

张磊：养生注意“三平三勤四知”

■ 许艺颖

第三届国医大师、河南中医药大学教授张磊虽已年逾九旬，但看起来比实际年龄年轻很多，他声音洪亮、思路清晰、反应迅速。谈及如何养生、保持健康体魄，张磊将自己的养生方法总结为“三平三勤四知”。

● 养生“三平”

何为养生“三平”？张磊认为，是做平常人、保持平常心、办平常事。

1. 做平常人。张磊说，生活不宜过度劳累，也不宜过度悠闲，要劳逸结合。他早上4点多起床，晚上9点多睡觉。由于起得早、吃饭早，他会在出门上班前小睡10分钟，为自己“充电”，保障坐诊时有一个良好的工作状态。同时，他还注重生活有规律，不抽烟、不喝酒。

2. 保持平常心。张磊认为，对待任何事不要过分争强好胜，遇到压力要有放松身心的解压方法。张磊有很多业余爱好，如拉二胡、练书法、写诗，不仅可以放松身心、陶冶情操，还有助于保持一颗平常心。

3. 办平常事。张磊爱岗敬业，不贪图名利。他常说，自己只是一个普通中医，仅想为社会作出自己应有的一点贡献。

● 养生“三勤”

何为养生“三勤”？张磊解释，是脑勤、体勤、嘴勤。

张磊经常说，对待生活要满足，对待学习要不满足。所以，他一有时间就读书学习，这个习惯可锻炼大脑的灵活度，有利于保持年轻



心态。张磊从不睡懒觉，早上一起床就打扫卫生。他还坚持锻炼，年轻时喜欢跑步，每周坚持进行1万米、7000米、4000米的跑步锻炼，年纪大了就打太极拳，保持“体勤”状态。张磊认为，遇到开心事儿、烦心事儿要倾诉，所以，他广交朋友，时常与大家聊天，通过“嘴勤”，既疏解压力，又促进动脑，维持健康体魄。

● 养生“四知”

何为养生“四知”？在张磊看来，是知度、知足、知害、知己。

张磊说，“知度”就是饮食要有度、劳逸要有度、情绪要有度，不能过喜、过怒、过悲。在饮食方面，张磊不爱在外吃饭，喜欢少油少盐的素食，很少吃肉。此外，他常年坚持每天早上喝一碗用几粒枸杞、三个大枣做的汤。枸杞养肝明目，大枣益气养血，偶尔还会在汤中加入几片西洋参，起到补气养阴、清热生津、健脾养胃的作用。此外，他每年都做体检，对自己的身体状况做到心中有数，有病早治，无病预防。📖

摘编自《中国中医药报》