

# 新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

## 百岁医学大师干祖望的养生之道

文 / 祝天泽

### 长寿之道

90岁时精神矍铄,思维清晰,身板硬朗,仍常出诊;半天坐堂看病,头不晕,腰不痛;作医学报告站立几个小时不在话下;他写作出书或写学术文章,有时常奋战至半夜;病房在十六楼,他坚持走步上楼,极少坐电梯。而今干老已104岁,工作与生活仍充满了活力。江苏省中医院许多年轻医生都赞扬干老的身体真健,“有这样好身体,能为国家多工作数十年,贡献他的才华和宝贵经验,干老是我们年轻人学习的楷模。”

干祖望(见下图)生于1912年,17岁学医,21岁开业,首创中医耳鼻喉科。他是我国中医耳鼻喉学科创始人之一,首批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。1987年在首届中华中医药学会耳鼻喉科分会成立仪式上,他当选为主任委员。2014年被评为第二届国医大师。

干老是我国中医脾胃学派大家,治病思路创新,首创“干氏中医耳鼻喉科理论体系”。笔者因顽固性慢性鼻炎,用西药好好坏坏,久治不愈。一次利用出差去南京机会,请他诊治。干老说,慢性鼻炎多数人认为是肺气不调所致,我认为是脾虚中气不足,导致清气上升和浊气下降功能失调而成,因此他给我开了补中益气汤、参苓白术汤等健脾补气之品,由此收到了很好效果,至今没有发过。

谈到养生,干老认为:动物在这方面很有经验,我们应该向它们学习。干老的主要做法是“猴行、蚁食、龟欲、童心”。

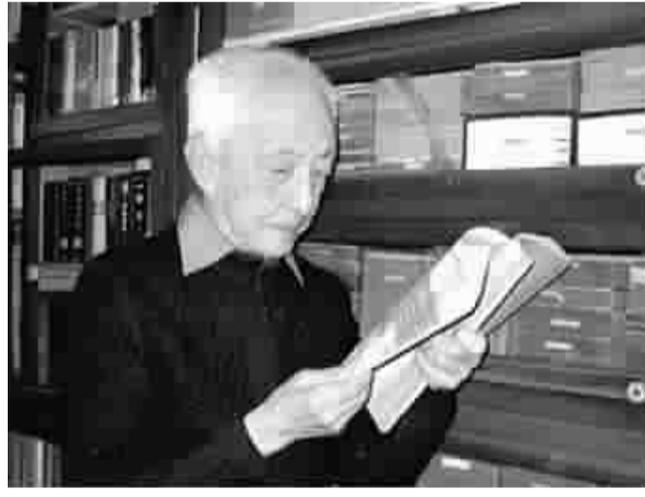
**猴行**——“人要像猴子一样灵活多动。”曾是干老学生、现江苏省中医院耳鼻喉科主任陈小宁医师说:干老平时能站不坐,能步不车。每天上班、吃早茶都是靠走路。查起房来爬十几层楼梯不在话下。他认为运动可打通经络,平衡阴阳,疏通气血,保持代谢顺畅。相反久坐久躺,会使人体气血受阻,阴阳失衡,免疫力下降。

**蚁食**——一要像蚂蚁那样吃得杂一点。“挑食会使人体某种营养缺乏,影响机体和功能发挥。什么都吃一点,人体可获得较为全面营养。”二要像蚂蚁那样少食。“这对老年人来说尤为重要。老年人的肠胃功能和吸收消化能力都不如青年人,吃得太多太好,会造成体内营养、脂肪和废物堆积,易引起疾病,因此提倡每餐少吃几口,每餐吃七八分饱是科学的。”

