

当爸妈变成“养生迷”……

●李红梅

十九大报告提出,“实施健康中国战略”“要完善国民健康政策,为人民群众提供全方位全周期健康服务”“坚持预防为主,深入开展爱国卫生运动,倡导健康文明生活方式,预防控制重大疾病”。

如今,富起来的人们追求健康长寿,热衷养生之道。那么,什么才是健康文明的生活方式?怎样才能做到科学养生?今天,我们刊载两篇专题报道,希望大家一起参与探讨。

——编者

保健品盯上老年人

老年人热衷于吃保健品,反映了“银发族”对医药产品及服务需求旺盛,而社会未能给老年群体提供足够的医学支持和养老服务

每天早上6点多,住在北京市朝阳区姚家园路的陆大妈准时到附近小公园,练练广场舞,抖抖手脚,舒缓筋骨。吃完早餐,再去附近一家店坐按摩椅,老姐妹们每天在那里集合聊天。其中,养生是她们最爱聊的话题。

没多久,陆大妈就从店里订购了一台按摩椅回家,价格几万元。女儿觉得太贵了,苦苦相劝,也没能拦住陆大妈。后来陆大妈又陆续买了三七粉、带中草药包的按摩仪等,还让女儿从网上买了一堆软骨素、鱼油、维生素片。睡觉前,要用草药泡脚、绑腿、按摩。她平时最爱看的是本地电视台一档养生节目,看完之后就照着做。

陆大妈所住小区门口的店铺有不少开讲座的,她有空也会去听,有时还会买一些养生水、养生杂粮等,堆满了屋子。陆大妈参加过不少“免费”活动,比如去某保健品公司基地参观、采摘等,每次都会买不少东西。

我国60岁以上的老年人已超过2亿,很多人热衷养生讲座,痴迷“养生秘方”,“中国式养生”成为一个普遍现象。前段时间,媒体揭露的伪专家刘洪斌等,就是养生乱象的一个缩影。中国消费者协会总结了老年人十大消费陷阱案例,其中大多与保健品消费有关,老年人通过广告、电视购物、专家推荐、养生讲座等渠道,购买号称能治好病的保健品、治疗仪等,盼望治愈各类老年慢性病,结果事与愿违。

北京医院国家老年医学中心主任齐海梅接诊过不少盲目养生的患者,其中一位的经历让她印象深刻。这位患者自身文化程度很高,患糖尿病多年,常年需要服用药物控制病情,听朋友介绍说有一种中药保健品,吃了以后能治好糖尿病,不用吃西药了,没有副作用。于是,该患者买了很多盒这种保健品,开始吃



陕西咸阳一名八旬老教授连续8年买大量保健产品,家中堆满了各类纸箱子,均是购买保健品积攒的。

起来,血糖确实也不高了。直到数年后发病,才知道自己得了肝癌。齐海梅检验该保健品成分,发现它不仅违规添加了西药降糖成分,还有铁成分,造成患者肝脏内铁沉积,导致肝癌。

这样的病例让齐海梅十分痛心。每次接诊,她都苦口婆心告诉患者,保健品不是药品,不能治疗疾病,不能盲目吃,要问医生的意见。齐海梅发现,表面看,老年人热衷于吃保健品,与保健品过度宣传推广、老年人医学科普知识欠缺有关。从深层次看,反映了老年人对医药产品及服务需求旺盛,而社会未能给老年群体提供科学、易行、足够的医学支持和养老服务。

老年医疗供给有短板

老年医疗服务体系不能仅仅专注于疾病治疗,还要着重于维护身体功能,提供连续性的照护服务,提高老年人生活质量,避免“长寿但不健康”

齐海梅认为,根据不同健康状况,老年大概分为几个阶段:一是健康老年阶段,身体功能有些下降;其次是慢性病阶段,往往多病共体;三是失能半失能阶段,表现为自理生活能力欠缺,有些还可能发展成痴呆症;最后是临终关怀阶段。

“每个阶段都有不一样的心理和生理需求,随着年龄增长,

身体功能下降,越来越多老年人患上慢性病。慢性病不可治愈,失能之后更加痛苦,即使是医院用现代化手段也只能控制症状,不能根治。”齐海梅说。

我国60岁以上老年人的余寿中有2/3时间处于带病生存状态,“长寿但不健康”,老年人两周患病率是总人群的2.9倍,住院人数占总人群的1/3。随着年龄的增加,即使未患病的老年人也会出现功能减退导致的失能与残疾,需要综合连续的医疗服务,来满足他们从保健到诊疗再到护理康复的要求。

