

喝风辟谷能减肥抗癌？哗众取宠

不吃药，不打针，甚至不吃饭，靠“喝风辟谷”就能治愈癌症、瘫痪、糖尿病、不孕不育等各种疑难杂症？日前，一则政府补贴名单，将西安喝风辟谷国学文化传播有限责任公司以及辟谷养生推到了浪尖。不吃不喝，就能抗衰老治百病？所谓的辟谷真有这些神奇的功效吗？

喝风辟谷,肺癌8个月痊愈？

日前，西安“文化曲江官方”微信平台上公布了双创券补贴名单，其中的西安喝风辟谷国学文化传播有限责任公司成立于2017年底，从公司公众号以及论坛内容看，这是一家主打喝风辟谷治病的公司。“辟谷论坛”现有会员23万余名。论坛中介绍，辟谷指普通人通过一些特殊修炼，进入一种长期不吃不喝还很精神的状态，以期达到治病养生的目的。其公众号“喝风免费辟谷”发布的1200余篇文章中，有很多都宣传效果明显——辟谷3天减重9斤；辟谷28天，痔疮小了，老年斑淡了，乳腺增生也跑了；不用打针吃药，治愈糖尿病、再生障碍性贫血；眼睛失明的肺癌患者8个月后痊愈，指标正常……此事一经报道，在网上引发热议。目前，该公司已暂停营业，当地相关部门也已介入调查。

绝食就是辟谷？

辟谷养生目前很流行，信奉它的人甚至将其视为“灵丹妙药”。

在北京中医药大学中医学院副教授赵艳看来，辟谷在某种程度上的确可以促进机体脂肪分解、净化血液、提高机体免疫力等，但有些机构诱导他人进行不恰当的辟谷，甚至跑到深山老林里“忍饥挨饿”，则十分不可取。

赵艳强调，辟谷不是绝食，更不是简单的挨饿。古书记载的辟谷做法是避免或减少谷类、肉类等食物的摄取，这实际上是一种改善饮食结构的养生方法。科学的辟谷养生术应讲究荤素搭配、有宜有忌的饮食法则。辟谷养生的关键在于限制食量。体质壮实者可选择每周一天不进食，仅饮水和蜂蜜，并辅以补充多种维生素；体质一般者可选择每周一天少进食，并配合服用少量高蛋白、高油脂类的食物来取代日常五谷，以补养气血，如核桃、杏仁、栗子等。

相关链接

“辟谷”源自道家养生中的“不食五谷”，是古人常用的一种养生方式。辟谷源于先秦，流行于唐朝，又称却谷、去谷、绝谷、绝粒、却粒、休粮等。辟谷最早的记载源自《庄子·逍遥游》：“不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外……”作为一种延年益寿的养生法则，辟谷在很多古书典籍里也有记载。

传统辟谷分为服气辟谷

辟谷

和服药辟谷两种类型。服气辟谷主要是通过绝食、调整气息（呼吸）的方式进行，其效用目前缺乏科学依据；服药辟谷则是在不吃主食（五谷）的同时，通过摄入其他辅食（坚果、中草药等），对身体机能进行调节。在科学的指导下有针对性的进行辟谷，确实有利于身体的健康，但其功效不应过分夸大，其中的科学原理仍有待研究。

辟谷不适合一般人

在专家看来，通过断食来排毒抗癌等并无科学依据。相反，一些患恶性肿瘤、结核病、甲状腺功能亢进的病人，尤其是大手术后的病人，他们的代谢特点是每日消耗的热量较高，需要“高营养”，如长期不给热量，无形当中反而加快了疾病的进程。

专家认为，“辟谷”是一种极端的养生方法，只适合少数常年修炼有素的人。而常人断食则易引起营养不良、抵抗力下降、感染病毒等。本身患有慢性病、体弱的人更不可轻易尝试辟谷和断食。比如糖尿病患者长期不进食，会引起血糖的很大波动，容易出现各种急性并发症。有消化系统疾病的人长期不进食，会使人体的消化系统功能减退、肠黏膜萎缩，或加重胆结石、胃溃疡等。

据《钱江晚报》

老年百科

八大因素让老人易跌倒

跌倒已成为老年人意外受伤的最常见因素。易致跌倒的因素，除意外跌倒、年龄、听力丧失外，还有以下五种。

疾病 很多疾病都会影响人的平衡能力，如引起视力减退的各种眼病（如白内障）、内耳前庭疾病（如耳石症、美尼尔症）、颈腰椎管狭窄、高血压病等心脑血管病和糖尿病（如直立性低血压、低血糖、糖尿病足），神经系统疾病（如帕金森症），认知障碍（如痴呆症），骨性关节炎（如膝、髋关节炎）等。

药物 很多药物的副作用会导致平衡障碍，像助眠药、镇静剂、抗抑郁药，降压药作用过强也可导致头晕（低血压）。治疗颈椎病和腰椎病的肌肉松弛剂、阿片类镇痛药会引起头晕和协调性下降。老年人可能因患病而口服多种药物，因代谢速度减慢，各种药物作用不断叠加，都可能引起老年人平衡功能紊乱。

