



# 学学湖南知名老中医的养生习惯

今日女报/凤网记者 李诗韵 实习生 刘浩

“中医养生”是我们经常挂在嘴边的四个字，从经络穴位、针灸理疗到顺时保健、食疗治病，中医养生法在近几年风靡全球。都说中医越老越“值钱”，这并不是句大话——你瞧！在湖南各大中医医院里，不少退休老中医被返聘入院，为患者开药治病。他们用健康的精神风貌证实了“中医养生”的可靠性。

本期，今日女报/凤网记者专访湖南省内三位被医院返聘的高龄名中医，他们用真实的养生经验教你如何拥有长寿之道。

## 饮食有节，素多肉少

病从口入，饮食是老中医们养生的第一重点。素多肉少，营养均衡——吃得清淡也是三位名医都常年坚持的习惯。老中医刘贵云和刘绍贵都赞同“定时、定量、定量”的饮食原则。而82岁的孙达武认为，人对吃不

要太苛刻，但要吃得健康，即使三餐少不了肉，也要注意“吃瘦肉不吃肥肉”。

养成固定的饮食时间是饮食养生的关键。刘绍贵说，“再忙再累，我都会按时吃饭，一定要吃主食。”他介绍，“早上7:20—中午

12:30—晚上6:30”是几十年不变的规律，并且每天少不了馒头等面食。

在刘贵云看来，随着物质条件提升，很多人有吃夜宵的习惯。她并不反对睡前夜宵，但她主张吃苹果、香蕉等水果。

## 起居有序，生活规律

作息规律是老中医信奉的养生法则。刘绍贵倡导养生的“三八原则”，即“8小时工作、8小时睡眠、8小时适当运动”。每天晚上11时上床睡觉，早上7时起床、运动以走路为主……

这些都是他的生活习惯。

保持规律的生活状态，刘贵云也表示非常赞同。她表示，自己从参加工作以来，从不无故熬夜，晚上11时前睡觉，睡前习惯准备一盆温热水泡脚，促

进睡眠质量。倘若有工作或其他必要事情耽误睡眠，也会事后及时补觉，同时在饮食上做出合理的调整，例如熬夜后的次日绝不吃辛辣食物，以粥等易消化食物为主。

## 精神饱满，淡泊名利

孙达武的一生经历坎坷。出生于常德石门县地主家庭的他，年轻时屡遭丧亲之痛，之后学医之路也百经磨练。“能如此健康，重在养心。”孙达武说，他从不大喜大悲，保持平和乐观的心态是养生的重中之重。

“不要向任何人炫耀自己的荣誉，因为人老了，这些就只是曾经。”刘贵云对“养心”的感受颇深。她说，自己把名利看得很淡，几十年的工作经历，从不争名逐利，这样能让心更适应平静，对血脉和身体器官都起到了有利的作用。

三位名医如今仍在天天看诊，用刘绍贵的话说，“老人工作不图钱，图动脑。”行医为乐，是老中医的人生乐事。孙达武说，帮别人解决病痛时，自己也愉悦了身心，可以说是“乐以忘忧，不知老之将至”。

## 锻炼身体，持之以恒

旅游、跳舞、爬楼梯……这些是很多年轻人不愿多做的运动，可在三位名医的生活中是必不可少。刘贵云说，尽管退休后仍在工作，但她在下班之余还会去跳跳广场舞，活动筋骨。而每年的假期，她都会携亲友外出旅游一次。

孙达武虽已年近80，他却始终坚持爬楼上下班，“有电梯我也不坐，这是一种很好的老年人运动。”除了体力锻炼，孙达武还提倡脑力锻炼。在他的办公室里，摆放着各种“收藏品”，有石头、画册、书法等艺术作品，“我经常找人收集名作，跟他们

探讨作品的故事，一来增加阅历，二来活动了大脑。”

在刘绍贵的锻炼理念中，精神面貌比运动项目更重要。“昂首挺胸，衣着整洁是我一直坚持的，这是一种生活态度。”刘绍贵说，精神锻炼很必要，精神萎靡的人更容易未老先衰。

## 独门养生

### 以药泡酒，“酒鬼”也养生



孙达武(82岁，湖南省中医院骨伤科主任医师)

养生因人而异、因时而异、因地而异。我一直提倡，人的养生习惯也是应该随之身体、气候、环境等变化而随之调整。在我个人的养生经历中，“酒”是一大功臣，因为我几乎每天回家都会小酌两杯。

当然，82岁的年龄并不适合喝高酒精度数的白酒，与我为伴几十

讲述：孙达武

年的就是那些自制药酒。由于学中医，我对中药药材比较熟悉，也比较了解自己的体质特征，所以我经常用人参、白莲、枸杞、大枣等酿制不同类型的药酒。我认为，每天喝上1—2两30多度的自制药酒是有助于血管畅通、提精增气的，前提是了解自己的体质是适合喝酒的。

