

钟一棠, 1983年被授予“浙江省名老中医”称号。

1992年被评为全国有突出贡献的科技人员, 享受国务院特殊津贴。

2004年荣获中华中医药学会最高奖——中华中医药学会成就奖, 并荣任中华中医药学会终生理事。

2012年, 重开祖上百年老店“钟益寿堂”。

2013年, 宁波第二个名老中医专家传承工作室开馆, 99岁钟老再次收徒, 10位高徒当中7人有高级职称。

养生有道 钟一棠

这位甬上名中医今年满百岁了

一副脉枕, 80年坐诊不辍, 甬上名中医钟一棠今年已满百岁。

智者乐, 仁者寿, “钟无我”, 这是百岁钟老的人生境界。

呵呵笑, 是钟老的标志性表情。

来问诊的小伙儿一落座, 就大喇喇地自己给自己下了诊断——“我阴虚!” 钟老呵呵笑, 用手一搭脉, 纠正说: “不是阴虚, 是阳虚!”

孝顺女儿陪着愁容满面的妈妈来看病, 钟老号号脉、瞧瞧面色, 说了句“容易生气”。旁边的女儿一脸诧异: “我妈就是肝火旺, 爱生气!” 钟老笑呵呵, 接着说: “睡眠不好, 样样不好, 开个调理的方子给你, 安眠药不要多吃!” 母女俩一起连连点头。

虽已百岁, 钟老依旧耳聪目明, 开方子连老花镜都不戴。

“阿拉公公已经和我们一起住了9年, 其间就生了三次病, 还都只是小感冒, 身体交关好。” 负责照顾钟老起居的二儿媳告诉记者。



▲钟老偶尔写书法。

◀钟老耳聪目明, 亲自给病人号脉, 写方子。

勤用脑、床上操、营养餐, 这是百岁钟老的养生之道



困了就睡, 饿了就吃, 不坐诊时, 钟老很注重顺着自己的精气神儿。

年纪大了睡不着, 夜里两三点就醒的钟老不忙着爬起来, 而是先做做“床上操”。钟老说, 老人体弱易疲, 食欲减少, 气候转变时病痛加重, 但他却很少发生这种情况, 并不是因为借医生便利常常调补, 而是十多年坚持做床上操的缘故。“头颈低低, 手骨拗拗, 转腰转腿, 敲击腿肌, 结束后仍需卧床片刻……”钟老在椅子上演示了他独创的床上操。



凌晨两三点起来后, 钟老会自己冲杯奶粉加咖啡的热饮, 再吃点饼干什么的填填肚子, 钟老说少量的咖啡不仅气味芳香, 还有强心作用, 对老年人身体有益。记者瞅了一眼这些瓶瓶罐罐, 都是国产品牌, “我只买国货, 当年在上海中医学院读书的时候, 就只买上海国货公司的东西。”钟老解释。

一日三餐, 钟老没啥讲究, 和大家吃的差不多, 只是比较爱吃鱼和瘦肉, 不过, “油条、咸菜、笋, 这类东西我是不吃的。”



吃过点心, 是钟老写随笔的时间, 从“在医言医”写到生活见闻, 从俚歌写到元旦祝词, 精华部分整理成“无名集”。广开思路, 笔耕不辍, 这也是钟老保持敏捷思维的重要原因。



钟老的床头放着一个药箱, “希望每个人都能在请教医生后, 在家备个这样的药箱, 里面放一些中西常用药, 例如, 皮肤易干燥者冬天备个愈裂贴, 年纪大的放个保心丸, 易便秘者放点玄明粉或番泻叶, 咳嗽气喘的老人和过敏气喘的小儿要放平喘药, 等等。”钟老再三叮嘱。