

森山健康VIP会所

□图片新闻

10月10日下午2点,浙江森宇控股集团董事局主席俞巧仙应邀来到了阿里巴巴直播中心,作为《企业家访谈系列》的特邀嘉宾,她在长达两个小时的节目中,就网友关心有关铁皮枫斗产业发展及其个人和企业发展历程加答了主持及网友的提问。



俞巧仙做客阿里巴巴

□健康知识

秋季养生以和为贵

秋天,从立秋开始,历经处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气,其中的秋分为季节气候的转变环节。《内经·素问·四气调神大论》说:“秋三月,此为容平,天气以急,地气以明。”时至秋令,碧空如洗,地气清肃,金风送爽,万物成熟,正是收获的季节。秋季的气候是处于“阳消阴长”的过渡阶段,立秋至处暑,秋阳肆虐,温度较高,加之时有阴雨绵绵,湿气较重,天气以湿热并重为特点,故有“秋老虎”之说。“白露”过后,雨水渐少,天气干燥,昼热夜凉,气候寒热多变,稍有不慎,容易伤风感冒,许多旧病也易复发,被称为“多事之秋”。由于人体的生理活动与自然环境变化相适应,体内阴阳双方也随之发生改变。因此,秋季养生在对精神情志、饮食起居、运动导引等方面进行调摄时,应注重一个“和”字。

调和情志 远离悲秋

进入秋天之后,从“天人相应”来看,肺属金,与秋气相应,肺主气司呼吸,

花木凋零,万物萧条的深秋景况,常在心中引起悲秋、凄凉、垂暮之感,易产生抑郁情绪。宋代养生家陈直说过:“秋时凄风惨雨,老人多动伤感,若颜色不乐,便须多方诱说,使役其心神,则忘其秋思。”可见,秋季注重调摄精神为养生之要务。正像《素问·四气调神大论》说的:“使志安宁,以缓秋刑。收敛神气,使秋气平。无外其志,使肺气清。此秋气之应,养收之道也”。因此,对中老年人来说,应有“心无其事,百病不生”健心哲理,养成不以物喜,不为己悲,乐观开朗,宽容豁达,淡泊宁静的性格,收神敛气,保持内心宁静,可减缓秋季肃杀之气对精神的影响,方可适应秋季容平的特征。所以,中老年人要结伴去野外山乡,登高远眺,饱览大自然秋花烂漫、红叶胜火等胜景,一切忧郁、惆怅顿然若失,愉悦和谐的情绪焕发出青春般的活力。

秋冻有节 和用强身

我国自古以来流传的“春捂秋

冻,不生杂病”的谚语,符合秋天“薄衣御寒”的养生之道。但对“秋冻”要有正确的理解,科学领悟其中真谛。

自“立秋”节气以后,气温日趋下降,昼夜温差逐渐增大,寒露过后,北方冷空气会不断入侵,出现“一场秋雨一场寒”。从防病保健的角度出发,循序渐进地练习“秋冻”,加强御寒锻炼,可增强心肺功能,提高机体适应自然气候变化的抗寒能力,有利于预防呼吸道感染性疾病的发生。如果到了深秋时节,遇天气骤变,气温明显下降,阴雨霏霏,仍是薄衣单裤,极易受到寒冷的刺激,导致机体免疫力下降,引发感冒等病,特别是患有慢性支气管炎、哮喘、慢阻肺、心脑血管病、糖尿病等病的中老年人,若不注意天气变化,防寒保暖,一旦受凉感冒,极易导致旧病复发。寒冷刺激可致体表血管弹性降低,周围阻力增加,使交感神经兴奋,肾上腺皮质激素分泌增加而引起小动脉收缩、血压升高,易发生脑血管破裂出血。寒冷刺激还能使血液纤维蛋白浓度上升,血液黏稠度增加,导致血栓形成,危及生命和健康。因此,要顺应秋天的气候变化,适时地增减衣服,做到“秋冻”有节,与气候变化相和谐,方为明智之举。

