

名中医潘瑞鹏明晚在山川大药房举办养生讲座

辨证养生 关键要看个体差异

最近国内掀起一股养生热潮 ,互联网、微信公众号、微博上铺天盖地都是养生信息。不少人对养生存在误区 ,认为服用各种保健品就是养生的主要手段。原武义县中医院中医科主任、祖传五代名医潘瑞鹏浸淫中医 50 多年 ,对此 ,他有着不一样的看法。

记者 高婷婷

滥服保健品 ,会给身体带来负担

潘瑞鹏认为 ,不论中医还是西医 ,养生的原则可以四个字来概括 :扶正祛邪。扶正 ,也就是增强体质 ,提高人的免疫功能。

潘瑞鹏说 ,曾经有一名身价过亿的老板找他看病 ,经诊断后建议他停止服用一切养生保健补品 ,并给老板开了方子 ,让他依方抓药先服一个月。老板拿着方子到药房一算账 ,看到这方子的药价非常便宜 ,就不屑地说 ,今天没带钱 ,改日再来配。他不屑的神情似乎在说 ,这么便宜的东西怎么会有效果呢 ?

三个月后 ,这名老板被发现得了肝病 ,后来病情恶化 ,不到 50 岁就病逝了。潘瑞鹏叹息道 :这名老板助阳补品吃得太多 ,血脂很高。我给他开了一些祛邪中药 ,如果他按照我的建议停止服用保健补品 ,调理身体 ,把各项病理指标降下来 ,病情不至于这么快就恶化。

很多年以前 ,潘瑞鹏看到过一个故事 :上世纪 30 年代 ,一种叫 “大补丸” 的补品在上海非常畅销 ,这种补药价格高昂 ,达官贵人争相抢购服用。后来有人揭露 ,这种 “大补丸” 其实就是面粉掺杂黄颜料做的。潘瑞鹏说 ,《蠹子医·补益不可泥》一书有曰 :世人皆说补益好 ,岂知补益不当殊难了。人身原是小天地 ,日月为神江河道 ,胸膈喜顺利 ,肠胃喜通调 ,日食三合米 ,胜似参芪一大包。试看今之呆公子 ,恒列八珍以自高。此皆善于补益者 ,好似螳螂抱树梢。

养生不必拘泥于所谓的养生原则

潘瑞鹏认为 ,祛邪和扶正相辅相成 ,都是为了达到除病

固本的目的。只强调祛邪往往会因为攻伐太过而损伤正气 ,影响患者的抗病能力 ;反之 ,只扶正不祛邪也会 “姑息养奸” ,使病邪更加炽盛以致助邪伤正。

潘瑞鹏自小随父学医 ,从医 50 多年 ,积累了丰富的临床经验。他认为 ,养生需要结合个人的体质 ,辨证对待 ,人体就像土壤 ,应该缺什么补什么 ,而不是每个人都一定要服用保健品、一天要走八千步、一天喝八杯水等所谓的养生原则。

潘瑞鹏说 ,很多患者长年服用各种保健品 ,却常常到医院看病 ,原因就是 “扶正” 过度 ,体内正气与邪气失调 ,导致身体自我调节能力下降 ,无法驱逐病邪。潘瑞鹏认为 ,现在生活水平提高 ,在营养保健方面 ,一般人不是不足而是过剩了。只是人们在认识上有一个普遍的误区 ,总觉得保健品越贵越好、越补越好。

据悉 ,8 日晚 7 :00 到 8 :30 ,潘瑞鹏将在望春东路 86 号山川大药房义丰号举办养生讲座 ,从物质、精神等角度 ,讲解几个现代养生常见的误区以及东方养生与西方养生的比较。本月 15 日、22 日 ,潘瑞鹏还将主讲 “从中医角度看人的体质和如何正确认识癌症” 两场讲座 ,有兴趣的市民可拨打电话 87830120 报名、咨询。



人間道

一部文学体中国史

郑晓锋

出塞

郑晓锋

五

一到匈奴 ,中行说立即投降。他教会了匈奴人识字记数 ,千百年来 ,对自己的家当——多少奴隶、多少牛羊匈奴人从来没有像现在这样心中有数过。这极大地提升了匈奴对武力的统筹水平。

