

# 每周出诊4次,走路比年轻人快 89岁国医大师的“长寿秘诀”

你是否想过,自己90岁时会是什么样?国医大师、中医骨内科学奠基人施杞每周仍出诊(4个半天门诊),走路比他的年轻学生还快,思维敏捷地给人诊病。1937年出生的他,今年已89岁高龄。没有昂贵的保健品,更没有神秘的理疗仪器。他把自己的“健康长寿秘诀”总结如下。

身体最怕的不是累而是“废”。早上起床后,施杞会先做一套“施氏十二字养生功”,之后出门诊,坚持步行上下楼;门诊间隙,站起来四处走走,扭扭脖子,揉揉耳朵。

“施氏十二字养生功”这套功法并不复杂,洗脸、梳头、揉耳、搓项、转腰、吐纳……每天仅需15分钟。

生命在于活动而非剧烈运动。“筋骨平衡,动静相宜”是施杞反复强调的养生理念,他不赞成盲目运动,他认为生命在于活动,而非剧烈运动。

施杞说,中老年人如果盲目追求暴汗、拼步数,不顾身

体反应,有时反而会伤关节、伤肌肉、伤元气。

防跌倒关键在肌肉。施杞告诉记者,想要预防,关键在肌肉。“很多老年人跌倒,不只是骨头问题,更是肌肉衰减的问题。肌肉是保护关节、稳定身体的重要屏障。”建议重视下肢力量和平衡训练,平时多做抬腿、靠墙静蹲、单脚站立等动作,腿上有劲,人就更稳当。

能吃好能睡好才是“底气”。除了活动筋骨,施杞还有一套“组合拳”。作息上,他有节律,不熬夜,不过劳。饮食上,他主张顺应季节、荤素搭配。“优质蛋白、钙和维生素都很重要,否则肌肉和骨骼会越来越弱。”

最健脑的运动是持续学习。养生更重要的是养心和健脑。施杞至今保持阅读、学习和思考能力,带学生、做科普,很少让自己闲下来。如今,人工智能发展,施杞也在持续了解、主动学习。“人脑和肌肉一样,也是‘用进废退’。



施杞 受访者供图  
持续学习,本身就是一种健脑。”

情绪平和就是最好的补品。情绪上,他讲究平和。“很多疾病,不只是‘伤在筋骨’,也‘伤在情志’。长期焦虑、愤怒、压抑,会让肌肉长期紧张,影响睡眠和免疫。”

施杞不爱钻牛角尖,遇到事情想得开。他引用《黄帝内经》里的一句话解释:“‘恬淡虚无,真气从之。’心安,气血才会安;气血安,身体很多问题都会缓解。”

据人民日报健康客户端

## 枇杷树浑身都是宝 推荐药膳助养生

**蜜炙枇杷叶炖雪梨汤:**取蜜炙枇杷叶4片(刷净绒毛,装入药袋),雪梨一个(不去皮不去核,切块),冰糖少许,清水适量。大火煮开后小火慢炖30-40分钟即可。适用于肺热咳嗽、咳黄痰、口干咽燥人群。风寒咳嗽者不宜。

**川贝枇杷饮:**取川贝母、枇杷叶适量配伍,煎煮饮用。此饮通过润肺养阴,适合夏季肺燥咳嗽、咽喉不适者,同时有助于调和五脏、平稳情绪。

**百合杏仁枇杷粥:**取百合、杏仁、枇杷果适量,与粳米同煮成粥。具有滋阴润燥的功效,适用于秋燥伤阴、干咳少痰、皮肤干燥者。据浙江省立同德医院

## 妙用薄荷 清凉一夏

**口气重、胃火旺盛:**干薄荷3-5克,绿茶3克,沸水冲泡,泡5分钟即可饮用。

**长期抽烟、咽喉不适:**干薄荷3克,罗汉果1/4个,胖大海1枚,沸水冲泡代茶饮。

**晕车、晕船、头痛恶心:**直接吸入薄荷香气比口服见效更快。可将新鲜薄荷叶揉碎后闻嗅,或制作成薄荷香囊随身携带。

**外用保健:**蚊虫叮咬止痒,将新鲜薄荷叶捣烂,涂抹于叮咬处,能起到清凉止痒的效果。

据CCTV生活圈

# 梅雨季老年人谨防湿困脾胃

六月杭州进入梅雨季,老年人容易出现食欲减退、腹胀暖气、大便黏溏、身体困重等不适,这而是湿邪困脾的健康预警,需及时调理,切勿忽视。

**湿气自测:**三项症状快速判断。满足以下两项及以上,说明体内湿气淤积较重:一是食欲变差,无饥饿感,进食易饱腹、反胃暖气;二是餐后腹胀,大便稀溏黏马桶、小便浑浊频次增多;三是周身酸软乏力、头脑昏沉,午后湿热时段症状加重。湿气重时切勿进补荤腥浓汤,避免加重脾胃负担。

**饮食调理:**三味家常食材温和祛湿。老人脏腑偏弱,优

先用药食同源食材温和调养。

**薏苡仁:**利水渗湿、健脾止泻。推荐薏米赤小豆粥,取两者各30克浸泡后慢熬食用,需选用细长赤小豆。脾胃虚寒者可将薏米炒至微黄中和寒性。

**新鲜山药:**性平温补、养护脾胃。搭配小米熬粥,清淡易消化,适合长期食用,能提升脾胃运化能力。

**陈皮:**理气化湿、缓解积食。日常可取陈皮沸水冲泡饮用,或煮粥煲汤时添加,改善腹胀、口黏问题。

同时需忌口生冷、油腻、高甜三类食物,从源头减少湿

气滋生。

**简易理疗:**每日揉腹健脾排湿。每日晨起空腹、睡前各顺时针揉腹5分钟。仰卧屈膝,双手叠放以肚脐为圆心轻柔按摩,至腹部微微发热即可。需顺应肠道规律顺时针按摩,餐后间隔1小时操作。

晨起可饮用姜糖水,温中化湿、改善舌苔白腻,阴虚火旺老人不宜饮用,且忌夜间喝姜茶。日常避开正午高温,早晚阴凉处慢走20至30分钟,以微微出汗排浅层湿气,运动后及时擦干换衣,防止湿气侵入。

(萧山区第三人民医院 盛春华)