

# 九旬国医大师的“四要”养生



徐经世，第二届国医大师，安徽中医药大学第一附属医院主任医师、教授。徐老虽已年近九旬，但精神矍铄，还忙于传道授业，治病救人。他认为，要达到养生目的，必须做到“四要”。

## ◆ 要与自然相应

人的身体健康与否，应与自然相应，正如中医学提出的“整体运动论”：“天地一体”“五脏一体”“天人相应”。这就把人与自然界密切联系起来，把变化运动密切联系起来。人们生活在自然环境中，气候变化、昼夜更替、环境变迁等都会影响人体健康。如冬日严寒、盛夏酷暑、春秋季节的忽寒忽暖都无时无刻不对人体产生影响。身体较弱的老年人，气候变化时则易生病。对此中医早有认识，并把自然环境与气候的改变归纳为“六气”，而这“六气”则可直接引发疾病，称之为“六淫”之邪。“六淫”致病，往往与季节气候有关。因此，要做到起居适时，预防疾病。

## ◆ 要调节好心理

人之身心健康，要虚怀若谷，淡泊名利。以中医道德观来说，就是“恬淡虚无”，所谓“恬淡”就是安静，无愧于心，“虚无”就是没有患得患失的思想情绪。要保持乐观，对人生充满信心，热爱工作，有宽广胸怀，对己严对人宽，助人为乐，胜不骄傲，败不气馁，奋发前进。进入老年，要做到老有所乐，始终保持乐观心态，不要自寻烦恼。身体越健康，精力越充沛，性格也就越开朗。总之，良好情绪、开朗性格、旺盛精力等有利于身心健康。

## ◆ 要注意生活起居

日常生活中，要调节好饮食起居，做到饮食有节，宜清淡，多食蔬菜，不宜过咸，进食要细嚼慢咽，且饮食要多样化，冷热适度。从季节来说，夏慎湿热，冬慎寒凉。从一日三餐的安排来说，晚食宜少。

## ◆ 要加强运动

运动要以锻炼身体、增强体质、保持健康为目的，在运动方式选择上要因人而异。同时要与季节相应，春季夜卧早起，广步于庭，披发缓行，以使志生；夏季也应夜卧早起，步于室外，但宜在清晨和傍晚气温较低时进行；秋季要做到“早卧早起，与鸡俱兴”；冬季为万物收藏之际，老人、体弱者早睡晚起，待日光充足再开始锻炼，方可达到运动目的。📖

摘编自《齐鲁晚报》