

本期关注:养生,你真的懂吗?

# “神奇疗法”遍地开花 盲目追风容易上当 当爸妈变成“养生迷”……

十九大报告指出,“实施健康中国战略。要完善国民健康政策,为人民群众提供全方位全周期健康服务。坚持预防为主,深入开展爱国卫生运动,倡导健康文明生活方式,预防控制重大疾病”。

如今,富起来的人们追求健康长寿,热衷养生之道。那么,什么是健康文明的生活方式?怎样才能做到科学养生?

## 保健品盯上老年人

老年人热衷于吃保健品,反映了“银发族”对医药产品及服务需求旺盛,而社会未能给老年群体提供足够的医学支持和养老服务

每天早上6时多,住在北京市朝阳区姚家园路的陆大妈准时到附近小公园,练练广场舞,抖抖手脚,舒缓筋骨。吃完早餐,再去附近一家店坐按摩椅,老姐妹们每天在那里集合聊天。其中,养生是她们的最爱话题。

没多久,陆大妈就从店里订购了一台按摩椅回家,价值几万元。女儿觉得太贵了,苦苦相劝,也没能拦住陆大妈。后来陆大妈又陆续买了三七粉、带中草药的按摩仪等,还让女儿从网上买了一堆软骨素、鱼油、维生素片。睡觉前,要用草药泡脚、绑腿、按摩。她平时最爱看的是当地电视台一档养生节目,看完之后就照着做。

陆大妈所住小区门口的店铺有不少开讲座的,她有闲也会去听,有时还会买一些养生水、养生杂粮等,堆满了屋子。陆大妈参加过不少“免费”活动,比如去某保健品公司基地参观、采摘等,每次都会买不少东西。

辟谷究竟有无疗效?目前还缺乏足够的医学证据。丁香医生团队医生杨洋曾参加北京一个为期3天的辟谷培训班,发现了一个秘密,很多人并不是完全断食,而是偷偷地在自己房间里吃东西。这些人来辟谷,基本都是为了治病,但疗效如何,很难说清楚。

除了辟谷,各类气功班也备受青睐。很多有慢性病的老年人希望不打针、不吃药,靠练气功治好病。

北京中医药大学教授、中国医学气功学会秘书长刘天君说,气功是调身、调息、调心“三合一”的身心锻炼技能。医学气功适用于多种慢性常见病的防治,也是中医“治未病”的重要手段之一。但是,千万不要信那些不懂气功却打着气功旗号的所谓气功大师,有的人没达到强身健体的目的,反而造成“走火入魔”,轻则产生胸闷的感觉,严重的会引起身体明显不适,如晕眩、失衡等状况,还可能产生视听幻觉甚至精神失常的现象。并非所有人都适合某种特定的养生功法,若选择不当,容易给身体带来伤害,养生不成反伤身。

63岁的重庆居民杨本禹退休后,长住在“长寿之乡”广西巴马县。每天,他都要去做两件事。第一件是去百魔洞的天然天坑大溶洞,呼吸负氧离子。第二件是喝百魔洞里流出的淡绿色溶岩水。杨本禹喝了这种水,一般都会拉上几天肚子,他认为是排除体内的毒素。

专家指出,决定健康的因素有很多。巴马人长寿,主要是源于自然环境和传统饮食习惯。巴马人多以玉米、豆类、白薯等谷物为主食,油料中富含不饱和脂肪酸,这些都能避免过度肥胖、预防心脑血管脂肪沉淀,是老年人的营养佳品。如果仅仅靠居住在一个好环境里,吸吸氧、喝喝水,很难达到养生目



层医疗卫生机构建立分工协作机制,对老年人进行健康分级管理,基层全科医生团队对老年人提供“包干到人”的签约服务,把老年人的健康重点管理起来,加强指导;培养老年医疗、养生、保健、康复“四位一体”人才,满足老年人养生、保健、护理、康复的需求。

