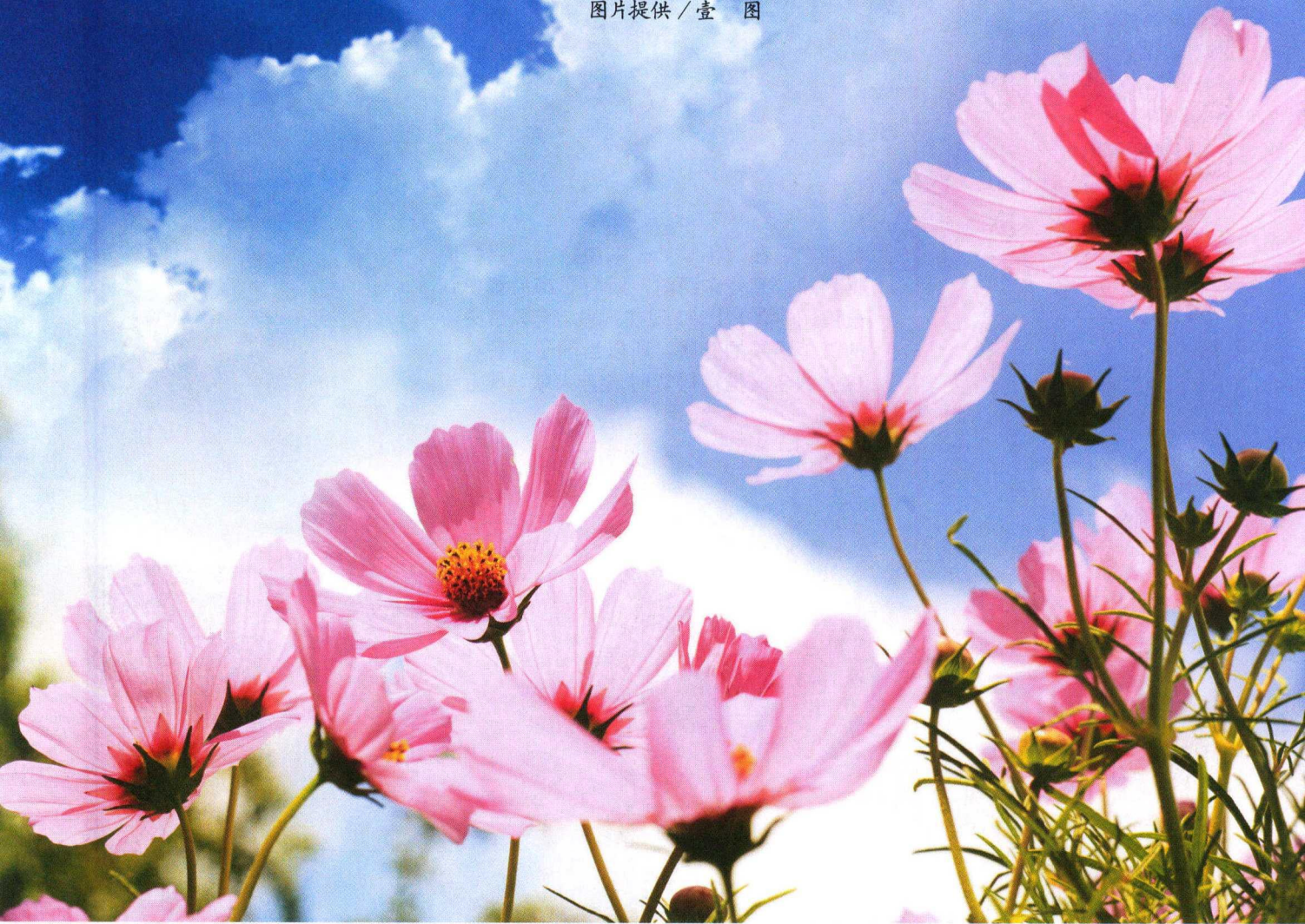


养生保健的八大误区（上）

策划 / 晓雪 文 / 中日医院中西医结合心内科主任医师 杜金行 北京中医药大学研究生 高毅洁

图片提供 / 壹 图



在 社会经济、健康促进事业快速发展的今天，人们已经越来越重视从各种渠道学习并运用养生保健知识、医学知识，养生似乎已成为一种时尚。如今，医学模式已经由生物医学模式转变为“生物—心理—社会医学模式”，中国特有的医学模式是中西医并重的医学模式。随着医学研究的快速发展，养生保健和照护医疗已经成为一个庞大而