“每位老年人都期盼自己有一个幸福、健康、快乐的晚年,不仅老有所养,更能体面从容地老去。”齐海梅分析,医疗服务的重点是老年人,但现有的专科诊疗医学服务模式,难以满足老年人因身体衰老衰弱所需的综合连续服务需求,包括从预防到治疗、护理、康复的服务。需求和供给对接不上,老人普遍认为医院医生没什么用,转而寻找偏方,而保健品公司抓住老人的心理,乘虚而入,过度宣传疗效,引诱老人购买。

“现在国外医疗服务体系对老年人诊疗的关注重点,已经转向功能维护,而不是解决疾病本身。”齐海梅认为,老年医疗服务体系不能仅仅专注于疾病治疗,还要着重于维护身体功能,提供连续性的照护服务,提高老年人的生活质量。疾控机构、医院、基层医疗卫生机构建立分工协作机制,对老年人进行健康分级管理,基层全科医生团队对老年人提供“包干到人”的签约服务,把老年人的健康重点管理起来,加强指导;培养老年医疗、养生、保健、康复等“四位一体”人才,满足老年人养生、保健、护理、康复的需求。

“神奇疗法”遍地开花 盲目追风容易上当

养生走偏反伤身

●王君平



养生注重个性化

人体生病就是阴阳不平衡,无法与自然相合,养成良好的生活习惯才能拥有健康

张其成曾经对北京市200位长寿老人做过问卷调查,对其中有50位做过深度访谈。这些老人说起长寿的秘诀,有的是吃肉,有的是吃素,有的是运动,有的是静养,有的是饮酒,有的是戒酒。尽管生活习惯各不相同,但有一个共同特点就是顺其自然。

中医养生的一个重要原则是:法于阴阳,和于术数。张其成认为,每人体质不同,养生的方法也不同。阳性体质的人,吃点生冷的食物没关系,而阴性体质的只能吃温热的食物。什么样的体质,就选择什么样的养生方法。养生方法因人、因地、因时而异,最重要的是个性化。和于术数,就是要找到适合的方法。人体生病就是阴阳不平衡,无法与自然相合,养成良好的生活习惯才能拥有健康。

孙凤霞认为,最好的医生是自己。中医养生可归为三个方

严防保健品宣传越界

保健品的主要作用是维护生理基础功能,如果盲目补充,反而增加身体负担。保健品不是药品,不能宣传疗效和夸大作用

中国人有信奉药食同源的传统,希望改善饮食来达到养生目的。但是,由于很多老年人对保健品认识不足,误把保健品当成养生“法宝”。

“保健品过度宣传推广,夸大作用,乱象丛生,对老年人健康造成隐患,必须加强监管。”齐海梅说,保健品的作用主要是维护生理基础功能,对那些不能正常饮食、运动的老人补充不足的维生素、蛋白、纤维、益生菌等,会有一些作用,促进抵抗力提高。如果盲目补充,反而增加身体负担。保健品不是药品,不能宣传疗效和夸大作用。比如,鱼油就是不饱和脂肪酸,一般人正常吃饭时多吃鱼就可以摄入,满足身体需要,没必要额外补充,鱼油也没那么多神奇作用。

齐海梅建议,完善相关法律,对不科学、有害、违规的商家进行清理,加强对保健品广告的管理力度,同时增加保健品信息披露和正面科普,及时披露不符合要求和标准的保健品。

迷信养生偏方,是不是老年群体出现心理问题?中科院心理所副研究员陈天勇认为,老年人注重养生是生活水平提高后的正常需求,因而也更容易成为保健品销售的重点对象。他分析,老年人的认知能力减退,对一些新异、复杂事物的分辨能力减弱。老年人的社会网络退化,获取养生知识的渠道比较单一,尤其缺乏获取科学养生知识的渠道,愿意相信电视广告等宣称的疗效。更重要的是,伴随身体、心理、社会各方面功能的减退,老年人更需要亲人关心和精神慰藉,但子女工作较忙,无暇顾及老人需求,而受过训练的保健品推销人员很热情,懂得揣摩老年人心思,老年人愿意跟他们接触,从而被诱导购买了大量保健品。

陈天勇建议,家庭支持仍然是我国老年人社会支持系统中最重要的部分,家人应主动关心老年人的各种需求,帮助老年人获取更多科学的养生知识。有关部门应加大对媒体养生栏目的监管,媒体也要加强自律意识,杜绝虚假夸大宣传,传播权威健康知识,提高公众健康素养。(据《人民日报》)

