

韩明向：抗衰宜早 养生宜平

林晓斐

作为现代中医药延缓衰老学的开拓者，82岁的韩明向认为，抗衰宜早，养生宜平。

● 保健始于幼年

韩明向虽已耄耋之年，却有一口完整的好牙，这得益于他幼年时期从父亲那里学到的一个好习惯——叩齿。至今韩明向依旧经常叩齿，尤其在大小便时格外注意紧咬牙关。

他说，中医认为“肾主骨，齿为骨之余”“肾主二便”。人过四十，肾气亏虚，则会出现牙齿酸软、咬合无力、敏感刺痛等情况，严重者甚至出现牙齿松动、脱落现象。叩齿能起到促进局部血液循环的作用，对牙齿保健很有好处。

在韩明向看来，现代人的衰老从45岁开始，45岁也称为老年前期，因此，抗衰老应尽早开始，最好不要晚于45岁。衰老的主要证候为气虚、阴亏、血瘀。韩明向说，老年前期为“虚”的阶段，在这个阶段，一要注重益气养阴，二要注意活血。

● 生命在于平衡

“阴平阳秘是健康的最佳状态。想要健康长寿，要保持良好的生活习惯，能防病于未然。”韩明向熟读《黄帝内经》，将其中的养生内容作为自己一生坚持的习惯：饮食有节，起居有常，劳作有度，做到饮食平衡、动静平衡和心态平衡。

1. 饮食平衡

饮食有节包含两层意思，一指忌暴饮暴食，二指饮食平衡。平常保养肠胃，饮食宜七分饱，自己喜欢吃的要适当少吃一点，不爱吃的也要尽量吃一点。饮食平衡主要包括食物品种均衡、一日三餐均衡、维持体重均衡。

韩明向说，维持体重均衡的主要手段是饮食调节。偏胖者尤其是腹围大者应适当减少热量摄入，主要限制糖和脂肪的摄入，必须保证优质蛋白、维生素和微量元素供给；偏瘦者适当增加热量，以维持标准体重为原则，保持新陈代谢的平衡。

2. 动静平衡

起居有常意为生活作息有规律，熬夜、晚起、休息不足、过度劳累等不良生活习惯都会导致阴阳失调，容易引发各种疾病。

对于运动，韩明向提醒，不管是体育运动还是脑力活动，都要讲究平衡，运动后要有足够的休息时间，以恢复运动后的疲劳，保持劳逸、动静平衡。若长期缺乏体力或脑力活动，必然会引起体力或脑力衰退。反之，运动过度或没有足够时间休息恢复，也会加速身体磨损。

3. 心态平衡

“乐者寿”是韩明向的长寿秘诀之一，他说，经常斤斤计较、愁眉苦脸的人往往容易患上各种“情志病”，如肿瘤、高血压、糖尿病这类病症在中医上属于“情志病”，平常总是情绪不佳也是其病因之一。凡事顺其自然，遇事泰然处之，得意之时淡然，失意之时坦然，这是韩明向维持心态平衡的良药。

摘编自《中国中医药报》