复杂的体系，即便是专业人士，相对于医学的广博内容，也只熟悉冰山一角，更何况大众所接受的可以说是“支离破碎”的医学知识。这种非专业、非对称、非系统的情况，造成了养生保健方式方法的众说纷纭，甚至有人对专家为什么说法不一心存疑惑。

针对大众对养生保健的认识存在很多问题，本文结合中医、西医

的概念、理论、方式方法的区别，突出养生保健不能只谈中医理念，应有实际指导内容，归纳了目前养生存在的八大误区，以飨读者，期待能让大家对养生保健、疾病的预防和治疗有一个全面的了解。

误区一：以“养”代“治”

在临床上总是听到很多患者抱怨，日常生活中已经严格遵守限盐、

少脂、低糖饮食,加强运动锻炼及调畅情志等养生方式,为何血压还是控制不佳、血糖还是降不下来,甚至需要进一步的长期药物维持才行。原因在于这部分患者错误地认为养生是可以代替药物来治愈疾病的,从而可能推迟或拒绝正常的治疗过程,导致疾病进展,达不到增进健康的目的。那么,究竟什么是养生,什么是治疗呢?

“养生”一词最早由庄子提出,有保养身体、防御疾病、延长寿命之义,后世又称为“摄生”“道生”“养性”等。我国成书最早的医学古籍《黄帝内经》就已多次提出了养生之道,“智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是,则僻邪不至,长生久视”,“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”,“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”等经典言论,奠定了中医养生理论的基础,强调了顺应自然、“天人相应”,调养精神、“形神合一”,动静结合、阴阳平衡等基本原,并提出了在饮食、起居、情志调节等方面的具体措施和方法。后世医家在此基础上通过不断实践完善,又对细节上提出了更加具象化的要求,如“养生十二少”,即“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶”(《千金要方》),以及“养生五难”,即“名利不去为一难,喜怒不除为二难,声色不去为三难,滋味不绝为四难,神虑精散为五难”(《答难养生论》)等,进一步丰富了中医养生理论。

而对于疾病的治疗,古人认为

医学的最高境界不是治愈已发生的疾病,而是防止疾病的发生,即“治未病”,目的在于“消未起之患,治未病之病,医之于无事之前,不追于既逝之后”。《黄帝内经》提出“圣人不治已病治未病”的说法,意为最好的医生,是让人在没有病的情况下防止得病,而不是仅仅治愈疾病。如同古代名医华佗所说:他的大哥治疗未病,二哥治疗病中,而华佗治疗病入膏肓的人,因此华佗的名气大过其大哥和二哥,而实际上他大哥和二哥的医术却比华佗高明。可见古人认为预防疾病的发生要比治疗疾病更为重要,也更为有意义。

那现代人应怎样正确看待养生和治疗的关系呢?首先,在日常生活中,大多数人对于养生的含义是存在一定误解的。我们老百姓日常所提到的各种养生方法,多是针对身体健康或比较健康的人,以提高生活质量、延长寿命、保养身心为基础的养生。实际上,中医学上所认为的养生,根据养生者的情况及养生目的的不同,分为未病、已病和病后三个不同的阶段根据所处阶段的不同,养生的含义及意义也有所不同。对于健康和亚健康人群的养生,目的是通过对身体的整体调养,延缓或减少疾病的发生(即“未病先防”);处于疾病状态人群的养生,是要通过采取药物和非药物等各种手段和措施以减轻疾病、治愈疾病并防止疾病加重和传变(即“已病防变”);而对于疾病好转和治愈后人群的养生,是要采取各种手段和方法以防止疾病复发(即“病后防复”),这种广义的养生相当于现代医学所说的“保健医学”。由此可见,养生的重点在于对身体的调理和对疾病的

