

国医大师朱南孙的养生之道



朱南孙是上海中医药大学教授、“朱氏妇科”第三代传人，2017年6月入选第三届“国医大师”。如今已经103岁，但她依旧气色红润，口齿伶俐，身体硬朗。

朱老认为，养生的关键是调整好心态，豁达乐观地生活。记住快乐的事情，忘记不快乐的事情，是

最重要的一条长寿健康秘诀。人生路途上，不如意之事十之八九，但是无论世事如何多变，唯一不该忘记的是要笑对人生。

朱老常说：“像我这个年纪的人，大都会经历过一些风风雨雨。如果遇到不愉快、不痛快的事情，必须学会正确对待。”朱老年轻时，

丈夫被打成“右派”，下放福建劳动，儿女都还年幼，里里外外都由朱老一人承担。回首往事，朱老说：“能挺过来，主要是心态比较好，无论遇到多么险恶的环境，都能自我排解，所以才得以活到今天，活得长寿。”朱老喜欢和年轻人聊天，而且视弟子如亲人。朱老觉得，多接触不同年龄段的人群，了解他们的思想观念，才能保证不与社会脱节，这也是长葆青春的一条捷径。

朱老特别注意膳食的平衡，基本上不服用任何补药。只有西洋参有益气生津的药效，平时吃一些。要想调理好身体，更多的是靠食补，而不是靠吃补药。

老年人骨质疏松是个大问题，朱老因为股骨头做过手术，就坚持服用多种维生素。朱老吃东西比较清淡，油煎、油炸等容易上火的食品从来不吃。对自己喜欢的食物也掌握量和度的问题，少而精，不吃多。朱老建议，老年人可以适当地吃点药膳，如气血虚的多吃点当归羊肉汤，脾胃弱的吃点山药。只要对症，并持之以恒，不难把身体调理好。朱老说，健康长寿

取决于对身心的保养。养心要讲究心态平和、不寻烦恼、知足常乐；养身则要讲究多动，时时活动筋骨。

朱老读书时期就喜欢步行，篮球、网球都打得不错，特别擅长跳舞、游泳，经常参加文艺活动。她还喜欢唱京戏，曾经登台演唱传统剧目《四郎探母》等。运动不仅使朱老保持活力，还给她带来融洽的人际关系。如今还经常散步、练书法，偶尔打打麻将、玩玩扑克牌。在天气晴朗的日子，朱老喜欢到公园去散散步，观赏风景，使心情舒畅。朱老常说，人活着不能太累，心累更致形累；所以要适度放松，张弛有度。在妇科门诊，朱老坚持每天只挂20个号。倘若白天劳累了，或有什么心事，她就在睡前用热水泡脚15—20分钟，以缓解疲劳，让自己更快入睡。

年轻时朱老就爱好旅游。步入老年后，朱老通常都会选择苏州、杭州、南京等短的线路，游玩一两天就“打道回府”。朱老认为，多接触外面的世界，心胸和眼界会更加开阔，对身心健康大有益处。

摘编自《长寿养生报》

抑郁了？去跑步

跑步14年，不仅缓解了糖尿病，还甩掉了抑郁情绪，这是从事抗病毒抗肿瘤纳米药物研究的北京科技大学曹林教授的真实故事。

频繁熬夜、不运动、饮食没节制……身高不到一米七，体重已达172斤的曹林教授，在2006年，也就是50岁时被确诊为糖尿病。住院期间还被查出患有高血压和抑郁症。

“糖尿病人大多伴随有抑郁症”，曹林教授说，“当处于抑郁状态时，可引起神经系统的内分泌紊乱，导致血糖升高。反过来，血糖控制不好，病情加重，又会使病人

更加悲观失望，加重抑郁状态。”

在最严重的时候，曹林甚至感觉到，自己对包括生命在内的任何事情都失去了兴趣。“即便是亲人的亲情，即便是追求奋斗了几十年的科研事业，也都感觉淡漠。”

住院期间，在护士的建议下，开始了跑步治病的过程，坚持了半年时间，他的体重由172斤减到125斤，到现在已跑过14年了！“原来对未来那种无望无助的情绪改变了，心里的大石头没有了，变得平和清爽多了。”

摘编自《健康时报》



老人记住这些数



坚持20秒→肺功能基本良好

慢阻肺、支气管哮喘、支气管扩张等是困扰老年人的常见肺部疾患，时常出现咳嗽、胸闷、气短等不适，会不会是自己的肺出了问题？可以试试这个在家自测肺功能的小方法。

屏气看时间：深吸气到顶，然后屏住气，如果能坚持20秒，并且在此过程中不会因为咳嗽或胸闷而中断，说明肺功能基本是良好的。

若是65岁以上的老人，深吸气后屏气的时间可以缩短至10秒。如果肺部炎症或其他原因引起肺功

能下降、会导致屏气时间不足或出现咳嗽、胸闷而中断。

在家练呼吸：呼吸训练可以有效提高呼吸肌功能，在家就可以进行练习，比如缩唇呼吸。用鼻子快速用力吸气，同时鼓起腹部、闭紧嘴唇，再噘起嘴唇(呈口哨样或吹蜡烛样)慢慢呼气，同时逐渐收腹，吸气与呼气时间比为1:2或1:3。

运动配合好：若能配合运动训练，锻炼肺功能的效果更佳。可以根据自身情况选择蹲起、提重物(矿泉水瓶)、呼吸操等方式，每周3~5次，每次20~30分钟；通过脚踩单车的动作锻炼下肢也是常用的方法，这些在家里就可以做。

健步走9千→三类老人不同要求

六七十岁的老人走多了怕伤膝盖，走少了又感觉锻炼不够，到底健步走多少为好？可以分三类选择适合自己的步数。

第一类，坚持锻炼多年的老人。此类老人年轻时就进行强度比较大的运动，肌肉和骨骼锻炼充分，

精神矍铄，身材健美。如果没有疼痛不适等特殊症状，只要自己能够耐受，行走多少都可以，没必要限制具体步数。

第二类，准备强身健体的老人。如果想通过行走锻炼身体，维持更好的灵活性和机能，建议身体状态健康的老人每天行走4500~9000步，行走时可以比较轻松地闲谈，没有心慌、气短等异常感受，那么运动强度是比较合适的。若没有关节方面的问题，适当增加运动量也可以，但尽量不超过12000步，避免关节软骨磨损。

第三类，有基础疾病的老人。即使有一些基础疾病老人，也需要一定量的步行，来帮助维持身体功能，减缓衰老，控制慢病。此类老人不能强求运动，也不能一动不动。比如慢阻肺人群行走可控制在2200步左右，糖尿病人群每天行走8000步左右，这样不增加关节负担，对病情控制也有不错的作用，比较容易坚持下去。

摘编自《健康时报》