

## 陈彤云:期颐国医的“不老真经”



陈彤云,1921年出生于北京,中医皮外科专家,中国中医科学院学部委员,首都医科大学附属北京中医医院主任医师,第四届国医大师。

陈彤云,人称“陈姥姥”。白净细腻的肌肤,稳健快速的脚步,时尚得体的衣着,慈祥友善的眉目,黑亮的短发,饱满的精神,圆润的嗓音,尤其是活跃的思维、清晰的条理,一举手一投足恰到好处,你简直不敢相信她已经是104岁高龄的老人了。下面是陈彤云的养

生经。

### 心态平和 淡泊名利

“健康应该是由内而外的,只有心态健康,外达于表,才有健康的气色和神态。要保持健康,第一要务就是要养心。心就是心态,保持一种平和的心态,才能谈养生。”陈彤云的养生座右铭就是古代的一句格言:“仁之所以多寿者,外无贪而内清净,心和平而不失中正,取天地之美以养其身。”淡泊名利,遇事不怨天尤人,然后尽情地享受生活,保持一颗知足的心。陈彤云慈善谦和、雍容文雅。尽管求医的患者很多,但无论工作多么劳累,她总是耐心友善地对待每一位患者。在家中喜欢养花侍草的她,总要在窗外定时摆放好猫粮,喂养无家可归的野猫,用善待生命的博爱胸怀来颐养身心。“我认为我只有60岁。心不老,人就不会老。”陈彤云平静颐和、善良博爱的心态,

是她养生、驻颜的第一秘方。

### 平衡调摄 远离厚味

陈彤云注意饮食的平衡调摄,从不吃补药。她常说:“日常的饮食,一定要坚持以五谷为主,五蔬、五果、五畜为辅,这在中医经典《黄帝内经》中就有记载。”落实到三餐上,陈彤云是这样安排的:早餐是一杯牛奶泡燕麦片,一个包子或者小窝头,饭后再吃半个苹果。午餐相对丰富一些,但也是遵循五谷为主、蔬菜为辅的原则,并且让蔬菜尽量“好看”一点。她说:“所谓好看,就是颜色多一点,中医讲五色养五脏,在选择蔬菜上,可以借鉴这一点。”晚餐以粥为主,她经常尝试各种各样的粥。她特别强调饮食不要过饱,八分饱是最佳的状态。

### 起居有常 调顺气血

陈彤云常说:“睡眠不足,不可能有好看的面色;生活没有规律,

气血就不会调顺,就不会有好的身体。”在日常生活中,陈彤云非常注意起居的规律,每天总是6时左右起床,吃好早点喝好水,排净宿便才走出家门去应诊。晚上看书、学习到11时,无论多忙从不熬夜。

### 保持运动 持之以恒

“流水不腐,户枢不蠹”,陈彤云的另外一个养生秘诀是运动。年轻时陈彤云喜欢游泳、打球。俗话说“人老腿先老”,走路是她70多岁以后选择的锻炼方式。为了保证运动量,她还专门买了计步器,每天检查是否达到了自己规定的运动量。每天晚饭后,她总是一边收看新闻联播,一边在走步机上快走。最让人佩服的是陈彤云的持之以恒,她每天走路5000步,听起来简单,但长年坚持下来实属不易。

李学燕

名医生

## 百岁老人每天一碗五花肉

在广东省阳江市合山镇,住着一位101岁的老寿星——许娇。她身体硬朗,胃口和食欲比年轻人还要好。

尽管已过百岁高龄,但许娇仍然能够自理日常生活,煮饭、洗衣、打扫卫生不在话

下。许娇思维清晰、眼神犀利,手工活儿做得很好,年过百岁还能穿针引线,缝补衣裳。

与其他很多百岁寿星不同,许娇爱吃五花肉和零食。“她特喜欢吃肉,不带肥的不

吃,而且天天要吃。”知道母亲喜欢吃五花肉,大儿子岑应典每天都会给母亲送上一碗,她都会“一扫而空”。“母亲常说,能吃是福,能吃到自己喜欢吃的东西是一种快乐,开心最重要。”岑应典笑着说。 林娜娇