**龟欲**——龟是个长寿动物,但欲望极少。“人也应该这样,少一些名呀、利呀的,遇事不要斤斤计较,不与人攀比。随遇而安,知足常乐。欲望太多,奢求太高,失望与烦恼会越多,到头来将影响自己健康与寿命。”

**童心**——要像小孩那样无忧无虑,快快乐乐每一天。孩子心灵纯洁,摒弃杂念,没有各种精神负担,最有利于身心发展。绞尽脑汁,胡思乱想,像有的老年人那样暮气沉沉,不仅伤身而且伤心。

干老还有个爱书、读书、迷书的好习惯。在他家的书柜里,中医典籍、四书五经、佛学道教、天文地理、古史今说、格律诗词等都占有一席之地。对书籍他还分了类,编号为四十余门,排列有序,用时可信手拈来。他还被南京文化界评为“藏书状元”。谈到读书的好处,干老认为:汉代文学家刘向说:“书犹药也,善读可医愚。”英国小说家毛姆说:“养成读书习惯,就给自己建造了一座逃避人生几乎所有不幸的避难所。”读书不仅能丰富知识,增进修养,开启智慧,而且能愉悦身心,延缓大脑衰老的进程。



### 养生一得

对于老人来说,健康长寿往往写在脸上,呈现以下十个特征。

**1.发密。**古人云“发为血之余”,头发的润泽与枯槁,主要依赖于肾脏精气及肝脏血液的滋养。头发花白或枯落,说明老人精血虚弱,脾胃及肝肾有损;头发细密乌黑,则说明老人肝脏正常,气血充盈。

**2.面红。**面色红润,说明气血充足,人体循环功能良好,显得有生机,可长寿。

**3.眉长。**眉毛被称为长寿宫,年画中的寿仙都是长寿眉。

**4.目明。**眼睛是人体精气神汇集之地,眼睛有神,说明精气旺,老人精神状态好,这样的老人无

## 长寿老人十大面部特征

文 / 聂勇军

疑身健寿长;而目光浑浊、呆滞,只能说明该老人精气神不佳,心肝肾功能不良。

**5.耳肥。**耳朵与肾脏有着密切的关系,而肾能力的强弱又直接影响到寿命的长短。耳门阔大,垂珠贴肉,耳肉红而坚厚,耳形耸高,这样的人是长寿之人。

**6.牙硬。**中医认为,牙齿坚固则肾精充足,骨气充沛,自然多寿。牙齿掉光,则老气横秋,有心无力,缺乏生机与活力。

**7.脸瘦。**老人整个脸应看起来精瘦有形,而不能呈浮肿状,面部浮肿往往是高血压、冠心病、糖尿病的前奏。

**8.鼻梁。**老人鼻梁要挺直,鼻梁骨不能有塌陷。俗话说“年寿隆起者寿”,“年寿”即指鼻子的中部,鼻梁中部隆起者可以长寿。

**9.沟长。**人中(沟)长者,显示体内的体液通畅运行,肌体功能正常。人中短或薄,或人中呈白色、黄色、黑色、红色、青色等病色,或人沟皮肤松弛,均说明老人脾脏、肝脏虚弱,气血不足。

**10.枕(骨)丰。**枕骨在脑后正中偏下的部位,由于睡觉时,它首先接触枕头,所以叫枕骨。枕骨无肉,独露在外,是营养严重缺乏的表现,脑后枕骨丰满的人心情舒畅,睡觉安稳,健康长寿。

### 饮食养生

## 缓解脾虚的食物

文 / 隽秀

后用凉开水冷却,待用。将芹菜和豆腐搅拌,加入食盐、味精、香油拌匀即成。

#### 扁豆瘦肉汤

原料:扁豆、陈皮、猪瘦肉、食盐、生姜

做法:把猪肉切块洗净,陈皮去瓢,生姜切片;

把食材一同放进煲内,加入清水,先用大火煲沸后,改为小火煲一个小时左右,加入适量食盐便可。

#### 青椒炒鸭块

原料:青椒、鸭脯肉、鸡蛋1个、黄酒、盐、干淀粉、鲜汤、味精、水淀粉、植物油各适量。

做法:鸭脯肉切成薄片。将鸡蛋取蛋清和干淀粉、盐搅匀与鸭片拌匀上浆;青椒去籽洗净后切片。锅烧热后加油烧至四成热,将鸭片下锅,用勺划散,炒至八成热时,放入青椒。待鸭片炒熟倒入漏勺淋油。锅内留少许油。加入盐、酒、鲜汤,烧至滚开后,再将鸭片、青椒倒入勾芡,翻炒后即成。