预防,所以养生不同于治疗,其能起到一定的辅助及增强治疗效果的作用,但并不能替代治疗。

另一方面,市面上流行着某些鼓吹靠长期吃单一某种食物就可以“包治百病”的说法,使很多人误认为饮食养生可以替代药物治疗,这种错误的认知主要来源于人们对于食物与药物之间界限的混淆。中医认为疾病的发生是由于各种致病因素导致脏腑功能失调、阴阳气血的偏盛偏衰,而治病用药的目的则是试图纠正人体所存在的“偏性”,使其达到新的动态平衡的过程。虽然中医认为“药食同源”,在某种程度上来说,人类对于药物的最初认识也始于食物,但是我们日常所使用的食物大多性质平和没有太多的“偏性”,即没有太多的药性作用,故起不到太多纠正人体“偏性”的作用,而是主要通过“谨和五味”来补养五脏,达到增强营养、强身健体的目的。对于健康人的日常养生讲究平衡饮食,即“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合则服之,以补精益气”,只有这样才能满足人体的营养需求,维持健康。正如《饮膳正要》所说:“保养之法,莫若守中,守中则无过与不及之病。调顺四时,节慎饮食,起居不妄,使以五味调和五脏。五脏和平则血气资荣,精神健爽,心志安定,诸邪自不能入,寒暑不能袭,人乃怡安。”相反,过度的偏食偏嗜导致饮食上的失衡,可能会引发疾病,并且不适当的饮食也会导致疾病的加重。含有较多药性成分的中药材,具有较强的“偏性”,可通过药物本身的“偏性”来纠正疾病导致的人体的“偏性”,故“以偏纠偏”是药物治疗作用的本质所

在。因此,日常的饮食养生重在多样、均衡,“谷食养生,可御一生,药饵偏胜岂可久服”,对于单一长期使用某种食物或药物养生的说法是经不起推敲的。

俗话说说的“三分治,七分养”,就形象地说明了养生和治疗之间的关系。养生和治疗是同疾病做斗争的两种不同的手段和方法,两者既相互独立,又是相辅相成、互相联系密不可分的;养生是治病的基础,治疗则是愈病的关键。对于处于疾病状态的人群,单纯的日常养生对于疾病的治疗作用是远远不够的,一味地想从养生入手,而不及时就医或荒废积极的治疗,以养代治,不但不会起到增进健康的作用,还会损害健康,甚至拖延病情,使疾病进展。所以,大家还是应该结合疾病的具体情况具体分析,咨询医生后采取服药或手术等有效治疗方式的同时,兼顾日常的养生,以达到有效减轻或治愈疾病的目的。

误区二:不因时养生

根植于中国古代哲学的中医学,受“天人合一”的整体观影响,加之古代医家通过在长期生产及医疗实践中观察发现,疾病的发生、发展与转归受时令气候,地理环境及患者性别、年龄、体质等多方面因素的影响,故在治疗疾病时提出了“三因制宜”的治疗原则,即因时、因地、因人制宜后经历代医家不断补充、丰富而发展成为一个完整的学说。如今,西方临床医学经长期研究及实践提出了新型医学模式“精准医疗”,即一种将个人基因、环境与生活习惯差异考虑在内的疾病预防与

处置的新方法,就像美国前总统奥巴马将其定义的那样:“要在正确的时间给正确的人以正确的治疗,而且次次如此。”西方医学也不再是“头痛医头,脚痛医脚”,更强调个体化的治疗方案,与我国千年沉淀的成果“三因制宜”的理论不谋而合。治疗疾病如此,同样,日常养生也应该注意做到“三因制宜”。

有不少人认为,最好的养生效果产生于坚持不懈的每天实行同样的养生习惯,比如每天在同一个时间起床、同一个时间睡觉,或者十几年如一日地进行同样强度的锻炼。其实这也是不妥的。自古中医认为“人以天地之气生,四时之法成”,即人是自然界的产物,与自然界是一个统一的整体,万物处于其中,都不能违背自然规律。自然界四时气候的变化具有一定的规律性,一年四季的变化实际上是个阴阳消长的过程,这一变化是促使万物表现为“生、长、化、收、藏”的连续生态过程的根本原因。“春生、夏长、秋收、冬藏,是气之常也,人亦应之”,表明人的生活、起居、精神情绪及养生活动也都必须顺应自然,适应四时气候以及日夜晨昏的变化规律。正所谓“阴阳四时者,万物之始终也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道”。只有把握四时阴阳变化规律,相应地调整人体的阴阳偏差,使人体的节律与外界自然环境的节律相协调,才能保持机体内环境的稳定性,延缓衰老和避免疾病的发生,乃为养生之道。大体上,养生可以按一年四季分为四个大的阶段,对于大阶段中小的节气变化,也应因时调整养生方法。

