养生听谁的？

【主持人】
朱　凌

【嘉　宾】
曹　鹏
著名指挥家　90岁
张建明
中医名家
李　昕
私企副总
邵鄒颖
心理咨询师

主持人的话▶▶

近日，广电总局叫停两档养生类节目，并出台相关文件，对养生类节目加强审查和监管力度。事实上，这已经不是广电总局第一次整顿养生类节目。养生类节目不愁收视率，养生类书籍不担心销量，这份热度，反映出人们对于健康的渴求。只是，养生这件事，到底该听谁的？

A 90高龄艺术家：对养生“一窍不通”

主持人：前不久，在上海图书馆举办了一场题为《“90后”的青春》的摄影展。摄影展上的摄影作品拍摄的是6位90岁以上的艺术家。指挥家曹鹏先生，就是其中的一位。您的女儿说，您从来不考虑养生方面的事情，90岁高龄天天忙工作，满脑子想的都是音乐。能否与我们分享一下您的工作、生活状态？

曹鹏：我的状态总结起来6个字：一个“静”，两个“动”，三个“和”。所谓静，就是人生要淡泊，不要追求太多名利。我现在每天忙着工作，忙着各个乐团的排练，这些都是做公益，我组建上海城市交响乐团，一分钱没要的。我们这个乐团里都是热爱音乐的非专业人士，没有排练费，大家还做很多公益演出，关爱自闭症儿童。“静”的另一层意思是，在生活中饮食清淡，我每天都回家吃饭，谢绝宴请。

两个“动”，是指“脑动”、“身动”。“脑动”当然是指动脑子，我自己读谱、改谱、背谱，艺术家要对观众负责。著名的小提琴家奥伊斯特拉赫曾说：“要为演出准备到120%。”我们对待演出，对待观众都应该是这样的态度。我晚上一般工作到十一二点才休息，有时候睡不着就背谱。我的听力依然很好，耳朵好像是跟着经验走的，经验丰富了，耳朵在听音乐的时候格外的敏锐。“身动”是工作之外的运动，我一直喜欢游泳，直到今年5月份之前，我一直保持游泳锻炼的习惯。5月起，游泳馆不让老年人买卡了，我游不成了。过去，我还非常喜欢骑自行车，这也是很好的锻炼。但是现在家里人把自行车锁了起来，不让我骑了，担心安全问题。

三个“和”是指“和音乐在一起”、“和年轻人在一起”、“和家人在一起”。那么多年来，我从来没有离开过音乐，有一年去杭州演出，因为颈椎病，我带着脖套上台坐着指挥，演奏到高潮处，我一激动猛地站了起来，有摄影记者抓拍到了那个瞬间，那张照片后来发在了报纸的头版。

多年来，我一直担任南模中学交响乐团的艺术总监和首席指挥，现在我还参与好几个大中学生乐团的工作。曾经有记者问我，为何我的演出服口袋，露出的不是白色手帕，而是一抹红色。其实，那是一条红领巾。有一年六一节演出，少先队员给我戴上了红领巾，之后，我就一直保存着，每次演出，都会放在演出服的口袋中。

家庭和睦也是非常重要的事情。我一直跟身边的朋友讲，家非常重要，家不和睦，国怎么和谐？我们一家人都从事音乐工作，我每次有演出，一定请夫人到场，排练时也会请她观看。

主持人：您有没有算过，自己每周工作几天？

曹鹏：这个问题曾有记者问过我。我的回答是：8天。我的日子过得很丰富，很感谢社会对我的关心。希望可以用年轻的心一直为大家服务。

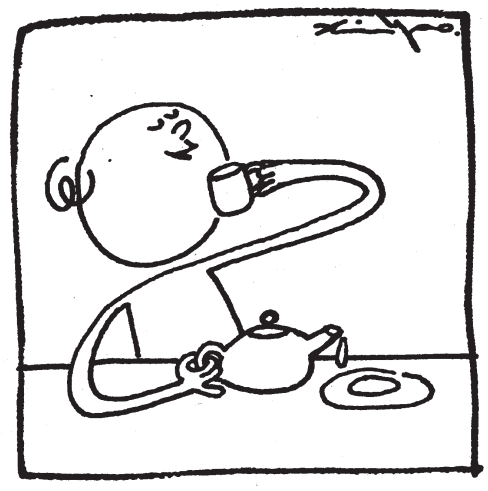
B 开朗热心的性格，比吃补品更有利于健康

主持人：李昕的母亲是北京人，今年82岁，身体很硬朗。住惯了老房子的她，不习惯跟子女一起住到公寓房里，一个人住在热热闹闹的南锣鼓巷里。用李昕的话说，母亲很少生病，从不吃膏方进补，健康长寿的主要原因是性格开朗。您的母亲是怎样一位老人？

