做摇橹的动作,有利于促进胃的动力,改善胃的血液循环。慢性胃炎、十二指肠球部溃疡患者,病情容易反复发作,建议这部分患者每天在家坚持做摇橹动作

作 100 次,坚持下来,可以减少胃病的复发。坚持摇橹练习,对于处于高血压高值状态的人群,也能起到很好的干预作用,因为长期做摇橹动作,可以明显减小腹围,从而对临界高血压人群有很大的帮助。

食均衡有度

对于讲究养生的人,常常在饮食上有很多禁忌。邓老平时不讲究忌口,家人煮什么他就吃什么。他出差到外地,也很喜欢品尝当地的特色小食,在饮食养生方面,他强调饮食杂食不偏,要有节度。邓老认为,在日常生活中应当以五谷、五果、五畜、五菜合理搭配,才能充分补充人体气血精微,从而达到健康长寿的目的。若食无定时,过饥或过饱,

都易伤脾胃。脾胃损伤,则诸病丛生。无论是养生保健,还是治病救人,他都重视脾胃功能的调理。

邓老平素喜欢吃核桃,每天坚持吃一两个,他说,核桃有补肾、固精强腰、温肺定喘、润肠通便的作用。邓老食用核桃,最明显的效果是没有夜尿,大便通畅。现代营养学研究也认为,长期进食少量核桃,对改善记忆力、延缓大脑衰老有一定的辅助作用。邓老强调,核桃虽好,但也不能多吃,多吃则容易滋生湿热。如果吃后有咽喉疼痛等热象时,可以适当喝些淡盐水,吃些萝卜、雪梨、火龙果等蔬果,解决上火症状。这也体现了邓老在养生保健中因时因地制宜的思想。

沐血管体操

善用沐浴也能起到养生效果。邓老在数十年的生活中,养成

了用冷水交替洗澡的习惯,他将这个方法称之为“血管体操”。他说,冷水能促进血管收缩,而热水能使血管扩张。在洗澡的过程中,冷热交替,血管一收一张,可以增加血管壁的弹性,减少血管壁上脂质的沉积,延缓血管硬化的发生。

邓老今年 98 岁,他的颜面及四肢皮肤仍然保持较好的弹性,并且老人斑也很少,这与他长年坚持的这一生活习惯是有密切关系的。邓老强调,在开始运用这个方法时,要因人因时而异,冷水不一定很冷,热水也不能太热,只是在洗澡过程中保持一定的温差,并且要自己能接受为宜。特别是对于年长的高血压患者,刚开始时不能有太大的温差,否则也会出现意外。等慢慢习惯之后再

逐渐将水的温差拉大,这就是关键所在。

沐浴的另一个重头戏就是“沐足”。邓老说:“人的脚犹如树的根,树枯根先竭,人老脚先衰,脚对人体的养生保健起着重要的作用。”邓老善于通过足疗治疗一些常见病,比如有时因为工作忙,精神高度紧张出现睡眠不好时,他会在静坐的同时用双手按摩、揉搓脚背及脚心,每次 10~30 分钟,以劳宫穴摩擦涌泉穴,以加速脚部的血液循环,帮助入睡。

大师谈中医

中医有助于解决看病难 看病贵

我认为,应从我国的国情实际出发,充分发挥中医药“简、验、便、廉”的优势,尽力设立中西医并重的具有中国特色的医疗卫生保障体系。希望政府大力支持中医药的发展,制定倾斜性政策,采取相应的措施,切实保障中医药事业的投入,改正一切不利于中医药发展的政策法规和决定,以确保中医药能够得到更大的发展。

社会大众深知中医药的价值,这是它生存的根基

有人说,中医是靠经验治病,中医理论不“科学”,这种观点对百姓有着不小的误导。之所以如此,是因为近代以来,传统文化被太过否定,人们习惯于站在西方文化科学的立场来看问题。有人一旦看不到实验数据,看不到细菌微生物,光听到“阴阳”、“五行”等名词,想当然就觉得中医不科学。假如没有科学的理论指导,中医学怎么会传承数千年?人们如果了解中医的思维,知道中医理、法、方、药的严谨性和一贯性,就能明白中医治病的科学性。社会大众是深知中医药的价值的,这是它生存的根基。中医以疗效为生命线,这就是立身之本。

看病,更需“看病人”

西方医学的模式原来是生物模式,20 世纪后期才发现不对,最后承认医学的模式应该是生物、心理、社会模式,这是一个进步,但我认为仍不全面,虽然已重视了心理和社会对疾病的重要性,还没有把人提到最重要的地位。

中医与西医有一个很大的区别,就是西医着重治病,中医着重治病。中医学是把人放在首位,根据宏观理论把人放在天地人群之间进行观察、诊断与治疗。中医学受中华文化“天人合一”观的影响,如果要找个中医学的模式的话,应是“天人相应”观,即把人放在时间、地域、人群、个体中进行健康保健预防与治疗的观察研究。中医诊治疾病,不单单在追求“病”上,而是按“时、地、人”,把大环境以至个体的整体进行辨证论治与预防。比方 2003 年 SARS 流行,中医无法追求确认“冠状病毒”,而是根据当年的气候、环境、地理条件与病人的症候表现,确认 SARS 是湿邪为主的瘟疫病,实行辨证治疗与预防,取得了较好的效果。

邓老的养生座右铭:药物不是万能,必须注重养生,只有意志坚定,才能持之以恒。作息以时,娱乐适宜,浪费时间需痛改,健康无价,不要对不起自己。

(羊晚)