

杨震：养生讲究“淡、雅、疏”

■ 李芮

今年83岁的国医大师杨震，不仅坚持每周6次出诊，还承担着学术流派建设、临床带教、科研等多项工作，他是如何在繁忙的工作中保持身心健康的呢？

● 练习太极拳

杨震早年曾跟随王新午先生学习中医，王新午为太极拳大家。在学习之余，杨震深得师傅传授，对太极拳刚柔相济、内外兼修、注重实用特点用心体会，日常加以苦练，并灵活掌握。

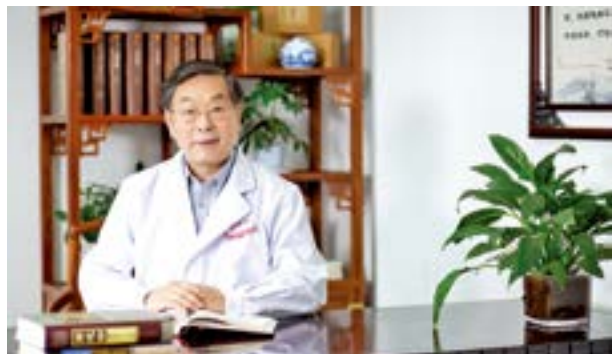
退休后，杨震利用两年时间，每周日半天到公园切磋技艺，提高太极拳水平，从理论到实践，对自己严格要求，这成为杨震养生保健的重要方法之一，并且每晚利用饭后1小时进行太极拳、八段锦的锻炼。

● 做到“一宽、二严、三不、四乐”

杨震认为，养生保健要从饮食调养、情志调摄、适量运动等多方面入手。他要求自己做到“一宽、二严、三不、四乐”。一宽，即待人待己要宽容；二严，即严管心，不胡思乱想；严管行，不胡作非为；三不，即不攀比、不自卑、不怨天尤人（不后悔）；四乐，即知足常乐、助人为乐、学习生乐、随遇安乐。

此外，每逢遇到重要事件或出外开会学习、旅游等，杨震都会即兴作诗以表达自己的情怀。他常告诫人们，养生必须打好健康五大基石，即合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心态平衡、劳逸适度，做好自身的健康管理，才能达到健康标准：健、寿、智、乐、美、德。

对于师承带教方面的工作，杨震不仅传



授临床经验、学术思想，还培养学生中医临证思辨的方法与能力，更注重医德素质的培养，教导学生将“淡、雅、疏”作为行医风范。“淡”指用药平淡，药材易购，常怀淡泊之心；“雅”指医理有创见，用药以巧取胜，为人要清雅；“疏”指疏其气血，令其调达，治疗目标要少而专，要调节情绪，疏调饮食，生活有规律。

● 肝病患者做好5点

作为中医肝病大家，杨震从“治未病”的角度，对肝病的未病先防作出指导。一是增强体质，锻炼身体，增强正气。其中，打太极拳是最好的方式，若能持之以恒习之，则强身健体的目的可达。二是合理膳食，不嗜酒。科学饮食，合理膳食，有助于全身气血调和。过量饮酒易引起酒精性肝炎，继而发展为肝硬化。三是保持情志舒畅。精神愉悦、良好情绪及正确的人生观，对疾病的预防及恢复有非常积极的意义。四是劳逸结合。劳欲过度伤肝肾，致肝肾亏虚，引发疾病。故劳逸结合，生活、工作有规律，才能形体健壮，精神饱满。五是顺应自然规律，平衡阴阳。☞

摘编自《中国中医药报》