



名人养生

# 一杯龙井伴金庸

有人说,只要有华人的地方,就有金庸的作品。金庸少年游侠,中年游艺,老年游仙。在数十年风云岁月里,一支笔写武侠,一支笔论时局。

生于1924年的金庸,至今已入耄耋之年。但他仍修订著作,游学英伦,精神矍铄。问他有何养生之道时,他认为自己保持了一份顺应自然的心态。他说:“可以说《天龙八部》表达了我对人生的部分看法。我们中国人认为,虽然死不可避免,但生时应该过得好好的,应该去帮助别人,平心静气,讲究中庸之道。”正是

这种人生观指导着金庸,让他万事不强求,能有所作为当然好,不能也没有关系。重要的一点是“寻求内心的闲适,要自己获得满足。”

金庸先生说:“我的身体一向还好,但并非像有的媒体说的那样功夫了得,其实我不会武功,一点也不会。1995年,我在香港家中突发心脏病,院方尽了最大努力,成功地进行手术,使我化险为夷。很多人到医院看我,问候我,使我深刻感到真情的可贵。假若没有这样一次死里逃生的经历,以我这样的性格,平日极少对人表露热情,居然还有不少人关

心我,真心爱我……我的心肌虽然坏死了16%,心中的温暖却增加了160%。”

“现在我坚持散步,每日走45分钟~50分钟。我的散步并不是有急促呼吸的快步行走,而是步伐缓慢,直到出微汗为止;至于太阳过猛或下雨时,则会在家踏健身单车30分钟~45分钟。”

品绿茶是金庸先生的养生之道,他对绿茶有一定的研究,他说:“最好的绿茶茶叶是鲜嫩的,清明之前便要采下。饮茶与养生是相通的,茶会使人怡神健脑,这一功能恰是养生所需要的。但我以为,喝茶时,茶叶不要放太多,否则就浪费了茶的香味。”

了解金庸先生的人都知道,在长期的创作生涯中,他习惯深夜写作、阅读,直至清晨。期间,一杯龙井茶定会伴其左右,唯有如此,才能文思泉涌。(人民网)



## 快乐早餐茶

□ 洪昭光



爱心是美容霜,读书是维生素,音乐是止痛剂,运动是安眠药。

具体的意思就是,要想快乐,我们每个人都心里充满爱心和阳光,只有这样,你看到的世界才是充满爱和阳光的。心情好主要是通过“快乐因子”内啡肽起作用,内啡肽分泌多了,抵抗力升高,人就更健康,皮肤自然就会越来越好,这爱心就变成美

容霜了。

维生素是人体不可或缺的重要营养,读书也是一样,每天给自己安排至少30分钟的读书时间,它会提高你的智商、情商和自信,充实你的生活。

很多研究已证实,尽管音乐不能代替止痛药,但是它可以转移你的注意力,从而缓解疼痛,还可以提高止痛药的效果。更重要的是,音乐可以抚慰心灵,缓解精神上的痛苦。

而运动之所以被公认为最好的“安眠药”,主要在于白天运动不仅能够促进大脑分泌出内啡肽物质,而且运动对大脑的兴奋抑制过程有明显的调整作用,能使大脑活动更符合生物钟的节律。美国睡眠协会调查显示,经常参加运动的人不但入睡快、睡得深、睡眠时间长,而且白天也很少疲劳。但在睡前一小时不要运动。

名人博客



## 赤小豆,要健康就是要这么吃(1)

□ 王凤岐



红色入心,适当吃一些红色的食物可以养心,其中红小豆就是养心、去心火的好选择。心主夏,特别是在夏季,夏季属火,对应五脏当中的心,夏天天气高温炎热,最容易出现心火炽盛,这时候最适宜多吃些赤小豆。还有,特别是在中午时分,午时(11:00~13:00)是由心主时,心火最旺,是容易出现心烦易怒的情况。避

免心火过亢,我们可以煮红豆汤来喝,红豆沙包和红豆粥也都不错。可以缓解夏天出现的口渴、烦躁等症,还可以同时用于暑天湿邪导致的水肿,尤其是下肢水肿肿胀的人。哺乳期的女性也可以多吃些红小豆。

体瘦,莫吃赤小豆

赤小豆药性是下行的,有消肿利尿的效果,对于尿频、小便清长的人来说自然是不适合的。

体瘦的人也不宜过食赤小豆。陶弘景说:“性逐津液,久食令人枯燥。”《食性本草》也说道:“久食瘦人。”我们知道肥胖和水肿,都存在体内水湿过多的原因,药物利尿消肿的根本就是把这部分水湿驱逐和排除掉。那么相对于肥胖和水肿,体瘦的人如果你再给他排除水湿,“津液”匮乏了,就像缺了水的植物,不就干枯了吗,所以瘦人是不宜多吃赤小豆的。

