

养生之妙，贵在以巧取胜

我的养生之道

□ 明伟方

在当今全民养生热潮中，不乏“苦行僧”：每日五公里晨跑，跑伤膝盖；顿顿水煮青菜，吃出营养不良；甚至有人把养生当作一项KPI考核，焦虑地计算着每一口饭的卡路里，精准测量每一次睡眠的质量。真正的养生，从来不是对自己身体的粗暴改造，而是要讲究一个“巧”字。

养生之巧，首在“知己”。网络上流行的各种“爆款养生法”未必适合你。巧养生的第一步，是观察自身寒热、脾胃强弱，

明白“甲之蜜糖，乙之砒霜”。比如同样是喝茶，体寒者饮老白茶可温中，体热者饮绿茶可清热。不盲从潮流，顺应自身特质，方能如顺水行舟，不费力而日行千里。

养生之巧，重在“顺势”。古人讲天人合一，即借自然之力。春生、夏长、秋收、冬藏，是气血运行法则。善于养生的人，懂得在春天披发缓行，以此舒发肝气；懂得在夏天夜卧早起，以此顺应昼长夜短的自然节律；懂得在秋天早睡早起，以此收敛神气；懂得在冬天早睡晚起，以此养藏阳气。这种“顺势”，不是偷懒，而是借天地之正气养人体之真气。

养生之巧，妙在“留白”。生活不是填空题，非要填得满满当当才算满分。现代人的养生焦虑，往往在于过度“控

制”：控制饮食、控制运动、控制睡眠，结果控制了一切，却唯独丢了心情。心情不畅，经络皆堵。所谓“巧”，其实是一种七分饱的智慧。吃饭七分饱，给脾胃留一点消化的空间；做事七分力，给身体留一点回旋的余地；哪怕是快乐，也不要过度，大喜大悲皆伤身。中医常说“恬淡虚无，真气从之”，这便是心理层面上的“巧”。心理放松，气血自通。不必为少喝两杯水或偶尔熬夜自责，一次开怀大笑、一场深度好眠，往往胜于昂贵补品。

养生之巧，贵在“至简”。大道至简，养生亦是如此。如今市场上的养生产品琳琅满目，从几百元的酵素到几万元的理疗仪，让人眼花缭乱。一杯温开水，胜过任何饮料；晒晒后背，就是补阳气的绝

佳方法；睡前泡脚，胜过吃补药。这些看似微不足道的小事，若能持之以恒，便是最大的“巧”。很多人不屑于做这些简单的事，总想寻找什么“秘籍”或“灵丹妙药”，这就像只在果树的叶子上喷水，却忘了给根部浇水，是舍本逐末。

养生是一场持久战，而非百米冲刺。我们要学会放下对健康数字的执念，停止对身体的过度干预。像园丁修剪花草一样，顺势而为，疏密有致，给生命空间，给健康时间。生搬硬套的养生模式，往往是一场自我消耗的苦役；而懂得运用“巧”劲的养生，则是一种享受生活的艺术。愿你我皆能寻得属于自己的“巧”，养出从容不迫的身心。



8月15日，在平区人民广场，市民在进行太极拳表演。近年来，随着人民生活水平提高，全民健身理念在群众中的影响逐步扩大，参与日常锻炼的市民日益增多。其中，太极拳成为习练人数最多的体育项目之一，公园广场上打太极拳的人们也成了了一道独特的风景线。

本报记者 朱玉东 摄

《康养周刊》 征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿，期待您用文字记录思考，分享经验，与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录，如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等；传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。
2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程；实用健身经验或常见误区解析；运动带来的身心健康启示。
3. 情绪管理与精神调养的方法；传统文化中的身心和谐智慧；压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱：lcwbyichenghu@126.com（邮件主题请注明“康养+文章标题”）

联系电话：18663501275

“食补不够、补剂来凑”靠谱吗

失眠多梦吃褪黑素，面色暗沉发黄补充维生素，注意力涣散、记忆力下降服用鱼油，日常疲惫乏力、身体亚健康则依靠各类复合营养素……这些是网络热传的营养补充剂“养生攻略”。

“食补不够、补剂来凑”的做法是否真的健康？听听专家怎么说。

补剂因“便捷高效”圈粉年轻人

经调查发现，当下年轻人的养生方式显著转变，各类营养补剂在营销中突出其“便捷高效”的特点，成了养生市场上的网红产品。

“95后”南宁市民何筱娜说，不同于老一辈偏爱食补、慢调的养生理念，她和许多同龄的朋友都认为烦琐的膳食调理耗时费力，而随手吞服的补剂便捷高效，“尤其在饮食、作息不规律的生活状态难以改变时，吃补剂可以马上缺啥补啥，还能缓解内心的亚健康焦虑。”

然而，盲目进补也潜藏健康风险。吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教

研室博士于海涛提醒，营养补剂无法替代天然饮食与健康生活方式，未经科学研判长期自行服用补剂，可能加重肝肾代谢负担，扰乱人体自身营养代谢平衡。

补剂不能替代食补

“只有当膳食不能满足营养需要时，才需要根据自身的生理特点和营养需求进行补充。”广西医科大学第一附属医院临床营养科副主任医师贺瑜说，天然食物中除了含有多种营养成分，还含有多种其他有益健康的成分，对预防慢性病、促进健康具有重要作用。

于海涛说，理论上来说，无特殊生理需求的人群（如孕妇、疾病恢复期患者等）通过平衡膳食是可以实现营养均衡的。平衡膳食能最大限度地满足人体正常生长发育、免疫力以及生理功能需求，满足机体能量和营养素的供给，并降低膳食相关慢性病的发病风险。

“吃了复合维生素不代表可以少吃蔬菜水果。补剂不含膳食纤维，无法替

代全谷物和蔬果对肠道健康的作用；补剂也不能治疗疾病，高血压、糖尿病等慢性病需要正规医疗管理，不能靠保健品解决。”于海涛说。

《中国居民膳食指南（2022）》建议：平均每天摄入12种及以上食物，每周25种及以上食物，合理搭配三餐，覆盖谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类、油脂及盐五大类食物。2岁以上健康人群采用平衡膳食模式，可以达到营养均衡的目的。

“正常人群并不需要追求所谓的养生补品或营养补充剂，每天吃好三顿饭才是养生最简单、最重要的方式。”贺瑜解释称，合理膳食是免疫系统强大的根本，人体内细胞不断进行新陈代谢，每日三餐膳食为其主要营养来源，没有哪种单一食物或营养补充剂可以预防疾病并持续有效。

这些情况下需要使用补剂

专家提示，儿童、孕妇、老年人等人

群，偏食、挑食、素食的人群，或者术后恢复期、慢性消耗性疾病、胃肠道及肝胆疾病患者，在无法通过正常饮食达到均衡营养的情况下，需要考虑使用额外的营养补充剂进行补充。

于海涛建议，明确检测出营养素缺乏，比如发现血清25羟维生素D水平低、血红蛋白低或铁蛋白不足时，可使用补剂。生理时期需求大增而膳食摄入不能满足时也需要补剂，比如孕期需要额外叶酸、钙，哺乳期需要补充钙、DHA等。

贺瑜提醒，选择营养补充剂应该根据日常饮食习惯，有针对性地选择营养素。长期过量使用某一种单一营养素反而会引起营养摄入不均衡，严重的可能导致中毒，比如超量服用脂溶性的维生素。

“对于一些患者或特殊人群来说，单一补充某一种营养素，可能是远远不够的，应在临床营养科医师、营养师或医师的专业指导下进行选择，以免造成严重的营养不良。”贺瑜说。

据新华社