

有人视维生素片为灵丹妙药
有人捧着养生“秘笈”照本宣科
有人奔走于各禅修养生班

养生“百态”



胶囊一族

Wing是名“金领”，有着令人羡慕的工作，收入不菲。她很讲究生活质量，注意健康，对于美容和饮食舍得投资。每天中午她很少吃正餐或根本不吃正餐，却会在早中晚按时服用各种颜色的胶囊、片剂，其中有各种维生素、钙片、深海鱼油、番茄红素……有人说她不食人间烟火，有人说她把“药”当饭吃，于是她被贴上“胶囊一族”的标签。

Wing却振振有词：我的工作太忙，中午没有那么多时间去吃一顿正经的午餐，又觉得外卖的营养很不均衡，米饭和肉多，青菜很少，容易出现营养缺乏，不补充些营养素很快就提前衰老了。而且，现在食品安全问题多多，与其吃那些被添加剂、农药甚至转基因污染的食物，还不如吃保健品，它们价格昂贵至少不会有安全问题，而且也能保障一天的营养全面均衡。



男人也要补!

王先生是名私企老板，在经济不景气的现在，要养活一两百号人并非易事。他的工作压力很大，是个标准的“空中飞人”，也经常要酒肉穿肠过、应酬到很晚。一过40岁就感到自己的精力明显不如从前，于是开始关注自己的身体。不过他的养生知识多是来自航空杂志或精英杂志里的广告。他觉得不能亏待自己，于是家里备了冬虫夏草、高丽参、鹿茸等名贵药材，只要回家吃饭就让保姆给他炖一盅补汤。办公室的柜子里也放了各种品牌的虫草片、参茶和保健品。“熬夜到多晚也不怕，第二天只要泡杯参茶，照样精力充沛。”王先生觉得自己这笔对健康的“投资”很值得。



穷补一族

60岁的辛阿姨5年前退休后就开始在家享清福，工作了几十年、辛苦了大半辈子，她觉得该关心一下自己的身体了。几个要好的老姐妹一碰面就聊，谁谁谁最近在如何养生，效果好极了，多年的高血压降了，甚至肿瘤也消失了。她们也会相约着去听养生课，学到什么方法回来立即实践。她给自己定下一个原则，不管什么养生法必须少花钱，甚至不花钱。张悟本火的时候，辛阿姨也买过不少绿豆，吃了不少红薯。马悦凌当“健康教母”时，她也吃过活泥鳅，练过“撞墙功”。后来又跟着别人一起断食，坚持了十多天，在子女的集体反对下，才重新吃饭。这不，最近她又学会了做“五行蔬菜汤”，听说能防癌治癌，她每天一早就去买一堆五颜六色的蔬菜回来煲汤。晚上就加入“拍手党”，和小区里其他老太太一起拍打全身，据说可以打通全身经络，胜过吃人参。至于会坚持多久，那要看新的养生方法什么时候出现。

养生真能快准狠?

一位出版人曾担心，张悟本、林光常、马悦凌等一个个“养生大师”相继倒下，会使“养生热”退烧，养生书籍不好卖。事实证明，他的担心是多余的。在刚刚落下帷幕的“南国书香节”上，养生书籍照旧是大卖的“香饽饽”。统计数字称，我国400多个出版社每年出版上千种养生书籍，很多都达到100万册的销量。电视频道与养生有关的节目总计也有近百个……

养生热潮让人喜忧参半。喜的是老百姓已不满足于看病，防病保健已成为新的“刚需”；忧的是，人们对健康过于焦虑且急功近利，他们对功利禄一点也不舍得放弃，却希望通过简单地吃点什么、练点什么而永葆健康。为了迎合大众这种心理需求，各类养生书籍、讲座、保健品推介鱼龙混杂，让养生逐渐走向商业化，这其中不乏为盈利而对养生进行刻意曲解。