#### 冬瓜草鱼煲

原料:冬瓜、草鱼、食盐、味精、植物油

做法:冬瓜去皮,洗净切三角块,草鱼剖净,留尾洗净待用。先用油将草鱼煎至金黄色,取砂锅一个,其内放入清水适量;把鱼、冬瓜一同放入砂锅内,先武火烧开后,改用文火炖至两小时左右,汤见白色,加入食盐、味精调味即可食用。

#### 荸荠冰糖藕羹

原料:荸荠、莲藕、冰糖

做法:荸荠洗净去皮,藕洗净切小块。砂锅加水适量,将荸荠、藕同入锅内文火煮炖二十分钟后,加入冰糖再炖十分钟,起锅即可食用。

脾胃虚弱多半是因为饮食不规律所引起的,也可以说是消化系统出现功能性障碍所导致的。因此,注意控制饮食,保持荤素搭配,按照健脾化湿的菜谱来做饭,并且多吃缓解脾虚的食物,就能得到调理。

### 益寿新知

美国医学博士巴特曼研究认为“水是最好的药”。他发现水可以治疗心脏病和中风,因为水能稀释血液,有效地预防心脑血管阻塞;水可以治疗高血压,因为水是最好的天然利尿剂;水可以治疗糖尿病,因为水能增加身体内色氨酸的含量;水可以治疗失眠症,因为水能够产生天然的睡眠调节物质——褪黑激素。除此之外,勤喝水、巧喝水还可以预防和治疗其它多种疾病。

**一、清晨一杯凉白开水可排除体内的毒素** 人体经过了一宿的代谢,体内的垃圾需要一个强有力的外作用帮助排泄,没有任何糖分和营养物质的凉白开水能起到迅速冲刷机体的作用。所以,清晨一杯清澈的白水是排解体内毒

## 巧喝水可治病

文 / 史恭新

素的妙方。

**二、感冒要喝比平时更多的水** 人感冒发烧的时候,就会有出汗、呼吸急促、皮肤蒸发的水分增多等代谢加快的现象,这时就需要补充大量的水分。多喝水不仅促使出汗和排尿,而且有利于体温的调节,令体内细菌病毒得以迅速排泄。

**三、大口喝水可治便秘** 便秘的成因有二:一个是体内宿便没有水分,二是肠道等器官没有了排泄力。前者需要查清病因,日常多喝水。后者则可以大口大口地喝上几口水,这样,水能够尽快地到达结肠,刺激肠蠕动,促进排便。

**四、饭后喝水可防增肥** 身体的消化功能、内分泌功能都需要水,代谢产物中的物质要依靠水来

消除,适当的饮水可避免肠胃功能的紊乱。你可以在饭后半小时,喝一些水,加强身体的消化功能,助你维持身材,免于肥胖。

**五、多喝热水可抑制咳嗽** 热水可以起到稀释痰液,使痰易于咳出的作用。其次,饮水的增多增加了尿量,可以促进有害物质的迅速排泄。多喝热水还可以抚慰气管与支气管黏膜的充血和水肿,使咳嗽的频率降低。

**六、勤喝水可缓解烦躁** 人的精神状态如果和生理机能相联系,有一种物质是联系二者的枢纽,那就是激素。激素分成两种:一种产生快感,一种产生痛苦。大脑制造出来的内啡肽被称为“快活荷尔蒙”,而肾上腺素通常被称为“痛苦荷尔蒙”。当一个人痛苦烦躁时,肾上腺素就会飙升,但它如同其他毒物一样也可以排出体外,方法之一就是勤喝水。