

1936年出生的国医大师薛伯寿，82岁高龄时还出诊看病。对于养生，他认为，生活就是中医，养生保健要靠自己。

◆ 清静无为 养性为先 ◆

现代社会压力大，过大的压力会使人长期处于高应激状态，而如果长期被焦虑、烦恼、忧愁等不良情绪困扰，会影响脏腑协调，气血运行失常，引发很多内伤疾病。中医自古就重视心身和谐，讲究性命双修。那么，如何做到“形与神俱”呢？

薛伯寿认为，可学习老子的《道德经》，其辞简义奥、包罗广博，对如何处理好与世界、社会、人类、自我的关系具有启发作用。对于道家常说的“清静无为”，薛伯寿认为，天地生育、滋养万物而不居功亦不求回报，天地无为而无所不为，这就是“清静无为”的内涵。接人待物方面也应向天地学习无私奉献的精神，摒弃个人杂念，存公道、秉公心，以人民和集体的利益为先，助人为乐，知足常乐。

此外，他认为，养性的核心在于“静”，静可健脑，减少私欲，调节生理七情活动。薛伯寿在临床诊疗中，十分注重调整患者的心理状态，他常劝导病人保持平和心态。

◆ 饮食有节 适宜为度 ◆

薛伯寿说，饮食养生首重饮食有节，“节”既指三餐有节制、规律，也指膳食结构合理。

薛伯寿认为，“饮食自倍，肠胃乃伤”，但不少人误以为，只要是营养价值高的食物，吃进去就一定有益于健康，但很多疾病恰恰是吃出来的。因此，高营养食品的摄入要因人而异。首先应看自己的消化功能如何，食物能不能被消化并化生气血；其次看是否有必要进食。如老年人脏器功能衰退，高营养的食物吃进去不能化生精血，反倒会滋生痰浊，不利于健康，故不值得提倡。另外，因为老年人脾胃功能衰退，厚腻、辛辣、生冷等食物都应该慎食或少食；老年人气血衰弱，需要滋补，但不能以温热药峻补；生病要驱邪，

但不宜猛药峻攻。

对于小儿的饮食，薛伯寿反复倡导“若要小儿安，常带三分饥和寒”“味不众珍，衣不焯热”的生活习惯。薛伯寿说，当前小儿病以食积与外感者为多，或由于营养过剩，饮食不节；或因过食生冷，导致脾胃损伤而出现食积。

最后，薛伯寿指出，饮食养生也要因人而异，如火热体质者或热病之人应当忌食辛辣、油炸食品，而阳虚形寒者或寒病之人当忌食生冷瓜果，脾胃湿热重者则应当少吃肥甘油腻食物。平常饮食以清淡素食为主，适当补充营养。

◆ 起居有常 动静相宜 ◆

薛伯寿坚持每周出诊6~7次，同时还承担保健和会诊工作，此外还有各种会议及讲学，如此紧张的工作节奏，很多年轻人都疲于应对。但他依然精力充沛、思维敏捷，这与他持之以恒坚持运动有很大关系。

薛伯寿：养生要靠自己

肖雄

