

国医大师南征：按“时”养生怡身心

■ 高阳 任琳贤等



今年新晋国医大师南征 80 岁，朝鲜族，是长春中医药大学附属医院教授，师从刘柏龄、王烈、杨宗孟等名医，还被中医界称为“活字典”的首届国医大师任继学教授收入门下。

南征继承发展了任老的学术观点，在消渴辨证方面，提出“滋阴清热、益气养阴、活血化瘀”三法合一来治疗消渴；提出“消渴肾病”中医新病名、“毒损肾络”病机学说，采用“一则八法”综合治疗方法，取得显著的临床疗效；中成药研制方面，研制院内制剂“芪精克艾胶囊”、国家级准字号新药“消渴安胶囊”，还把

长白山天然植物榛子雄花应用于临床治疗肝病、消渴肾病、消渴肾衰。

此外，南征还始终关心朝医学的发展，提出“辨证辨象结合论治”理论，推动朝医高等学历教育、三甲朝医院建设，培养朝医人才百余人。如今他年至耄耋，虽身体偶有小恙，但也算硬朗，他为大家总结了一些适宜的养生法：

吃

三顿饭要准时吃，建议早饭安排在 6 点半，要吃好；午饭宜在 11 点半，要吃饱；晚饭宜在 5 点半，要吃少。三餐荤素搭配。

喝

最好的“饮料”是白开水。建议醒后喝一大口，睡前喝一大口，饭前、饭后各一小口，一日总量在 1300 毫升左右。

拉

一日一次大便。

撒

成人一日 1500 毫升尿量为正常，超 2500 毫升为多尿，少于 400 毫升为少尿；夜间起夜一次为正常。

睡

晚饭 4 小时后入睡为最佳时间，睡眠 7~8 小时为最佳。

动

散步是最好的运动。吃完早餐 20 分钟后散步 20 分钟，午餐 30 分钟后散步 30 分钟，晚饭 30 分钟后散步 40 分钟。

情

情操、情感、情怀、情趣、情绪、情意、情真意切这七个方面要做好。就老年人来说，每天学习 2 小时、书画 2 小时、弹唱 2 小时、人际交往 2 小时对身心有益。📖

摘编自《生命时报》