

# 新民健康

“跟着中医学养生”报名啦!

2017年,新民健康为市民带来系列养生讲堂,让新民健康会员享受“跟着中医学养生”的健康福利。如果你也想要跟着中医学养生,可加入新民健康养生讲堂,与中医一起面对面共同探索养生奥秘!即日起,可拨打新民健康会员热线021-80261680(10:00-17:00)咨询报名,市民可面对面跟着中医踏上养生之旅哦!

本报新民健康工作室主编 | 总第148期 | 2017年2月8日 星期三 策划:王珏 视觉设计:陈嘉辰 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

## 2017新民健康养生讲堂“边游边学”

跟着中医学养生 个性化保健更重要

◆吴瑞莲 叶雪菲

### “这个讲堂更像一种游学”

“像新民健康养生讲堂这样的形式非常好。这个讲堂更像一种游学,不是刻板地听老师讲课,而是走到大自然中,由专业的中医师边讲边教,去往蔬菜基地、湿地农庄等参观过程中拿食材对照开讲,实地实物为我们讲解其营养滋补功效。同行中医还帮助我们辨别自身的体质,跟我们一起探讨适宜的营养需求,现场给我们指导纠错。”72岁的王老伯说道,“我很喜欢这种形式,希望能坚持下去,让更多人获益。”

近年来中医养生热度持续升温,人们跟着报刊电视热情地学习如何饮食、锻炼、防病,可别人的养生法真的适合自己吗?王老伯平时最喜欢看各种养生类节目,听说老年人吃三七粉对心脑血管都有好处,便坚持吃了两个月。在报纸上看到新民健康养生讲堂的信息,王老伯便报名参加。

在一路参观了运河湾湿地养生农庄,近距离了解了各种食材的养生功效后,王老伯向同行中医师山萍询问起了自己的养生方是否真的有用。山医生在详细了解王老伯平时的生活状况后,发现他经常出现咳嗽、大便不通的现象。通过脉诊,山萍医生判断王老伯是阴虚内热体质。而王老伯经常服用的三七粉却属于温补品,并不适合他的体质,坚持吃反而会加重大便不通的症状。针对王老伯的体质,山萍建议,应先通肺气,停止服用三七粉,平时适量吃些萝卜、百合、莲藕等食物。如需要进补,也应选择铁皮枫斗、丹参等滋阴养津、凉血活血的补品。

如今,充斥网络上的各种健康讯息可谓五花八门,有的甚至互相矛盾,市民对此如何辨别成了一大难题,有的人在尝试后却往往得不到预想的效果。其实,养生同样是一项科学,需要严谨的健康科普,只是通过文字、语音、视频等方式远远不够了解其真意。

### 带上孙儿一起游学强身健体

56岁的陈阿姨退休后就在家带孙子,听说了新民健康养生讲堂后便带着孙子一起来参加。一路上,孙子玩得十分开心,但陈阿姨却一直非常担心。同行中医师山萍在与陈阿姨聊天后得知,陈阿姨的孙子年仅5岁,但体质一直较弱,平时一动就出汗,天气一有变化就会出现眼睛痒、咳嗽的症状,加之本就是过敏体质,家人十分宝贝,平时都不允许他玩得太过。

针对陈阿姨孙子这种情况,山萍医生表示,体质虚弱的小孩子容易出现过敏症状,容易生病,但家长不应过于小心,应该适当增加锻炼。参加这种边游边学的养生讲堂就不



2017年首场新民健康养生讲堂日前开讲,新民健康特邀徐汇区长桥社区卫生服务中心中医科主治医师山萍与大批新民健康“铁杆粉”一同踏上了养生之旅,学习运用大自然所给予的自然养生方。此次由专业中医师边游边教的游学式养生讲堂,受到了大家的广泛好评。山萍中医师表示,中医讲究辨证论治,只有按需食补、运动,制定适合自己的个性化养生保健方案,再根据季节的变化适量调整,才能起到调理身体、增强体质的目的。这次通过实地参观蔬菜基地、湿地农庄,从环境、食材“指点”开讲个性化养生知识,让老百姓对科学养生有了更加直观的感受。

失为一次户外锻炼身体的机会,这对于孩子的过敏体质也有一定的改善作用。此外,对于小朋友平时一动就出汗,天气变化后容易出现眼睛痒、咳嗽等症状,可以尝试用太子参、橙皮、生梨或梨皮、冰糖煎水服用,可起到一定的改善作用。

山萍指出,过敏性疾病本就容易在季节交替时发作。想要改善过敏性疾病,首要之务要以增强抵抗力、免疫力,改善体质为主。生活中,包括日常饮食、运动方式都需要注意配合。有过敏症状者,平常应多喝温开水,严禁喝冰水。较为生冷的食物也应该忌口,如西瓜、椰子、哈密瓜、白萝卜等,这些果菜都属寒凉性质,会影响身体的抵抗力。容易呼吸道过敏和气喘者,包括香烟、咖啡、辛辣、油炸以及各种酒类等较具刺激性的食品也都应避免,以免过度刺激呼吸道。

医生提醒,虽然游泳有助于增加肺活量,增强免疫力等效果,但应注意泳池内水温不宜过低,做好保暖工作;而泳池通常会使用漂白水消毒,其中所产生的氯气可能对呼吸器官产生刺激,进而诱发过敏。因此,一旦在游泳过程中出现过敏现象就应停止,可选择其他锻炼体力的运动,如打球、骑脚踏车、跑步、登山健行、体操、跳韵律舞、做瑜伽等运动。

