

养生常规贵有恒

健康长寿是人类生命的永恒主题。人有 120 多岁的寿命,为什么多数人达不到呢?常识告诉我们主要是疾病和劳累等让其打了折扣。大量事实证明,人要对享年和健康的追求,唯一的办法就是长期坚持遵体实用,顺乎自然,常规的科学养生。我今年 80 岁了,28 年前患有严重的糖尿病,并发冠心病,高血压等多种疾病,后来由于重视加强和长期坚持了整体复合式调理的常规养生保健,实现了对疾病的掌控和生活的自理,能长期与疾病共存,时至今日自我感觉还很良好,主要表现在与同龄人脚手劲能赢得我的不多,挑一百多斤的水泼菜什么的也还可以,现精神尚好,在安度晚年。我的主要经验和体会是:

一、要有良好心态。情绪的波动在情志上的“苦怒忧思悲惊恐”都不能过度,不能因金钱地位名利得失来的过度追求,而去打乱心理上的各种平衡,要尽量削减这些方面的致病因素,守住底线。要坚持“佛法”无奇,只做阴功不作孽,“神仙”有法,只添欢乐不添忧,想尽千方百计让自己事事、时时、处处、保持愉悦乐

观的心情,对此要变做不到为硬要做到,让压力和烦恼近乎“清零”。所以要懂得“放却”“忘却”少检点、不计较。常换位思考,能包容、能隐忍、多点难得糊涂和理解,多改变和改造自己服从服务于他人,且能己所不欲勿施于人。

二、要科学饮食。人体需要的七大营养元素的蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素,水,纤维素的配比要合理均衡,尤其是酸碱平衡应为1:3,具体可变参数为每日食用瘦肉1两,鱼1至2两,蛋1个,油25克,盐6克,米3至5两,蔬菜1至2斤,水果5两至一斤,坚果一把,豆浆一杯,牛奶1盒,水6至8杯,尽量荤素,粗细,干稀,精杂,酸碱,红黄绿白黑,根茎叶花果,酸甜苦辣咸,门类齐全,花样众多的食物合理搭配食用,其中生吃或凉拌的菜要达到20%左右,每天食用的食物在30样以上,因为只有众多的食物才能好有效的保证营养素全面均衡的摄取。在此基础上做到一日三餐,总量控制,少食多餐,细嚼慢咽,每餐只吃7分至8分包,晚餐尤要吃的少,特别要注意食物的冷热寒凉平性质,功用及归经,根据实症和体质去选择对症实用食物,以求平寒热补虚实。忌口是科学饮食的第一要务,要以健体为本,不

以口味为要，要少吃或不吃肥甘厚味的、油脂的、熏烤的、麻辣的、腌制的、机械加工的、膨化的、施用化肥农药多的、激素多的、有添加剂、防腐剂、化学调味制剂的、激光处理的、重金属物多的、霉烂变质的、有腥味、腐味、臭味的、反季节的、有毒副作用的各种垃圾食物，包括戒烟限酒和各种发物、过敏物，过夜过期的食物，而要多食当地、当季的时令食物。要把住，病从口入，进口健康关，要把每一追求口味餐，变成健康餐，食疗餐。

三、要经常防寒、除温、祛火、化痰、解痛、排毒。百病从寒起，防寒对老年人尤为重要，老人尤为重要，要全天候地守住及时加减衣物、袜、腰带等，加强对腰腹胸背肩的保暖，要常吃葱蒜姜，多喝紫苏桑叶泡红米水，冬天吃点狗肉羊肉牛肉以防寒，有寒时要用纸捻子戳鼻子或用炒辣椒气味刺激鼻子打喷嚏，稻草火烤等排寒，同时按摩支沟、灵道、前谷、阳辅、复、足通谷、承山、崑崙、液门等穴位除寒，特别加按中脘、命门、肾俞、关元、以温阳除寒；在除湿方面，要经常食用薏米红豆粥，常喝冬瓜汤，外加按摩合谷、手三里、曲池、阳谷、鱼际、大都、外关、承山、阴陵泉等穴位，寒湿不分家，用艾灸命门、关元、

中极、曲骨、中脘、足三里、半隆，解溪祛寒湿快而好；至于火是人体的生机表现，无生机不生火，生机过了头就上火，祛火的方法是按摩合谷、足三里、三阴交、鱼际，尺泽，内庭、神门、太溪、内关、液门、阴陵泉等穴位，心火用莲子和莲子芯，肺火食百合梨子、胃火食绿豆、肝火食西瓜，以及用鱼腥草、地毛虫，水灯芯、车前草、路边菊、泡水喝，另外如皮蛋、二淘米水、石膏水、凉拌莴笋、海带、豆腐，柿子，香蕉、莲藕、芡实、茭白、食生泥鳅(祛虚火)等都有很好地祛火作用，去火要做到中病即止，且祛火时不忘记同时祛湿；排淤主要是多吃血液、肠胃的清道夫食物，多食果汁是好的选择，适当食用萝卜、茄子、胡萝卜、山楂、红花、三七、藕粉、白扁豆、杏仁、芋头、荸荠，平日多运动、多发汗、多灸摩“玉枕、夹脊，尾闾”三关部位，按摩气冲、次髎、三阴交、半隆，与热水、药水泡脚、摩腹，断食相互并用有很好的排瘀效应；人身内生的小痛痒可以通过按摩阿是穴，或按摩痛在那条经络上的穴位和止痛穴，如合谷、内关、太冲、后溪、涌泉等可以缓解疼痛，辅以热敷、贴膏药、火罐、艾灸、风油精、活络油、五行石赶病、小单方等更好；其实瘀和毒都会干扰和破坏人体气血

