



102岁国医大师的养生秘笈

□陈小宁

第二届国医大师干祖望今年102岁了，千老养生有道，80多岁时能大步不喘地爬16层楼去病房看病，能连续站立3小时作学术报告；90多岁时能为患者疗伤诊病，步行数里；年近百岁还能看书读报、撰写文章；干老百岁生日时，依然神清气爽，思路清晰，讲话声音洪亮。这些都与干老的养生之法有关，我们一起听听他总结的养生方法吧。

修心养生十字妙法

笑 笑是保健养生的第一法宝。俗语有“一笑解千愁”之说。诗人陆游也说过“一笑失忧愁”，“一笑解容衰”。

叫 老人最忌孤独和内向。杜甫的诗“痴儿不知父子礼，叫怒索饭啼东门。”父亲不给儿子吃饭，儿子可以在门口大叫大闹。反过来儿女不赡养老人，老人也可主动表达。主动宣泄，能令郁气一泄而光。干老年轻时是有名的票友，年老时说话仍中气十

足，与好叫好唱不无关系。

钓 狄义的钓，仅仅指有益趣的钓鱼，钓鱼能养心、养性。广义的则一切有益于老人身心的活动都属“钓”的一类，如诗书棋画之类。干老说就拿狄义的钓鱼来讲，东汉隐士严子陵，垂钓于富春江，至今留下了严陵濑和钓鱼台。周姜子牙垂钓于渭水河边，在80岁那年还钓到一个丞相的大官。而且这两个以钓鱼出名的人，都享有高龄遐寿。

俏 老来俏。老年人的衣着应该花俏而高雅一些。《战国策·齐策》载：邹忌修八尺有余，而形貌昳丽。朝服衣冠，窥镜，谓其妻曰：“我孰与城北徐公美？”纵然邹老头身长貌秀，但没有“朝服衣冠”这身漂亮的衣裳也不会太美的。邹老头穿了漂亮的衣裳，当然要照照镜子，一照之下，竟是顾影自怜，怪不得他老伴来对美评价了。现在21世纪新时代的老人，更应该穿好。事实证明，年老而衣着花俏一些，非但精神上可以返老，而且形态外貌上也能还童。

掉 即掉价，而且还要自己及时的掉价。人嘛，本来就是“人老珠黄不值钱”，坦然承认自己是已黄之珠，即可心平气和地掉价。不要一味追忆怀念当年的一呼百诺，掉即掉价，而且还要自己及时的掉价。

事，只要你想得通，即可“天堑变通途”，也就是“通衢广陌”了。如用我们中医疗法来说，叫“通则不痛，不通则痛”。

出入小汽车，抑郁于现在的“门庭冷落故人稀”。如若还端着昔日的架子，死活不肯掉价，心情怎会畅快，又何来保健养生可言。

充 充实的内心世界。诚如《孟子·尽心下》所谓：“充实之谓美，充实而有光辉之谓大。”精神生活富足，自然内心愉悦，心灵强大。

空 一切欲望要空。也就是包括享受在内的一切欲望与要求要空，向佛教的“五蕴皆空”靠拢，什么都不想，不要。在欲望上空了，反过来，内心上更充实了。

叠 就是塞耳不闻天下事。战国时的慎到，早就教人养生之道中的一个叠字，谓：“不瞽不聋，难作阿公。”就是说你想做一个长寿的阿公，必须装聋作哑。

雄 英雄气概之谓。我们保健养生所需要的只是在心灵上“恬淡无为”，绝对不是精神上“萎靡不振”。还是要雄才不减，雄姿永驻、雄风长在。否则的话，尽管锦衣华服，恐怕也俏不起来。

通 就是要想得开，想得通。把所有事物，如什么冤屈之感都要想开些，这叫“通达大限”。小事情视而不见，则什么麻烦也没有，这叫“通权达变”。任何再难不过的

事，只要你想得通，即可“天堑变通途”，也就是“通衢广陌”了。如用我们中医疗法来说，叫“通则不痛，不通则痛”。

澄清养生四大误区

重视“不足”，不见“有余”

不足或有余，都是失去平衡。在物则倾，在人则病。应补其不足，去其有余，使之平衡。人们在养生之道方面，总认为“不足”是首位，因此常常“补其有余”而造成火上浇油的反作用。

将养生误为滋补

许多人把“滋补”与“养生”作为同义词，这是十分危险的。小虚大补，不虚进补的盲补不可取。

过分强调休息

有人认为“休息有益，操劳有害。”其实过度的或不恰当的劳或逸，都是有害的。“流水不腐，户枢不蠹”，身勤则强，逸则病。

强调尽兴而损健康

适当的兴致对人的心身有好处，但过分“尽”则物极必反，如过喜伤心。宜少情欲，节声色，薄滋味。

(图/文由江苏省中医院提供)

健康速递

中医国家队抢救传统医药

近日，由民办健康科技企业国尚弘盛(北京)健康科技有限公司资助中国中医科学院民间传统医药研究室刘剑锋教授用于抢救濒临消亡的中医特色诊疗技术签字仪式在中国中医科学院举行，该企业捐资100万元人民币用于相关研究工作，这是中国中医科学院历史上第一个由民营企业资助该项研究工作。

刘剑锋教授说，民间中医药是中医药的重要组成部分，一定程度上可以说是中医药产生和发展的源头，中医药在国际上认可度较高的青蒿素、三氧化二砷治疗白血病，著名药物如云南白药、片仔癀等均出自于民间的实践。

