

国医大师王庆国的养生秘诀

■ 李 娜

“保持健康的体魄，为祖国工作70年”是第四届国医大师王庆国教授的人生目标，他虽然年届七十，然桑榆更思进，无鞭自奋蹄。王教授每天只休息6个小时左右，却能保持旺盛的精力、充沛的体力，其秘诀如下：

● 秘诀一：善调脾胃，颐养生活

脾胃病被称为“千古难治之病”，人体的营养物质都要通过脾胃消化吸收，再送到身体的各个部位。如果脾胃出问题，就不能从万物中吸收营养，也就不能供应身体。《慎斋遗书》中指出，“脾胃一伤，四肢皆无生气”，人就容易生病。

王庆国本人也曾被胃病困扰，经过精心调理后得以缓解。针对脾胃病，王庆国给出了解决之法：泻心剂。

王庆国介绍，泻心剂具备寒热互用、苦辛并进、攻补同施的功效，共奏调和寒热、辛开苦降、补益脾胃之功，既有理中温脾补虚之意，又有奏苦寒泄胃消痞之功，是一组调整脾胃、湿热同治的良方，灵活运用这些药组方可治疗多种脾胃病。

● 秘诀二：适当运动，放松解压

王庆国一直将“医圣”张仲景提出的“上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄”作为自己的奋斗目标，他精研医术，心怀仁爱，

志存救济。

他每周在北京中医药大学国医堂、东城中医院等出诊6个半天，年接诊患者9000余人次，还经常受邀去外地出诊，为基层百姓服务。

为保持旺盛的精力，王教授坚持运动，脑力劳动与体育锻炼交替进行，使肉体与精神交替休息，达到放松效果。

他坚持每周5次健步走1万步，打1小时乒乓球，从不去空调房运动，即使是夏天，也选在阴凉露天处运动，让身体自然出汗。



● 秘诀三：恬淡虚无，真气从之

“五岳寻仙不辞远，一生好向名山游”的情怀是他心性恬淡的写照，“学一等人忠臣孝子，做两般事诊病读书”是他不变的座右铭。王教授认为，法于阴阳，和于术数，只有心境宽广，恬淡虚无，才能真气从之，精审内守，病安从来。

他生活规律且有节奏，每天5点半起床，笔耕不辍，涉猎知识广泛，注重人文修养，多才多艺，在诗词、书法、国学等方面均有造诣。他书法学明代大儒王阳明，字体工整，笔法遒劲，隽秀洒脱。他认为，培养高雅的爱好对于舒缓情绪和压力非常重要，不仅书法，戏曲、音乐也是他的爱好。📖

摘编自《中国中医药报》