

103岁“最美女国医”朱南孙—— 七大“养生秘诀”，值得借鉴

■ 江南

饮食有节有度

她出身中医世家，她是第三届“国医大师”，她寿高103岁，是妥妥的寿星一枚。她就是“送子观音”朱南孙，她逝世之后，留下了许多宝贵的养生方法，可圈可点，值得学习和借鉴。

说起来养生，朱南孙认为，首先要管住自己的嘴巴。古人云，病从口入。现代人生病，大多跟饮食息息相关。有人把嘴巴称为一个人的“天下第一关”。

过去，人们讲究的是吃得饱。现在，人们追求的是吃得营养、健康，吃出青春焕发，吃出美丽芳华。多年以来，朱南孙都秉承一个原则，那就是饮食清淡，适可而止。五谷杂粮为基础，时令果蔬是配伍，肉蛋禽奶做辅助，每天水分要补足。朱南孙指出，自己没有什么忌口，不过，她从来不吃任何油炸食品。

睡前热水泡脚

俗话说，睡前泡泡脚，胜服安眠药。养生保健，归根结底就是会生活。把生活捋顺了、规律了，健康快乐如影随形。好习惯造就健康，坏习惯带来疾病，毫厘不爽。一个人长期违背自然规律，我行我素，必然受到疾病的惩罚。

朱南孙有一个雷打不动的习惯，那就是睡前用热水泡脚30分钟。她这样说，“劳累了一天，好的睡眠是最佳补品，而睡前热水泡泡脚，配合足底按摩，就是在给睡眠保驾护航。”

睡前热水泡脚，不仅可以让血压降下来，还能舒缓心情，化解所有烦恼，最关键的是有助于让人顺利进入

梦乡。“药圣”李时珍说，睡眠是人体第一大补药。一个人睡商高，睡眠时间充足，睡眠质量高，对于身体健康作用强大。现如今，很多年轻人喜欢熬最深的夜，喝最烈的酒，娱乐至死，这样的习惯不利于健康，一定要及时纠正。

保持稳定的体重

民间谚语说，有钱难买老来瘦。朱南孙认为，人不一定越瘦越好，不过保持稳定的体重，对自己很有好处。多年以来，朱南孙一直保持着比较稳定的体重，常年维持在53公斤左右。她告诉大家，自己稳定的体重，一方面来自于稳定的情绪，她的生活节奏一直是不急不躁、不慌不忙；另一方面，也离不开8个小时的充足睡眠，以及自己常年睡前泡脚的习。

适度运动必不可少

过了鲐背之年，朱南孙仍然头发茂密乌黑，让同龄人望尘莫及。中医认为，“发为血之余”。经常按摩头皮，使之气血通畅，营养丰沛，头发就会黑又亮。朱南孙坦言，自己每天清晨醒来，都要做一件事，那就是用“五指梳”梳理按摩头皮，促进头部的供血充足，这样人就会头脑清晰，精神焕发，还能够起到“美发作用”，可谓一举多得。

朱南孙还指出，想要保持身体健康，非常重要的一个环节就是运动。运动不一定是跑跑跳跳，它还可以轻柔舒缓，行云流水。关键在于，运动要因人而异，因时制宜，不要跟在别人后面亦步亦趋，也不要照本宣科，生搬硬套，适合自己的才是最好的。

90岁高龄，朱南孙还有跳舞的习

惯，有时候散散步，打打太极拳，练一练八段锦，做到张弛有度。达·芬奇说，运动，是一切生命的源泉。深以为然。

保持阳光好心态

有句话这样说，心态决定状态，状态决定成败，心态决定命运，心态决定未来。

朱南孙认为，保持年轻的心态，乐观向上，充满信心希望，对于养生保健不可或缺。她经常开导身边人和患者朋友，保持乐观积极的心态，保持热情的生活态度，对于健康有着不可替代的作用。

