

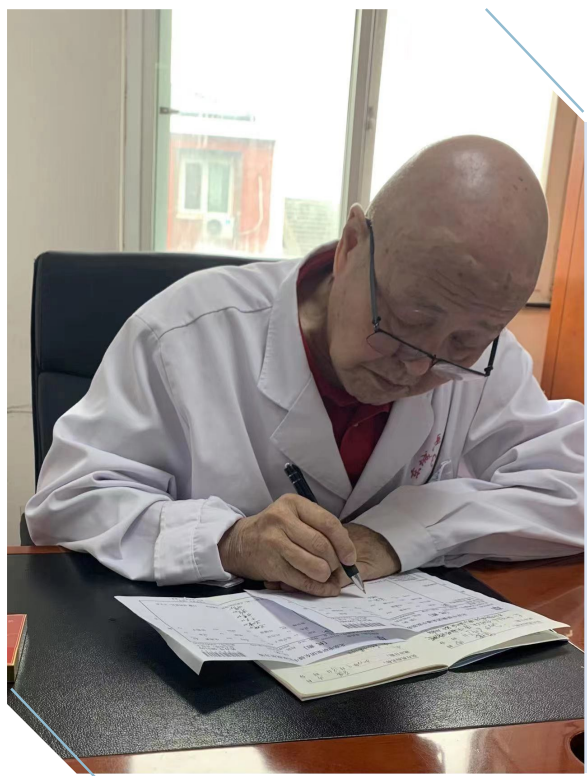
2022年9月5日 星期一

本版责编 何玲 本版美编 郭佳卉

权威声音

# 饮食起居有讲究 科学养生助长寿

## ——88岁国家级名老中医王文友的健康秘诀



### >>专家档案:

王文友,国家级名老中医,主任医师,北京东城中医医院内科专家。1948年在辽宁丹东师从孙华山、于福堂老中医学习针灸;1953年师从陈慎吾、王友虞、张菊人、关幼波、秦厚生、宛海洪等著名老中医,学习治病应诊,研究伤寒和金匱经典医书,积累经验。第四批北京市级老中医药专家学术经验继承工作指导老师。擅长治疗脾胃病、肝胆病、心血管病、肺病、肾病、郁症、更年期综合征等内、妇、儿科疑难病症。2010年获得北京市中医药工作60年特殊贡献奖。

### ■梓涵

“我排第一,她排第二,你排第三……”在徐缓升起的狭小电梯间,一位青年女性对同乘电梯者进行排位。

原来,这是国家级名老中医王文友主任医师的求医者自发定下的“规矩”:就诊顺序要从在医院大门口候诊时开始算起。因此,每天朝霞初露后的五六点钟,北京市东城中医医院大门口就排起了慕名求医的长队。为了保障患者能有效就医,王文友主任规定,每天除正常预约挂号的患者外,加号不超过5个。于是就出现了上述电梯间自发排队现象。

王文友系国家级名老中医。1948年迄今从医达70多年,擅长治疗脾胃病、肝胆病、更年期综合征等。不仅如此,生活中,他还是个智慧型强者:70岁时考了驾照,85岁时和60岁的儿子一起自驾游祖国名山秀水,今年已88岁高龄的老先生依然会于每周三、周五分别在北京市东城中医医院、北京市鼓楼中医医院坐诊。

前不久,笔者慕名拜见到

王文友老先生,向他咨询科学养生的秘诀、生活好习惯。交流过程中,老先生谦和、专业,思维清晰、神情专注,慈眉善目的面庞带给人一种阳光、睿智的感觉,似乎看不出这是一位耄耋老人。

### 善用经方 肝脾同调

“王老好,现在肺结节的患者特别多,这种病还不是很好治。听说您用食物自己调治好了肺结节,这太神奇了!”笔者询问。

“我曾经在体检时查出有肺结节,就用了自己研制的一套中医理念和方法调理了三个月,然后去做了CT检查。结果显示结节消失了!”王老先生高兴地说,“这套方法不仅在我自己身上有效果,我的一些患者采用后也证明非常有效。”

王文友老先生行医70多年,师承各大名家,对疾病的治疗和研究有自己独到的见解。无论是日常的养生调理,还是救治病危的重症患者,王老先生始终主张肝以条达为常、脾以运化为顺,失调则百病丛生,

故在诊治上注重调理肝脾,在临床获得了较好的疗效。“这一思想也是养生长寿的关键。”老先生强调。

王文友认为,肝为“将军之官”,主一身之筋。肝之气血充盈,筋膜得其所养,则筋力强健,运动灵活。脾胃为人体的中州之土,后天之本在脾胃。肝脾关系密切,肝是对脾影响最大的脏腑,脾土的固护离不开肝木的条达制约。