中医药特色诊疗技术是中医生存和发展的主要支撑。

广义的中医特色诊疗技术是指中医本身具有的与现代西医学有明显区别的带有自身特点的中医诊断和治疗技术。如中医的脉诊，可以诊断许多疾病，西医只是用来看心跳次数；中医针刺即可达到治疗目的，西医针灸只是给药的一个手段，这些特色诊疗技术显然是中医的核心竞争力的主要体现。狭义的中医特色诊疗技术是相对中医主流辨证论治体系有区别的诊断和治疗技术，或

者说现在教科书上没有使用的诊断和治疗方法，主要包括非药物的诊断和治疗方法单方、验方以及药物外用的药物疗法等，这些技术是根植在丰富的中华文化(包括各民族文化的土壤中)，具有明显的优势。

实践证明，如手诊、耳诊，经典没有记载，实践证明有较大诊断价值，各种教科书上没有的手法，其疗效往往比教科书的好，很多特殊典籍和教科书上没有的针刺、艾灸、拔罐、刮痧等方法，实践证明行之有效。这些中医特色诊疗技术如果能够挖掘、整理、研究、推广，会大大增强中医的核心竞争力，提升中医药的服务能力。

记者了解到，这些技术大都存在于民间，由于历史、文化、管理等原因，这些技术的持有人往往仅仅停留在操作层面，相关的历史、理论以及方法的规范操作等无法进行深入研究，加上“技不外露”、“传子不传女”、“教会徒弟饿死师傅”等传统因素，严重制约了这些宝贵方法的传承和发展，技术持有人也大多事已高，导致许多方法濒临消亡。国家虽然给予了一定程度的重视，但很多好的技术、方法，仍然眼睁睁的看着其消亡，挖掘、整理、验证、推广、保护工作迫在眉睫！

(姬薇)

中国男性的性福危机

第十五个“世界男性健康日”即将到来之际，中国第一部以关爱职场人两性生活为核心的调查报告——《性福中国蓝皮书》在京发布。

蓝皮书数据显示，在接受调查的男性职场人中，每周性生活低于3次的高达81%，达不到优质性生活所需的4级硬度的接近45%，单次性生活低于10分钟更高达48%，中国男性的性福危机不容忽视。这也直接影响了职场女性的性福数据，超过21%的职场女性表示从未体验过性高潮。

由于不同行业工作性质各异，一些特殊行业也表现出超高的性福指数。而在“中国职场性福之最”板块中，医疗行业男性单次性爱时长超过30分钟的高达25%，四级硬度人群高达77%，堪称职场性福典范。

蓝皮书的调研跟随中国性学会大型义诊“男性健康万里行”活动走过了中国20多个城市。这次调查数据更贴近ED病患，直接映射出核心人群的真实情况。

(魏文)

热点关注

罗氏将在华建诊断生产基地

近日，罗氏宣布将在未来三年投资25亿元人民币在江苏省工业园区建立一个新的诊断生产基地。新的生产基地将解决中国以及亚太地区对于诊断检测持续增长的需求，生产对于临床实验室检测至关重要的免疫和生化检测与产品。

罗氏诊断首席运营官罗兰德先生在评述公司新的亚洲生产基地时表示：“罗氏致力于在中国和亚太区进行投资，新的生产基地将帮助我们

百名儿童医院顶级专家现连锁门诊

由北京儿童医院近百名国内顶级离退休专家联手组建的北京幸福嘉园儿童医院近日开业。

医院数百名离退休资深专家中，大多数是新中国儿科从无到有、从落后到成功跃居世界之巅的开创者和见证者。大多数专家被北京儿童医院返聘特需专家门诊。

该门诊除每天早8点到晚8点开设儿童呼吸、消化、生长发育等多发病常见病门诊外，还特邀请到了协和医院著名妇科专家开设妇科门诊，北京大学口腔专家开设口腔种植、矫形、修复门诊。

(赵新政)

(上接第1版)

新华社北京11月8日电 (记者刘华)国家主席习近平8日在人民大会堂会见孟加拉国总统哈米德。

习近平欢迎哈米德来华出席加强互联互通伙伴关系对话会。习近平指出，中孟两国之间只有友谊、信任、合作。中方赞赏孟方在涉及中方核心利益问题上给予的支持，将一如既往支持孟方维护独立和主权，实现稳定和发展，推动两国更加紧密的全面合作伙伴关系不断取得新成果。丝绸之路经济带和21世纪海上丝绸之路建设为两国合作带来新机遇。双方要以庆祝明年建交40周年为契机，加强贸易、农业、基础设施建设、海洋等领域合作，深化传统友谊。孟加拉国是中国在南亚和印度洋地区重要合作伙伴，双方要共同推动孟中印缅经济走廊建设。中方欢迎孟方作为创始成员国加入亚洲基础设施投资银行。

习近平指出，今年8月，我对蒙古国进行国事访问，我们共同宣布将中蒙关系提升为全面战略伙伴关系，并达成许多共识和协议。我愿同你保持密切沟通，两国立法机构、政府、政党、军队、民间要加强交流合作。中蒙经济合作是互利共赢的，造福两国人民。我们要把中方建设丝绸之路经济带倡议和蒙方草原之路倡议对接起来，优先推动互联互通、矿产、电力、农牧业合作，尽早商签中蒙自由贸易协定，加快建立中蒙跨境经济合作区。中方对蒙方加入亚洲基础设施投资银行表示欢迎，支持蒙方参与国际和地区事务，支持蒙方加入亚太经合组织。前不久，中蒙俄三国元首首次举行会晤。中方愿同俄一道，打造中蒙俄经济走廊，促进共同发展。

习近平指出，今年8月，我对蒙古国进行国事访问，我们共同宣布将中蒙关系提升为全面战略