

跟第四届国医大师
学养生③



肖承棕:精神内守是养生基本功

本报记者 孙学达

国医大师、北京中医药大学东直门医院主任医师肖承棕出生于1940年,今年已82岁高龄,她看上去身形清瘦却精神矍铄,依旧躬耕在中医临床和教学一线,出诊、带教学生两不误,闲暇时著书立说,笔耕不辍。问起养生有何“秘籍”,肖承棕总是笑着说自己并不刻意养生,只是在生活习惯和心性上都顺其自然,不执着不违拗,为人处世时时记着祖父(京城四大名医之首萧龙友)言传身教的低调淡泊、心正意诚。

低调淡泊方可精神内守

“精神内守”是《黄帝内经》中上古圣人的养生之道,关于如何做到精神内守,从古至今很多杏林名家都有着自己的理解与心得。在肖承棕看来,低调淡泊是实现精神内守最好的方式,不在人前张扬,不被名利牵着走,一门心思做好自己的事,身体里的精气神就能很好地守住而不外散,身心充盈、自在而怡然自得。肖承棕从出生直到20岁,都喜欢祖父母膝下,与祖父母同吃同住。祖父萧龙友对肖承棕一生为人处世影响极深。低调淡泊,不慕名利可以说是萧氏家族一贯的家风。萧龙友曾面对高官厚禄毅然弃官从医,行医之初便显露出天资聪慧与妙手丹心,临证数十年活人无数,誉满京城,获赠匾额无数,但他从不将这些匾额高调示人,其诊室前只挂着二尺长、三寸宽的绿底红字的简单门牌,上书“萧龙友医寓”,告诫自己要始终保持治病救人、不计回报的初心。肖承棕有着和祖父一样低调的心



性,做事从不张扬,很多时候甚至只想躲在自己的一方小天地里,专心搞学术、做临床、带学生,把中医承好、传好,无愧祖父和中医前辈们的殷切期待与悉心培养。面对一些荣誉和社会要职的“邀请”,肖承棕曾多次婉拒,总是在觉得责任大于荣誉之时,不得已才起身担起这份信任,努力、踏实地做事以回馈社会。除此之外,她大部分时间都一心扎在临床,以简单的心性和患者、和学生相处,心正意诚,精神内守。

清淡饮食有助身体平和

肖承棕出生于一个大家族,祖父萧龙友祖籍四川三台,祖母是湖南人,他

们的饮食比较清淡,常食丝瓜、苋菜、空心菜等蔬菜和鱼,很少有名贵菜品。肖承棕回忆,小时候常吃高粱米饭、馒头等,养成了吃粗茶淡饭的饮食习惯,至今主食仍以粗粮为主,大米等精细主食吃的较少。她多年来一直保持着清瘦的身形,与这样的饮食习惯有着很大关系。

肖承棕认为,饮食不必贪多,但需要合理搭配。她每天必备的饮食中包括一杯牛奶和一个煮鸡蛋,有时早晨简单吃一片面包、喝杯牛奶,午餐一定会吃个煮鸡蛋,这是一天饮食中重要的蛋白质来源。清淡的饮食有助于维持身体的平和状态,少量而规律的进食再加上适当的锻炼,如八段锦、健步走等,身体

自然“阴平阳秘,精神乃治”。

拥有好伴侣是一生之幸

小时候与祖父母同吃同住的经历,让肖承棕无数次感受到祖父母的夫妻和睦、相敬如宾。“我小时候有段时间和奶奶住一间屋,每晚临睡前,爷爷都会来我们房间,坐在床头和奶奶聊聊白天的一些见闻,讨论一些疑难病的诊治,家里的大事小事也都和奶奶商量,听她的意见。”肖承棕从未见过祖父母吵架,祖母在日常生活起居上把祖父照顾得细致入微,可谓细节之中见真情。祖父母这样相濡以沫的相处和陪伴,不仅成就了彼此的事业和人生幸福,也使他们这个大家族有着很强的凝聚力。后来祖母先于祖父6年故去,举家悲痛万分,祖父特意祖母书写的挽联中,写有一句“帮我成家、助我为业,五十年如一日”,其中的深情厚谊自不必多说。从祖父母的婚姻中,肖承棕意识到拥有一个好的伴侣是一生的幸运。好的伴侣、好的婚姻不仅不会消耗人的精力,让人可以专心地把精力投入中医药事业中,还会在彼此需要帮助的时候互相扶持、雪中送炭,更是给子女做的最好的人生示范。肖承棕和她的丈夫结婚55年以来,也是一直相濡以沫,互相照顾、扶持彼此,共同养育、教育儿孙。在高质量的婚姻中,肖承棕被宠爱、被保护得很好,她的内心单纯得像一个小女孩,笑起来慈眉善目,眉眼之间皆为恬淡,这或许就是她最宝贵的养生秘籍。



