92岁老中医的“5不”养生经

简单到人人都能抄作业

90多岁的老人，在你印象中应该是什么状态？每天需人照顾、行动不太方便？在北京市鼓楼中医医院，92岁高龄的老中医、首都国医名师王文友，至今还出诊看病，精神饱满、思维清晰，说话中气十足，看病还自带“话疗”技能。

他的养生秘诀：不吃补品，不练复杂功法，更不搞玄学，全是日常小事。

我们一起来了解这位92岁老中医的“极简生活哲学”，看完你会发现：长寿原来你也可以做到。

几句家常话，老中医王文友就能把你的心结解开。

王文友在为患者问诊。

先“话疗”再开处方

92岁的王文友依然精神矍铄、步履稳健。每隔一周的周五上午，他都会准时出现在诊室。面对患者，他从不摆架子，反而时不时幽默几句，逗得满屋笑声。有人问他：“您都92了，为什么还要出诊？”

王文友笑着回答：“只要脑子清楚、腿脚能走，我就愿意看看病人。”对他来说，医生不只是一份职业，更是一种让自己保持活力、找到价值感的生活方式。

他看病不仅开方，更善于“话疗”——用最通俗的大白话讲病理，用生活例子为患者解开心结。

“很多病，其实都是情绪和习惯攒出来的。找人说两句，可能就看开了，小毛病也不会拖成大问题。”王文友感叹。

这份仁心，也在日复一日的交流中滋养着他自己。“有的病人告诉我，来这里跟我聊上几句，病就好了一半。这话可能有些夸张，但让我十分感动。我总觉得，要继续把身体搞好，才能帮助更多的人。”

“5不”养生经其实很简单

王文友的养生经验，可以总结为5个“不”，每一条都简单到想不到。

1.不琢磨：学会“没心没肺”，才是顶级养生

“你们年轻人啊，别老琢磨事儿，学点‘没心没肺’！”在诊室里，王文友时不时对着患者说道，“这不是教人冷漠，而是劝人‘别把事往心里搁’。”

在王文友看来，生气郁闷、焦虑，都会导致“气滞血瘀”，尤其对女性群体，女性气血与月经密切相关，而情绪波动极易扰动肝气，引发月经不调、食欲减退、失眠等问题。

王文友认为，人体具备“自然疗能”，气血通畅、情志舒畅，许多不适可自行缓解，关键在于不让负面情绪长期滞留体内。

他在日常生活中践行的生活哲学也正是这样：遇事不会钻牛角尖，能忘就忘，能躲就躲。

“自己吃亏的事儿，干嘛非得较真？转身一想，算了，过去了。”这份豁达，或许正是他92岁仍思维敏捷、面色红润的秘诀。

2.不久坐：一套“床上养生操”，躺着就能练

虽年过九旬，王文友依旧身手灵活，这得益于他常年锻炼的习惯。他自创了一套“床上养生操”，每天晨起在床上搓头醒脑、推腹50次助消化；睡前在床上踢腿、推腹、搓头、捶背，既能活动关节、促进循环，又能避免跌倒风险。

搓头：用左右手轮流在头上划圈按摩。

推腹：上下推腹或者划圈摩腹。

踢腿：平躺在床上，左右腿交替抬起，然后双腿蜷起来，交替向上踹。

捶背：坐在床上，双手握空拳，捶腰，不需要太用力。

王文友强调，老年人不必追求高强度的运动，选择自己喜欢、能舒活筋骨的方式即可。“躺着做运动，对老年人来说，既安全又方便坚持。加之这套养生操动作简单，可以锻炼到身体多个位置的关节、肌肉，人人都能做，只要坚持下去，一定会看到效果。”

运动可以帮助补足正气，而正气是抵挡外邪、减少生病的根本。“过去练武的人身体好，不是因为他们吃了什么灵丹妙药，而是天天出汗、排浊、通经络。”

即便不出门，王文友在家也会走动、伸展，“老坐着，气就堵了，病就来了”。

3.不憋气：人活一口气，这口气一定要顺

王文友建议，运动之外，多做深呼吸也可以补充正气。尤其在情绪波动时，深、长、顺的呼吸能帮助平复肝气、调和脾胃。

“人活一口气，这口气要顺。‘外练’是手段，‘内养’是目的。筋骨强健为气提供载体，气息通畅又反哺形体。两者互根互用，缺一不可。”王文友说。

4.不暴食：饭要吃七分饱，细嚼慢咽才最养人

在饮食上，王文友主张一日三餐要细嚼慢咽，吃到七分饱就行。他反对吃饭时狼吞虎咽：“呼噜一口吞下去，胃得多累？时间久了，烧心、胀气、打嗝全来了。”

