

陈绍宏：养生注意四要诀

■ 徐 婧

国医大师陈绍宏已年过八旬，但他仍然坚守在临床一线，深耕在科研、临床、教学多个领域。在养生方面，他总结出 32 个字。

● 尊时守位，淡泊名利

陈绍宏认为，一个人的身份地位不是最重要的，适合自己的位置就是好位置，万事万物都保持着动态平衡，“变则通，通则久”，恰当的目标使人进步，无尽的欲望会像洪水猛兽一般吞噬本心，致人心力交瘁、精神涣散。因此，陈绍宏说：“建议大家以淡泊平和的心态为人做事，不唯名利是图，从而达到调养精神、祛病延年的目的。”

● 内养正气，外慎邪气

陈绍宏认为，人之所以生病，与机体正气虚实密切相关。“五脏元真通畅，人即安和”“正气存内，邪不可干”，即全身正气充盈，就能免受病邪侵害，从而保持机体健康。

《金匱要略》提到：“千般灾难，不越三条。一者经络受邪，入脏腑，为内所困也；二者四肢九窍，血脉相传，壅塞不通，为外皮肤所中也；三者房室、金刃、虫兽所伤。”自古医者就认识到，威胁人类健康的三大因素是内伤、外侵、他犯，调整情绪，注意天气冷暖变化，防止外伤亦为养生之道。

● 粗茶淡饭，起居有常

日常生活中，陈绍宏不推崇以药养生，常劝诫大家不要迷信进口药、保健药、滋补品，他认为：“粗茶淡饭，食有定时，食有定量，即为大养。”

在饮食上，祖籍山东的陈绍宏喜欢吃蒜，常常就生蒜吃饺子；而在饮品选择上，则以清茶或山楂茶为主。

陈绍宏不仅主张食有定时，也建议起居定时。良好的作息习惯有助于机体的自我修复及放松，为健康打下良好基础。

此外，锻炼也是健康养生中必不可少的一环。近年来，陈绍宏渐渐趋向于更平和的锻炼方式，快走就是一种既简便又实用的选择，每天快走半小时至一小时，微微发汗，腠理开合有度，可使卫气充盈，防御外邪入侵。

● 未病先防，知常达变

“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”《黄帝内经》中阐述了“治未病”的重要性，陈绍宏也一直强调，平素应注重保养身体，培养正气，提高机体抗邪能力，自律的生活方式就是最好的养生之道。📖