一茶一粥 消暑解暑

刘琪瑞 山东省鄞城县人大常委会

母亲生于乡村,劳作在田野,每到三伏天,她都会就地取材,熬制茶汤、烧煮粥食,以消暑解暑。年少时,我们品着这些氤氲着浓郁乡野气息的茶汤粥食,舌底生津,满口溢香,顿感浑身轻惬。下面,简要介绍两款笔者至今仍常饮的消暑茶和消暑粥。

石榴叶茶

材料:夏秋时节石榴树上的芽叶。
做法:石榴叶洗净后晾至半干,分批放在铁锅内微火炒制,炒到青色渐老,透出黄亮之色即成,以陶瓷茶罐储存。饮用时开水冲泡,茶色清明黄澄,品之清甜之中带有些许石榴的果香。
功效:石榴叶有温中止泻之功,水煎代茶饮用,能够调节消化液分泌,修复受损的胃肠黏膜,适用于夏秋之季多发的急性肠炎、痢疾等。石榴叶还有清热解暑、安神助眠的作用。

石榴叶茶含有丰富的膳食纤维、维生素C和钙、铁、磷等多种微量元素,可以提高身体机能,保护肝脏提高解毒能



力,可解酒护肝,有利于肠胃蠕动。

茅根竹节杂粮粥

材料:白茅根、嫩竹节各200g,粳米、绿豆、鲜玉米各50g。
做法:将白茅根、竹节洗净切成小段,置于竹筐内晾晒半干备用。先把粳米、绿豆、鲜玉米等杂粮熬煮煮熟,再将白茅根、竹节小段加入熬煮,待到汤汁浓稠即可出锅。
功效:白茅根为白茅草秋后的根茎,具有凉血止血、清热利尿的功效。竹节为竹林中翠竹初生的节根,其色白嫩,其味清甜,有清热解暑、清除肺热、化痰止咳之效。其他几样杂粮共煮有清热消暑、补中益气、健脾和胃、利水等作用。



儿童肥胖 可能是脾虚惹的祸

陈自佳 吴力群

北京中医药大学东方医院

小明体重超标,被医生诊断为“肥胖”。除了给出注意饮食、加强锻炼的建议外,医生还开具了一张中药处方。小明的妈妈看着处方中的党参、白术、茯苓等药,提出了心中的困惑:“这些都是健脾胃的药,孩子已经很胖了,为什么还需要健脾胃呢?健脾后不是更能吃了吗?”医生解释,脾虚除可导致形体消瘦、生长发育落后外,还能导致水湿停聚,体态肥胖。研究发现,95%~97%肥胖患儿属于单纯性肥胖,常见的原因包括营养摄入过多、活动量过少、遗传、出生体重过大等。中医认为,肥胖症的发生主要与脾胃有关,痰湿是主要的病理产物。古人云“肥人形盛气衰”,“肥人气虚有痰”,均提示肥胖症的体质特点在于“虚”,是由于脾肾虚弱,津液失常,痰湿、膏脂内停而出现肥胖。脾虚导致肥胖的患儿常常表现为形体臃肿肥胖、自觉肢体困重、嗜睡多



汗、乏力少动、腹满、挑食偏食、尿少、便溏或大便黏腻粘马桶、舌淡胖。这类患儿出现脾虚肥胖的原因往往是由于家长片面强调高营养,给孩子进食过多肥甘厚腻之品,超过了脾胃的运化功能,即古人所云“饮食自倍,肠胃乃伤”中、重度肥胖儿可采用中医治疗。中医治疗主要以调理中焦脾胃、化湿祛痰为原则,达到减食而不厌食,减肥而不腹泻,减体重而不减力的目的。与药物治疗相比,更主要的是生活方式的干预,包括合理膳食、加强体力活动和锻炼、矫正引起过度进食或活动不足的行为和习惯等。肥胖治疗的关键重在循序渐进,不可急于求成。

养生版征稿启事

本版旨在向广大读者介绍中医养生保健知识,自开设以来深受广大群众的喜爱,具有很强的实用性和指导性,现就本版部分常设栏目进行征稿。

常设栏目

养生大讲堂: 阐述中医学基础理论,解读中医药经典,讲解中医各种诊疗及养生方法。
关注疾病日: 分为世界疾病日和全国疾病日。内容主要针对某一疾病,从其特点、中西医认识、预防及预后等各方面展开介绍。
名老中医谈养生: 国医大师、名老中医谈养生长寿经验,附相关照片。
节气养生: 根据二十四节气的节气特点,结合古代医籍中的养生观点,阐述节气养生注意事项和具体做法。
家庭小药箱: 主要介绍常用中成药的出处、成分、工艺、功效、使用宜忌等,帮助读者正确选择中成药。
儿童保健: 介绍小儿养生保健常识及小儿常见病的预防、治疗、护理、预后等。可从中成药选择、小

儿推拿、艾灸、饮食、起居、运动、生活护理等角度来阐述。

女性养生: 介绍女性养生保健常识及女性常见病的防治、日常养护等,包括产前后、孕期、月经、乳腺类疾病等,以及美容养颜知识。可从药膳、膏方、推拿、艾灸、饮食、起居、运动等角度来阐述。
男性健康: 介绍男性养生保健常识。包括男性日常养生保健常识以及男性常见病的保养、预防、预后等。
长寿之道: 介绍长寿老人的养生保健经验以及心得体会。
名人养生经: 介绍古今名人独到的养生保健经验。