中医认为，唾液为“津液”之一，细嚼慢咽可以让食物与唾液充分混合，达到滋润脏腑、濡养胃肠的功效。

此外，咀嚼还可以刺激经络气血流通，增强脾胃运化功能，避免肥胖和代谢问题。“现代人的肥胖、代谢病不少都与‘吃得多、吃得快’有关。”王文友说。

5.不熬夜：顺应天时睡好觉，比吃啥补品都强

在睡眠方面，王文友通常在晚上8—10点之间入睡，清晨6:30起床整理后出诊。他的作息顺应自然节律，不过度消耗精、气、神。

“我从不熬夜，但我知道不少年轻人很爱熬夜。一次熬夜对身体的危害不小，长时间熬夜更是给自己的身体‘找病’。”

大道至简，贵在坚持。一颗乐观的心，一口顺畅的气，一副常动的筋骨，一日三餐细嚼慢咽，一夜安稳的睡眠……

92岁的王文友老先生，用自己的状态活生生证明了一件事：养生，真的不用很复杂。把情绪、运动、饮食、睡眠都做好，就是最好的长寿秘诀。

据人民日报健康客户端

声明公告 刊登热线：13164692093

结婚祝福

遥祝郭梦盈女士与叶越先生，琴瑟和鸣，永结同心。良缘相伴，烟火相依。岁岁年年，喜乐无忧。

一好友臧华圆谨贺

遗失声明 武汉微云创科技有限公司91420100MABYFTWY0E,遗失公章、财务章、法人私章各一枚,声明作废。

遗失声明 武汉市玖玖食宝坊酒店管理有限公司(代码91420103MA4K52TR0N)遗失财务专用章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉风行渐尚建筑劳务有限公司91420106MA49BL4R6E,遗失公章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 武汉麦迪可生物工程有限公司91420111778182626Y,遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 李志为遗失武汉汉口北信和农贸市场有限公司(D6-101,D6-102,D6-103,E5-101,E5-102,E5-103)保证金收据一张,票据号:1810613,金额:贰拾万元整;装修押金票据一张,票据号:5798263,金额:陆仟元整;水电表押金票据一张,票据号:5798243,金额:柒仟捌佰元整。声明作废。

遗失声明 湖北怡文科技有限公司91420106MAKARBM34W遗失公章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 湖北皓与科技有限公司91420111MAEW82182C,遗失公章、法人章、财务章各一枚,声明作废。

遗失声明 武汉吉湘味餐饮有限公司(代码:91420100MAE9DKCE73)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉光年行人力资源有限公司91420100MADEFE7N6X,遗失财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 武汉艾思欧广告有限公司(统一社会信用代码:91420100MA4KWTTB0C)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉隆愿信息技术有限公司(信用代码:91420112MA4F311C1E)遗失公章,声明作废。

《认定工伤决定书》公告

武汉建工华达建筑装饰设计工程有限公司(法定代表人:张波):

你单位职工邹乐申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》,并于2026年5月6日通过邮政EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达,因无法联系收件人,无法送达于2026年5月10日被退回,现予以公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定决定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。

武汉市人力资源和社会保障局
2026年5月15日

关于径河街创想路以北、三店中路以东地块规划设计条件调整的批前公示

为节约集约土地资源,高效利用土地,拟对径河街创想路以北、三店中路以东地块规划设计条件进行调整,主要内容如下:

(1)容积率由“0.5-0.58”调整为“≥0.8”;(2)建筑密度由“30-40%”调整为“≥40%”;(3)绿地率由“25%”调整为“按《武汉市城市绿化条例》的规定执行”;(4)其他事项应遵照国家、省、市、区相关规范、规定执行;

公示时间:2026年5月14日—2026年5月24日。

公示反映方式:在公示期间,有关单位或个人对该项目审批有任何意见或建议的,可通过以下方式向武汉市东西湖区自然资源和城乡建设局反映。利害关系人有权在公示期间向我局提起听证申请,逾期不提,视为放弃听证权利。

1.电子邮箱:dxhghk@163.com,2.联系电话:027-83087901张工,3.传真:027-83223275(请注明“规划公示”字样),4.信件寄往“东西湖区金北一路51号临空港大厦武汉市东西湖区自然资源和城乡建设局”(请注明“规划公示”字样),邮编:430040。

武汉市东西湖区自然资源和城乡建设局
2026年5月15日