

李佃贵：养生谨记十句话

徐伟超



国医大师李佃贵教授已是古稀之年，却精神矍铄，鹤发童颜，每周工作5天以上，年门诊量万余人。李教授将自己的养生诀窍归纳为10句话。

一把梳子。早晚洗漱各梳头100次，刺激大脑，促进血液循环，增强脑细胞代谢。

二次运动。遵循“热身—运动—整理”原则，每天锻炼两次，尽量避开空气质量差的时间。

三杯开水。晚上临睡前、起夜、晨起后喝半杯凉白开水，以稀释血液，防止发生心脑血管意外。

四季相应。四时气象的特点为春

温、夏热、秋燥、冬寒，衣食住行要符合春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。

五穴按摩。早晚分别按摩百会穴（头顶正中线与两耳尖连线的交叉处）、涌泉穴（脚掌中线前1/3处）、足三里穴（外膝眼向下四横指处）、天枢穴（肚脐旁2寸处）、三阴交穴（小腿内侧，足内踝尖上四横指、胫骨后方凹陷处）100次。

六里步行。快速步行是最好的运动方式，每天坚持步行3000米左右，可强身健体。

七天洗澡。洗澡间隔时间不宜过长，7天为宜。洗澡也不应过于频繁，否则会带走体表过多的皮脂膜，失去第一层保护。

八时睡眠。每天保证8小时睡眠，以恢复体力。过短，不利于恢复精神和体力；过长，会使大脑混沌不清醒。

九成饭饱。每餐九分饱，健康活到老。

十分笑容。每天笑15分钟，等于运动45分钟。📖

摘自《生命时报》

薛伯寿年轻时曾因劳累患上浸润性肺结核，在治疗的同时，他每天坚持打太极拳，结果使一般疗程需半年到一年恢复期的疾病在一个月内奇迹般钙化而愈，由此，他感悟到运动能恢复人体正气以促进疾病好转。时至今日，薛伯寿每天早晚坚持打太极拳，自创“清静无为养生太极功”。

薛伯寿说，健身锻炼的形式有多种，但都需要注意全身放松，身动而心静，肢体动静结合，刚柔相济，注意升降、开阖协调。

现代社会尤其学生、知识分子、白领阶层等缺乏运动，可以根据自身情况选择练习太极拳、太极剑、八段锦、易筋经等。散步是较为简便的运动，有节律地散步可以安神健脑、消除紧张情绪、促进消化吸收等，时间允许可常为之。

读书、著书也是薛伯寿人生一大乐事。他认为，适当的脑力劳动可增强思维能力，提高领悟水平。📖

摘编自《中国中医药报》