

太累了,慢点吧,中医学家认为——慢养生是上班族的绝招

对于大都市上班族来说,不停地工作、学习,快节奏的高压环境,给生活留下的只有“忙碌”的身影。然而从健康角度考虑,连续工作不休息的目的就是以后不再好好工作。近日,著名中医学家、易学家、作家、学者杨力教授在《杨力讲养生》大型报告会上提出,“上班族”也要安排好快慢节奏,学会慢养生,保持生命之弦的弹性。慢养生的关键在于“心慢”。

保持生命之弦的弹性

什么是慢养生?杨力教授说,慢养生就是慢用脑、慢动作、慢吃、慢睡、慢说话、慢做家务、慢散步……总之,一切都应慢节奏。然后达到慢心跳、慢呼吸、慢消耗,进入慢节奏的生命状态,最终达到慢衰老。

上班时,大家都进入快节奏的生命状态。不快,就要在竞争中被淘汰,这是必然的。但是,下班回家后,紧绷着的生命之弦就应该放松。这样,白天紧,晚上松,生命之弦才能保持弹性而不致被折断。不上班的人在一天之中、一月之内、一年之中,也应安排好快慢节奏,有张有弛,才能让生命之弦有弹性。只有慢下来,才能静得下来,静了才能慢;慢下来,体温才能降得下来;静下来,心跳、呼吸才能慢下来;心跳、呼吸慢下来,生命活动才能节约能量消耗,达到保护阳气和阴精、延缓衰老的目的。



资料图片

慢养生关键在“心慢”

现在呆在家中的中老年人很多,有年纪大的,有离退休的,有下岗的,有无业的,有生病的……总之,每年都在增多,他们“慢养生”和“静养生”的条件都很好。但很多人

并没有充分利用这一优势,而是成天忙忙碌碌的,问忙什么呢?自己也说不清。所以,“在家族”如果不注意放慢节奏,而是成天瞎忙:白天忙家务、忙孩子、忙采购,晚上忙打牌……那是达不到养生效果的。所以,“在家族”同样要

安排好快慢节奏。“在家族”与“上班族”的快慢节奏恰恰可以颠倒:白天,该上班的都上班了,该上课的也去上课了,此时“在家族”可以松散一些,放慢节奏,慢慢地来。晚上孩子们及上班的人都回来了,节奏就应该快一点,因为你白天已松弛够了。反正,每家人、每个人都应根据自己的实际情况,灵活安排。原则是:有快有慢,有紧有松,有忙有闲。

要节奏慢得下来,首先要心先慢,也就是要神先慢,只有心先慢下来,生命的节奏才可能慢得下来。试想,一个成天心急火燎的人,一个急性子的人,他的心慢不下来,呼吸能慢得下来吗?心跳能慢得下来吗?所以,心该慢的时候一定要放慢;心急时,心跳、呼吸都会加速……有些时候,就是要放心,只有放心,才能安心、养心。 快报记者 金宁

■ 新闻链接

为庆祝《养生正流行》开播一周年,《快乐养生坊》开播四周年,《杨力讲养生》大型报告会昨天在南京大行宫会堂成功举办。据悉,《快乐养生坊》和《养生正流行》是南京新闻台中波1008千赫和调频96.6通过两套频率推出的广播杂志节目,节目主持人杭凯是国家执业药师,毕业于药学专业。两档节目以轻松、幽默的方式为听众提供养生、营养、用药等权威建议。

■ 生活提醒

花茶是药三分毒

李小姐面色有些黑黄,在朋友的推荐下,采用了所谓的“饮花美容法”,把玫瑰花、菊花、红花等的花瓣用水煎服。一个月后,面容没变美,却渐渐感觉浑身乏力,月经不止,下腹疼痛,面容憔悴。经查,患了高血压症、严重的内分泌紊乱和月经失调。人群的体质有个体差异,有虚实寒热之分。如双花具有清热解毒,消肿止痛的功效,但对脾胃虚弱者则不能常用;红花具有活血破瘀的作用,但如果用法不当,会造成经血不止或心脑血管等疾病,尤其是孕妇服用后会导致流产。李小姐就是由于没有医生指导服用了大量的红花导致疾病缠身的。