## 年纪大了要防“心门”老化

武汉75岁的薛先生近5年来一直胸闷难受,只要活动量一大就会发作,近半个月症状加重,甚至严重到整夜睡不着,就诊后被确诊为主动脉瓣重度关闭不全,若不及时手术,心脏随时停摆。

近日,武汉亚洲心脏病医院心内科团队为他做了经导管主动脉瓣置换术,不开胸,心脏也不停跳,整个过

程类似于“放支架”,全程仅2小时,成功更换了已老化的“心门”。

“瓣膜病患者逐年增多,75岁以上的老年人中,每8人就有1人患有中重度瓣膜病。然而,该病的就诊和治疗比例非常低,很多患者患病而不知。”武汉亚洲心脏病医院内科监护室主任徐承义分析,瓣膜病往往只有到重度阶段时

才会出现呼吸困难、心衰等明显症状,此时患者已错过最佳治疗时机。

徐承义提醒,60岁以上人群应每年体检做一次心脏彩超,尽可能早期发现瓣膜病变,一旦出现胸闷、胸痛、眼前一过性黑蒙、突然晕倒等症状,应尽早就诊排查,确诊后尽快手术,以免延误治疗。

据《楚天都市报》

## 核桃壳煮水治疗口腔溃疡

核桃壳(木质部分)7~8个研粉,煮水40分钟,反复漱口。

核桃壳含核桃醌、氢化胡桃醌,β-葡萄糖甙、鞣质、没食子酸等。核桃醌是橙色针状结晶体,具有抗出血的生物

活性,与核桃醌共存的还有几种还原衍生物,都具有抗菌生物活性,可以作药用,治血崩、乳痈、疥癣、牛皮癣及疮疡等,有消肿止痒作用。

核桃壳还具有一定的收

敛作用,所以,口腔溃疡时可以用核桃壳煮水慢慢漱口,有一定的效果。

刘维忠

保健支招

## 长寿老人性格都很像

英国《每日邮报》日前刊文总结了百岁老人共同的性格优势。事实上,不管是国内还是国外的长寿老人,他们的性格都很像。

**闲不住** 很多长寿老人都闲不住,他们不爱长时间待在家里,会经常去户外散步,去逛街购物,与邻里交谈等。调查发现,经常参加户外活动的人,无论活动量大小,都较少出现焦虑和抑郁症状。

**总好奇** 不少长寿老人面对新鲜事物常“来者不拒”,充满好奇。河南郑州102岁的朱清珍接受新鲜事物的能力一点也不比年轻人差,看到什么新鲜好玩的都想去尝试一下。90多岁的时候看人家在玩平板,非让女儿教她怎么用。

**很积极** 长寿老人并非不曾遭遇病痛的折磨,而是拥有更乐观和坚毅的性格。北京107岁的裴改英一生中得过

几次大病,经历过几次大手术,晚年生活仍旧心安而幸福。

**不攀比** 谁家房子更大、谁家孩子更有出息、谁的养老金更多……有的老人会不自觉地陷入攀比和抱怨情绪,产生严重的精神内耗,不仅对自己不利,还可能在无形中伤害身边人。长寿老人则不会落入这种情绪漩涡,他们会保持轻松的生活态度,为他人的幸福而欣喜,对自己的现状感到知足。

**愿挑战** 挑战自我的老人,通过不断尝试新事物、突破自我,展现了生命的活力与韧性。老人面临的挑战,不仅限于突破身体极限,还包括生活中不断发生的变化。面对未知和难题,老人应树立积极心态,克服恐惧心理,如果超越自己能力范围,无法解决时,可寻求家人、朋友的帮助。

张守宇