的运行，引不通和堵塞，发生痛则不通，而人体无时无刻都处在内外毒素的侵扰之中，排毒主要是激发和保持人体自身的排毒机能尽可能的把身体出现的健康隐患排解和消灭，这就要多摄取像芹菜、玉米、黑豆、生姜、茶、海带、西红柿、丝瓜、黄瓜、竹笋、木耳、胡萝卜、大蒜、蘑菇、红薯、芋头、土豆、苦瓜、空心菜，果汁维C如草莓、猕猴桃、葡萄、樱桃等，“每天一杯鲜果汁，可使心脑血管不中风”，有条件的平时还可施用瑜伽、刮痧、盐浴、呼吸吐纳、饮水、食醋、发汗等排毒方法，让人无毒一身轻。

四、要好睡眠。睡眠是“加油站”、“充电桩”是人体精气神的复活床，要着重睡好子午觉，晚上要保证8小时以上睡眠，其中深睡眠要在5至6小时，解决失眠的办法一般是断黑睡觉，随太阳起床，规律作息、起居有常、良好生物钟长期不变，多食酸枣、常按三焦，重用“五龙盘体”法，即舌抵上颚、意沉丹田，右侧卧弯如弓，一手向上放枕边，一手向丹田。两腿弯曲上下叠，放松肌体，斩断思绪，静心安神，调匀呼吸，让一呼一吸由3.8秒变为6.4秒钟，先练睡功后渐趋深度睡眠。

五、要动静平衡。“生命在于运动”经常性的多门

类运动是健康长寿的不二法门，其睡眠和小憩外的时间在人不累的前提下，尽营去运动、活动、操作不止，其好处多多，但老年人要注意少流汗或不流大汗，可稍为出点丝毛汗，走路、骑自行车、打羽毛球、乒乓球、上下楼梯或爬点山、在厨房干活、转圈、做家务、在园地种菜等都是不错的运动活动的方法，总之要多做有氧运动，少做无氧酵解运动。但生命又不全在运动，还在于静止。静止包括积极休息和消极休息两个方面，下棋、唱歌、看电视、写字、作诗、绘画、垂钓、等都是积极休息的好形式。特别还要好站桩、静坐、闭目养神、并持之以恒的静养生，要动静结合舒适为度，不可过劳、过频，体力、精力、神力不可透支，尽可能地节能、增阳、培护正气。

六、要好穴位按摩。人身自有大药，大药就在经络穴位上。按摩要诀是：

肚腹三里留，腰背委中求，头痛找列缺，面口合谷收，酸痛寻阿是，胸脉内关谋，要降擦涌泉，要升百会揉，常按关元、肾俞、三阴交、太溪、太冲、大椎缺盆、肩颈、膻中、血海穴，抵抗疾病不用愁。

穴位在经络上，经常拍打十四经络加按八会穴、八脉、交会穴、原穴、起止穴、俞募穴、五输穴、撞

背、跺足、憋气，常练通任督等，都可提升调气血的按摩效应。另外按摩耳朵、鼻子、手板、脚板、第二、五掌骨等，全息反射区，有防治的好效果。坚持常按心包、敲胆经、打太极拳、练气功、八段锦、五禽戏、六字诀、揉胸、擦腰、赤龙捣海、敲齿咽津、梳头、泡脚、抖手腕、鸣天鼓、伸懒腰、勾脚尖、摩腹、推腹、金鸡独立、控跟腱、按地筋，控脊、松皮、伸筋，提肛、提肾、肩背倒立、微笑微摆微提，升阳功法、瑜加拜日式、黄豆灸、艾灸、拔火罐、刮痧、开合膏育等多种方法相结合，就能收到互动的好效果。

七、要做到有病早治，无病早防。自己是最好的医生，只有自己最早知道自己身体的毛曲，能有效及时做到有病早治，所以每天要经常洞察舌苔、大便、小便、脉搏等反应出来的情况，看身体有无“寒热虚实”等现象，经常观察自己有无不适和心态失衡问题，出现症状不等待、不观望、不存侥幸、发现苗头就要及时采取综合性的多种复方措施，以及克服不良的生活习惯和生活方式，不打乱定了型的良好生物钟，不生气、不熬夜、不肥胖、不纵欲、不暴饮暴食、不过劳、不受累，调动一切正能量把各种问题坚决消灭在萌芽状态，把毛曲和疾病扼死在摇篮之中。人体个体

性差异较大，体质也有所不同，各自有不同的弱项和短处，甚至还有难言之隐，致病因素往往常在这些地方发动进攻，致使发病或交复发病，要及早发现及时补短板，强弱项，提优势，力保有充足的血液，畅通的经络，祛除寒湿虚，并保持温度，方能正气存内，邪不可干，常此以往健康可长寿。

（本文作者：欧阳贵荣，写于阳家湾）

2020 年 9 月