而他对新认的同胞说得最多的 ,就是警告他们 ,千万不要被汉朝的纺织品与食物迷惑了。对于汉匈的实力对比 ,他与贾谊的分析完全一致。他提醒单于 ,匈奴的人口其实抵不上汉朝的一个郡 ,之所以强盛 ,不在于饮食服饰完全与汉人不同 ,所以不必仰仗汉朝什么 ;可是 ,一旦匈奴人改变自己的习俗 ,去欢喜汉人的玩意 ,那汉朝至多耗费国库十分之二的物资 ,匈奴人便会统统南趋归汉了。

因此 ,中行说向单于建议 ,以后再得到汉人的丝帛绸缎一类的衣物 ,就令人穿着到草莽荆棘当中奔跑 ,那些衣物自然会扯得稀烂。这让族人知道 ,汉人的衣物中看不中用 ,远不如我们自己的皮革毡裘 ;至于汉人的美食更是要抛得远远的 ,以告诉族人 ,天底下最好吃的东西还是我们自己的奶酪牛羊。

不仅在生活习惯上面 ,中行说劝诫匈奴务必维持传统 ,甚至挺身而出 ,大张旗鼓地替匈奴捍卫落后的风俗。《史记》载有一段他与汉使的辩论 ,他一一驳斥了汉使对匈奴轻贱老人、父子兄弟共妻乱伦等陋习的指责 ,并嘲笑汉人的礼法尽管看起来有条有理 ,但都是些繁琐虚伪的花架子 :可怜你们这些住土房的家伙 ,虽然衣服穿得齐整 ,帽子戴得漂亮 ,却只会夸夸其谈说大话 ,又有什么用处 ?

不久 ,汉庭接到的匈奴文书就变了模样。汉朝给匈

匈奴的书信一般都长一尺一寸 ,而中行说却让单于用一尺二寸的规格回信 ,开头的问候也改成 :天地所生日月所置匈奴大单于敬问汉皇帝无恙 ,之后再开列索要物资的清单。

自从中行说入匈 ,汉朝明显感到匈奴的压力骤然间增大许多 ,入侵频率愈发密集 ,而且往往都能打到要害 ,有了深知汉家地理的中行说的参谋 ,匈奴无异于如虎添翼。

中行说 ,这个曾经被所有人不屑一顾、垃圾一样丢弃的阉奴 ,就这样在光明正大的叛变中登上了历史舞台。

当来自祖国的使者在毡房内再次看到中行说时 ,他们应该都会感到吃惊 ,因为眼前的中行说 ,几乎找不出多少猥琐阴柔的宦人痕迹 ,而是动作干脆 ,目光凶狠 ,浑身散发着凌厉的气息 ,肤色也由原来不见天日的苍白变成了油亮的黝黑。

他一点也不想与汉使叙旧 ,甚至不让他们开口 :你们不必废话 ,回去准备好缁絮粮食 ,时间一到老老实实送来就是了。假如分量不足或是以次充好 ,那么就等着我们自己进来放马吧 !声音虽然依旧有些尖细 ,却带着金属撞击的铿锵。

打发走沮丧的汉使 ,中行说长长嘘了口气。他为自己倒了一碗马奶酒。不知什么时候起 ,他发现自己真的爱上了这种有些腥膻的饮料。

奶酒一碗一碗下肚 ,中行说开始燥热 ,他又找到了那种幻觉 ,似乎身体某处正在一寸寸抽枝发芽。他感到有股滚烫的浪潮在胸腹间奔涌 ,可左冲右突总是无处突破。他全身灼痛 ,很想仰天嗥叫 ,可喉咙却只能发出嘶哑的低喘 ,就像一头负伤的野兽。

豁然站起 ,面朝南方 ,中行说五官狰狞。

浙江菇尔康生物科技有限公司特邀连载

菇尔康

浙江省灵芝专家

20年技术沉淀 卓越品质保证

灵芝破壁孢子粉、养胃猴头菇、食用菌

特约经销:望春小区南路33号永康日报生活体验馆

Tel:87035316 13626795758(615758) 87138771

新华书店 好书推荐

记者 程卡



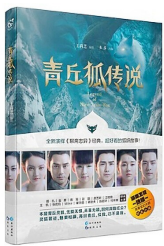
《温家宝地质日记》

本书收入了温家宝 1968 至 1985 年在地质系统工作期间的工作学习笔记 160 余篇、手迹影印件 632 幅、回忆文章 24 篇、照片 50 余幅。本书所收笔记、回忆文章及照片均为首次公开发表。