从对人体是否有利来说,花可以划分为四类,第一类是对人体有益无害的花,如菊花;第二类是有毒的花类,如芍药花等,绝对不能饮用;第

三类是无益也无害的只供观赏的花;第四类是有了一定的适应症可以对症入药的花,如月季花、荷花、玫瑰花等;对于可以入药的花,只是应在患了某种疾病后在医生的指导下对症入药,“是药三分毒”,不能随意将花作为保健饮品服用。吃花饮花应在医生的指导下“对症下药”。

玫瑰对雀斑有明显的消除作用,同时还是养颜、消炎的天然饮料;洋菊花长期饮用有增加人体钙质、调节心肌功能、降低胆固醇的作用;百合花润肺,清火,安神,治咳嗽,眩晕,夜寐不安和湿疹;金莲花清热解毒,治上感,扁桃体炎,咽炎,急性中耳炎,急性鼓膜炎,急性淋巴管炎;金银花清热,解毒,治瘟疫发热,热毒血痢,肿毒,痔漏;杜鹃花和血,调经,治月经不调,闭经,崩漏,跌打损伤,风湿痛,吐血等。 一文

只有部分灵芝三萜可杀死肿瘤细胞

科学研究证实,灵芝三萜是灵芝抑制肿瘤的主要功效成分。但灵芝三萜的种类很多,仅在赤芝中就发现130多种,但并不是每种灵芝三萜都有抑制肿瘤的作用。科学家发现只有一部分灵芝三萜可毒杀肿瘤细胞。这部分灵芝三萜就是集中蕴含在灵芝孢子内的四环三萜、五环三萜。中国科学院相关院所经过二十年的研究,先后突破现代常温超物理破壁技术,超临界CO₂萃取灵芝孢子油技术,灵芝三萜测定暨孢子油优选技术。三大技术先后解决了灵芝孢子

破壁,高度提纯及有效三萜测定的难题,灵芝孢子破壁率大于99%,扫除人体吸收障碍。中科灵芝孢子油获国家专利保护技术二十年(专利号:ZL99123952.0)。中国药科大学权威检测鉴定,中科灵芝孢子油三萜含量最高达28.1%,其中四环三萜高达20.5%,五环三萜高达7.6%。

江苏省肿瘤防治研究所经过严格实验得出结论,中科灵芝孢子油对肿瘤有明显抑制作用,抑瘤作用呈良好的量效关系,在肿瘤治疗方面具有很好的应用前景。



买螺旋藻认准“优藻”标识

“第三届中国营养产业高层论坛·国际螺旋藻营养论坛”在北京落幕,一枚代表着品质、技术、实力的“优质螺旋藻”标识正式发布,绿A螺旋藻因在原料和成品上的高品质获得首枚“优质螺旋藻”标识。南京市场上的螺旋藻产品目前仅有绿A获此标识。“优质螺旋藻”标识的颁布也意味着未来的螺旋藻市场,广大消费者将有“标”可依。

“优质螺旋藻”标识已成为行业顶级质量控制的权威认证,因为获得该标识的监管与检测过程非常严格,必须通过每年30次自检、6次外埠抽检、1次京沪疾控中心送检三重检测合格后,才能获得“优质螺旋藻标识”,标识张贴在外包装上,便于消费者识别。标志即是对质量稳定可靠的认定。

随着10多年来螺旋藻营养价值的被认可,人们把越来越多的健康投资聚焦在螺旋藻上。云南丽江程海湖作为世界上三大天然螺旋藻产地之一,南京消费者都认可云南螺旋藻的天然品质,但却形成了来自程海湖的螺旋藻就是好螺旋藻的认识误区。目前南京市场螺旋藻产品就有十多个,一些厂家于是抓住消费者这一消费误区,打出“天然”“程海”大旗,“程海湖”成了他们销量的保证、护身符。然而,程海并非挡箭牌,事实说明,消费者亟待走出螺旋藻产地的困惑。

很多消费者并不懂得辨别螺旋藻优劣的标准,一听说是叫程海的就更是认为其质量得到了保证。然而事实完全相反,“程海”并不等于品质的保证。螺旋藻由于生长环境、加工工艺、设备及技术上的差异,产品品质千差万别。如果螺旋藻产品没有相应的原料控制、成品质保科技,很容

易出现质量瑕疵,甚至一些螺旋藻在服用时间长后还会带来健康隐患,其结果是得不偿失。因此购买螺旋藻时一定要认准“优质螺旋藻”标识。

此外,选购螺旋藻时还要参照以下要点:

