

许润三：勤思善乐 笑看人生

■ 秦宇龙

1926年出生的国医大师许润三，92岁高龄时仍深耕临床，从门诊到病房几乎每日都能看到他忙碌的身影。无论患者还是医务人员都由衷敬佩老先生的这种精神，同时，大家也对老先生的养生长寿之道颇为好奇，是什么让许润三如此神清气爽、精神矍铄呢？

● 济世活人，安心之道

每每被问到养生之道，许润三总会乐呵呵地说：“每日看病，就是我最大的长寿秘诀。”

退休多年的许润三90多岁也没有离开过临床，几十年如一日，扎根临床济世救人。在许润三眼里，患者就像是自己的孩子一样。每次门诊，他都会仔细看完所有患者再离开；每次查房，他会走到患者床前，看看每个人的临床用药，详细询问患者情况，开导患者做完这一切，看到患者脸上褪去忧愁浮现笑容之后，再走向下一张病床，就这样一查就是一上午。很多人都劝许润三，不要这么操劳，要多休息，享受生活。但或许只有他自己知道，他享受在临床的过程，为患者解除病痛是他最热衷的事情。

● 勤读善思，慧心之道

“开卷有益。”这是许润三从5岁入私塾读书时就牢记的话，并且牢记于心。从小到现在，许润三就没有放下过书，没有间断过阅读。

许润三身边的人都知道，他有一个爱好，即看书。每天中午，许润三都会拿出书来看一会，一看就入迷。



“我看书没有局限，面很广，不仅看医学书籍，散文、小说也看。”所有人都知道许润三的学术思想源于经典古籍，自然地认为，读书只是他工作的一部分。其实不然，读书是许润三的爱好的，他爱读书，好书皆宜，沉浸在书中的他是快乐的。他总说，人要常动脑，读书的过程也是更新知识、扩展思维、用心动脑的过程，对健康有益。

勤读善思的习惯让许润三得以在高龄时仍保持清晰的思路、创新的理念，常具一颗“七窍玲珑之心”。

● 笑看人生，乐心之道

如果让许润三的弟子辛茜庭说老师长寿的养生秘诀是什么，她一定会告诉你，“是因为老师心态好。”

在辛茜庭眼中，许润三好像没有遇到过什么难事儿，每天都是笑容满面，神采奕奕。这是因为许润三有一条看似玩笑的原则——“活着就是胜利，生气自己吃亏”。

许润三觉得，无论遇到什么难事，都要学会把事情看开，要让自己过得去、过得好。怒喜思悲恐这“五情”哪种过分，对于身体都是负担。

许润三每日过得开开心心，他始终将“解放自己”挂在嘴边，也融入自己的生活，并且感染着其他人。经历过战乱纷扰、流离失所的苦日子，现在他的生活习惯是：心态好，睡得好，膳食均衡。🍵

摘编自《中国中医药报》