

最年轻的92岁 最年长104岁

四位女性国医大师分享养生秘诀

国医大师是中医药行业的最高荣誉,截至目前,已评选四届。在皮肤科、妇科和肾病领域,这4位女性国医大师行医几十年,她们对养生颇有心得。



陈彤云(104岁)
我有“四少原则”

陈彤云,1921年生,第四届国医大师;专攻皮肤科,以中医整体观辨治皮肤科病。

陈彤云分享了这样一个口诀:口中话少、心中事少、腹中食少、自然睡少。

日常生活中尽量避免一天到晚不停地说话,使气得以充养。

不要什么事全挂在心里。少思虑,莫忧愁,放宽心,减压力。

肚子不要吃太饱,八分饱就够了,饮食有节。既不要嗜食无度,也不要盲目减肥。睡觉7—8个小时为宜,不足或过多都有害。

她还提到,规律的作息使人气血顺调,熬夜对皮肤的负担很大,暗耗阴血还会导致精神不振、头晕心悸等。

她建议大家要保持食物多样化,尤其是蔬菜,能帮助排便、增强胃肠道功能。多喝水、按时排便也有助于机体气机通畅、肌肤润泽。

同时,少吃甜腻之品,摄入过多糖分后,皮肤油脂分泌会变得旺盛,容易阻塞毛孔。

辛辣之品也要少吃,过食辛辣会灼伤体内津液,耗液伤津,皮肤润泽度下降,油脂分泌增多,粉刺、脓疱也会随之出现。



柴松岩(96岁)
保护肾气,延缓衰老

柴松岩(曾用名:柴嵩岩),1929年生,第三届国医大师;首创“妇人三论”,完善“肾之四最”理论。柴老一生心态平和,看淡名利。她将研究20余年的葆宫止血颗粒验方无偿捐献,该药列入医保13年,柴松岩面对每年数亿元的巨大效益分文不取、泰然处之。

柴松岩认为“肾衰最早”,想要延缓衰老就要保护肾气,避免过度消耗。“药补不如食补,食补不如睡补,睡眠是最好的补药”是她的经验。“尽量避免情绪的过度波动。”家长里短、是是非非离得远远的,不掺和不劳神,不自讨苦吃。即便是高兴的事,也要把握度,学会适度控制。

柴松岩建议饮食平和、清淡,不吃太燥热或者太寒凉的食物。她说:“肥甘厚味滋腻,多食脾不运化,水湿内停,就有疾病发生的可能;阴血不足是女性养生大忌,辛辣之品伤阴。”

柴松岩早年喜欢听相声,晚年依然如此,这一习惯保持了几十年之久。“相声给我带来欢乐”,她说。每每入睡前提上一小段,伴着笑声,渐入梦乡,感受明天的美好。



邹燕勤(92岁)
不吃冷饮,护好脾胃

邹燕勤,1933年生,第三届国医大师、南京中医药大学教授;擅长治疗各种肾脏疾病,师承其父。皮肤无斑、面色红润、思路清晰、言语有力、精力充沛……邹燕勤一直都保持对新事物的好奇、对生活的热爱。

她的饮食就是做到“好、少、淡、鲜、慢、温”这六个字,再好吃的东西也会控制食量。

她的父亲、我国中医肾病学宗师邹云翔先生从来不让家人和孩子们吃冷饮。他说“胃喜温不喜凉”,“肾也是喜暖不喜寒”,冰冷食物对胃伤害大。人体的气血、五谷营养,都要靠脾胃来吸收运化,人靠肾脏排除人体代谢毒素,所以保护好脾胃和肾脏非常重要。运动养生方面,她会做操,比如颈椎操、上肢操、下肢操等,她还每天行走3000步。

在她门诊的桌子上,总有一杯茶。她说,不管在哪里,她的养生茶都会随身带。薄荷叶、枸杞、菊花、玫瑰花、三七花,还有一些茶叶。薄荷可清咽解毒,枸杞和菊花可以养肝明目,玫瑰花可理气疏气,三七花养血活血。茶叶分季节,冬天会放红茶,夏天放绿茶。



刘敏如(92岁)
自在自律,热爱生活

刘敏如,1933年生,第二届国医大师、成都中医药大学教授;擅长治疗月经不调、痛经、崩漏、闭经、不孕等妇科病。

“任性”“不拘束”是刘敏如常对自己的形容。作为地道的成都人,刘敏如有着川妹子的豪爽之气。

追求生活自在,享受随意,同时她又是一个很自律的人。她说,“自在和自律,看起来有些矛盾,但只要把握好度,掌握好平衡就很好了。”