“现实生活中,人们往往会因为自己的一些饮食习惯和生活方式让肝脾的健康受到影响。因肝脾不和而出现的一系列病症往往表现在别处,这让患者在求医的过程中走了很多弯路。”王文友老先生举例说,曾有一位患者来求诊,总觉得走路时脚下多出一块皮肤,走路很硌脚,抹了很多药膏也不见好转。老先生让他脱了袜子,皮肤看上去没有任何异常,但用手一摸发现,脚掌处有好几个疙瘩。

“其实,这位患者的症状和肺结节、乳腺结节、甲状腺结节等,都是身体湿热导致的。这和一些人饮食过量、营养过剩、

生活压力大,气滞血瘀从而生痰有着直接的关系。所以,在治疗时需要遵从肝脾同调、消食化痰开结的治疗法则。”王文友说。

在具体施治过程中,王文友善用经方,针药并行、内外同治。比如,其在养护肝阴名方“一贯煎”的基础上加入了固护脾胃的药材,以获得肝脾同调的事半功倍效果。

### 保胃气、存津液 是长寿的秘诀

王文友师承伤寒学派,经过多年研读,掌握了《伤寒论》的治病思想。这一思想以脾胃为核心,强调“有胃气则生,无胃气则死”。王文友认为,保胃气、存津液是治好病、病愈快和健康长寿的根本方法。

何谓一贯煎加减方?常用药物为,养肝阴:北沙参、麦冬、地黄、当归、枸杞子、川楝子;健脾胃:白术、山药、厚朴、旋覆花、枳实、生赭石。

在保胃气、存津液的基础上,王文友还通过柴胡三仁汤来通利人体的气道和水道,以恢复胃气通畅、津液充足的状态。柴胡三仁汤方解含柴胡、黄芩、杏仁、白蔻、生薏米、厚朴、法半夏、滑石、通草和竹叶。

王文友说,柴胡汤在他的临床统计中使用率超过50%。很多大夫认为柴胡只能用来疏肝,其实,柴胡的作用远不止如此。它还可以疏利三焦、通调水道,只要对症下药,柴胡是非常好的和解剂。

### 科学养生可延年益寿

作为长寿名医,除了治病,王文友被大家关注最多的话题还有如何科学养生、延年益寿。

“外练内护要做到外练筋骨皮、内护一口气,还要保持筋骨的灵活,才能让身体一直处于健康状态。”王文友说这是自己一贯坚持的养生之道。

养生第一招:外练筋骨皮。王文友建议人们在起床后、入睡前在床上进行简单操

练。这既适用生活节奏较快的年轻人,对老年人来说也安全方便,可以长期坚持。

王文友独创的床上健身操包括如下:躺在床上踢腿;躺在床上蹬自行车,锻炼膝关节;躺在床上劈腿,锻炼髋关节;躺在床上腰部大回环,锻炼腰部肌肉;仰卧起坐,量力而为;坐着空心拳捶腰,固护肾气。

养生第二招:内护一口气。脾胃为后天之本,维护好脾胃之气,是健康长寿的关键所在。王文友老先生一生致力于脾胃肝胆疾病的研讨和医治,在临床上总结了治护脾胃的3个要点,即护脾胃不等于补脾胃、肝脾要同调、少吃一点。老先生提醒,脾胃之气三分靠治、七分靠养,养脾胃的关键是少吃一点。人们可以通过观察舌苔来判断自己是否吃得太多:舌苔厚腻表示胃部有积食,长此以往容易有口臭。注意这3个要点,医治和维护都能达到事半功倍的效果。

养生第三招:善按穴位。王文友说,中老年人摄生长命还要注意脑筋的维护。他推荐了一个流传已久的健脑办法——鸣天鼓,具体为:弹响敲击玉枕穴12下,每天2次。坚持采用此法,能够补肾健脑、延年益寿。

此外,对于身体有内热、胃肠功能不太好的人群,王文友建议可以双手相互撞击手掌面大拇指根部肌肉肥厚处的大鱼际穴位,每次约20下,早晚各一次。

“好的生活习惯及科学的锻炼方法是长寿的秘诀。”王老先生再三强调病从口入,“现在生活条件好了,许多病都是吃出来的。每顿饭要吃七分饱,少吃一点不吃亏,脾胃也是要休息的,长时间的工作是会出问题的;要少吃肉,多食五谷杂粮等清淡食物,不要吃太精太多,让脾胃负担小一点,得到休息;吃饭时要坚持每口咀嚼20次以上,稀粥、水果也要如此,因为唾液中含有粘多糖和淀粉酶,可以分解麦芽糖,能够促进食物消化吸收。”