蓝帽子——螺旋藻保健食品的标志

绿A产品包装正面左上角有一顶蓝色的小帽子,蓝帽子下面有“保健食品”四个字,这是国家让消费者辨别区分真假保健品的特制标志,没有这个标志的螺旋藻就不是保健品。这个蓝帽子标志必须标注在产品外包装的左上方。

批准文号——螺旋藻保健食品的身份证

“卫食健字号”是国家卫生部批准的保健品,“X卫食准字”只是地方批准的普通食品,不具备国家认定的保健功效,制造标准千差万别。“卫食健字”与“卫食字”一字之差,安全、效果保证之间大有不同。

成份表——螺旋藻有效的隐性指标

必须标明成份表为本产品的检测结果,如:“100克绿A螺旋藻精片所含主要营养成份”,而不是“100克螺旋藻的主要成份”,后者是泛指螺旋藻而不是本产品。另外,成份的齐全与含量更是衡量品质的重要指标。

GMP认证——螺旋藻产品质量的保证

GMP认证是和国际接轨的食品医药企业良好的生产流程和管理规范。是保健食品质量安全的专业认证,没有这个认证的就不是保健品。

绿A天然螺旋藻独有五大保健功能,功效全面、方便!绿A也具备多项认证,专业、安全放心!绿A领先的生物科技,使产品品质不断得到提升!绿A凭借着天然的资源、领先的科技跻身世界螺旋藻三强,与日本的DIC、美国的Cynotech并称世界螺旋藻三巨头。

绿A独特的产品优势

独有四项功能:功效全面、方便!

在国内数千种保健食品中独有的同时具备抗疲劳、耐缺氧、免疫调节、调节血脂功能产品,过去要买几种产品才能达到的功效,现在绿A一次搞定。

满足多种人群需求:健康维护多面手!

提供丰富均衡的维生素、矿物质,优质高含量植物蛋白,同时针对多种亚健康状态并帮助多种疾患的养护和预防保健。

具备多项认证:专业、安全放心!

卫生部保健食品功能验证、保健食品生产流程GMP认证、原料质量控制HACCP认证、绿色食品证书等专业认证重重把关,带来更多安全保障。

品质源自天然:区别于人工养殖!

螺旋藻必须在高碱性的淡水中繁殖,而全世界数以万计的湖泊中符合此条件的仅有三处——中国的云南程海湖、非洲的乍德湖、墨西哥的Texcoco湖。绿A即源自纯正程海湖天然螺旋藻。

螺旋藻行业巨人:

实力提升品质,品质决胜市场!

从1989年起在程海湖陆续投资4.8亿元建成38万平米的超大型天然螺旋藻原料基地,拥有世界螺旋藻保健食品50%的产能。国内螺旋藻市场领军品牌,畅销100多个大中城市,并出口30多个国家。

领先的生物科技:

使产品品质不断得到提升!

绿A通过螺旋藻优良品系产业化开发的系统工程,选育出了获国家科技进步奖的“程海3号”优良藻种,并在螺旋藻生长动力学模型和营养调控模型研究、产区光导技术、干燥灭菌、污染防治技术等许多领域处于世界领先水平。



绿A助健康,财富跑过CPI

健康跑过CPI

由于CPI居高不下,你有降低家庭CPI的办法吗?

由云南卫视和绿A共同举办的大型公益活动——2008绿A乐活汇,给你一个释放压力,展示健康快乐的空间!保持健康就等于降低了您和家人的CPI!保持乐活的精神,提高您的生活品质!2008绿A乐活汇期待您的参与!更多优惠和奖品等您拿!购买产品参加活动,优惠及活动细则请致电专卖店!

活动期间购买绿A优惠多多 促销力度年度之最 参加“决胜紫金之巅”登山活动 健身又赢奖 乐活趣味赛好玩又有好奖拿

活动总冠军参加云南卫视全国赛区颁奖盛典

参与就有惊喜,多重大奖等你拿!

- 买就送
- 电视抽奖
- 乐活健康登山赛
- 乐活趣味赛
- 乐活家庭健康之星
- 与明星偶像同场娱乐

活动时间:即日起—5月5日

咨询电话:025—84404022/81622958

活动地点:绿A专卖店—南京市白下区户部街抄纸巷2-102号(羊皮巷菜市场斜对面)/南京市中央路255-6号(公交总站站台旁)/先声健康连锁大药房/金陵大药房/宝丰大药房/中联大药房/筑康连锁药房/建军连锁药房

(在法律允许范围内活动解释权归绿A公司所有)