比如好吃的东西不能敞开了肚皮无节制地吃,既不能毫不运动也不能运动过度。

刘老对生活充满了热情,她喜欢参加公益活动,这让她觉得自己是一个有价值的人。在亲朋好友的聚会上,唱歌、跳舞她也很放得开。

“钢琴我会弹,也经常和朋友去唱歌,空余时间经常画画。”在她看来,这些爱好也是养生秘诀。

刘老有一句口头禅“等我老了以后”,她并不觉得自己老了,不认老、不服老,心态依然年轻。

综合新华每日电讯、半月谈、《健康时报》、《生命时报》报道

声明公告 13164692093

遗失声明本人柯希佳身份证号:612430198004021223遗失云尚博悦(武汉)商业发展有限公司开具的收据号为2294721的商铺7C033履约保证金收据,金额20000元,特此声明遗失作废。
遗失声明陈学原(身份证号码:420102196211220833)持有内蒙古海勃湾电力股份有限公司的股份内部股3500股,丢失股权凭证证券托管确认书,证券账户卡号(100022015797),声明作废。

遗失声明武汉宝盛淮安安装有限公司遗失营业执照正、副本,统一社会信用代码:91420102MAERGFE98,另遗失公司公章、财务章、合同章、发票章和法人(丁明明)私章各一枚,声明作废。
遗失声明武汉铁鸣科技有限公司(91420115MA49MPRQ5M)遗失公章、财务章、法人黄海私章,声明作废。
遗失声明武汉市江汉区俊辉台球室(代码92420103MA4KUE8R61)遗失公章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明武汉美安冷链物流有限公司,统一社会信用代码91420112347245445G,遗失原公章、原财务专用章,私章(雷朝)各一枚,声明作废。
遗失声明武汉市江汉区光大五金冷暖经营部遗失银行开户许可证,遗失公章、财务章、法人章各一枚,声明作废。
遗失声明武汉市惠商丰华市场管理有限公司押金收据,票据号:3655210,金额:伍仟元。声明作废。
遗失声明武汉市惠商丰华市场管理有限公司押金收据,票据号:3655211,金额:伍仟元。声明作废。
遗失声明武汉市惠商丰华市场管理有限公司押金收据,票据号:5388029,金额:伍仟元。声明作废。
遗失声明谢悦辉遗失武汉汉口北信和农贸市场有限公司保证金收据,票据号:2661352,金额:肆万五千元;水电表押金票据号:0955590,金额三十二百元。声明作废。

遗失声明武汉真恒农产品有限公司遗失武汉汉口北信和农贸市场有限公司押金收据一张,金额壹万元整,收据号26163558#,声明作废。
遗失声明升兴建设工程有限公司武汉分公司(代码:91420100MABMXQY71U)遗失公章、财务章、法人章,声明作废。

《湖北省中医院国家中医药传承创新中心建设项目环境影响评价报告书》(征求意见稿)信息公开
根据《环境影响评价公众参与办法》等规定,将《湖北省中医院国家中医药传承创新中心建设项目环境影响评价报告书》(征求意见稿)进行公示。
(一)征求意见稿的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径;
(1)网络链接
链接:https://pan.baidu.com/s/1UoObY6Oh3fh3wz29mbd9Vg提取码:tb8q
(2)查阅纸质报告书的方式和途径:可将联系方式、地址发送到邮箱:2981018616@qq.com,我单位将把纸质报告书寄出
(二)征求意见的公众范围
与项目相关的党政机关、社会团体及项目评价范围内居民
(三)公众意见表的网络链接
链接http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html
(四)公众提出意见的方式和途径
公众可以通过信函、电子邮件,在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。
(五)公众提出意见的起止时间
公示时间:2025年11月3日—2025年11月14日

序号	进馆时间	姓名	性别	年龄	接收地点	联系人	单位	联系电话	序号	进馆时间	姓名	性别	年龄	接收地点	联系人	单位	联系电话
有名但无人认领的死亡人员																	
1	2025/5/22	陈胜	男	71	市六医院	劳动街派出所		18607132357	2	2025/6/9	无名	男	不详	长江明珠10栋2单元1107	谢家机派出所		18062023967
2	2025/6/6	韩震云	女	44	走马岭军组公寓	走马岭派出所		83067218	3	2025/6/9	无名	女	不详	长江明珠10栋2单元1107	谢家机派出所		18062023967
3	2025/6/13	郭芳	女	58	长新医院	郭萍		13645358772	4	2025/7/9	无名	男	不详	香港路地铁站G出口	唐家墩派出所		85394673
4	2025/6/23	吴松	男	32	汉口医院	盘龙城派出所		15172235754	5	2025/7/29	无名	男	不详	建设新村238号菜场旁	后湖街派出所		15927190121
5	2025/6/30	袁玉梅	女	84	同济医院太平间	余志豪		83663705	6	2025/8/24	无名	男	不详	建设新村873号	后湖派出所		82910186
6	2025/7/14	肖慧珍	女	61	存仁巷里面	汉正街派出所		85394970	7	2025/9/27	无名	男	约50	东西湖协和人民医院	慈惠街派出所		83222110
无名且无人认领的死亡人员																	
1	2025/5/24	无名	男	35	二七路航天双城座4楼二七街派出所			82885766	8	2025/10/1	无名	男	不详	江汉区华安里新村二路138号1楼	樊家墩派出所		85394745
										9	2025/10/4	无名	男	不详	汉阳江滩	水上分局五大队	18086610009
										10	2025/10/8	无名	女	不详	长江二桥下	王家巷派出所	82791370