

心理与健康

很少有专家系统地研究心理状态对健康的影响,不过,美国生理学家爱尔马曾做过实验:把一支玻璃管插在正好是零摄氏度的冰水混合容器里,然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”,描绘出了人生气的“心理地图”。实验发现,当人们心平气和时,呼出的冷凝气水澄清无色不含杂质;生气时则有紫色沉淀。爱尔马把人在生气时呼出的“生气水”注射到大白鼠身上,几分钟后大白鼠就死了。由此分析,人生气时的生理反应十分强烈,分泌物比任何时候都复杂,且更具毒性。因此,爱生气的人很难健康,更难长寿。然而在现实生活中,人生不能处处是阳光,时时有花香。“家家都有本难念的经”,一旦失落感占据上风,主宰情绪,就会削弱生理机能,使各种致病因子(包括生物、化学、气候等)肆虐,损害身体健康。据资料显示,因压力造成情绪紧张而致病的约占71%,而80—90%的工伤事故与不能解脱压力有关。我国古籍《黄帝内经·素问》中指出“百病生于气”。现医学研究证实,随着社会的进步、物质生活的积累与丰富,人们的感情释放较古代人有极大的不同。在远古时代,人们只求温饱,并无奢望,感情释放是无保留的。现代人讲究生活质量和生活品位,注重外部形容颜乃至手中权力等多方辐射影响。斯文中蕴藏

抑郁、沉默中执拗追求,平静中升腾激动,热烈中包裹痛苦,自若中浸润焦虑等等。而这些往往容易导致心理损伤,引发病理性疾病,如胃及肠溃疡、高血压、心肌梗塞、脑溢血、失眠、头痛及癌症等。

当心理疲惫时,你不应单纯在药物治疗上做文章,而应加强心理支撑、养护和保健。实在气闷时,不妨采取适度的“感情发泄”,甚至可哭笑一番,或去找心理医生讲出自己的心态,求得精神上的解脱。德国学者里奇说过:“压力太小缩短寿命与压力太大的害处相同。”要想做到完全不生气,是不可能的,历史上一些名人的做法堪堪效仿:岳飞气愤金兵入侵,宋君无能,却以《满江红》词泄心中之气;林则徐嫉恶如仇,却以“制怒”为座右铭告诫自己;郑板桥的“难得糊涂”,虽是“欺世名言”,但其真正寓意怕只有他自己明白。就是阿Q的“精神胜利法”,虽有其“自欺可笑”的一面,但也不失为自我安慰、调节心绪的办法。人生旅途,成功与失败同在,顺利与困难交替,欢乐与苦恼共存,感情每时每刻都在变化。任何情况下,要保持乐观、平衡的心态,不积累“感情势能”。做到遇喜而不狂,遇悲而不郁,遇急而不躁,遇惊而不慌,让生命之歌的主旋律不受冲击或干扰,“不觅药方觅乐方”以达怡情爽神、益寿延年的目的。



9月13日,通过《城市假日》周刊报名参加森山感恩鉴真活动的杭州参观团成员兴致勃勃来到森山栽培基地,探访“仙草”的奥秘。

活动信息

- “森山感恩鉴真大行动”正在进行之中
 - 诚邀万名新老朋友森山基地鉴真
 - 想知道真的铁皮枫斗是怎样炼成的吗?
- 请拨打电话 8008579665 或 05795423003

滋阴学的强身论

金元四大名医之首朱丹溪,是滋阴学派的创始人,有“滋阴大师”之称。他认为:“人,阴常不足,阳常有余,阳虚易补,阴虚难治”。传统中医学认为:人体的气为阳、体液为阴(亦称阴液,由体内的精、血、津、液等液体成分组成);人体的五脏为阴,六腑为阳;保持阴阳之间平衡,才能维持正常功能活动,而脏腑经络的正常活动,是依赖于气、血、精、津液作为生理功能的物质基础。阴虚就是指人体内血、精、津液的亏损。引起阴虚的原因很多,而现代人工作繁忙,生活节奏加快,大量消耗血、精、津液,尤易导致阴虚。若不及时调整,久之则体内阴阳失

调,会使脏腑经络功能紊乱,疾病滋生。凡年轻体弱者,重病久病者,在中医看来,必归为阴虚或气虚两种,补阴可谓抓住治病强身之根本,对人极为重要。

因此,对铁皮石斛研究最深的朱丹溪对其功效最为推崇。现代药物化学和现代药效实验研究也证明,铁皮枫斗能促进唾液分泌、养胃生津、提高机体免疫力,具有抗疲劳、耐缺氧、抗衰老作用。良好的滋阴生津、养肝明目功效,对阴虚内热体质者的作用十分明显,可作为体质衰弱、糖尿病等患者的辅助用药。

目前,全省共有15家企业生产20个铁皮石斛类产品,这些产品已成为当前保健品市场的热销品,一直占据我省保健品销售排行榜第一、二位。但可喜的市场和可观的利润,也给予了不法商贩以可乘之机,一些生产经营企业和个体工商户,以假充真、以一般石斛(枫斗:市场价几百一斤)冒充铁皮石斛(干品称铁皮枫斗),严重扰乱医药保健品市场,坑害了消费者利益。为此,就目前消费者普遍关心的问题,记者专门走访了有“中国铁皮枫斗之父”、“中国铁皮石斛研究第一人”之称的浙江医科院研究员张治国。

记者:铁皮枫斗现在已经成为目前市场上的畅销保健品,你觉得这是广告炒作的结果还是铁皮枫斗真的有如此好的效果?