### 30年的习惯：起床讲究“一分钟”



刘绍贵(72岁，湖南省中医药大学第一附属医院药剂科主任药师)

闹钟一响，猛地坐起来，迷糊双眼，快速洗漱……这是30年前，我经常重复的早起生活。可人到40岁，大脑就开始不好使，记忆力也下降了。

起床不是小事，秘诀在于“慢”。尤其是中老年人，得讲究起床的“一分钟”。根据人体的生理节奏，从熟睡状态交替到活动状态时，一定不能急，可将简单的起床动作分为三步走，做到“三个一分钟”，这样可以减少心绞痛、脑出血等疾病的发生。

醒后躺在床上一分钟：躺着时，

讲述：刘绍贵

血液循环比较慢，黏稠度高。所以醒来先躺一下，伸伸懒腰。

坐起靠在床头一分钟：这个半坐的体位使心脏和血管的负担开始加重，这是一个适应过程、预热过程。

双脚下垂再等一分钟：起床后不要立即站起，坐在床边觉得反应正常了再下床。这是再一次预热，使心跳加快，改善脑供血状况。

除了“三个一分钟”，我还建议做做小运动，例如将眼球顺时针转动，锻炼眼肌；擦面叩齿20—40次，改善面部微循环，固齿健脑等。

### 防患未然，提倡“治未病”



刘贵云(64岁，湖南省中医院儿科主任医师)

《黄帝内经》主张“治未病”的思想，提倡未病先防。在我的养生观念里，“治未病”也是值得提倡的。

自年轻时起，我的体质都非常好，很少生病，即便是人到老年，我也能活蹦乱跳。然而60岁那年，我出于疏忽，在大街上摔了一跤，原本健壮的骨骼受了伤，之后还会落下一些小病痛。从这一刻起，我深知老年人“治未病”的重要性。

讲述：刘贵云

在之后的几年时间，我经常利用闲暇时间亲近自然，尽可能地伸展全身，让五脏正常运行。

“治未病”，体检也是很重要的。首先是自查，身体各个部位是否舒适、是否正常，平日我会很细心地关注自己身体的微小变化，防患未然。其次是去医院体检，只有科学的体检报告才会让身体买一份健康的“保单”。

中国移动 China Mobile 移动4G 国际主流 快人一步 和你一起 福满新年!

## 中国移动“和”你在一起

12月18日，中国移动在全球合作大会现场正式发布了新的商业主品牌“和”。

草绿色的英文词“and”，草绿色的中文字“和”，再加上一个大大的玫红色感叹号，不同以往的缤纷色彩和灵动设计显得清新温暖、充满亲和力科技感。对，这就是最近在各种媒体上频繁曝光的，中国移动全新商业主品牌——“and和”！

英文“and”，这既是“和”的英文直译，有连接、沟通之意，又是一种新的梦想（a new dream）。

的首字母组合，而“一个新的梦想”正是中国移动在全新的4G时代要将全世界最先进技术带给中国消费者的最佳诠释！

“and和”的中文“和”，意在相应、相谐，是沟通传意的理想状态，也是移动通信行业发展的源头和存在的基础；不仅如此，“和”是中华民族的文化精神和符号，它代表了中国人之为奋斗、渴望达到的完美境界，《中庸》也有“和也者，天下之达道也”；“和”，还寓意着人与人、人与世界、物与物之间无限连接。而中国移动的“和”，

更是一种积极的态度，是平等的沟通关系和开放的沟通心态，寓意中国移动将与社会、与用户建立友好、亲密、互信、和谐的关系。

随着主品牌“and和”的建立，中国移动原有三大品牌“动感地带”、“神州行”、“全球通”将在“and和”之下作为俱乐部运营，以新的形式服务广大消费者。

带着“在你身边，为你实现”的理念，更开放、更亲和、更充满活力的中国移动“and和”向我们迎面走来。事实上，“and和”不是凭空而来的，中国移动选取了一

个最佳时机——4G时代的开端！如果说3G对2G而言是进步的话，那么最快上网速度达到每秒百兆的4G移动网络，给移动生活带来的改变将是翻天覆地的！就在这场变革开始之时，领跑中国4G时代的中国移动正式推出“and和”，正是希望以全新、极速、让沟通毫无阻隔的移动4G网络为基础，让客户体验、享受中国移动带来的全新移动互联生活。

携2G、3G服务，以移动4G为引擎，从现在到未来更高速的时代，中国移动将以“and和”为品牌，

以科技创新，让一切沟通，达至“和”的境界，尽享“和”的乐趣与美好！

与此同时，中国移动全新企业logo也再次亮相，全新的企业logo不仅从以前深沉的科技蓝变为清新的浅蓝，并充满生命力的绿色，而且从“中国移动通信”简化为“中国移动”，这一切都代表着中国移动从成熟稳重到活力亲和的开始与决心！

中国移动，永远“和”中国的消费者，“和”无数移动通信领域的合作伙伴，在一起。