

# 中医药养生,你知多少

## 听中医专家、英特药业副总经理林荣志怎么说

虞雷

林荣志,英特集团中药事业部党支部书记、副总经理。林总虽然做的是管理工作,但是多年的中药行业的从业经验,加上他自己对中医药养生领域相关知识的兴趣,使得他在中医药养生方面有很高的建树,对当今国内中医药养生现状也有自己独到的见解。



### 年轻人生活无规律,隐患很大

《中国十大最高危职业,你的职业在里面吗?》、《从事哪些行业的人最容易猝死?》……朋友圈里,类似这样的文章不少。相信你也曾经看到过,转发过吧?被列入其中者,常常会借此吐槽,让人知道自己活得多不容易;未列入其中者,有些人可能还会抱怨,怎么没把

自己从事的工作列入其中,因为他感觉自己从事的工作也很累,很高危。现代都市生活中,很多人特别是年轻的上班族,加班熬夜,晚上不睡早上不起,吃饭有一餐没一餐等,几乎成了常态。

第一次见到林总,我就问了他一个问题:“我总感觉我的肠胃不太好,不知道这是什么原因造成的?”林总问我:“你是不是经常熬夜,不怎么吃早餐,而且饮食没有规律?”我感觉很惊奇:“是啊,您怎么知道?”林总说:“我从你的气色就看出来了,你的胃寒。现在有很多年轻人肠胃都很差,就是不规律的生活习惯造成的,你们一定要注意,要养成规律的生活习惯。”

林总说:“现在的年轻人上班可能都比较忙,经常加班,早上又起得晚,来不及吃早餐。但是我要提醒你们的是,你们不能仗着你们年轻,觉得生活再不规律都没事,其实隐患已经埋下,所有的疾病都是长期积累下来的。所以,你们一定要尽量保证生活规律,无论是饮食还是睡眠。还有,早餐一定要吃。另外要坚持运动,运动可以帮助提高身体的抵抗力,身体一旦有什么小的毛病也能抵抗得了。这样一来,人的整个身体机能才能保持长时间稳定正常地运转。”

### 中医药养生要注意两点

生活规律和坚持运动是林总对所有人的忠告,也是中医养生的基本精神。从更深层次说到中医药养生的问题时,林总特别强调了两点:持之以恒与原汁原味。

所谓持之以恒,指的是使用中医药方法养生首先在心态上要有一个长期滋补的打

算,不能只是偶尔为之,企图一次性就达到很好的中药养生效果。因为中医药养生重在整体性和系统性,需要长期的滋养从而达到对整个人身体系统调理。中医药养生的效果不是立竿见影的,而是需要持之以恒地进行,使身体所有机能慢慢达到一种和谐状态,从而达到养生的目的。

所谓原汁原味,首先药材的来源一定要正宗,因为对于中药来说产地不同差别是很大的,一方水土养一方药材。另外,对于中医药养生保健品的加工和食用方法一定要原汁原味,就是要遵循中医药传统中流传下来的那些方法。说到这里,林总举了一个很有意思的例子:现在很多高档酒店里都把新鲜的铁皮石斛榨汁当成一种高档饮料卖给顾客,但其实这对人体是有害的。因为铁皮石斛不能采来后还是新鲜的就吃,而应该是采来后,先在太阳下晒一下,然后做成干,最后打成粉煎煮沸腾才能食用。这就跟西医中越是新鲜越是好甚至提倡生食的习惯不同。

说到现在中医药现代化的问题,林总还举了前些年有的地方用苹果皮做板蓝根的事件。因为按照西医中的定量化的抽取某几个元素检测的方法,苹果皮和板蓝根中这几个元素的量是完全一样的。因为中药发生作用不是靠哪几个单独的元素,而是整体性、全要素发生作用,所以一旦全搬西医中的做法是会闹出很大笑话的。

最后,林总还建议想要通过中医药养生的朋友,一定要向专业的中医专家咨询弄清楚自己的体质之后,再去选择适合自己体质的养生方法和保健品。因为按照理论,不同的人体质是不同的,比如说有的人阴虚有的人阳虚等,适合自己的才是最重要的。



钱王·花开富贵系列

——至臻至美 至宁至善

容易上火,正宗,让人心宽,贵,也是正宗的体现。



QIAN WANG  
Lineage and Value

钱王参茸

专业 品质 健康

