

# 全國名老中醫 養生經驗探祕

俗語說，「自古名醫多長壽」。名醫長壽與他們熟諳中醫理論和中醫養生之道密切相關。我們的研究通過了國家「十一五」科技支撐計劃——「名老中醫養生保健經驗方法及理論研究」——的專項，系統整理了全國當代名老中醫的養生保健經驗與方法，將當代名老中醫的養生觀總結為八大法，這八法簡樸而實用，對大眾養生有重要指導意義。

中國傳統醫學經過2000多年的積累與沉澱，經過歷代醫家大量的醫療和養生實踐，積累了豐富的養生長壽經驗，形成了一整套不同於西方的、獨具東方特色的養生長壽的理論和方法。當代中醫是歷代醫家理論最好的傳承者，他們不僅臨床經驗豐富，而且精通養生之道。

## 調攝情志 修性養神

情志養生是中醫養生學裡極為重要的內容之一，是在中醫「形神一體」觀的指導下，根據個人的形神氣質類型，調攝情志，保持心身處於健康狀態預防疾病，延緩衰老的方法。

在名老中醫情志養生經驗中，最常採用的養神方法順序為：修性養神、無為養神、意念養神、氣功養神、移情養神。其中，推崇修性養神的名老中醫比例最大。

「性」，就是指人的性格，「修」有改變之義，所以修性，就是有意識、有目的地改變人們不利於健康長壽的情緒和性格。情志活動是在臟腑精氣應答外在環境因素的作用時所產生，而臟腑精氣是情志活動產生的內在生理學基礎，因此良好的情志活動能夠保持臟腑氣血的正常運行以及生成。

在修心方面，大多數名老中醫首推心態胸懷平和自然，其次是淡泊寧靜，再次是隨遇而安和不慕虛榮；情緒性格首推寬容、隨和，其次是開朗，不提倡制怒、隱忍；情趣愛好與精神修煉方面，首推書法、旅遊、靜坐修神、存想養神，其次是種花和琴棋，再次是畫畫、養鳥、釣魚。

## 合理飲食 寧餓勿飽

中醫認為「藥補不如食補」，在中醫理論中「飲食養生」早已有之。80%以上的名中醫都認為，三餐營養搭配和進食規律是飲食養生最重要的原則，建議避免生冷，建議選用天然食材，建議低鹽、低糖、低脂飲食，不提倡素食、反對吸煙。飲食是把雙刃劍，進食得當，則五臟安和，反之則可能百病從生。《素問·臟氣法時論》：「五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充」，這種雜食養生觀恰與現代營養學的食物多樣化理念不謀而合。主張注意飲食寒熱，避免生冷。建議人們要規律進餐，「七分飽」，「寧餓勿飽」。

## 運動鍛煉 防病祛病

所謂運動養生，是指運用各種體育運動方式進行鍛煉，以達到增強體質，延年益壽為目的的一種養生方法。運動養生在我國源遠流長，早在先秦時期，先民們就以舞蹈來

舒筋活絡，流通氣血，防病祛病，隨後各種導引運動術不斷發展，如氣功、太極拳、八段錦、五禽戲、易筋經等，又稱為傳統健身術。在眾多運動養生方法中，60%以上的名老中醫推崇太極拳，80%以上支持散步。八段錦、無極功、三浴功、女性養生功也是常用方法。

當代名老中醫既是醫術精深的醫家，也是學識淵博，興趣雅致的文人，他們國學功底深厚，對祖國醫學精研有素，深諳岐黃之道，博採衆家養神之奧訣，勇於實踐。根據他們的養生經驗，總結起來，名老中醫養生精華八法要訣值得我們借鑒：

- 1) 順應季節，規律起居；
- 2) 按時作息，堅持午睡；
- 3) 心態平和，清心寡欲；
- 4) 改變性格，怡情養性；
- 5) 適當運動，形神合一；
- 6) 飲食多樣，定時適量；
- 7) 遠離煙草，適量飲酒；
- 8) 適度房事，固養腎精。

當代名老中醫在養生方面積累了寶貴的經驗，成為公眾養生的楷模，他們在中醫理論指導下的養生實踐方法具有更強的實用性和可推廣性，對於改善全民健康狀況有着十分重要的社會意義。

按：早前在港舉行的第十一屆國際現代化中醫藥及健康產品展覽會暨會議（ICMCM）期間，舉行了「無限極治未病養生高峰論壇」，廣東省中醫院盧傳堅副院長發表了題為《中醫治未病與養生》演說。上文為節錄精華。

在對200位名老中醫推崇的養生方法進行分析後發現，多數名老中醫的養生經驗存在以下共性：

- (1) 眾多情志養生方法中，推崇修性以養神，強調平和自然，提倡寬容、開朗、隨和，主張靜坐以修煉精神，推薦書法、旅遊等情趣養生方法；
- (2) 在飲食養生方面，推崇規律飲食，營養均衡，搭配多樣，不可偏頗，不主張素食，建議低鹽低糖低脂飲食，多進食天然食材，可少量飲酒，但反對吸煙；
- (3) 在運動養生方面，推崇散步和太極拳；
- (4) 在房事養生方面，建議應適度房事，不主張節欲和進行房事相關氣功的修煉；
- (5) 在起居養生方面，推崇規律起居，注意居室設置和衣物穿着，建議規律睡眠，提倡「子午覺」。



現代化中醫藥國際協會策劃

稿件請投editor@mcmia.org 稿件請閱www.mcmia.org/column