李昕：我妈妈真没什么养生秘诀，主要是比较开朗，爱找人聊天。只要条件容许就在胡同里散步，走到哪跟人聊到哪儿，她不光跟邻居聊天，那些到南锣鼓巷游玩的陌生游客，她都可以聊上半天。

我妈妈也是那种比较热心的人，比如院里其他几户人家有孩子在上小学的，下午放学早，回到家里没人照顾，都是我妈妈给看着写作业。她还是个养花高手，好多人家不要的花，连盆都放在大门外，我妈妈就捡回来，放在窗台上晒太阳，浇水，过不了几个月，那些花又都生机勃勃的。她还会去找到那些花之前的主人问，这花儿你们还养不养了？好多人家都会把花儿再拿回去养。只要人家夸上她几句，她就美得恨不能再多搭上一盆花。我父亲是个性很闷的人，他去世比较早，我想，母亲八十多岁还那么健康硬朗，没什么特别的养生之道，要说秘诀，应该就是她开朗热情的性格吧。

C 长寿夫妻走过70年，彼此陪伴最重要



主持人：邵鄒颖的外公今年96岁，外婆93岁，现在家里四代同堂。前不久，小辈们为两位老人庆祝70年结婚纪念。这对令人羡慕的长寿的老夫妻，是怎样一起走过半个多世纪的？

邵鄒颖：我觉得，对他们来说，那么多年一直相依相伴可能是最重要的心理支持。他们会一起出门买菜，一起看电视，有时候，其中一位身体不适要去医院看病，另一位也一定要陪着一起去。

我们家没有请保姆，外公外婆的5个子女轮流过去照顾他们，除了帮着料理家务，更重要的是可以陪他们聊天，讲讲外面的见闻，说说家中第三代、第四代的事情。而每天定时看新闻的习惯，也让外公外婆可以及时地了解外部世界在发生着什么，不会缺少聊天的话题。他们有时候还会看一些热播的电视剧和相亲节目。

主持人：他们会和你们聊起养生的话题吗？你们会给老人家买保健品吗？

邵鄒颖：他们并不刻意关心如何养生，很少吃保健品。保持适当的运动，比如出门买菜；和家人保持良好的互动；通过电视等各种渠道和社会保持连接；偶尔拌嘴但是不会在心里计较，如果要归纳他们的养生之道，可能就是这些吧。

D 膏方进补未必适合今天的都市人

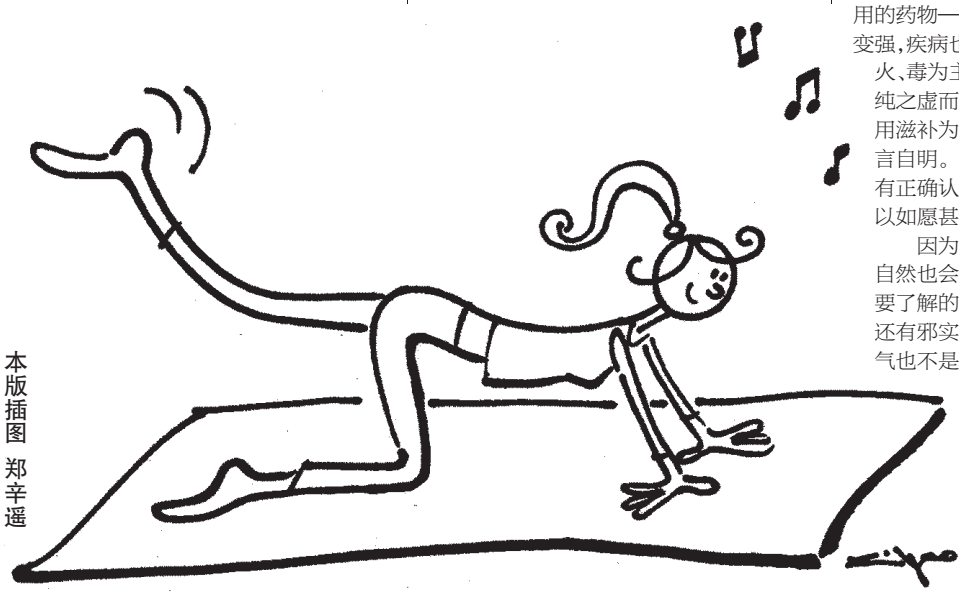
主持人：近几年，不论是电视养生类节目，还是养生类书籍，都一直热度不退，每到秋冬时节，很多中医门诊都排起长队——为了养生大家都找中医开膏方。您会遇到找您开膏方的病人吗？对于养生这个事，您怎么看？

