

96岁重开“钟益寿堂”、99岁还在收徒教学、100岁时还在坐诊……

102岁钟一棠先生昨仙逝

坊间留传的依然是他“不老”的传说

昨日零点8分，国家级名老中医钟一棠驾鹤西去，享年102岁。一百多年的生命历程，他留给人们无数的惊叹和感激，他用一生践行了“大医精诚”的崇高信念。这些年，记者曾多次采访过钟老。行文之时，他那慈祥清瘦的面容仍时不时浮现眼前。“养生没什么秘诀，心情要好，吃食要平衡，你们年轻人床头应该常备个小药箱，里面放点中西医常用药……”他的叮嘱言犹在耳，温暖如春。

记者 鲍云洁



钟一棠给病人把脉。(摄于2011年) 记者 王鹏 摄

钟一棠先生走完传奇一生

今年除夕，宁波晚报记者刚给四世同堂的钟老拍过“全家福”，老少四代其乐融融，身穿红色唐装的钟一棠老先生坐在正中央，精神矍铄笑容可掬。

谁也没有想到，噩耗来得如此突然：2月17日凌晨，钟一棠老先生突然感觉不舒服，家人立即把他送到市第一医院抢救，经诊断为脑溢血，历经七天七夜后，昨日凌晨，他最终平静地与世长辞。

“前一天下午，我刚去看过大爷，他正在午睡，因此没敢打扰，就这样失去了最后一次和他促膝长谈的宝贵机会！”昨天，钟老的孙媳泪眼婆娑地告诉记者，“我们全家人都特别想和他聊天，虽然已经百岁高龄，但他的思路特别清晰，敏捷程度绝不逊于年轻人，每次我都受益匪浅。”

生前，钟老立下遗嘱：后事一切从简。

作为宁波市中医院创始人、宁波现代中医的奠基人之一，出生于中医世家的钟老自幼受家庭熏陶，秉承仁术济世精神，潜心钻研岐黄之术，96岁重开祖上老店“钟益寿堂”，99岁还在收徒教学，100岁时还在家中问诊看病，先后被授予“浙江省名老中医”“全国500

名老中医专家之一”“全国有突出贡献的科技人员”等荣誉称号，是宁波中医界的传奇人物。

专克疑难杂症佳话无数

一副脉枕，80余载坐诊不辍。作为钟氏内科第四代传人，钟老一直为同道所津津乐道的是对慢性支气管炎、慢性肾炎、肝硬化、消化性溃疡、不孕不育等疾病的独门秘笈；在坊间，他更是留下了无数悬壶济世的传奇佳话：

例如，有一位40岁高龄的孕妇患有肝脏疾病，患者及家人四处求医问诊，甚至跑到香港咨询相关妇产科专家，所有专家一致认为：必须把孩子打掉，以保全孕妇的性命。

因为中年得子，患者不肯打掉孩子。回到宁波后，一家人抱着最后的一丝希望，千方百计找到了钟老。几次调理治疗，奇迹发生了，这位孕妇竟生下了一个健康的宝宝，她自己也安然无恙。一家人从此把钟老当成了“活神仙”，逢年过节都要带着孩子去看望老人。

还有一位年逾六旬的老人，本来患有高血压病史，后来突发肺癆（肺结核）住进医院，西医已用尽止血针药及输血等各种手段，但这位老人仍然咯血不止，而且出血量较大甚至于出现休克症状。无奈之下，院方请来了钟老紧急会诊。患者给钟老的中药调治后，血全止，不久出院。

延伸阅读

“养生并不复杂”

除了传奇经历之外，人们津津乐道的话题，自然是他生命之树常青的奥秘。然而，钟老始终强调：“我没有秘籍，也不相信所谓的秘籍，养生之道并不复杂，精神上的愉悦最重要。”多年来，钟老还一直坚持每天写随笔，并整理成《无名集》，放在家中给亲朋好友、来访病人翻阅。他说，广开思路，笔耕不辍能够保持思维活跃敏捷。

昨日记者细细回顾钟老的生平和著作，从中攫取最精华的所在，与读者共享。

饮食

晚餐多喝粥 餐后忌多语

五味要调和，切勿暴饮暴食，此外有一些关于日常饮食的零散经验值得关注：

老人、孩童平时饭质以软为好，晚餐尤宜喝粥，南宋陆游的养生方式就是喝粥，他有一首诗写道：世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。

避免餐前餐后剧烈运动，以致影响食欲，亦或消化不良。

就餐时不宜高声喧哗，更不宜喋喋不休，所谓多语耗气。

三餐后需常漱口刷牙，保持口腔清洁。

餐前便后须洗手，以免病从口入。冰箱里取出的食物必须蒸煮彻底才可食用。

餐中菜品宜新鲜，不可服食隔夜菜品，不宜经常食用腌制、油炸等物。

螃蟹性寒，可配合姜末同服，可解去寒毒。

瓜果需洗净削皮，方可食用，尽量选择当令水果，反季节水果不可常食。

柿子不宜与蛋同食，可引发胃柿石病。

茄子、菠菜中含有较多的草酸，与钙质食物同煮，易形成草酸钙，引发结石疾患。

衣物

多穿棉麻多洗衣，老底子是精华

自古以来，我国有“春捂秋冻，不生杂病”的养生谚语。春季是由冬寒向夏热的过渡时节，这个时期人的体温调节中枢未能完全适应，我们只有适当增减衣服保暖，才不至于受凉生病。秋季天气逐日变凉，过早地穿上厚衣服，身体与“凉”接触太少，体温调节中枢得不到应有的锻炼，调节体温的能力就下降，人体的抗寒能力就下降，所以适当地冻一下身体，会增加皮肤和黏膜对寒冷的耐受力，有利于人体的防病抗病。

