

# 石仰山的养生八字

■ 邱德华

国医大师石仰山是中医著名骨伤流派石氏伤科第四代传人，他一手将石氏伤科发展壮大。说起养生真言，他概括为八个字：心态、有度、兴趣、导引。

## ◆ 积极的心态

养生最重要的一个因素是心态，石老曾说：“世界上所有长寿的人，不论是医生，还是其他职业者，不论是否抽烟喝酒，他们的经验之谈中都有一个共通点，就是性格开朗乐观，也就是心态特别好。”

心态为什么这么重要呢？从中医角度来讲，情志不畅可以导致疾病发生。长期的情绪不佳虽不会马上致病，但其脏腑气机会渐渐失调，升降乖戾，出入失常，久则气血循环不畅，脾肾俱损，不能推陈致新，自不能延年益寿。

## ◆ 凡事皆有度

石老认为，中医养生讲究阴阳平衡，如何把握这一平衡，关键在于“有度”，即每一件事都有一个限度，过了这个限度，阴阳即会出现失衡，久之疾病便会上身。

比如饮食，石老的三餐不是十分讲究营养物质的搭配比



例，但每样东西都不会过度。他还对时令果蔬十分喜好，对于反季果蔬则很少摄入。石老说，违反自然规律的事物必然对人体不利，有些虽然不见得立刻招致灾祸，但日久必然产生不良影响。

再如起居，石老的作息十分规律。他一般晚上9点就寝，他认为老年人的新陈代谢较慢，清理排毒功能较差，晚上是内脏休息兼清理排毒的时间，充足睡眠对自身的清理排毒十分有利。

此外，石老先生还十分重视睡子午觉，他认为子时、午时为人体的水火交通的时候，心肾相交则精气缓缓化生，受用无穷，故而这两个时间点哪怕睡几分钟也是很有好处的。

## ◆ 培养兴趣

石老的兴趣爱好比较广

泛，最喜欢音乐与戏曲，尤其对古典音乐与黄梅戏、京剧等情有独钟，偶尔还会哼上两句。

从传统中医角度来说，五音能入五脏，五体分属五脏，好的音乐能够调整五脏气血阴阳平衡，起到疏肝和血等作用。因此，石老研究创制了一套音乐颈项平衡操，将音乐与导引进行完美结合，为颈椎病的治疗增添了一种新疗法。

## ◆ 勤练导引

导引也是古代的养生术之一，华佗的“五禽戏”，少林的“易筋经”，还有八段锦等，皆有舒筋活络、调畅气血之功效，导引亦是武术的起源之一，最著名的当属武当太极拳。石氏伤科最早即是由镖局起家，代代皆习武术，于江南一带小有名声。石老从小就跟祖父习武强身，打下了很深的武术根基，对于导引，石老颇有心得。在患老慢支前，石老几乎天天都要练一段武术套路，三九三伏，亦不间断。故而，石老如今的劲力仍要较同龄人强许多，这都受益于武术、导引之功。👉

摘编自《中国中医药报》