被曲解：养生=药补、食补

周末在家，Linda进当当网逛了半小时就订了好几本书，除了专业书外，有三本与养生有关，分别是《捏捏小手百病消》、《秋季营养食谱》和《茶包小偏方喝出大健康》。她说第一本是买给两岁儿子的，让婆婆每天给宝宝做做按摩，据说小病、大病都能预防；第二本是买给父母的，让他们饮食上讲究些，少生病；第三本是买给自己的，她自己经常加班，很少有机会在家吃饭，谈不上饮食保健，不过倒是经常泡茶，她希望通过喝茶能起到一些保健的作用。

“您看我这体质适合吃什么、怎么补？”作为国医大师邓铁涛的弟子，广州中医药大学附属第一

医院刘友章教授常被问到这一问题。经常有人找他把脉，咨询养生问题，其中不乏政界商界的名人。这些人非常舍得为健康“投资”，他们希望刘教授能推荐一些名贵参茸或保健品，一掷万元也在所不惜。

在许多人的印象中，所谓养生就是药补、食补，对中医了解多一点的，再加上艾灸、经络按摩等。“真正的中医养生远不止这些”，刘友章教授认为，养生首先是顺应自然规律、适应社会、了解自己，正确处理三者的辩证关系。但很多人不愿意听，觉得是大道理，其实这点非常重要，换句话说，养生先要养德、养心。以适应社会为例，一个人

被功利：毫不费力的养生受热捧

对于日常饮食起居，中医也有具体的指导，总的原则就是顺应自然、天人合一。“生物钟是最好的私人医生”，刘友章教授解释，感觉肚子饿了就该吃饭，想睡觉了就应该睡觉，累了就应该要休息。吃好睡好充养精气，从中医的角度说“正气存内，邪不可干”，西医的角度说“休息好了免疫力增强，自然少生病”，根本没有必要额外地进补。

这种符合医学规律的养生观念并不易被人接受。如今，捷径养生法或速成养生法，在中青年人中

更为流行，他们希望有一种毫不费力、一劳永逸的养生方法。于是，我们常常能看到这种情形——有的人饮食没有规律，或不吃早餐，或暴饮暴食，却大把大把吃各种维生素胶囊；有的人经常熬夜应酬，却一杯杯喝着参茶，或吃着虫草片来进补、提神。刘友章教授指出，这都不是科学养生，只是自我安慰罢了。虽然药补、食补也是养生方法之一，但没有什么比正常规律地用餐更重要。

国家二级心理咨询师韦志中说，从不顾损害身体、一味地奋斗、追

被神化：各路“大师”轮番登场献宝

为了迎合大众速效养生的心理需求，各类养生书籍、讲座、保健品推介鱼龙混杂，让养生逐渐走向商业化，这其中不乏为盈利而对养生进行刻意曲解。

比如，某些蛋白粉品牌宣称：“本品适宜于所有人群”——营养不良体质虚弱的儿童、中老年人，学习压力大的学生，工作紧张的人群，高血脂、糖尿病人……记者此前采访多位营养科医生，他们都指出，其实我们大多数人的饮食中，蛋白质并不缺乏，甚至是过量的，如果盲目地补

充蛋白质，过多的蛋白质并不能被身体利用，还会转化为脂肪，让人发胖，可引起高尿酸血症，甚至会加重肾脏的代谢负担。一般来说，只有严重偏食，比如不吃肉、蛋、豆制品等蛋白质的人，以及身体很虚弱不能正常进食者，或因病蛋白质丢失或消耗过多者，才有吃蛋白粉的必要。

此外，铺天盖地的广告都是男人肾虚、女人气血两虚……你有没有对号入座？如果说保健品上的宣传容易引起你的兴趣，一些养生节目里的误导更容易让人放松警惕，失去识

别能力。在有的电视节目里，养生专家插科打诨，以轻松调侃的形式谈养生，节目很娱乐，收视率也很高。然而，至于这些专家，有的是二三十岁的美女医生，有的是让人难以考证的“中医世家”，这些专家谈的内容是否真的科学，观众难以辨别。

刘友章教授说：“我今年60岁，谈养生还为时尚早，应该找我的导师——96岁寿而康的邓铁涛国医大师来谈才有说服力，如果让二三十岁的人来谈养生，他们又有多少人生养生体悟和养生实践？大众