康知识,提高公众健康素养。

## 养生注重个性化

人体生病就是阴阳不平衡,无法与自然相合,养成良好的生活习惯才能拥有健康

张其成曾经对北京市200位长寿老人作过问卷调查,对其中50位作过深度访谈。这些老年人说起长寿的秘诀,有的是吃肉,有的是吃素,有的是运动,有的是静养,有的是饮酒,有的是戒烟。尽管生活习惯各不相同,但有一个共同特点就是顺其自然。

中医养生的一个重要原则是:法于阴阳,和于术数。张其成认为,每人体质不同,养生的方法也不同。阳性体质的人,吃点生冷的食物没关系,而阴性体质的最好吃温热的食物。什么样的体质,就选择什么样的养生方法。养生方法因人、因地、因时而异,最重要的是个性化。和于术数,就是要找到适合的方法。人体生病就是阴阳不平衡,无法与自然相合,养成良好的生活习惯才能拥有健康。

孙凤霞认为,最好的医生是自己。中医养生可归为三个方面。第一,饮食有节。即饮食要有规律,有节制。一日三餐若能按时进食,不随便吃零食,饮食习惯良好,则消化功能健旺,对身体健康大有益处。第二,起居有常。起居要有规律,不能混乱。每个人应根据季节的变化和自己的习惯,按时入睡起床。这既合乎人体生理活动需求,也有利于维护中枢神经系统和植物神经系统的正常功能,使人体的新陈代谢正常。第三,不妄作劳。劳动或者运动不能过量,也就是要适度,过犹不及。妄作劳是指不适当的、超出能力允许范围的劳作。只有养成健康的生活方式,才有利于延年益寿。

“天人合一,遵循规律,实现人与自然、人与人、人与自身的和谐共处,才是真正的科学养生之道。”孙凤霞说。

李红梅 王君平

## 延伸阅读

### 老年人养生消费陷阱案例

网上看病有陷阱:商家不告知具体名称和地址,每次都是通过快递公司进行药品、保健品和钱的交换,所收到的中药均无处方、无说明书,不开据发票。

免费承诺藏陷阱:拨打商家电话,商家说他们有特效药,一用就灵,无效退款。发现不管用后,却再也联系不上商家了。

虚假广告设陷阱:广告将产品说得天花乱坠,一字不提使用禁忌,收到货发现心血管病人不宜使用,商家不退货、不接听电话。

养生讲座变陷阱:酒店举办健康讲座,在工作人员的安排下,自称是北京某著名医院退休的医生亲自把脉看病,并积极推销某保健品,买了服用后头晕,酒店说办讲座的人已经退房。

保健品和药品混淆成陷阱:某小报赫然写着千年传秘方重现天日,最多三个周期,肯定康复。号称对三高、脑病、前列腺增生、失眠等多种老年病都有疗效。快递公司把“药”送来了,打开一看,其实是保健品。



2011年至今,浙江省中医院坚持全年每月每周一个主题,邀请本省医疗健康领域的医护权威中西医专家,为百姓送去贴心、精彩的健康讲座。内容涉及健康保健和疾病防治的方方面面,包括中医养生、健康生活、合理膳食、健康运动等,同时结合时令、卫生等向市民提供免费咨询和义诊活动。图为该院皮肤科专家做客养生保健大讲堂,科普老年人冬季干燥皮肤瘙痒症的防治。

于伟

我国60岁以上的老年人已超过2亿,很多人热衷养生讲座,痴迷“养生秘方”,“中国式养生”成为一个普遍现象。前段时间,媒体揭露的伪专家刘洪斌等,就是养生乱象的一个缩影。中国消费者协会总结了老年人十大消费陷阱案例,其中大多与保健品消费有关,老年人通过广告、电视购物、专家推荐、养生讲座等渠道,购买号称能治好病的保健品、治疗仪等,盼望治愈各类老年慢性病,结果事与愿违。