张治国:这不是炒作,铁皮石斛(铁皮枫斗)是非常名贵的中药。历代药典对铁皮石斛有很多评价。被誉为“中华九大仙草之首”。应用历史悠久,《中华人民共和国药典》也已收录。现代医学和药理研究也证实铁皮石斛不愧为名贵中药。

记者:那么应该如何来区分一般石斛、铁皮石斛(铁皮枫斗)呢?

张治国:石斛是兰科植物,有多种石斛可作药用,但铁皮石斛是中药石斛中的珍品,铁皮石斛的茎,经过修制,揉制,整形,烘干等极为复杂的加工过程制成的螺旋状的成品称为耳环石斛,或铁皮枫斗。铁皮枫斗在国内外享有盛誉,尤其在东南亚国家备受欢迎,价格十分昂贵,每公斤在1000—3000美元,而且市场上很难买到。据称当年著名京剧艺术家梅兰芳先生就常饮石斛嗓音不衰。

记者:野生的铁皮石斛已经濒临灭绝,那么现在这么多的铁皮枫斗是从何而来呢?

张治国:铁皮石斛是兰科附生植物,常生于高山悬崖峭壁上或树上,长期来,药材来源靠野生采摘获得,由于无节制的采挖,自然资源枯竭,加之铁皮石斛本身自然繁殖率低,生长慢,铁皮石斛已成为珍稀濒危药用植物,铁皮石斛资源枯竭的严重状态引起了政府部门和专家的严重关注。1987年,国务院发布了《野生药材资源保护管理条例》,铁皮石斛作为重点保护的野生药材品种。因此,用生物技术方法大量、快速繁殖性状一致的种苗,并进行人工栽培,是保护发展这一名贵中药的需要。浙江省医学科学院在20世纪80年代率先在我省开展铁皮石斛试管苗工厂化生产技术和人工栽培技术研究,并与企业合作,将其推向实际应用,促进了我省铁皮石斛中药现代化的形成与发展。目前,森山和立钻的基地都已经有了千亩以上。

记者:现在有好些消费者是直接市场上购买铁皮枫斗、西洋参打粉后食用的,你认为样服用的效果

睁大眼睛看『铁皮枫斗』

『中国铁皮枫斗之父』张治国为消费者答疑

是不是更好?

张治国:这种服用的方法也是有一定效果的,但效果不会很理想,也不是很科学。因为一方面,市场上出售的所谓铁皮枫斗根本不是铁皮枫斗,是同科不同属,同属不同种的其他普通石斛或其他植物。二是生产工艺上的问题,铁皮石斛细胞组织结构中最外层角质是不透水的,这种结构的特殊性是为了保护铁皮石斛在干涸的环境中不会失去组织中的水分,使其适合在悬崖缺水的环境下生长。因为这个结构的特殊性,给提取有效成分石斛多糖带来了困难。因此可以这样认为:铁皮石斛(铁皮枫斗)打粉后服用是很难吸收的,这就需要用科学的方法提取铁皮石斛中的多糖成分,古代用“宽汤久煎”的方法来煎煮铁皮石斛,通常是大量的水、长时间的煎煮。而现代工艺的提取方法用20倍的水,每次煎8小时,共用24小时煎三次,再浓缩煎液、干燥、喷雾、制粒等工艺,最大限度提取铁皮石斛中的有效成分,也易于人体吸收。

张治国简介:
 职称:研究员 出生:1942年 单位:浙江省医学科学院 职务:浙江省药学会中药和天然药物专业委员会主任委员、中国药学会中药和天然药物专业委员会委员、浙江森宇控股集团森山铁皮石斛研究所技术总监

自1964年以来一直从事中药和药用植物生物技术研究。80年代以来,主要致力于珍稀濒危中药铁皮石斛生物技术及其产业化研究,主持的《铁皮石斛试管苗工厂化生产技术研究》获1990年度浙江省科技进步三等奖;主持的《珍稀濒危中药铁皮石斛种质超低温保存研究》获1998年度浙江省科技进步三等奖。并对铁皮石斛的人工栽培、活性成分、药理作用以及工艺制剂进行了研究,为铁皮石斛产业化提供了科学依据。发表学术论文40余篇,其中3篇获浙江省优秀论文二等奖。享受国务院政府特殊津贴。



森山健康VIP会所,您健康的家园
 森山健康VIP会员,至尊生活的享受

会员特供产品优惠,多项健康服务和活动
 拥有森山,健康相伴。您还等待什么?
 会员服务热线:8008579665



著名医药学家
 森山产品大使
 高明