

理性对待“养生大师” 别上了“伪养生”的当



“养生”是当下最热的生活话题。社会上,健康论坛、养生讲座林林总总,老百姓也趋之若鹜。然而,久而久之,人们发现,不少“大师”的观点常相互“打架”,甚至有些“大师”自己讲的话前后矛盾。我国知名医学专家、卫生部卫生文化委员会副会长袁钟郑重提出,老百姓对常见的“养生讲座”“养生书籍”“养生大师”一定要慎重理性对待,切勿上了“伪科学”“伪养生”的当。

警惕 1:以食物代替药物

袁钟表示,由于中国传统有药食同源的观念,加上一些保健品和民间大师都提倡以食物替代药物治疗,很多人都误以为食物能够代替药物作为治疗之用。他强调,任何时候,食物只能作为一种辅助性的作用,不能代替药物治疗。药物治疗作为疾病治疗的主要手段,是经过严格的基础实验和临床实验验证的,其疗效毋庸置疑。

警惕 2:以运动替代治疗

近年来随着群众体育的普及,人们都越来越意识到运动能强健体魄。尤其中国的传统

功夫种类繁多,在群众中甚为流行,民间也流传着不少“气功”可治愈疾病之说。但是运动能否治病,袁钟认为,这个问题要辩证地看待。

“一定要相信规范化的治疗,因为,大多数疾病的治疗方法都是经由世界各国专家研究得出的科学结果,是规范化的。”他指出,不论运动还是功夫都只能起到锻炼身体的作用,以运动代替治疗的想法显然不可取,气功也是一样。“所以,患了疾病,正确的做法是到医院接受诊治,在医生的指导下服用药物或进行其他规范化的治疗,可以把适当的运动作为增强体质的辅助。”

警惕 3:号称“民间大师”

所谓“民间大师”通常是指一些没有正经学过中医,没有经过中医执业医师考试,却被大家所认可的“大师”。“不能完全否认,说民间大师都一无是处,他可能也懂得一些治疗疾病的方法,治病是个专业活,包括诊和治两个方面,涉及很多专业知识,包括西医的知识,因此专业资格还是很必要的。至

少要能确保其懂得基本的医学知识,才有资格为病人诊治,才能保证患者的生命健康不会受到威胁,这也是国家设定专业医师门槛的因由。”袁钟授表示,医学需要花很长时间学习,深厚的基础知识和演进的知识都需要系统培养,并非阅读一两本医书就能成为大夫。

另外,还有一些中医虽接受了专业教育,但仍要留意其所研习的学科专业,比如到底是外科、骨科还是耳鼻喉科。“如果有医生自称能治百病,甚至能保证治愈,就要多加警惕了。科学是有限的,人的能力也有限,没有一个医生是能包治百病。一些人还常将迷信和养生混为一谈,他们会以自己得到某人的秘传、神秘人授予其神秘的气功等手段,将其神化的能力作为诱饵,引起老百姓的好奇,进而来骗取金钱。

警惕 4:含混医学新名词

第四医学、信息茶、人体科学、全息论……您是否觉得这些词语虽陌生,又看似有一些道理,颇像医学用词呢?有些“大师”就是利用这种似是而非的手法,创造出一些新名词,作出模糊的解释,再偷换进自己的概念。袁钟教授指出,专业的医学术语和名词是很严谨的,“如休克、免疫等都有很严格的定义,而且这些概念的边界都是很清楚明确的。而这些假医学名词,定义往往比较含混,这样解释也可以,那样解释也可以。”所以他建议,在接触到概念含糊不清的所谓医学新名词时,大家一定要多一点警惕,也可多到网上查证,或向医生求证,辨别真伪。

(据《北青网》)

赞新息候马援

顾龙洲

马援广场赞马援,马援雕像入云端。
马扬前蹄凌空跃,马援操戈扑向前。
平定陇西抚羌乱,北击乌桓凯歌还。
刘秀封他新息侯,彪炳千秋英名传。
首次岭南平叛乱,斩杀二贼定夷蛮。
六十二岁再请战,汉帝恐他已暮年。
老将马援不服老,当面耀武在殿前。
须发飘飘神采扬,老当益壮创沙盘。
二次领军平岭南,马援染瘴殉阵前。
拉回一车薏苡仁,疑为珍宝身蒙冤。
后人多次伸正义,辨明曲直平冤案。
广建伏波将军庙,功昭日月名永传。

(8月23日作于息县)

书画廊



野猪林

(田庆宇,82岁,教授,省美协会员,市老年书画研究会副会长)

百岁老人可长寿的两个特质

生病的原因千奇百怪,但长寿的原因却有着很多的相似点。科学家调查了那些活到一百岁的人,发现他们的共同特点非常值得年轻人们借鉴。

百岁老人的共同特征

几年来,参与波士顿大学医学院的新英格兰百岁老人研究的研究人员将他们的注意力集中在了那些年龄在百岁(女性在102岁)以上的长寿人群,以及他们的兄弟姐妹、配偶、子女身上。现在,这项研究发现了长寿人群的可贵特质:

- 1. 他们都不肥胖,其中的男性多数是消瘦的;
- 2. 他们通常能够保持机敏的头脑,对于那些与年龄相关的疾病,比如心脏疾病和癌症,他们也能够避免或是延缓其发展趋势;

3. 他们通常能很好地处理压力。

百岁老人后代的共同特征

在一项对这些百岁老人的后代进行的研究中,证实了后一种说法。研究者给他们做了一系列的个性测试,并随机挑选了与他们年龄相同的另一部分人做同样的测试。将结果对比后发现了以下两个特质可能会有助于延长我们的生命:

特质一,低神经质。这是Woody Allen的个性特质,用来衡量像沮丧、焦虑等消极情绪的倾向。那些长寿的人,其子女无论男女,得分都远远低于平均值。

特质二,高外向性。在社交测试中,那些百岁老人的子女得分均排在前列。女性在宜人性的测试中得分很高,这意味

着她们是善于合作的类型;百岁老人的男性子嗣中,年龄较大的那部分人在此测试中仅处于平均状态。研究者对于外向性的结果作出了特别注释,因为在任何年龄段它都高出人们的想象,尽管它也会随着时间的流逝而逐渐减少。

科学家的结论是:低神经质和高外向性有益健康,有助长寿。而一点点被焦虑和不安蚕食,对健康是不利的。

(据新华网)