北京医院国家老年医学中心主任齐海梅接诊过不少盲目养生的患者,其中一位的经历让她印象深刻。这位患者自身文化程度很高,患糖尿病多年,常年需要服用药物控制病情,听朋友介绍说有一种中药保健品,吃了以后能治好糖尿病,且不用吃西药,没有副作用。于是,该患者买了很多盒这种保健品,开始吃起来,血糖确实也不高了。直到数年后发病,才知道自己得了肝癌。齐海梅检验该保健品成分,发现它不仅违规添加了西药降糖成分,还有铁成分,造成患者肝脏内铁沉积,导致肝癌。

这样的病例让齐海梅十分痛心。每次接诊,她都苦口婆心告诉患者,保健品不是药品,不能治疗疾病,不能盲目吃,要问医生的意见。齐海梅发现,从表面看,老年人热衷于吃保健品,与保健品过度宣传推广、老年人医学科普知识欠缺有关。从深层次看,反映了老年人对医药产品及服务需求旺盛,而社会未能给老年群体提供科学、易行、足够的医学支持和养老服务。

## “神奇疗法”不神奇

养生是个慢功夫,不能急功近利,不必盲目跟风,更不要轻信“神奇疗法”

弱碱性水、尿疗、饥饿疗法……时下,各种新奇的养生法,充斥着微信朋友圈,吸引着人们的眼球。

辟谷是一种流行的养生方法。辟谷分为半辟谷和全辟谷。半辟谷是不吃主食,只吃菜;全辟谷是只喝水,不吃任何食物。5年前,北京中医药大学国学院院长张其成第一次辟谷,9天瘦了10多斤,体检时脂肪肝消失了。如今,他每年辟谷一次。在他看来,辟谷并不可怕,也不神秘。但是,普通人最好在专业人士指导下进行辟谷,根据身体状况随时调整方法。

的。“看病是医生的事,养生是自己的事。”张其成认为,养生是个慢功夫,不能急功近利,不必盲目跟风,更不要轻信“神奇疗法”。

## 老年医疗供给有短板

老年医疗服务体系不能仅仅专注于疾病治疗,还要着重于维护身体功能,提供连续性的照护服务,提高老年人生活质量,避免“长寿但不健康”

齐海梅认为,根据不同健康状况,老年大概分为几个阶段:一是健康老年阶段,身体功能有些下降;二是慢性病阶段,往往多病共体;三是失能半失能阶段,表现为自理生活能力欠缺,有些还可能发展成痴呆症;四是临终关怀阶段。

“每个阶段都有不一样的心理和生理需求,随着年龄增长,身体功能下降,越来越多老年人患上慢性病。慢性病不可治愈,失能之后更加痛苦,即使是医院用现代化手段也只能控制症状,不能根治。”齐海梅说。

我国60岁以上老年人的余寿中有2/3时间处于带病生存状态,“长寿但不健康”,老年人两周患病率是总人群的2.9倍,住院人数占总人群的1/3。随着年龄的增加,即使未患病的老年人也会出现功能减退导致的失能与残疾,需要综合连续的医疗服务,来满足他们从保健到诊疗再到护理康复的要求。

“每位老年人都期盼自己有一个幸福、健康、快乐的晚年,不仅老有所养,更能体面从容地老去。”齐海梅分析,医疗服务的重点是老年人,但现有的专科诊疗医学服务模式难以满足老年人因身体衰老衰弱所需的综合连续服务需求,包括从预防到治疗、护理、康复的服务。需求和供给对接不上,老年人普遍认为医院医生没什么用,转而寻找偏方,而保健品公司抓住老年人的心理,乘虚而入,过度宣传疗效,引诱老年人购买。

“现在国外医疗服务体系对老年人诊疗的关注重点,已经转向功能维护,而不是解决疾病本身。”齐海梅认为,老年医疗服务体系不能仅仅专注于疾病治疗,还要着重于维护身体功能,提供连续性的照护服务,提高老年人的生活质量。疾控机构、医院、基

