

# 国医大师的养生家规



她93岁,头发依然乌黑、皮肤光洁、说话中气十足,至今仍每周出诊。她是国医大师邹燕勤,笑称自己是“90后”。很多人问她保养秘诀,她总说:“哪有什么秘诀,不过是父亲留下的养生家规,我坚持了一辈子。”这来源于她的父亲、中医肾病学奠基人和开拓者邹云翔。“我的父亲留下了养生家规,它们代代相传,孙辈也至今遵守着这些家规。”这些家规,不花钱、不用药、不挑人,就藏在每天的一餐一饭、一起一卧里。

## 从来不喝冷饮

肾为先天之本,五脏六腑之根,而脾胃是人的“后天之本”。自幼跟着父亲学习时,邹燕勤常听父亲说“胃喜温不喜凉”“肾也是喜暖不喜寒”,父亲告诫家人,夏天喝冰水、吃冷饮虽然会让人感受到一时的凉爽,但这种短暂的“压火”并不能真正地清热解暑,反而会通过骤冷刺激损伤体内的阳气,还会让气血凝滞,运行不畅。

幼时听这些理论,邹燕勤既当作医学的学习,也看作是家中传承的家规。“不喝冷饮”的家规就这样代代相传,即使是到了外孙、外孙女这一代,也始终将这条规矩记在心里。

如今,邹燕勤依然保持着不喝冷饮的习惯。但她也从不强求,在邹燕勤看来,一方水土养一方人,喝冷饮与否则不可一概而论,也应该因人、因地、因时制宜。

## 饮食从不过量

日常生活里,邹燕勤在饮食养生上有着自己独到的坚持。她向来远离辛辣、刺激性强的食物,始终把温和饮食放在首位。多年来,她恪守“好、少、淡、鲜、慢、温”六字饮食准则,这一习惯源自家中代代相传的养生家规——饮食有节。

在她看来,饮食贵在有度,从不会因食物美味就暴饮暴食,始终严格把控进食量。同时她也不挑食偏食,即便有些食物口味不合心意,只要富含营养,也会适量食用,保证膳食均衡。

为了兼顾营养与养生,邹燕勤还摸索出多款实用的家常养生菜谱。其中一款五谷养生粥便是她的日常选择,将黑豆、燕麦、薏米、红枣、白果、核桃等食材合理搭配,文火慢熬。这款粥食材丰富、性质温和,兼顾补益与调养,长期食用能滋养身体。她以简单朴素的三餐,守护着自身健康。

## 朝夕作息有度

父亲邹云翔传下的第三条养生家规便是“起居有常”,这条准则邹燕勤坚守数十载,从未懈怠。

她常年保持规律作息,每日清晨六点准时起身,夜晚十一点按时就寝,顺应昼夜节律调养身心。

晨起之后,她会练习自创的一套唤醒操,动作兼顾护颈、护肾与舒展筋骨,唤醒沉睡的身体。做完体操,她必练摩腹功,手法颇有讲究。练习时先轻拍腹部,帮助肌肉放松舒缓。若便秘,便以肚脐为中心顺时针按揉;若是腹泻,则转为逆时针按摩。温热的手掌紧贴腹部,缓缓揉动,让腹腔始终保持温润舒适的状态。

日复一日,年复一年,简单的动作与规律的作息早已融入日常,她坚持养护身体、涵养精气神。

## 闲情守护安康

邹燕勤的身边时常放着一杯养生茶,从冬喝到夏。一杯茶里,有疏风解热的薄荷、平肝明目的菊花、滋肝补肾的枸杞、散瘀止血的三七、行气解郁的玫瑰。茶叶分季节,冬天会放红茶,夏天放绿茶。一杯花茶下肚,益气养血。

俗话说,人老腿先老。这是肝肾虚亏导致的。腰腿和肾之间有非常密切的关系,腰者肾之府,转摇不能,肾将惫矣。因此,散步时活动腰腿,可以补肝肾、强筋骨、延缓衰老。

邹燕勤在80岁后仍然坚持每天走3000步以上。她认为,根据每个人的身体情况,饭后走动的时间可以在15~60分钟之间选择。体弱、年迈的人可以少走一些,平时缺乏运动、体重超重、消化不良的人可以多走一些。

在邹燕勤看来,养生还要注意情志调节。她爱打腰鼓、跳民族舞,还喜欢唱歌、看电视剧、种菜养花。

邹燕勤不用什么保养品,皮肤状态却让人羡慕。而她保持年轻的秘诀,就是心态。她的性格随和、平静,很少高声说话。她认为,情绪不能太过,否则就会伤身。

本报综合

## 坚持练瑜伽 老年“胖友”轻松护血管

67岁的王女士退休之后日子清闲,儿女孝顺,生活无忧。可近几年,王女士饭量不减,运动却越来越少,体重一年比一年重,肚子慢慢鼓了起来。

王女士平日里出门走几步路,就觉得胸闷气短、腿脚发沉,上两层楼梯,就心慌乏力。去社区体检,查出血压偏高、血脂超标,医生提醒她:年纪大、体重偏高,血管负担重,动脉硬化风险高,一定要科学减脂、养护血管,不能总在家坐着养闲。

一开始,王女士心里挺发

愁。她年纪大,膝盖不太好,不敢跑跳,快走坚持不了,广场舞节奏跟不上,想锻炼身体又怕累坏身体,更怕运动不当伤了心脑血管。看着身边不少老朋友因为血管不好,住院打针,王女士心里越发不安,总想找一种不累、安全、适合胖老人的运动方式,好好养护血管,安稳度过晚年。

社区网格员邀请她参加小区的老年瑜伽公益课堂。刚开始,王女士还有点不好意思,觉得瑜伽是年轻人练的,老年人身体硬、练不了。瑜伽老师专门针对肥胖老年人设计了慢节奏、低

强度动作,不跑不跳、不憋气、不过度拉伸,动作舒缓柔和,坐着、站着、靠墙都能练,零基础也能轻松跟上。

课堂上,老师耐心讲解,肥胖老年人血管压力大,血液流动慢,容易出现斑块、淤堵,而温和瑜伽能慢慢舒展肩背、放松身心、促进全身血液循环,不用剧烈出汗,就能悄悄减轻血管负担。每天坚持四十分钟,配合平稳呼吸,帮身体慢慢代谢多余脂肪,稳住血压血脂。

王女士跟着练习,全程不累不喘,身上微微发热,心里

格外舒服。坚持练习两个月之后,王女士体重悄悄降下来,腰围小了一圈,走路不再气喘心慌,早起头晕、手脚发麻的老毛病明显减轻。再次去社区测量血压、血脂,指标平稳了不少,医生连连夸赞,说血管弹性好转了,坚持运动能有效预防心脑血管问题。如今,王女士不仅自己天天练瑜伽,还主动带动小区里几位体重偏高、血管不好的老朋友一起参加课堂。大家结伴练习,说说笑笑,身心一起放松,身体一天比一天硬朗。不少老人都说,瑜伽不伤膝盖、不累心脏,非常适合中老年人。

本报记者 李由