

养生时代

观察

◎杨志芬

衣食足而思长寿,这几乎是每个人的美好愿望。发达国家的经验表明,当人均GDP超过3000美元,健康消费就会发生井喷,而我们宁波早在2003年就达到了这个水平,经过了这些年的积累,越来越多人不再满足于吃饱穿暖,开始追求健康而高质量的生活,但现在工作超时、作息不规律、食品不安全、水污染、空气污染、电子辐射……都威胁着我们,自然要开始关注和寻找各种办法,以对抗这些不利因素,养生便成为一种时尚。有网友调侃道:“现在是养生知识爆炸的时代。如果你不懂得食物颜色搭配,没听说过阴阳五行,那你肯定是不看书、不看报、不看电视、不上网的非现代人。”

我们稍加注意也不难发现,其实养生热的出现已经有一段时间了:养生类图书已悄然进入图书销售榜前十位,各家电视台推出了养生节——小区里时不时有养生讲座,就连微信圈中也不时有人分享养生链接……

曾几何时,喝绿豆汤、生吃茄子成了不少人津津乐道的养生妙方,可惜没过多久,声称能把吃出来的病吃回去的专家被媒体揭穿,不过是一个为谋利而策划包装的伪专家,我们大家都被忽悠了。忽悠归忽悠,大家的养生热情并没有丝毫减退,反而唤醒了更多人的健康养生意识,大家纷纷寻找科学的颐养生

命、预防疾病、保持健康、延年益寿的理念和方法。

广场舞的风靡就是最生动的例子,不光大妈大婶乐此不疲,越来越多的大嫂大爷也加入了进来,随便来到中国的哪个城市,缺什么都不会缺广场舞,这大概是广场建设时所想不到的。年轻人不屑于这些,高大上的健身房随处可见,跑步机、健身车、划船器、踏步机、健骑机、泳池、瑜伽……一应俱全,办的是年卡,想来就来,花钱买健康,值。养生馆这几年也随处可见,既有传统中医疗法,也有现代科学运用,项目之多,令人眼花缭乱。

于是健康成了产业,养生书籍琳琅满目,却良莠不齐;养生食品充斥市场,常常鱼目混珠;冒牌的“养生大师”比比皆是,四处招摇撞骗。平时省吃俭用,持家有方的大妈大爷为了养生开始冲动地追求本可以从普通食品中获得的营养,还兴高采烈,乐此不疲。

在现今的养生热潮中,我们每天简单的吃饭、喝水、睡觉居然也存在很多“误区”,一些养生知识的泛滥,貌似科学,其实根本没有根据,诸多虚假、错误、矛盾的观点屡见不鲜,也使我们陷入无所适从的尴尬之中。

更麻烦的是这些方法都不能立竿见影,等不及的我们开始寻找更简便快捷的办法。于是,冬虫夏草、铁皮石斛、野山参、燕窝、阿胶在沉寂了几千年后,从御用贡品穿越到了寻常百姓家,“药食同源”、“标本兼治”、“正气存内,邪不可干”中医药术语开始

总第 5793 期 投稿邮箱: essay@cnnb.com.cn

深入人心,“冬季进补,来年打虎”的老话更生动地强调了滋补养生的效果和重要,于是,这些中药的价格便开始一路走高……至于其效果,虽然是因人而异,但也不乏受益者,这自然给了我们很多的期盼和鼓舞,何况,医学上确有“安慰剂”一说。

现在不少人说起养生都有一套自己的经验,大家不断地互相学习,互相补充,日常生活变得更加丰富多彩,这算得上是一件好事。但矛盾的是,虽然吃着木瓜炖雪蛤,喝着枸杞菊花茶,却因为晚去三分钟免费拖鞋没领到或者打麻将输了钱等小事而懊恼郁闷时,前面的一切努力可就徒劳了。

更奇怪的是,有人双目无神地下班挤地铁赶去做瑜伽;有人宁愿吃深海鱼油蛋白粉却不肯按时吃饭;有人刚就着炸鸡喝啤酒又兴致勃勃到有机农场种菜;有人热衷参加禅修养生班却在回家后熬夜上网——不得不说,有时我们只是贴着“养生”这个标签而已。

怪只怪养生这个事实在太不容易了,虽说其基石不过十六个字:合理膳食,适量运动,戒烟戒酒,心理平衡。但如何才能真正做到并没有标准答案,而且每个人的体质类型、环境条件、兴趣爱好各不相同,必须是因人而异,因地制宜,寻找合乎自己生命发展的自然规律才会有效果。且让我们耐心一点,理性一点,并记住养生是术,养心是道,修好自己的道才是王道。



龙卡宁波热购信用卡

一卡在手 甬城惠享



首批合作商户
(排名不分先后)



中国建设银行
China Construction Bank