

98 歲女國醫朱南孫：想得開放得下，病痛走長壽來

2020 年 03 月 24 日 來源：中國婦女報 人民健康網

在上海，有一位中醫女教授，98 歲高齡的她面色紅潤，頭髮濃密，思維敏捷，說話中氣十足，至今仍然堅持出診，被人們稱為“送子觀音”。她，就是上海中醫藥大學終身教授、國醫大師朱南孫。

朱南孫生於江蘇南通，其祖父朱南山、父親朱小南先生均是著名的中醫婦科大家，在朱氏兩代名醫的薰陶與教誨下，朱南孫以其睿智好學、鍥而不捨的精神，發奮努力，終成“朱氏婦科”第三代傳人。

不吃保健品，但一碗西洋參湯從不間斷。朱教授在接受媒體採訪時曾說：“經常有人問我保健秘訣，還說我一定服用了什麼祖傳妙藥。世上並沒有長生不老的靈丹妙藥，不過養生的確是一門學問。”

朱老的養生秘訣就是從不吃保健品，但一碗具有滋陰功效的西洋參湯卻一直堅持喝。這個西洋參湯的配方如下：取枸杞子 15 克、西洋參 6 克，隔夜煮好，早上起來溫一下就可以喝了。朱教授說，西洋參性平，四季都適合，有滋陰補氣之效；枸杞子養肝腎，還能補血、明目。這個分量是兩天的量，脾虛的人放兩三顆紅棗，腸胃不好的不建議喝，咳嗽、感冒沒完全好的停喝幾天。

不坐電梯專爬樓梯。朱教授熱愛運動，年輕時喜歡打籃球、棒球，如今雖年過九旬仍每週堅持去醫院出診。她一般都會放著電梯不坐，選擇爬樓梯上去。精力充沛的她常被身邊的老姐妹和晚輩們誇讚說：“看起來才 70 歲。”

朱教授小時候上學就拒絕家人用汽車接送，喜歡腳蹬旱冰鞋一路飛馳。工作以後，無法穿旱冰鞋上班，但是爬樓梯這個習慣卻堅持了幾十年。如今她不

但身材苗條，體重始終保持在 52~53 公斤，而且血壓正常，耳力、視力及記憶力都不錯，全無病痛。

睡前熱水泡腳 20 分鐘。每天慕名找朱教授求診的病人很多，談到中老年朋友最關心的降血壓問題，她說，睡前泡腳，水溫比平時高一些，泡上 20 分鐘，可讓血壓降下來，還能讓晚上睡得更好。

每天早上用手指梳頭。朱教授雖然 98 歲高齡了，但發質依然很好，數量很多，而且很多都還是黑的。中醫講“發為血之余”，朱教授說每天早上醒來，她都會用手按摩梳理頭皮，促進頭部供血，早上起來精神也比較好。

“指梳”的方法是：兩手手指半彎曲，用十個手指指尖由前向後梳撓頭皮。先梳頭皮中線附近，依次向左右兩側及耳朵上方頭皮移動，大約移動兩次便可將整個頭皮撓一遍，可做 4~6 遍。

養生先要養心。“快樂的事情記住，不快樂的事情都忘掉”。朱教授在 1958 年丈夫被打成右派下放到福建勞動後，憑著堅強心態戰勝了巨大困難，一人養活了一家人。回憶起那個年代，朱教授感慨道：“無論遇到多麼險惡的環境都要能正確對待，自我排解。養生首先要養心，養心就是要想得開、放得下，才可以長壽。”

朱教授坦言，女性養生關鍵不在於吃多貴的補品，也不在於用多貴的保養品，而是要開開心心，“總是多愁多慮，疾病就會跟著來，現在乳腺增生甚至乳腺癌比以前多，就和現代人思慮多、壓力大有關。”（禹建）