### “私人订制”个性化食补方

这次去浙江嘉兴“大鲈王国”,因其得天独厚的湿地空气、水、土壤、气候环境优势造就了这儿成为娃娃鱼理想的栖息地。娃娃鱼又名大鲈,是从恐龙时代生活至今的两栖动物,对人体有非常丰富的营养价值。因其富含多种天然活性物、胶原蛋白等等,能够增强体质,被誉为水中的“活人参”、“软黄金”。

而在医药上娃娃鱼也有很多的用途,比如对小孩的大脑发育有良好的促进作用,对女性有着养颜护肤养气血的功效,还能滋阴补肾。娃娃鱼的表皮还含有一种养颜价值非常高的胶原蛋白,被医学专家称为“养颜圣品”。

“来这里之前,我就听说了娃娃鱼肉质鲜美,素有‘盖八珍’之说。刚才通过近距离走近大鲈,观看了它的生长过程,知道了它富含不饱和脂肪酸、多种氨基酸及天然活性物质和丰富的胶原蛋白,具有很好的滋补作用,更加引起了我的兴趣。今天我便要尝一尝这娃娃鱼养生盅到底是什么滋味!”养生盅一上桌,市民汪老伯便迫不及待地开吃了,经过一番细嚼慢咽,老伯点评道:“第一次吃娃娃鱼,口感不像鱼肉那

么嫩,更有点像鸡肉,但是比鸡肉又要鲜嫩一些,可能因为是两栖动物,肉质也是介于鱼与肉之间,加上高汤煨制,口味浓郁,肥而不腻,甚是美味!”同桌的其他食客们也纷纷表示这桌农家菜既养生又对味,让人食指大动。

“囡囡,吃得慢一点呀,没有人和你抢的。”陈阿姨看着小孙子狼吞虎咽的样子不免哭笑不得。“这孩子在上海吃饭从来没有吃得这么香过,都要大人来回哄才肯勉强吃几口。”闻言,小孙子忙说道:“我不要回去了,我要留在这里继续吃!”一桌人被这童言逗得乐不可支。

据了解,养生农庄可根据每位游客的食补需求“私人订制”娃娃鱼、甲鱼特色养生盅。再搭配上地道的农家菜,如新鲜的竹笋、鲜美的土鸡、土鸭、野菜等,难怪叫人食欲大开。

### 湿地养生农庄自然吸氧养肺

“有些大城市的空气太糟糕了,到这里,一下车,马上神清气爽。”当说到对“大鲈王国”的第一感受时,虽然大家七嘴八舌的,但意见却非常统一。

年过八旬的孙老伯是此次养生讲堂报名者中年龄最大的一位,他

坦言,以往想要报团出游,都被旅行社以年纪太大的理由给婉拒了。“这次能来到空气这么清新的‘大鲈王国’养肺,实现自己的心愿,还多亏了新民健康邀请中医全程保驾护航,子女们才放心我出来!”

与孙老伯一样,童阿姨夫妇此次带着小孙女正是打算来场养肺之旅。“之所以来这里,与孩子的身体有关。这几年一个冬天孩子总要反复哮喘,雾霾重的那几天更是得了肺炎。看着孩子喘得厉害,我这心里头真难受。”老人说道,在报纸上一看到新民健康养生讲堂的介绍后,她和老伴商量后,二话不说便报了名。“孩子来到这里都没怎么喘过!来得太值了!”

在养生农庄参观一路上,山萍为同行的游客们科普起了湿地养生的奥秘。她介绍,曾经在很长一段时间,湿地的价值不为人们所知晓,然而,现代科学充分证实湿地是地球上一种重要的、独特的、多功能的生态系统,它在全球生态平衡中扮演着极其重要的角色,有着“地球之肾”的美名。它就像天然的过滤器,有助于减缓水流的速度,一些湿地植物能有效地吸收水中的有毒物质,净化水质。“在嘉兴运河湾湿地养生农庄,完全远离城市的尘嚣,深吸一口气,满满的负离子充满胸腔。”

此外,大运河流水进入湿地后,其中的营养物质会因水流缓慢而沉积,成为湿地植物的养料。因此,在嘉兴运河湾湿地养生农庄里养殖的生态大鲈、鱼、藕、鸡鸭牛羊等,能提供给人美味健康的食材以及清新优雅的养生环境。

### 资深“驴友”下田采摘时蔬

吃完养生农家菜,市民何阿姨对餐桌上的时令蔬菜念念不忘。“上海老人喜欢真正的农家菜,回去时都喜欢带些当地的土特产。这次正好多采摘点中心菜回去,吃得新鲜也放心。”这不,在嘉兴运河湾湿地养生农庄的蔬菜基地里,何阿姨直接撸起了袖管,亲自下田采摘蔬菜。瞧那矫健的身姿一点儿都看不出已是古稀之人。何阿姨说道,退休以后,她和老伴的足迹几乎遍布全国。可即便身为资深“驴友”,这次来到“大鲈王国”,除了被农庄的地道农家养生美食折服,还不由自主地被这里的湿地美景所吸引。“这次我还没有玩够,下次我还要邀上我的老姐妹们,一起来这里欣赏荷花盛开的景色!”

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680。