铁皮枫斗 滋阴极品

过了“秋分”之后,由于雨水逐渐减少,空气中的湿度小,秋燥便成了中秋到晚秋的主要气候。秋季又是肺金当令之时,稍有疏忽保健,易被秋燥耗伤津液,引发口干舌燥、咽喉疼痛、肺热咳嗽等症。因此,秋日宜吃清热生津、养阴润肺的食物。如泥鳅、鲟鱼、白鸭肉、芝麻、核桃、百合、糯米、蜂蜜、牛奶、花生、鲜山药、白木耳、广柑、白果、梨、红枣、莲子、甘蔗等清补柔润之品,可起到滋阴润肺养血的作用。对中老年胃弱的人,早餐宜食粥,有利于和中益胃生津。《医学入门》中指出:“盖晨起食粥,推陈出新,利膈养胃,生津液,令人一日清爽,所补不小。”如百合红枣糯米粥滋阴养胃,百合莲子粥润肺益肾,三色粥清热养肺,百合杏仁粥祛痰止咳,鲜生地汁粥凉血润燥,扁豆粥健脾和中,生姜粥御寒止呕,胡桃粥润肌防燥,松仁粥润肺益肠,菊花粥明目养神,茶粥化痰消食,燕窝粥养肺止咳,山药粥健脾固肠,甘菊枸杞粥滋补肝肾,而森山铁皮枫斗则具有全面调节人体阴阳平衡的作用,可使脏腑阴阳气和谐,达到滋补身体之目的。

□健康故事

铁皮枫斗的传说:

吕洞宾难不倒朱丹溪



朱丹溪肖像

对铁石石斛研究最深、对其功效最为推崇的要数滋阴学派创始人、号称“滋阴大师”的金元四大名医之首朱丹溪。他认为:“人,阴常不足,阳常有余;阴虚难治,阳虚易补”。人体生命活动的维持,全靠脏腑经络功能的正常活动,而脏腑经络功能的正常活动,又依赖于气、血、精、津液作为生理活动的物质基础,其中,气为阳,血、精、津液为阴,人体内血、精、津液容易匮乏,久而久之阴虚形成,就会百病滋生。凡年长体弱、重病久病者,必归为阴虚或气阴两虚。所以滋阴乃治病强身之根本,对人体而言,实在是太重要了。在滋阴调理的药物中,铁皮石斛是最佳的选择,被他称为“滋阴圣品”。民间还流传着朱丹溪靠铁皮石斛,斗败八仙

之首吕洞宾的传说故事。

朱丹溪治病本领大,天上神医吕洞宾也知道了。他不服气,来到义乌佛堂找丹溪。他装作道士,拄着拐杖,一瘸一瘸走进朱丹溪家求医。

朱丹溪一切脉,说:“六脉和通,非仙即道。”吕洞宾没料到朱丹溪这么厉害,心里暗想:难怪人家叫他朱一帖!他只得说:“我确实没病,我是来向你讨教的。”

吕洞宾邀朱丹溪去东街酒楼喝一盅。路上,他掐指一算,知道酒楼对一户人家有个肺病病人,已经进气多出气少,等死了。

他俩刚跑到酒店门口,只听的对面人家号啕大哭。吕洞宾就乘趁机会邀朱丹溪走进去。他朝病人一看,问朱丹

溪:“人人都说你是神医,你看,这人能医好吗?”

朱丹溪上前一摸病人手,脉息都快没了,浑身火烫,昏迷不醒,四肢僵硬。他沉思了一会,反问吕洞宾:“道长,你能医吗?”

“能!”

“请道长医吧,让我开开眼界,领教领教。”

“好。不过有个条件,我医好着这个人的下半身,你医上半身。”

朱丹溪嘴里不说,心里想,这个人十有八九是个神仙。他眉头一皱,计上心来,随口答道:“那请道长先医。”

吕洞宾从身上挂着的小葫芦里倒出几粒药丸,塞进病人嘴里。说也真怪,一霎时,病人僵硬的下肢动了起

来,活了!家人见着,个个目瞪口呆。吕洞宾笑笑,对朱丹溪说:“要看你妙手回春啦!”

朱丹溪不慌不忙,也把随身带的药丸倒出3粒,用开水灌入病人嘴里。啊呀呀,霎时病人眼睛张开了,两手会动了,呼吸均匀了。吕洞宾惊讶地问:“你用的是什么药啊?”

朱丹溪用的是什么药?铁皮枫斗。铁皮枫斗滋阴清热、润肺止渴,是治“痲病”的灵丹妙药。

吕洞宾得知这是铁皮枫斗后,连连惭愧地说:“我不识铁皮枫斗仙草,枉做神医啊!”

这事传开了,大家都说,铁皮枫斗仙草真神、义乌朱丹溪真神,连吕洞宾也难不倒朱丹溪。

把真正的铁皮枫斗 送给你最敬重的人!

森山健康VIP会所, 您健康的家园
森山健康VIP会所, 至尊生活的享受

会员特供产品优惠, 多重健康服务活动
特设森山·健康相伴·您还等什么?

免费健康咨询热线: 8008579665 传真: 0579-5421207
杭州市市场部电话: 0571-87795355 www.zjsenyu.com

森山 SEN SHAN 铁皮枫斗

著名影视艺术家 森山品牌大使 高明

铁皮枫斗送森山