

国医大师张学文教授虽渐入耄耋之年，由于养生有道，他依然保持着硬朗身体，敏捷的思维。谈起养生保健这个话题，他总结出 20 个字：“脑子应多用，肢体应多动，心胸应开阔，饮食应素盛。”

心态平衡是健康良药

现代社会生活节奏紧张，工作竞争激烈，人们受外界干扰，难免浮躁紧张，对健康造成不利影响，张老说，保持心态平衡和乐观情绪对人体健康非常重要。

快乐是健康的良药，乐观豁达、开朗豪放、知足常乐，遇事多思其有利一端，对人多念其友好一面，多闻乐事，多交性格开朗之人，可消除不良情绪。

常言道：“笑一笑，少一少；恼一恼，老一老。”每天不离欢笑，但不得狂笑，以免耗神伤心；怒最伤人心神，损人寿命，当以忍让戒怒，容则能恕人，忍则能耐事，对事物超然脱俗。

张老说，他一直秉承着凡事听其自然，遇事处之泰然，得意之时淡然，失意之时坦然，这是维持心态平衡的 4 味良药。

调节情绪 心静如水

中医讲究“恬淡虚无，精神内守”，张老也将心胸宽广，不斤斤计较放在养生之首。张老指出，一个人如果精神愉快，性格开朗，对人生充满乐观情绪，就会阴阳平和，气血通畅，五脏六腑协调，机体自然会处于健康状态。反之，不良的精神状态，可以直接影响到人体的脏腑功能，使得脏腑功能失调、气血运行阻滞、抗病能力下降、正气虚弱，从而导致各种疾病。

已经 77 岁的张学文本身也有高血压、糖尿病，他坦言自己平时也是有点急躁，可是作为医生，他面对病人却能做到心平气和。他感到为人类做有益的事，就心安理得。“不为良相即为良医”，是人生的一大抱负。以治病救人为己任，做到“忘我”，并帮助他人重新获得健康而产生的自我快乐，是张老健康长寿的原因之一。张学文教授的家中墙上悬挂的“恬淡”二字，就体现了他的处世思想与不懈追求。

节制饮食 生活规律

“饮食有节，起居有常”的中医养生理念，行医几十年的张学文当然是烂熟于心，深明其理。张老认为，人应什么都吃，营养才全。如粗细搭配，荤素搭配，

蔬菜水果搭配。而每顿饭要有节制。虽然张老现在“360天，每天都在看病”，但他尽量每天保持有规律的生活。

张老认为，养成良好的饮食习惯也是饮食养生的一个重要方面。比如吃饭时细嚼慢咽，不可狼吞虎咽，以利于消化吸收；吃饭时要专心，不要一边吃饭，一边想其他事情，或看书、看电视，既影响食欲，又影响消化液的分泌，久之可引起胃病；吃饭时要有愉快的情绪，才能促进胃液分泌，有助于食物的消化；如果情绪过于激动，兴奋、愤怒等，勉强进食，会引起胃部的胀满，甚至疼痛；饭后不要躺卧和剧烈运动。

经常动脑 尽享天伦

张老指出，养生的关键在于动脑，尤其对于已经退休的老年人来说，更要多找机会动一动脑。而现代医学也早已证明，生命在于脑运动，人的衰老首先是从大脑开始的。有关研究表明，如果能坚持脑部运动，即多用脑，可以延缓大脑的衰老，延长大脑细胞的寿命。除了经常散步之外，适当用脑也是运动的一部分。

张老的观点是，脑子要多动，越用越灵，不要退休后就养老，生活过度劳累或过度休闲都是养生的大忌。

经常用脑的人到了六七十岁，思维仍像中年那样灵敏；反之，那些中年就不愿意动脑子的人，大脑会加速老化。张老指出，手托两个铁球或两个核桃，不停地在手中转动，长期坚持有良好的健脑作用。

国医大师张学文就是以自己简单的方式生活着，工作着。他的人生路让人敬佩，他的健康路让人向往。