

5位资深台湾中医虽然年事已高，但无病无痛，他们的养生方式是什么呢？

作息规律

清晨5点半或6点起床运动，然后看诊、阅读、写字，晚上11点前一定就寝。88岁的中医师易权衡以“8小时工作、8小时睡眠、8小时适当运动”的三八原则，维持活力充沛。

作息不固定、生理时钟被打乱，影响健康甚巨。新近日本研究人员发现，生理时钟错乱，会影响身体荷尔蒙分泌，引发多种疾病，甚至让血压飙升，严重危害心血管功能。尤其睡眠充足最重要，中医们每天睡足7~8小时，因为睡眠是补气养生的根本。

董延龄中医师提醒，睡前不要做太剧烈的运动，或者耗费脑力的事情，睡不着时不妨先拉把椅子坐下来，慢慢将呼吸下沉，静坐10分钟放空脑袋，稍有睡意再回去睡觉。

或准备一盆温热水泡脚，易权衡医师说，“脚温热较好睡”，利用泡脚或按压摩擦脚底中间的涌泉穴，脚暖了很快就能入梦。

多喝茶

晨起一杯龙井绿茶，是百岁中医师姜通的良方。但近几年因饮食清淡少油，姜通已改喝较淡的龙井茶，怕伤到肠胃。

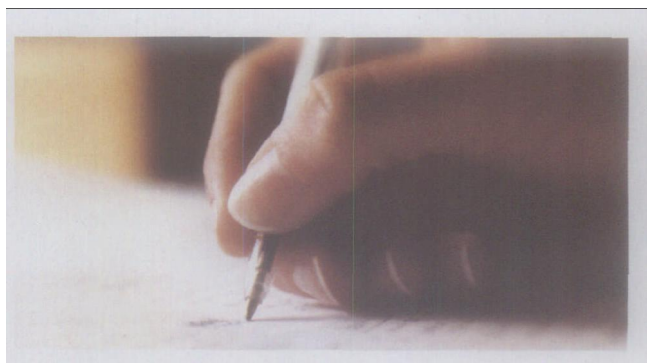
茶含有多种抗氧化物，对健康的功效早为人所知。以中医观点，茶具有利尿、解毒、生津止渴、清热和安定心神功能，很适合长期用脑用眼的人。但要注意：冲泡水温应在80℃，水温太高会破坏绿茶中的有效成分。而且茶冲泡后要把叶子捞出，茶叶不可在水里泡超过8小时，以免产生大量单宁酸，损伤胃壁。还要注意的是，饭后不要喝浓茶。茶叶单宁酸和食物中的蛋白质结合后，会让肠胃蠕动变慢，反而不利消化。茶含少量咖啡因，因此建议神经衰弱、产妇、失眠或胃溃疡的人不饮用。

书写

美国的研究人员发现，写日记能够舒缓内心痛苦，加强体内免疫系统，改善身体状况，甚至可预防或缓解忧郁症。性格淡薄宁静的中医师马光亚有“从容老人”的封号，他认为养生首重心情放宽，不要急，慢慢来，练毛笔字正是锻炼心性的好方法。

午睡

利用午睡恢复体力，不但能提升工作效率，也可降低血压，减少心血管疾病。巫水生年过七旬却能每天从上午10点看诊到晚上8点，他的好体力，让许多年轻医师自叹不如。原来午餐吃一碗麦片后必定小睡一会补充元气。



午睡建议不超过半小时，才不会影响晚上的睡眠。

静心

美国针对100位百岁老人做调查发现，信仰是超越饮食和运动的长寿原因。

走进马光亚医师家里，厅堂中央一幅等人高的白衣大夫观世音图，是他心绪平静的依靠。每日虔诚念经，“神明帮助我”，他曾这样告诉女儿。

菜多肉少

中医们饮食清淡，菜多肉少是大原则。易家餐桌上，最常出现的是两道青菜搭配一小块猪肉、鸡肉或蒸鱼，“一碗白饭吃完就算了”，饮食适量，白饭配菜，是易权衡医师维持体态均衡的原因。他举出历代养生医家主张素食多蔬，而现代医学也证明，蔬菜中含有丰富的维生素和纤维质，多吃对身体有益。

运动+按摩

打一套八段锦就能让全身细胞活跃起来；按摩则可让筋络畅通，加强气血流动。

“你看我这把年纪了还有肌肉”，76岁的中医师董延龄自豪地卷起袖子，露出结实的二头肌，这是他持续运动50年的成果。他自创了“延龄操”，每天拍打转动全身筋骨关节；此外，搭配按摩小腿经络，促进下肢循环，他深信“变老，从脚开始”。除了松弛全身筋肉关节，可加上按摩筋络，促进血液循环，加强脏腑功能。

好学不倦

广泛阅读，手不释卷，是每一位中医师的习惯。百岁医师姜通，精通英、日语，每日除阅读国内报章杂志外，也翻阅国外期刊，随时更新医疗信息。

平时他最爱喝咖啡、写稿、阅读，享受没人打扰的悠闲午后。姜通的另一兴趣是跳舞，而且八十多岁还在跳，他年过百岁仍脚步轻盈，动作敏捷优雅。

一席长袍执笔挥毫、儒雅斯文的马光亚教授，私底下则喜欢高歌一曲，他常在家唱卡拉OK，无论什么歌都认真学唱。女儿马育台说，父亲的拿手歌曲是“采槟榔”。

绿色生活 盘点之五：不生病的8种生活方式

■子英