张建明：国家发展了，民众的生活条件得到了明显改善，养生自然就会作为一个产业而蓬勃兴起，这既是一个规律，也是一件大好事。但我们现在面临的问题是，搞养生的“专家”与追求养生的大众大多迷失了方向。前者谋名利，后者被迷糊。乱象丛生。我早就说过，我的主要任务在于“打仗”，就是对各种顽痼难疾的攻坚克难，而并非养生，所以从不开膏方。承蒙您专程采访，我就破例谈谈个人的浅识。

天下至贵，莫过于人。通过养生而保持和争取健康长寿，是人类永远的向往与追求。但对如何养生，应该要有正确的认识与方法。

中国传统文化的主体很优秀，但其中也有诸如尚古、尚补、迷信与从众的流俗。古代人的生活条件差，劳动强度大，故体质中虚的因素为多为主，吃滋补的膏方可以达到补益的作用。再说在古代，膏方的应用不仅区域有限而且受众也不广，远不像现在成了大众需求与时尚。我们姑且不论古代，就以改革开放35年前后人们的生活水平做一对比就不难发现，天、地、人、食、药——自然环境、社会环境、人的体质、所吃的食物、所用的药物——都已经发生了迥然变化。体质大多由虚变强，疾病也由虚变实为主。体内大多以痰、湿、瘀、热、火、毒为主，而虚已非主因。即使有虚，也往往并非单纯之虚而多与上述邪气兼杂。体内垃圾已经多了，再用滋补为主的十分稠厚的膏方进入身体，其利弊不言自明。所以对这些已经客观变化了的事实如果没有正确认识而一味进补，那就成了蛮补，结果自然难以如愿甚至还会加害。

因为人与自然都较以往发生了巨变，所以病谱自然也会因此而必然发生相应的改变。希望大家需要了解的几个常识是：疾病的形成因素除了正虚外，还有邪实。补法不仅不适合所有人和所有病，而且正气也不是越强越好的。大多数人（包括医师）普遍认为要想不生病或者生病后尽快康复，都主要取决于正气即免疫功能的强弱。认为正气是能管住一切邪气的，所以越多越强越好。其实不然。古贤早就说过：“气有余，便是火。”气过度了同样也会致病。我还提出了正气既不能防毒，过度了还会助长邪气的新观点，大量的临床事实与西方医学的新认识都支持这一见解。



本版插图　郑辛遥

E “清”“平”“通”，有利于健康长寿

主持人：除了膏方未必适合所有人群外，还有哪些误区您觉得有必要提醒大家注意的？

张建明：国人对健康与康复的方法除了喜用补法外，另一个法宝就是运动。这一行为主要源于伏尔泰“生命在于运动”的观点在国内的广泛影响。对此我的看法主要是两点：一是力度大的运动是会消耗人的正气的，不适合作为养生和康复的主要方法。不要忘了我们传统中还有静养一说。二是主张小动，且无需繁琐地讲究运动方式，只要动动能够保持气血和经络的通畅就可以了。

主持人：关于健康长寿，您作为一位中医名家，是否还能给出一些个人的心得供大家参考？

张建明：在我看来，古今中外的长寿者，无非几个共性：第一，心态平和；第二，饮食以素为主；第三，间歇小动。而我自己总结的原则就是三个字“清”、“平”、“通”。

所谓“清”，有三层意思，一是体内清洁无邪气。二是体质偏凉一些好。三是心境清净。

所谓“平”，就是阴阳平衡，心态平和，正气不亏。

所谓“通”，就是指气道、血道、水道、食道、脉道、心道（精神）都要通畅。

先天因素（遗传基因）和后天因素（生存环境），是决定和影响人的健康长寿的两大根本因素。在后天因素好的情况下，先天的遗传基因是决定性因素。但在生存环境严重恶化的情况下，则后天因素为主。我看过一位高龄病家，全身体检除了发现肺癌外，其它全部正常。尽管她所秉基因长寿，但环境因素照样致命，因为人是自然之子。

现在我们所处的生存环境严重恶化，所以想要健康长寿，就大多数常人而言排毒要比进补显得更为重要和迫切。排毒的方式主要有两个：泻便（通过用药而致腹泻的方法）和出汗，而泻便更有利于排毒。古人曾说“若要长生，肠中长清”，强调的就是肠中清洁对于脏腑保持正常功能从而达到健康的重要性。古代流传下来的“辟谷”的养生方式，其目的也是助人洁净体内的毒素。

国外崇尚简单生活，现在国内也在倡导，我很推崇。心思简单，生活简单。做人做事既应积极有为，也应淡泊名利追求。尽量做到“无所为而为”和凡事“尽人力，顺天意”。养生不复杂，复杂碍养生。

结束语

在采访中，我们发现，很多长寿者并未刻意在养生方面花功夫，心境淡泊、家庭和睦是被提到最多的“健康长寿”秘诀。养生并不复杂，名目繁多的保健品、口吐莲花的“专家”，当做浮云就好。