施杞：养护筋骨在平时

■ 张 昕

国医大师、上海中医药大学终身教授施杞致力于中医骨伤科事业已59年，针对老年人如何养护筋骨，他分享了自己的经验。

起居有常，养身心

施老建议老年人根据自身情况适当运动，杜绝久坐，每天保证2～3次20分钟左右的活动。

对于外出运动时间，施老建议老年人在午饭后锻炼。此时阳气正好，适合锻炼，每天可走2000～3000步。天气好时，半小时至1小时的阳光照射就能基本解决维生素D的合成需要。

周 煜/绘

养生者，不伤身也。施老认为，少年重养，青年防伤，中年防邪，老年防衰。青年时期要养身体、防损伤，且运动要有度，盲目追求某种效果恐得不偿失。中年防邪说的是防风、寒、湿等外邪，中年人正值拼搏时期，但不要疏于健康管理。老年防衰则指生活习惯要顺应自然，衣食住行要合理。

此外，施老认为，衣食住行要顺应四时、天人合一。穿衣方面，做到什么季节穿什么衣服，温凉搭配适宜。饮食方面，荤素搭配、不偏食，同时要做到饮食有度，每餐七分饱，四季五味，顺应自然。住所方面，要有活动和休息空间，注意内部环境的文化氛围，做到内外兼修、自然文化一体。

勤练功法，加“骨”劲

施老认为，随着年龄增长，筋骨衰老是无法逆转的自然规律，因此，要注意筋骨养护，86岁高龄的施杞步伐稳健，这得益于他长期保持锻炼的好习惯。

施老根据多年临床经验及科学研究，总结出一套调畅全身气机的养生操，即“施氏十二字养生功”，做到“洗、梳、揉、搓、松、按、转、磨、蹲、摩、吐、调”。完成这一套养生功大约15分钟，建议每日1～2次。适合有颈腰痛、关节痛等慢性筋骨病的人。施杞指出，练功要量力而行，规律锻炼，练习时自然呼吸，思绪集中，动作连贯，和缓舒展，不宜过猛过快。

适合老年人操练的简易版养生功主要是以下三个动作：

两手托天按摩三焦：脚跟提起，双手交叉向上举过头顶，拔伸腰背。双手叠放，左手掌心压于右手背上，顺时针方向按摩上焦（胸部）、中焦（上腹部）、下焦（下腹部）各6次。

吐故纳新：双脚自然分开，双手掌心向下，吸气，并缓慢抬起双臂。略高于肩膀时，再内收沉肘近胸前，双手成立掌，呼气时双手配合用力前推，推至1/3处时，气随手出，猛然大吼一声迸发出“哈”气声。重复3次。

调理四肢：双臂自然伸展，体前交叉扩胸。双腿踏步，自然呼吸，像踩着波浪一样踏步前行，上肢顺势前后左右交叉摆动。

施老习惯于早晨吃早饭之前、午休之前、晚饭后简单运动，操练以上动作10～20分钟，“基本上达到了活动四肢、内外调理的作用，对肠胃蠕动也有好处。”施杞说，70岁后，老年人要减少剧烈运动，适当劳动、适度运动，以强筋骨。

摘编自《中国中医药报》