

“一先五要”，方能养生

听听国医大师的养生自然之道

中医养生主张“因时、因地、因人而异”，养生的内容和形式上倡导形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等，其中协调平衡是其核心。国医大师徐经世如今已至耄耋，关于养生，他总结了“一先”“五要”的养生要领，不妨现在就来看看。

■ 陈小飞 张依帆 记者 李皖婷 文/图



名医简介

徐经世 1952年起跟随祖父学医行医，为徐氏内科第三代传人。第二届“国医大师”，首届“安徽省国医大师”，安徽中医药大学第一附属医院主任医师、教授、博士后导师，第二、三、四、五批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、全国优秀中医临床人才研修项目指导老师、享受安徽省政府特殊津贴专家。从事中医临床六十余年，在糖尿病、传染病、消化系统疾病、风湿病、妇儿科病、肿瘤等多种疾病的诊治上富有成效。

“一先”做人

俗话说“身正不怕影子斜”，在徐经世看来，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。

如果心的功能失调，其他各脏腑都会受到波及，如果心病及肝，就会出现情绪不好、易怒；心病及脾就会出现食欲不振、腹胀；心病及肺就会出现喘促、咳嗽；心病及肾就会出现浮肿，心肾不交时也会出现失眠症状。

“一要”与自然相应

中医常讲“天人相应”，徐经世说，这意味着人只有根据自然界的阴阳消长、寒来暑往等变化，主动地与之相适应，避免它对人体的不良刺激，才能防止生病，健康长寿。

顺应四季养生，就要根据人与自然的同步变化规律，安排练形调神、起居劳逸、进食进补。根据季节差异采用春养生、夏养长、秋养收、冬养藏，以及春夏养阳、秋冬养阴的方法，即以自然之道，养自然之生。春天晚睡早起，在开阔的地方多散步；夏天晚睡早起，白天不倦怠；秋天早点儿睡，鸡一叫就起床；冬天早睡晚起，太阳出来了再起床。

另外，居室环境也非常重要，像温泉疗法、空气浴、日光浴、森林浴等等，都是利用大自然，使人与大自然协调一致，与中医养生是一脉相承的。

“二要”调节好心理

“人之身心健康，首先要虚怀若谷、淡泊名利，也就是‘恬淡虚无’。”徐经世解释说，所谓“恬淡”就是安静，无愧于心；“虚无”就是摒弃“贪欲”。其次要保持乐观，对人生充满信心，热爱自己的工作；要有宽广的胸怀，对己严对人宽，助人为乐，始终保持乐观状态，不要自找烦恼。

现实情况也证明，身体越健康，精力就越充沛，性格也就越开朗，而欢乐的情怀、活泼的性格，更会有利于身体健康。此外，清心寡欲也是养生之道的一个重要方面。

“三要”注意饮食调养

徐经世一再强调，在正常生活中，要做好起居

饮食，保养脾胃功能。以饮食来讲，要做到饮食有节，主食宜清淡，多食蔬菜，不宜过咸，进食要细嚼慢咽（每餐15分钟~20分钟），每天三餐晚食宜少；而且饮食要多样化，并要注意食物冷热，如夏慎湿热、冬慎寒凉的饮食生活习惯。

就人的体质而言，不同体质之人进食应有所选择，偏阳盛的体质，适合于吃一些寒凉的食物；那么如果是偏阴盛、偏虚寒体质的，那就适合吃一些温热的食物。而大部分的蔬菜，它是平性的，所以对无论是偏阳体质，还是偏阴体质的人，都是可以吃的。中医认为药食同源，关于药补，必须在中医理论指导下，辨证论治给予药补，切忌滥用药补。

“四要”加强运动

善于养生的人，要坚持体育锻炼，以取得养筋健肾、舒筋活络、畅通气脉、增强自身抵抗力之功效，从而达到强肾健体目的。

运动是以锻炼身体、增强体质、保持健康为目的，因此在运动方式上要因人而异，徐经世主张以“安步当车，形式自如，掌握适度，持之以恒”的四句话要求去进行。

同时要与季节相应，春季夜卧早起，广步于庭，披发缓行；夏季也应夜卧早起，步于室外，但宜在清晨和傍晚气温较低时进行；秋季应按照“立秋早晚凉”的气候要求，做到“早卧早起，与鸡俱兴”；冬季为万物收藏之际，早睡晚起，待日光充足再开始锻炼，较为适宜。