衣物贴身穿戴，影响身体健康，整洁特别重要。保持衣物整洁首先是清洗，内衣和外衣要分开洗，因为外衣和外界接触时间长，病菌、污垢比较多，有些是普通洗衣粉不能彻底清除的，与内衣同洗就会使内衣受到污染。内衣裤、袜子最好也分开洗，因为脚长期在鞋里，真菌也会比其它衣物多，内衣最好用肥皂或皂粉、无磷洗衣粉清洗，因为普通洗衣粉中的磷沉积在内衣上，直接接触皮肤，对身体是不利的。在夏季或大汗后要及时换洗衣物，因为汗液中有盐分、糖分、污垢等，很适合细菌和其它微生物的生长繁殖，容易使衣服变脏、发臭，穿着潮湿而肮脏的衣服，容易使人生体生病。清洗完的衣服要经过太阳暴晒，干透后方可入柜储藏。

衣服的材质推荐以棉、麻为主，从古至今历经数代人贴身穿着，未尝有不适之感，而现代工业以煤、石油、天然气等原料所制成的化纤面料，穿在身上或感闷热不透气，或潮湿不吸汗，或与皮肤摩擦易产生静电，还可使皮肤过敏，引起瘙痒、红肿、水泡等。

居住

按穴位戴香囊 雾霾天可防病

雾霾影响最多的是人们的呼吸系统，由雾霾引起的感冒、鼻炎比较常见，我们除了常用的佩戴口罩，还可以通过揉搓迎香穴来缓解相关的鼻部症状。迎香穴位于面部，在鼻翼旁开约一厘米的皱纹中，可用两手的食指按住鼻翼两侧的迎香穴，并且按照顺时针或逆时针的方向进行搓摩，搓揉至穴位处有酸胀感，经常搓揉此处，可以促进鼻部周围的血液循环，使气血畅通，增强抵抗空气中病菌的作用。

佩戴中医香囊或家中悬挂香袋也不错，中医认为芳香药物有辟秽的功效，可以有效减少呼吸道疾病。

雾霾天空气中悬浮着大量颗粒物，只要在室外的時候稍微长一点，眼睛就涩痛发红。我们可以服用一些润目明目之品，桑叶、菊花、薄荷可以清肝明目，枸杞可以补肝肾明目，绿茶可以清热明目，可以选择相关药材进行冲泡代茶饮，

在雾霾天眼部保健是大有好处的，开水冲泡后，亦可趁热将茶饮置于眼前，进行热气熏蒸，距离不要过近，谨防烫伤，以眼部无不适感为度。

运动

自创“钟氏操” 推崇手疗核桃

生命在于运动，运动的种类因人而异，老人要选择运动量相对小的，周身微微潮热有汗就可。我自创的“钟氏操”就适合老人做：

首先是转头运动，头在枕上，醒来后先向左轻微转动，后向右转动，再向前仰后往，各五六次；然后是转臂运动，双臂向上，向左右各伸五六次；再者是转腰运动，将腰部向上挺，再向左右侧各转五六次，然后双手按摩腰肌十次；第四是转腿运动，双腿平卧伸直、屈膝五六次，然后上举、放平、屈膝至腹部五六次；最后敲击腿肌，将手握成松拳，轻轻叩击两大小腿侧肌肉各十多次。

老年人做床上体操，可以每天做也可隔天做，做操时不可受风冷，在冬春时最好置油灯保暖，做操后需卧床片刻，起床不可过急，下床也不可过急，做操前先去小便，在过程中有小便及时溺去。

运动时间提倡上午，而不是清晨，目前有不少人常于晚餐后出门锻炼，有害无益。

老年人也要进行脑部锻炼，防止老年痴呆症。我推荐一种预防大脑萎缩的锻炼方式，就是手疗核桃，也称掌珠，就是把核桃置于手掌中把玩。

保健

食疗大于药补 家中常备小药箱

人们的生活水平提高了，继而希望通过服食药物或保健品来求身体健康，延年去病，一定程度上会对身体有所帮助，但应用不当亦会造成损害，所以服食滋补药物一定要在专业中医师的指导下，建议以食疗为主，鸡蛋、瘦肉、鱼、荤素搭配，只要是自己的胃所喜好的，吃进去同样有滋补的功效，真要选用药材也尽量选择性平的，如莲子、米仁、枸杞之类，切勿乱投补品。

在我床前常年放一个药箱，希望每个人都能在请教医生后，都能在家备个这样的药箱，里面放一些中医常用药，例如，皮肤易干燥者冬天备个愈裂贴，年纪大的放个保心丸，便秘秘者放点玄明粉或番泻叶，咳嗽气喘的老人 and 过敏气喘的小儿要放平喘药等。

精神

智者乐仁者寿 形神共养才长寿

精神会强烈地影响到一个人的身体健康，生活中总会遇到那么多的事和物，影响着我们各自的内心，种种情感，我们中医将其归于“七情”范畴，即喜怒忧思悲恐惊，内应人体各个脏腑，适当表达可以宣泄内心，不使气血运行受阻，五脏安和，病无所生，然而情绪波动过大，则会损及脏腑，发生疾病，所谓“喜怒不节，则伤脏”。因此，中医养生学家就提出形神共养的观点，两者兼顾才能益寿延年。

多年来，我一直提倡乐观豁达、与人无争的生活态度，对事做到淡泊、坦然，对人做到友善、宽容、遇到琐事、杂事、苦恼事，事事不往心里搁，吃得香，睡得实，放得下，这是我长寿的重要原因之一。

摘自钟一棠先生的相关文章