



百岁国医大师陈彤云：养肾护脾皮肤润

■ 高阳 任琳贤 等



2022年新晋国医大师陈彤云，是北京中医医院皮肤科主任医师。她今年101岁，行医70余载，主治领域从以前的皮外科（疮、疖、脓肿）为主，发展到如今以损美性皮肤病、湿疹皮炎、银屑病等现代常见病及疑难病为主，这是一个印证时代变迁的缩影。

经常有人问陈彤云这么大年纪为何没有老年斑？她表示，老年斑的形成是皮肤新陈代谢的产物，她平时抹完护肤品后会进行适当按摩，促进血液循环。此外，她还认为，防晒很重要，而晒太阳又是必须，最好选择在上午10点左右或下午4点左右紫外线稍弱时段晒，但要避开面部。

大家都希望自己容颜不

老，那首先要保护好肾气，肾气足，内在协调，皮肤就光润，牙齿就不易脱落，头发不易稀疏；其次是保护好脾胃，吃得好，消化吸收好，营养就能输送到身体各部位，人就精神焕发。此外，还要做好以下四方面：

调节情志

保持心态平和，精神内守，病安从来。“养心”应具备宽以待人、不计较、换位思考、不嫉妒、同情弱者、待人厚道、不占便宜等品质，做到这些，心胸自然开阔。

此外，积极面对生活、持续努力工作、注重容貌服装修整，可以充实生活，让自己有目标感，这也是长寿的关键。

陈彤云养了一只小猫，每天回家都能看到它蹲在门口等她。陈彤云会给猫理理毛、抓抓痒，这能让她忘记烦扰，平和心情。

饮食少甜

陈彤云主张少进甜食，饮食有度。年轻女性不要盲目减肥，否则会导致长期营

养摄入不足，皮肤枯槁。

水果、蔬菜每天必须吃，要特别重视蛋白质的摄入，每日吃鸡蛋、喝牛奶，肉食以鸡鸭鱼为主。

坚持运动

陈彤云认为，肌肉筋骨健壮，气血充盈，才会精神抖擞，面色红润。运动需要大脑支配来保持平衡，所以运动不仅锻炼四肢，也锻炼脑力。

老人易摔倒，所以要锻炼腿部力量，陈彤云常练习单腿站。

充足睡眠

睡眠对皮肤状态的影响至关重要。“人与天地相参，与日月相应”，陈彤云表示，人应顺应自然四季寒暑变化，调和情志、平衡阴阳的“顺时调神”，此为养生之原则。

经常熬夜，皮肤会晦暗无光，皱纹会过早出现。睡眠保持在7小时就够，午休在1小时以内。🏠

摘编自《生命时报》