延伸阅读

老年人养生消费陷阱案例

网上看病有陷阱:商家不告知具体名称和地址,每次都是通过快递公司进行药品、保健品和钱的交换,所收到的中药均无处方、无说明书、不开据发票。

免费承诺藏陷阱:拨打商家电话,商家说他们有特效药,一用就灵,无效退款。发现不管用后,却再也联系不上商家了。

虚假广告设陷阱:广告将产品说得天花乱坠,一字不提使用禁忌,收到货发现心血管病人不宜使用,商家不退货、不接听电话。

养生讲座变陷阱:酒店举

办健康讲座,在工作人员的安排下,自称是北京某著名医院退休的医生亲自把脉看病,并积极推销某保健品,买了服用后头晕,酒店说办讲座的人已经退场。

保健品和药品混淆成陷阱:某小报赫然写着:千年传世秘方重见天日,最多三个周期,肯定康复。号称对三高、脑病、前列腺增生、失眠等多种老年病都有疗效。快递公司把“药”送来了,打开一看,其实是保健品。

(摘编自中国消费者协会网站)

“神奇疗法”不神奇

养生是个慢功夫,不能急功近利,不必盲目跟风,更不要轻信“神奇疗法”

“弱碱性水”“尿疗”“饥饿疗法”……时下,各种新奇的养生法,充斥着微信朋友圈,吸引着人们的眼球。

辟谷是一种流行的养生方法。辟谷分为半辟谷和全辟谷。半辟谷是不吃主食,只吃菜;全辟谷是只喝水,不吃任何食物。5年前,北京中医药大学国学院院长张其成第一次辟谷,9天瘦了10多斤,体检时脂肪肝消失了。如今,他每年辟谷一次。在他看来,辟谷并不可怕,也不神秘。但是,普通人最好在专业人士指导下进行辟谷,根据身体状况随时调整方法。

辟谷究竟有无疗效?目前还缺乏足够的医学证据。丁香医生团队医生杨洋曾参加北京一个为期3天的辟谷培训班,发现了一个秘密,很多人并不是完全断食,而是偷偷地在自己房间里吃东西。这些人来辟谷,基本都是为了治病,但疗效如何,很难说清楚。

除了辟谷,各类气功班也备受青睐。很多有慢性病的老人希望不打针、不吃药,靠练气功治好病。

北京中医药大学教授、中国医学气功学会秘书长刘天君说,气功是调身、调息、调心“三调合一”的身心锻炼技能。医学气功适用于多种慢性常见病的防治,也是中医“治未病”的重要手段之一。但是,千万不要信那些不懂气功却打着气功旗号的所谓气功大师,有的人没达到强身健体的效果,反而造成“走火入魔”,轻则产生胸闷的感觉,严重的会引起身体明显不适,如晕眩、失衡等状况,还可能产生视听幻觉甚至精神失常的现象。并非所有人都适合某种特定的养生功法,若选择不当,容易给身体带来伤害,养生不成反伤身。

63岁的重庆居民杨本禹退休后,长住在长寿之乡广西巴马县。每天,他都要去做两件事。第一件是去百魔洞的天然天坑大溶洞,呼吸负氧离子。第二件是喝百魔洞里流出的淡绿色溶岩水。杨本禹喝了这种水,一般都会拉上几天肚子,他认为是排除体内的毒素。

专家指出,决定健康的因素有很多。巴马人长寿,主要是源于自然环境和传统饮食习惯。巴马人多以玉米、豆类、白薯等谷物为主食,油料中富含不饱和脂肪酸,这些都能避免过度肥胖、预防心脑血管脂肪沉淀,是老年人的营养佳品。如果仅仅靠居住在一个好环境里,吸吸氧、喝喝水,很难达到养生目的。

“看病是医生的事,养生是自己的事。”张其成认为,养生是个慢功夫,不能急功近利,不必盲目跟风,更不要轻信“神奇疗法”。

健康教育是弱项

不少人缺乏正确的医疗观和健康观,病急乱投医,很容易被各种养生疗法迷惑,最终误入歧途

几年前,复旦大学女博士于娟被确诊为乳腺癌晚期,在多次化疗后,她突然停止了在医院的正规治疗。每天不吃饭,只吃极少量的葡萄和芋头,希望借此“饿死癌细胞”,结果还是病逝了。