养生食尚

老人食养多吃“三黑”

随着年龄的增长，老年人身体的各个器官都开始慢慢衰退，消化系统也是如此，若想要达到延年益寿的效果，必须从饮食上着手，有针对性地选择食材。老年人饮食养生应多吃三黑。

黑米 黑米的营养价值很高，特别适合于全身无力以及腰膝酸软的老年人。可以把黑米与黑豆、花生、核桃仁放在豆浆机里制作成豆浆，也可以把黑米制作成饭团，每周吃两次左右就能降低血压以及血脂，防止动脉粥样硬化的形成，降低患有心血管疾病的几率。

黑木耳 黑木耳具有很高的药用和食用价值，含有大量的木耳多糖，能够健全免疫系统。其含有的果胶成分能吸附肠道中的毒素和垃圾，并且通过大便的方式排除体外，同时也防止胆固醇在血管壁的沉积，帮助清洗



黑米



环境 大多数老人跌倒是在家里。一个杂乱的家，到处存在摔倒的隐患。地板太光滑，有水渍没及时擦干，地毯没固定，抽屉拉开没推回去等等，都增加跌倒的风险。

照明 光线不足、环境昏暗，老人可能摔着。但过强的阳光、太亮的环境也可能让老人晃眼，导致头晕摔倒。

服装和鞋子 衣服过紧会限制活动的灵活性；宽松的衣服虽然舒适，但易被门、家具、窗户钩住或卡住。老年人要避免穿太宽松和鞋底滑的鞋子。女性比男性易摔倒，建议老年人刮风、下雨、下雪天别出门。

据环球网

健康之道

孔子的养生秘诀

孔子生于公元前551年，卒于公元前479年，享年七十三岁。当时人们的寿命不长，“人生七十古来稀”，孔子算得上高寿之人了。《淮南子·主术篇》道：“孔子足蹶郊兔，力抬城关”，孔子体魄强健，晚年仍耳聪目明，身体硬朗，行走自如。孔子养生有何秘诀呢？

乐观豁达。孔子看透世事，不患得患失，凡事想得开，不怨天尤人，不悲观失望，豁达与大度。孔子年轻时热血沸腾，关注天下大事，醉心仕途。鲁昭公二十五年，鲁国内乱。孔子离开鲁国，到了齐国，得到了齐景公的赏识，齐景公打算把尼溪一带的田地封给孔子，但被大夫晏婴阻止。虽然得不到奖赏，但孔子毫不消沉，一有空就玩音乐。后来，晏婴想置孔子于死地，孔子连夜回国，才幸免于难。鲁定公十四年，孔子开始周游列国……颠沛流离的日子艰难恶劣，可是孔子沉吟道：“女奚不曰，其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。”在居无定所，加之常被人

追杀的情况下，孔子不是听天由命，逃避现实，碌碌无为，而是沉稳，不动声色，寻找良机。

运动养生。孔子是射箭爱好者，经常与弟子一起射箭。《礼记·射义》中有这样的话，“孔子曰：射者，何以射，何以听，循声而发，发而不失正鹄者，其唯贤者呼！”孔子及时总结射箭的经验传授给弟子。《礼记·射义》中云：“孔子射于矍相之圃，盖观者如堵墙。”孔子射箭时，围观者众，其技艺高超，令人叹为观止。

喜欢爬山。如今泰山一处天门的石碑上，还留下“孔子登临处”几个字，可见孔子对爬山是很感兴趣。

注意饮食。孔子说：“食不厌精，脍不厌细。”他强调五谷杂粮舂得越精越好，蔬菜、肉类切得越细越好。众所周知，食物粗糙，不精细，肯定会增加胃的负担，不利于肠胃对营养的吸收。特别是冬季，如果食物精细，就有利于身体迅速汲取热量，起到御寒的作用。病从口入，孔子强调“八不

食”。孔子曰：“鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。沽酒市脯不食。不撤姜食，不多食。祭于公，不宿肉。祭肉不出三日。出三日，不食之矣。”要身体好，就得注意饮食卫生。吃应季新鲜的食物对健康大有裨益。孔子主张吃肉，但不能超过主食，“肉虽多，不使胜食气。”饮食应该注意营养，有荤有素，不能没节制地吃肉。因为肉吃多了，容易产生毒素，对肝脏不利，肝功能不全者，尽量少吃肉。

注意睡眠。孔子在《论语》中说：“食不语，寝不言。”说是吃饭的时候最好不要说话，以免影响到消化。睡前唠叨不绝会使思绪兴奋，不得安宁，因而影响入睡。孔子强调定时休息。

清代李渔就非常赞同孔子的养生，他在《闲情偶寄》中写道：“从来善养生者，莫过于孔子。”

晚综

晚综