她经常挂在嘴边的一句话就是，“快乐的事情记住，不快乐的事情都忘掉。”《黄帝内经》说，“心为君主之官，神明出焉。”

同样道理，要想让自己健康长寿不生烦恼，最好的方法就是开心快乐每一天。

保持良好的生活习惯

比如早睡早起，比如每天笑一笑，比如助人为乐，比如跟人分享自己的心得体会。朱南孙很注重生活细节，她不断探索更多的生活好习惯，还善于把自己的经验传递给别人。这样心有大爱的人，健康长寿理所当然。朱南孙提倡，经常晒晒太阳。她说，适量的阳光照射，有助于身体产生维生素D，相当于补钙，对于骨骼健康大有裨益。

另外，晒太阳还能让人感觉心情舒畅，阳光里的紫外线还能杀死多种细菌，防止皮肤病。知道喜欢沐浴阳光的人，一般心情不会太差。很多事情在灿烂的阳光里，都会慢慢变得温暖起来，正能量满满。常言道，管住嘴



迈开腿，健康快乐永相随。很多时候，我们不是要注重吃什么，而是要选择不吃什么；不是要去做什么，首先要知道不做什么。

多读书勤动脑常交流

一个与时俱进的人，往往不容易变老。紧跟时代，不断学习新知识，新技能，人就变得活力四射，意气风发。有了这些美好元素的加持，就相当于给自己做最好的“保鲜”。精神丰盈，灵魂有趣，人就会青春永驻，芳华长存。在工作之余，朱南孙喜欢读书、看报。有了闲暇，她最喜欢在安静的环境里品茶、读书、欣赏音乐，或者伺弄花草，陶冶心情，放松神经，这本身就是最好的养生。

另外，朱南孙还喜欢跟不同年龄段的人接触，跟同事朋友愉快交流，虚心向新生代学习，不耻下问。

多跟别人沟通交流，互相学习，共同进步，是最好的双赢。

5个藏在身上的“开关”，轻松打通心脉瘀堵

■ 崔占举

你要问中老年人最怕的一个病是什么，那必然是血管堵塞，尤其是心脏、脑子上重要的大血管，发病急、病情重，救治不及时就可能造成不可挽回的悲剧。其实我们身上藏着通血管的“开关”，就是几个重要穴位，经常按揉，对心血管有好处，关键时刻还能自救，帮你打通心脉瘀堵。

内关穴。这是手厥阴心包经上的一个穴位，有宁心安神、理气止痛的功效，

像平时心脏不好的人，经常感觉心慌、心悸、胸闷，甚至是疼痛的，可以多按揉这个穴位；另外它对于胃病，比如呕吐、胃痛、打嗝等，也有一定调理作用。

神门穴。它属于手少阴心经，有补益心气、安定心神的作用。心是君主之官，神明出焉，所以神门这个穴位，就能调理失眠、健忘、神经衰弱等神志病；另外还有心悸、心烦、惊悸等心胸病症。

血海穴。这个穴位你听名字就知

道，它主要就是调理血相关疾病的，是足太阴脾经上的一个穴位，有活血化瘀、补血养血和引血归经的作用。那血管堵塞，里面堵的是什么呢？西医叫血栓，中医就叫瘀血，在病情比较轻的时候经常把瘀血清一清，能大大减低堵塞风险。

三阴交穴。这个穴位是肝、脾、肾三条阴经交汇的位置，所以叫做三阴交，它对肝、脾、肾三脏的疾病都有一定调理作

用；另外还有调和气血、活血化瘀的作用，能调理心胸问题。

极泉穴。它也属于心经，有宽胸理气、活血通络的作用，对心慌、心悸，心痛等心脏疾病有调理作用，它还是个急救穴，在医疗条件有限的情况下，可以应急使用。

但也要提醒大家，这些穴位仅作为日常辅助调理，如果病情比较紧急，一定要尽快就医，以免耽误救治。