如果什么都看不顺眼，总是埋怨，对别人不能宽容、理解，这个人无论饮食起居如何讲究，吃多少保健品，其面色都是晦暗的，因为“劳心思虑过耗真(气)”。

说到这儿，刘友章教授掏出手机，翻出一张照片，是他与一名患重症肌无力女孩一家的合影，她病愈后生了一个宝宝。“生活得充实，对社会有益也是养生的一部分”，他说，“看着这张照片心里会很快活，比喝碗参汤还要滋补！”

明代《寿世保元》更明确指出：“积善有功，常存阴德，可以延年。”张景岳也说：“唯乐可以养生，欲乐者莫如为善。”简明地道出了为善、快乐与养生之间的关系。

求经济物质，而不关注身体心灵的健康，到开始认识到身体健康的重要性，可以说养生热是一种进步。不过，许多人奋斗的脚步由于惯性不是短时间能停下来的，这就会与来自身体内部的呼唤产生矛盾。换句话说，虽然我们意识到健康的重要性，却因很多东西还放不下，不能舍弃。放不下的东西包括各种感官的享乐，以及来自外界的诱惑——名利、荣誉、金钱、地位等。于是，速效的养生招式才这么有市场，因为满足了人们当下急功近利的需求。

别能力。在有的电视节目里，养生专家插科打诨，以轻松调侃的形式谈养生，节目很娱乐，收视率也很高。然而，至于这些专家，有的是二三十岁的美女医生，有的是让人难以考证的“中医世家”，这些专家谈的内容是否真的科学，观众难以辨别。

刘友章教授说：“我今年60岁，谈养生还为时尚早，应该找我的导师——96岁寿而康的邓铁涛国医大师来谈才有说服力，如果让二三十岁的人来谈养生，他们又有多少人生养生体悟和养生实践？大众

名医养生经

【邓铁涛】养生先养德

国医大师邓铁涛，今年已是96岁高龄，仍行走自如、耳聪目明、思维清晰，可以说是寿而康。对于养生的真谛，邓老认为，“养生必先养德”。

邓老的一日三餐并不复杂，一周有两餐吃粥、馒头，一餐吃南瓜、番薯，每周一次猪胰脏煲淮山。他认为饮食不要过咸，要养成淡食习惯。对于时下里很流行的维生素保健，邓老很少吃。他也很少用中药为自己调理，只是偶尔炖服人参。

邓老的健身项目也很简单，就是散步。每天午饭前围绕着他住的楼房悠闲散步10个圈，或打太极拳、练八段锦。他每天睡眠8小时，晚上7小时，中午1小时，一般不熬夜。

【钟南山】锻炼像吃饭一样重要

中国工程院院士、著名呼吸疾病专家钟南山虽年逾七十，却老当益壮。

钟南山擅长很多体育运动项目，他认为锻炼就像吃饭一样重要，所以即使非常忙碌，他都不会放弃锻炼，每周要至少锻炼4次，他说，人的身体就像是发动机，而发动机的汽油就像是糖类、蛋白质、脂肪等，人平常摄入这些营养，消化的时候就像是汽油燃烧必须要有氧气一样，人则需要通过运动补充氧，才可以使这些“燃料”燃烧起来，最终为身体提供动力。生命的能量要靠运动来提供，所以，不论是进行步行、慢跑、打太极、游泳、骑自行车、跳健身舞健身操等都可以达到有氧运动的目的。除了积极运动之外，人的心情对于养生也很重要，人如果心情不好，会使得身体耗氧增加，还会令心跳加快、血管收缩，影响一些器官的供血、供氧不足，尤其是容易导致大脑和心肌缺氧，影响健康。

(羊晚)

可要打醒十二分精神啊！”

广东省中医院曾对当代200名老中医的养生经验进行归纳研究，近90%的老中医睡眠有规律，有午休的习惯；80%以上的人进食规律，三餐营养搭配均衡；近90%的人选择散步作为运动方式；绝大多数注重修性以养神，时刻保持淡泊平静及平和自然的心态，对工作和生活持宽容的态度，没有人提到长期吃什么来调理。

所以养生没有捷径，但也不难，它隐藏于我们的生活之中，无处不在！