



徐景藩，1928年出生，江苏省中医院主任医师、教授，首届国医大师、全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、江苏省名中医。耄耋之年，徐老仍思维敏捷，行动自如，坚持在一线为患者服务，这得益于他“饮食有节、防怒戒满、愉悦为贵、劳逸适度、丝竹琴声、体育强身”的养生之道。

### 知足常乐 起居有常

徐景藩认为，《黄帝内经》所言“饮食有节，起居有常，不妄劳作”即是养生保健之道。他自编自练松筋操、颈项操、呼吸操和眼保健操等，以达到强壮筋骨、抗老防衰目的。他一贯主张饮食清淡、五味适度，不吃过饱，劳逸结合。

### 心理保健 仁术济世

中医常说：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”情志太过与不及都可致气血运行失常、脏腑功能失衡。徐景藩常说，人生在世，要有一颗平常心，学会“随缘”二字，可消除许多烦恼，若为贪欲所羁绊，犹如东汉之岑彭，“人苦不知足，既平陇，复望蜀，每一发兵，头鬓为白”。

徐景藩不仅注重心理保健、仁术济世，作为脾胃病专家，他还有独特的养生“膏

方”。随着现代生活节奏的加快，亚健康人群越来越多，其主要症状是精力不济、头晕、腰酸、乏力等。徐景藩说，出现这些症状，先要调脾胃。例如，膏方滋补就是传统进补的最佳方式。膏方是根据患者体质不同与病情的需要，选择单味或多味药物组成方剂、制成补膏，用以补养身体。

### 案有好书 读书为乐

徐景藩认为，读书养性是莫大之乐，特别是中医经典著作，他反复阅读，把“心无机事，案有好书”作为养生座右铭。

勤读经典医书数十年的徐景藩认为，学习中医除了多读书，还要多背书、熟读书，该背的背，特别是对经典著作要多下功夫，熟读、嚼透、消化是基本功，如对《内经》《金匱要略》《伤寒论》《温病条辨》等做到信手拈来，在临床应用时，就成了有源头的活水。

除了读书临证，徐景藩空闲时还喜欢挥毫泼墨，临摹名家法帖。他认为书法为“纸上的太极、墨上的气功”，可陶冶性情，修身养性，排除心中忧虑和烦恼，从书法艺术中吸取精神营养，是一种高尚的艺术享受。📖

摘编自《中国中医药报》

国医大师徐景藩·恬淡随缘修身养性

■ 共 由