“五要”与社会和谐

徐经世认为，人是社会的一分子，养生要用积极的心态来对待学习、工作和生活。

他表示，人只有主动适应社会环境，通过努力学习工作来给社会做贡献，来获得社会的认可，才能得到一个比较好的生存状态，才能创造良好的学习环境、良好的工作环境、温馨和睦的家庭环境，最终使身体阴阳平衡，元气得以濡养，精气得以充盈，人体呈现出高度和谐统一状态，从而达到健康长寿的完美境界；反之消极处世、个性古怪，与社会格格不入，很难在社会立足，也是养生的一大忌讳。

寒冬食补可选冬蜜

冬季是一个寒冷的季节。传统医学认为，冬令进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血有密切关系。老年人由于机体功能减退，抵抗能力低下等，在寒冷季节，更宜进行食补。这对改善营养状况，增强机体免疫功能，促进病体康复等方面，能显示出药物所不能替代的效果。

据省中医院常务副院长、风湿病科主任医师刘健介绍，冬令进补应顺应自然，注意养阳，以滋补为主。根据中医“虚则补之，寒则温之”的原则，在膳食中应多吃温性、热性，特别是温补肾阳的食物进行调理，以提高机体的耐寒能力。冬季“食补”，应供给富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。

“冬蜜”，顾名思义就是冬季收获的蜂蜜。蜂蜜是蜜蜂采集植物花粉花蜜，经充分酿造而成的天然混合物，主要含果糖、葡萄糖、有机酸维生素、微量元素、氨基酸和多种酶类等成分，其中最重要的是对人体生长发育有重要作用的牛磺酸。冬蜜由于含水量少、浓度高、香味浓郁而特别适于保健、药用及贮存。明代李时珍的《本草纲目》中有“蜂蜜补中益气，除百病和百药，久服强志轻身，不饥不老，延年益寿”等记载。因此，冬季常食冬蜜十分有益于身体健康。冬季天气寒冷而干燥，人们很容易患流感、咽喉肿痛、皮肤干燥痒不止等病。此时进食蜂蜜对增强抵抗力、强体健身意义更大。

刘健介绍，冬季食用蜂蜜的方法很多，最简单的是直接冲服，每天两次，每次30~50毫升；用金银花、菊花和鸡蛋花等清热解毒祛湿的花茶冲服，对预防流感效果特佳；长期用红、绿茶水冲蜂蜜饮用，对慢性咽炎有很好的辅助治疗效果；老人和体弱者，冬季多饮蜂蜜可大大减少疾病发生。另外，由于天气干燥，浑身痒痒不止的中老年人，若在温水中加入50毫升冬蜜洗澡，痒止立止，不妨一试。专家提醒，大家食用蜂蜜时，要选用纯正的蜂蜜，才能达到预期的祛病强身目的，否则不仅无益，反而有害。

■ 张依帆 记者 李皖婷

注意保暖，避免出大汗……

冬季坚持体育锻炼，你需要知道这些

冬天寒冷，加上黑夜长，会给人们参与体育锻炼增加更多的阻力。那么冬季该如何科学地锻炼呢？听听安徽省肿瘤医院医生孙妍怎么说。

NO.1 注意保暖

保暖是冬季锻炼时首要注意事项。最有效的保暖方法是多穿几层衣服，穿一层薄一点的聚酯纤维质地的内衣，不要穿全棉内衣，因为全棉衣服会吸水，一旦出汗，反而容易使身体发冷，外套应是防水而透气的外套。

NO.2 避免出大汗

孙妍提醒，冬季运动的效果并不在于是否出汗了。实际上冬季户外锻炼时应尽可能避免出大汗，以保证内衣不会湿，运动强度则可以用心率的变化以及自我感觉来控制。

NO.3 进屋后不宜马上脱衣

刚锻炼完，一回到暖和的室内，一般人的习惯往往是马上把外衣脱掉，这是一个不好的习惯，因为身体还没有适应室内温度，外套脱得太快会使体温迅速下降，容易感冒。正确的方法是等3到5分钟，觉得身体已经适应室内温度，再脱外套。

NO.4 保证饮水

和其他季节一样，运动中的水分补充在冬季一样重要，不要等口渴了再喝水。

NO.5 尽可能在白天锻炼

冬季锻炼应尽可能在白天进行，跟着太阳走。一是可以晒太阳，有利于维生素D的合成；二是人的情绪较好；三是安全。如果天黑外出锻炼，一定要穿件能反光的运动衣或运动鞋，以避免交通事故。

■ 崔媛媛 记者 李皖婷