



编者按

本期“中医大师的一日三餐”栏目,我们特别邀请到了国医大师夏桂成教授,本文由夏教授的学生执笔,讲述了夏教授的养生经验和日常饮食习惯,相信大家看了一定受益匪浅。

国医大师夏桂成： 粗茶淡饭，顺应时令最养生

夏桂成教授年已九十岁,仍然精神矍铄,奋战在医疗、教学、科研工作的第一线,每周的工作安排是上午门诊四次,查房一次,下午图书馆查阅资料或撰写稿件、或著书发表,众人谓:夏老精神依然,容颜未老,眼力神韵,记忆如初,除了有点花白头发以外,似乎没有“年迈”的感觉。这些“不变”引发人们好奇,这永驻的“青春”留下非常深刻的印象,都在猜想:是何物使他如此精力旺盛,如此年年学术上不断“高产”?

要想解开这个保养身体的谜团,让我们来看看夏教授朴素的生活和崇高的思想境界。

其实我们课题组成员在随师过程中并没有探出其一两秘方秘药,而是从他那平静的生活涟漪中领悟到几点,以作为借鉴。

通讯员 冯瑶 执笔:谈勇 胡荣魁

保持良好的生活规律,与日月星辰的阴阳变幻相合拍

夏桂成教授根据《周易》所阐述的自然天、地、人之间的关系,阴阳之气总体协调人体的代谢,平衡着阴阳,使之顺应自然变化,顺应自然就会颐养天年。夏桂成教授提倡“阴阳平秘,精神乃治”,非常反对不规律的作息时间让一些人夜作昼用,昼则夜寝,黑白颠倒,生活无序。他常谓之:阴阳皆反,岂能不加速衰老,诸病不久将至!

夏老自己每天五点半起床。起床洗漱后,进行八段锦或太极拳,

然后看半小时到一小时的书籍,因为晨起脑子非常清醒。吃完早饭后去上班;上午平均诊治20~25名患者,工作结束,午餐后稍事小憩,下午自由工作,图书馆等处是他喜去之处;通常五点半到六点用晚餐,餐后稍事休息,即与夫人作短距离的散步和交谈;晚上八点左右用热水泡脚达二十分钟,不需要太烫,而是温热水,时常用手反复搓动、按摩。浴足后穿上舒适的棉质的鞋,稍作走动后,九点半到十点间就寝。他每天早晨的餐饮比较

丰富:牛奶、鸡蛋、稀饭、面包等,非常注重早晨的营养。每天十二点四十到两点午休。下午适当看看书籍或外出散步。

一天的生活看似平淡,但是非常有规律,保证睡眠非常重要,夏桂成教授指出:充足的睡眠胜过吃补药,他并不主张多吃补品,所以所谓的补品:冬虫草、燕窝、西洋参等等,他皆不服用。好的睡眠是精神充沛的基本保证,过迟的睡眠会导致体质的下降,百病丛生,这是他养生信条之一。

坚持清淡的饮食习惯,抵御伤脾之苦以保后天

饮食是人们生活中必不可少的物质,随着社会的发展,膏粱厚味过多的食物结构日益危害着人们的健康,理因防范,可是愈来愈多的社会活动,几乎使人疲于应付。夏桂成教授最怕工作之余的应酬,因为他自知肠胃功能历来偏弱,禀赋脾胃虚弱,过度的辛辣、油腻尚且不

说,即便是生冷、滋补之品,都会加重脾胃的负担,导致便溏、腹痛。所以当年过半百之后,他唯恐身体素质下降,首先从后天脾胃着手,他认为,肾之衰退,在八八之年已经在所难免,唯有保护好后天,才能保养体质,以养天年。所以在他一概谢绝应酬之余,擅长以清淡、温润、平补的

调养方法,时刻不忘顾护脾胃。平素夏桂成教授食谱是以“粗茶淡饭”,五谷杂粮为多,尽量少食禽肉类、海鲜等,他认为对胃肠道影响比较大。平素喜欢淡茶,忌饮咖啡。水果中夏教授比较偏爱苹果,至于葡萄、猕猴桃由于容易引起腹泻,食用并不是很多,主要旨在不去触犯脾胃为要。

怡情悦志心境闲适,遇事勿躁宁心胜补肾

夏桂成教授指出:心肾相合,就是天人合一的境界,心者,离火也,肾者坎水也,正是《易学》中坎离既济,心肾合交之意。古代的高僧参悟练功时也讲究天人合一,心气下降,肾水上滋,心气得以滋养,肾气得以纳藏,这是更高层次上的养生。

现实当中,如何面对,如何做到?夏老早年特别怀才不遇,年轻时候的夏桂成并不像现在有名,他做了二十几年的主治医师,但是他

一心钻研学问,却在低职称的情况下,依旧当选为全国中华医学会妇科分会常务委员。他在几次晋升职称时也将机会让给了别人。夏桂成教授从不因为琐事与周围医师红脸。

心胸宽广,海阔天高,怡情悦志,宁心安神。秉此观念,夏桂成教授可谓礼让三先,在外谦谦君子风度,在家又是温和体贴的“好丈夫”,为照顾身有残疾的老伴,他每个周末还去菜市场买菜,将此作为对

家人的关爱。闲适心情,可以更加接近生活。当然这只是很小的一方面,生活、工作中夏桂成教授总是先人后己,这一点是人所共知的。

受到夏桂成自身学术思想的影响,当然这也是来自于中国古代的养生观点,比闲适心情还要来得进一步深入:注重心肾相合,这是在超然于尘器之外的一种境界。夏桂成教授时常锻炼气功,注重冥想,心气得以沉降敛藏,肾精亦可以得到滋养。

顺应时令,陶冶情操造就精气神

顺应时令是大自然的要求,二十四节气有着大自然特殊的规律,春发、夏浮、秋肃、冬藏,这些都是人们应该注意到的时令现象。夏桂成教授每每于盛夏入三伏天时,要休息1日,停诊1~2周,即使再忙,大暑这天也是要注意休息的。他会选择在春分、谷雨等节令外出游玩,呼吸大自然的新鲜空气。他在

名医堂的诊室里挂有一张日中服药图和不同体质顺应自然规律的生活时辰图。

夏桂成教授的养生经验源于生活,亦用于生活,是一册可以得到更多收益的生活百科全书,看似平淡无奇,却是他按照运气学说推算出来的成果,它告诉我们如何陶冶情操,造就精气神。他时常教导我

们:人最大的缺点就是“欲”的泛滥,现代社会,各种欲望腐蚀着人们的心灵,对于财富、地位等等,追求永无止境。达到欲望者则心生贪念,而想要有更好的所求。未达愿者,心生哀怨,忧愁寡欢。熙熙攘攘无不由“欲”而来,只有节制心态,适可而止,善于满足者,在平淡追求中获得乐趣,方是养生之境界。



国医大师夏桂成 现代快报+ZAKER南京记者 施向辉 摄

专家介绍

国医大师 夏桂成

1931年7月出生,第二届国医大师、著名中医妇科学家、江苏省中医院妇科主任医师。耄耋之年还坚持出诊,为患者服务。创立“中医妇科调周理论体系”,被业界称为当代中医妇科的里程碑;他尤其擅长调治不孕症,患者们赞其“送子观音”。夏桂成深入洞察中医理论中的科学内涵,揭示了女性月经周期圆运动规律的阴阳消长转化,将周期节律的变化与生殖节律、生命节律紧密相连,把中医妇科学理论体系推向新的高度。