《豆浆五谷米糊果蔬》

本书介绍了百余道家庭自制豆浆、五谷汁、米糊、果蔬汁的配方。这些配方均选用天然食材 ,操作简单、快捷、方便 ,无需添加防腐剂、添加剂等成分。此外 ,还从保健、祛病、人群等几大方面推荐更适合的饮品。



《青丘狐传说》

《青丘狐传说》取自于《聊斋志异》中的《封三娘》《阿绣》《婴宁》《胡四相公》《长亭》《恒娘》6 个故事 ,讲述了青丘狐族在人间种种际遇。



《疯狂动物城》

这是一本由迪士尼电影经典故事制作而成的中英双语故事书。书中有大量精美的原版插图 ,这些插图均由美国迪士尼公司高水平画家手绘而成 ,可让孩子在欣赏插图的同时 ,学习高超的绘画技巧。

本书中文语言优美 ,英文地道准确 ,让孩子在享受电影故事的同时 ,进一步提高英语水平。

房源信息

花街厂房出租
0415 ,330国道四幢厂房 ,一幢办公楼 ,共 13980 m²
13506598501 ,698501

兴达路厂房出租
0614 ,2000 m² 13605899778
单层厂房出租
0665 ,2200 m² 15925926658

四楼写字楼出租
0764 建筑 700 m² ,有电梯 ,两侧楼梯 ,宜培训班或办公楼 ,大徐路口 ,15257919817 ,685290

未建房转让
0786 方岩安置区 5 间
593013 ,15158993213

溪心拆迁房转让
0807 两间 18368699201

长城厂房出租
0812 一楼 700 m² 联系电话 15988572616 ,654616

端头仓库 400 出租
0814 可办公 13605898882

幢房转让
0816 芝英格塘占地 132 m²
4 层半 500 多平方米 150 万 13967937519 509519

石柱厂房出租
0820 ,700 m² 15925926730

下里溪厂房出租
0829 2 - 3 层 2500 m² 687111
店面出租

0832 西塔一路 4700 m² 出租宜做车行 ,洗车修理 ,13605899102 ,678102

套房转让
0836 香格里拉套房转让 200 m² 复式 13335911288

套房转让
0836 香格里拉套房转让 157 m² 东棚头 18157941585

唐先厂房出租
0856 东永二线路边 ,官山背工业基地 1 - 2 层 2900 m²
有货梯 13858906773

出租
老东塔路工业厂房 1000 平方米及店面 8 间 600 多平方米出租 ,电话 :13506791516 ,681516

花街幢房出租
0876 1 - 5 层建筑共 7000 m²
13566759615 ,659615

西山花苑别墅转让
0883 三层 325 m² ,位置好 ,底价转让 13857935353

厂房出租
0888 大花园厂房占地 2100 m² ,60KV ,独门户 ,水电全 13819908621

桐琴精装套房转让
0911 带花园 13516931497

写字楼两套出租
0925 会展中心旁 150 m²、300 m² 13665868971

高镇幢房转让
0926 棚头 1 间 15258988986

声明
0918 郎仁美遗失税务登记证(正、副本) ,浙税联字 :33072219691125322901 ,声明作废。

声明
0918 永康市东城郎仁美水果经营部遗失税务登记证(正、副本) ,浙税联字 :330722691125322 ,声明作废。

营业执照遗失公告
0922 永康市象珠镇圣祥副食店遗失永康市市场监督管理局 2015 年 2 月 11 日核发的注册号为 330784616026946 营业执照(正、副本) ,声明作废。永康市象珠镇圣祥副食店 2016 年 9 月 8 日

声明
0927 永康俊佳家居用品有限公司遗失税务登记证(副本) ,浙税联字 :330784754917720 ,声明作废。

声明
永康市亨亨饭店遗失永康市市场监督管理局 2016 年 4 月 12 日发的食品经营许可证(副本) ,许可证号为 JY23307840103578 ,声明作废。