我的养生经: 对自己独到的养生经验进行介绍。
膳养斋: 介绍各种药膳的功效及其食谱和制作方法。包括药食两用之品以及各种食物制作的药膳、验方、茶饮等。
澄清养生谬误: 揭示生活中常见的保健养生误区,指导大众建立正确的养生保健观念。
养生妙招: 介绍养生保健各种小妙招,包括推拿、穴位贴敷、拔罐、艾灸、刮痧等。
小零食大学问: 介绍常见零食中蕴含的中医道理、吃零食的感受及宜忌。
动起来: 介绍各种运动与功法的特点和操作方法,如各种有氧运动散步、跑步、跳绳、登山等,以及气功、太极拳、八段锦等。

稿件要求

- 内容深入浅出,通俗易懂。
- 文章须为作者原创,严禁抄袭,不得一稿多投。
- 每篇文章字数500~2500字。

投稿方式

- 登录“中国中医药网”首页(www.cntcm.com.cn),点击“欢迎投稿”进入,按照说明进行账户注册及投稿。
- 发送至编辑邮箱 cntcm7ban@126.com,请注明投稿人地址、联系方式。
- 添加编辑微信 18810465529 进行投稿。

版权说明

作者依法享有所投稿件的著作权,稿件一经使用,即表明作者已同意将作品专有使用权授予中国中医药报社。本报社在世界范围内(包括网络)享有专有使用权。作者一经投送作品,即视为同意并接受上述条款。



近日,一则19岁男孩剧烈运动后猛喝冰饮诱发心肌梗猝死的新闻令很多读者痛惜。中医是如何看的呢?如何才能避免这样的悲剧发生呢?

寒凝气滞会让血脉痹阻

江苏省南京市中西医结合医院心血管病科主任邢俊武介绍,从西医的角度分析,由于夏季气温高,人体血管处于扩张状态,剧烈运动后身体若突然受到寒冷刺激,如喝大量冷饮、满头大汗地对着空调吹、洗冷水澡等,易导致全身血管收缩痉挛,冠状动脉持久痉挛会诱发急性心肌梗死。中医认为“不通则痛”,夏季剧烈运动后,气血运行加快,这时突然受到寒凉之邪的刺激更易导致寒凝气滞,血脉痹阻。因此夏季降温一定要避免过度贪凉。

按摩三个穴位有助消暑

夏季解暑降温除了补水,还可以充分利用好自己身上的“泉水”,比如涌泉、极泉、阴陵泉。

出汗过多伤阴上火,按涌泉滋阴降火。炎热的夏季,不少人出汗较多,南京市中西医结合医院治未病科副主任医师夏公旭介绍,汗为心之液,正常出汗能散热清火,出汗太多则会伤气伤阴,容易出现阴虚火旺的症状,所以夏季更需注意滋阴降火。中医认为,“肾出于涌泉”,就是说肾经之气犹如源泉之水,涌出灌溉周身四肢各处。这个穴位有滋阴降火之效,可以缓解上火引起的口干、眩晕、焦躁等。

涌泉穴位于足底部,约当第2、3跖趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。按摩时将拇指放在穴位上,用较大的力气揉20~30次,晨起和睡前按摩效果较好。

炎炎夏日易心绪不宁,按极泉心静自然凉。夏季炎热,很多人会感觉热得心烦,遇到棘手的事情时更容易情绪化。这个时候不妨按摩极泉穴,可以宽胸宁神、调和气血,缓解燥热引起的心情烦躁和情绪不稳,做到心静自然凉。现代医学认为,腋窝处淋巴组织非常丰富,经常按摩可以促进血液循环、提高免疫力。

极泉穴位于腋窝顶点。按摩时,双臂交叉于胸前,双手按对侧腋窝,用手指适度地按摩捏拿,每次按捏约3分钟;然后,左手上举,用右手手掌拍打左腋下,再上举右手,用左手手掌拍打右腋下,每次拍打30~50次,反复操作5遍。

脾胃易受湿邪困阻,按阴陵泉除湿防中暑。夏天雨水较多,潮湿的天气会让人感觉烦闷湿重、浑身不舒服。暑湿交杂,最易导致中暑。脾喜燥而恶湿,一旦脾受湿邪而受损,会导致脾的正常运化受阻,而使气机不畅,出现脘腹胀满、食欲不振等症状。阴陵泉穴属足太阴脾经,善助脾胃运化,专利水液输布,调理三焦,预防中暑。

阴陵泉穴位于小腿内侧,胫骨内侧髁后下方的凹陷处。按揉时用拇指点按,每次2~3分钟,每日1~2次,可促进消化吸收、预防夏季消化道疾病的发生。

炎夏降温 用好身上三个『泉』

本报记者 杨璞