## 健康教育是弱项

不少人缺乏正确的医疗观和健康观,病急乱投医,很容易被各种养生疗法迷惑,最终误入歧途

几年前,复旦大学女博士于娟被确诊为乳腺癌晚期,在多次化疗后,她突然停止了在医院的正规治疗。每天不吃饭,只吃极少量的葡萄和芋头,希望借此“饿死癌细胞”,结果还是病逝了。

为何像于娟这样的高级知识分子依然会相信“神奇疗法”?北京中医医院感染科主任孙凤霞认为,生老病死是人的自然规律,而现代医学并不能包治百病,只能有限地延长人的生命。对于不少疾病,医生也无灵丹妙药。但是,不少人缺乏正确的医疗观和健康观,病急乱投医,很容易被各种疗法所迷惑,最终误入歧途。

北京中医医院主任医师王麟鹏认为,养生文化来源于中国传统文化,是国人在几千年饮食起居中形成的智慧。但是,不少媒体为了追求轰动效应,往往颠覆常识,追求新奇,以讹传讹,误导了公众的行为。

在我国的教育体系中,健康教育是一个弱项,居民的健康知识存在很多空白点。中国预防医学学会会长王陇德院士认为,健康水平是一个个抽象的数据,一端是无数个体的健康状况,另一端与经济社会的健康运行息息相关。如何通过公共卫生政策的制定和执行,影响到个体行为进而提升公民的健康,这在世界范围内都是一个挑战。他认为,我国健康教育仍未广泛开展,国民健康行为形成率低,有针对性的干预措施未广泛实施。将健康融入所有政策是提高全民健康素养的重要举措。建议以法律形式明确各个政府职能部门维护和促进公民健康的责任。

## 严防保健品宣传越界

保健品的主要作用是维护生理基础功能,如果盲目补充,反而增加身体负担。保健品不是药品,不能宣传疗效和夸大作用

中国人有信奉药食同源的传统,希望改善饮食来达到养生目的。但是,很多老年人由于对保健品认识不足,误把保健品当成养生“法宝”。

“保健品过度宣传推广,夸大作用,乱象丛生,对老年人健康造成隐患,必须加强监管。”齐海梅说,保健品的作用主要是维护生理基础功能,对那些不能正常饮食、运动的老人补充不足的维生素、蛋白、纤维、益生菌等,会有一些作用,以提高抵抗力。如果盲目补充,反而会增加身体负担。保健品不是药品,不能宣传疗效和夸大作用。比如,鱼油就是不饱和脂肪酸,一般人正常吃饭时多吃鱼就可以摄入,满足身体需要,没必要额外补充,鱼油也没那么多神奇作用。

齐海梅建议,完善相关法律,对不科学、有害、违规的保健品商家进行清理,加强对保健品广告的管理力度,同时增加保健品信息披露和正面科普,及时披露不符合要求和标准的保健品。

迷信养生偏方,是不是老年群体出现心理问题?中科院心理所副研究员陈天勇认为,老年人注重养生是生活水平提高后的正常需求,因而也更容易成为保健品销售的重点对象。他分析道,老年人的认知能力减退,对一些新奇、复杂事物的分辨能力减弱。老年人的社会网络退化,获取养生知识的渠道比较单一,尤其缺乏获取科学养生知识的渠道,愿意相信电视广告等宣称的疗效。更重要的是,伴随身体、心理、社会各方面功能的减退,老年人更需要家人关心和精神慰藉,但子女工作较忙,无暇顾及老年人需求,而受过训练的保健品推销员很热情,懂得揣摩老年人心理,老年人愿意跟他们接触,从而被诱导购买了大量保健品。

陈天勇建议,家庭支持仍然是我国老年人社会支持系统中最重要的部分,家人应主动关心老年人的各种需求,帮助老年人获取更多科学的养生知识。有关部门应加大对媒体养生栏目的监管,媒体也要加强自律意识,杜绝虚假夸大宣传,传播权威健