## 己所不欲,勿施于人

笔者有位同仁是某部队医院肿瘤科主任,原先挂大校军衔,平素来往不是很多。1997年来找笔者,开门见山地说其母70多岁,患了胃癌,希望笔者给她用中医药治疗。笔者关心地问:“开刀了吗?”这位同仁说:“没有”。又问:“化疗几次了?”回答说:“没有化疗。”笔者纳闷地说:“您为什么不给她化疗啊?平素您不是很主张患者都要化疗的吗?”他很尴尬地说:“组织上安排我做化疗科,所以我就……我妈70多岁了,我坚决不能给她化疗。”后来他的妈妈经中医药调整治疗后,至少活到了2003年底他退役,后因其转回地方工作失去联系,不知其母的后况。

就这位军医对待他母亲的态度,我们完全赞同,因为这的确考虑了他母亲的最大利

益。然而,对于他的内外两重标准,对自己的母亲,把呵护生命及长远利益放在第一位;而对他人,却只知道一味化疗杀戮,不顾其他,体现出极端对立的两种态度。许多医生因认识与观念问题,看重传统的放疗,习惯于对肿瘤患者施行反复化放疗等,我们表示可以理解。这是观念认识与经验的差异,也许我们之间更需要加强相互沟通,互补长短,在这两种做法之间寻求某种最佳的结合,以使患者利益最大化。

而对于这位医师,性质却截然不同。孔子有曰:“己所不欲,勿施于人。”这已成为中国人人事的标准。而他却好,母亲不可行,他却极力推荐别人来做,不管是经济利益驱动,还是其他因素使然,这种做法,有些让人难于理解。

## 只实施那些愿意用在自己身上的手术

历史上,伟大的外科医生西奥多·比尔多恩曾告诫后学说,作为外科医生,对于患者“只实施那些你自己愿意用在自己身上的手术”。其实,癌症治疗何尝不应该如此?

笔者之所以愿意将上述医生的案例写出来,并不仅仅因为有这样一极端事例,或想标榜什么,而是近些年笔者发现,在一些非医学因素的驱动下,盲目、过度,甚至没有必要,而对患者乱施放疗的情况,在某些医院和某些医生中非常盛行。

有一次,笔者应邀在内陆某省城为癌

症俱乐部患友咨询,上午12个患者中,居然有7人承受了完全没有必要的放疗或化疗。而且经过上述的治疗后,个个都身心受损,且绝大多数是经济困难、知识水平偏低的农村人。那天整个上午,笔者感到特别的郁闷,心情特别沉重,愈发感到“己所不欲,勿施于人”是行医中必须恪守的底线。当时笔者就在反思自己,是不是做到了西奥多·比尔多恩所说的那样“只实施那些你自己愿意用在自己身上的手术”?假如一个疑难患者求救于笔者,如果

独家连载



## 治癌不是修车

樊先生是南汇人,于2005年底突然发现右乳头痛,用手一摸有肿块,经医生确诊为罕见的男性乳腺癌。手术了,但因术前自行挤压厉害,淋巴结及腋下有转移。该人胆小谨慎,老是怨天尤人,深怕不治而死,到处求治。来找笔者时,在桌子上哗啦啦地倒出这几日不同医师给他开的十几种药。他的夫人指着这些药数落着他,说他一睁开眼,就排着队吃这些药。不吃又怕死,吃了胃又难受。

笔者笑着对他说:“医生是把您看成一辆车了,车坏了,就像修车匠给您修车一样,轮胎坏了换轮胎,车闸坏了修车闸,车铃坏了修车铃,唯独没有考虑你是人,不是车。这样下去,再好的肝肾,都会受损衰竭。”在座的各位都笑了。

笔者当即建议,停用所有这些药物,以中医药治疗为主,严密观察。并告诉他:“您的病,可以实施中医药调治。他莫昔芬、放疗和保肝药、口服化疗药、止痛药、升白剂、消炎药完全没有必要用,唯独晚上睡不好可适当用些安眠药。”患者尽管心存疑惑,最后还是接受了。从那时起,两年半过去了,通过中医药的内服外治(伤口原本愈合不好),患者一直很好地生存着,人也乐观和豁达多了。

洛阳市红十字会  
康乐园  
咨询热线:63120681