对于春季的养生,《素问·四气调神大论》提到“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生……此春气之应,养生之道也”。俗话说“一年之计在于春”,中医认为春三月为四季之始,阳气始生,是万物升发的季节。肝属木,木旺于春,其气主升,故肝应于春。肝在生理上主调畅气机,喜调达而恶抑郁,故春季养生的关键在于顺应春气的升发和肝气的畅达之性。因春季人体的阳气同自然界的阳气一样开始向外升发,此时人体的肝气最足、肝火最旺,所以很多人在春季时会莫名其妙地感到烦躁、生气,出现口苦、头痛、乳房及两胁胀痛、臀部及大腿外侧疼痛等症状,均与肝气升发太过或是肝气郁结有关。所以,为使肝火平复、肝气正常升发调顺,应注重调畅情志,保持心情舒畅、心气平和,学会制怒。在起居上,“春季天气渐暖,衣服宜渐减,不可顿减,使人受寒”,同时衣着应以舒适宽松为佳,避免过于紧束的衣物有碍阳气的升散;应顺应春季晨昏的变换做到夜卧早起,并加强体育锻炼,也适宜进行登山、郊游、散步等运动。在日常饮食上,因酸入肝,多食酸味食物会使春季本就偏亢的肝气更旺,故“春日宜省酸,增甘,以养脾气”,即少吃点酸味的食品,防止肝气升发太过损伤脾胃,可适当吃些甜味的食品补益脾胃之气,如大枣、山药等,少食生冷黏腻之物,以免伤害脾胃。此外,还可食用少量辛温升散的食物,如葱、香菜等,以扶助阳气。

对于夏季的养生,《素问·四气调神大论》提到“夏三月,此谓蕃秀。

天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒……此夏气之应,养长之道也”。夏季是一年四季中气候最炎热、阳气最盛、万物生机最旺盛的季节。心属火,火通于夏,故心应于夏,因“心藏神,故为神明之用”,夏季人体气血旺盛,心气、心火易过旺,故多表现胸闷、困倦、烦躁不安的精神变化及口咽干燥、大便干燥、小便发黄等上火症状;气候炎热,也多易出现闷热、晕厥、昏迷等中暑症状。故夏季的养生关键在于防暑降温及保持情绪的平和。正如养生家嵇康所说:“夏季炎热,更宜调息静心,常如冰雪在心”,也就表明入夏后,在情绪上应注意使自己的思想平静下来,做到神清气和,则“心静自然凉”。在日常饮食调养上,因“夏三月属火,主于长养。心气火旺,味属苦。火能克金,金属肺,肺主辛,当夏饮食之味,以减苦增辛以养肺”,意思是说夏季气候炎热,自然界万物生长,心火亦容易亢盛,苦味属火入心,火克金,心火上炎,灼伤肺,所以夏季的饮食当减少苦味食物,防止心火过亢,可适当增加辛味食物滋润肺脏,如多进食些生姜、葱、蒜等食物。另外,可适当吃些酸味食物,如柠檬、猕猴桃、乌梅等,起到收敛易耗散的心气及预防流汗过多而伤阴的作用;吃饭的时候,还可以在菜肴中加些醋,可防止胃肠道疾病的发生。因“立夏”后昼长夜短,应做到晚点儿睡觉早点儿起床,以尽量延长户外活动的时问,顺应自然界阳盛阴衰的变化。

对于秋季的养生,《素问·四气调神大论》提到“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛

神气……此秋气之应,养收之道也”。秋季是夏季到冬季的过渡季节,炎热逐渐退去,秋高气爽,风干物燥,此时“秋者阴气始下,故万物收”,所以秋天既是万物成熟、收获的季节,同时也是万花凋零、收敛肃杀的季节。肺主气,司呼吸,为“娇脏”,“喜润恶燥”,因秋天的这种收敛、干燥的特性,“燥易伤肺”,容易出现咳嗽或干咳无痰、口干舌燥等症状,故秋季养生的关键在于养阴润燥、保养肺气。秋季的日常饮食可多食用些具有润肺功效的食物,如白萝卜、百合、银耳、冬瓜等;也可在药膳调补中可加入诸如沙参、百合、麦冬、枸杞、核桃仁、栗子等滋阴润燥之品;避免食用过多烧烤之品和辣椒等,以防伤阴液,加重秋燥。俗话说“一层秋雨一层凉”,秋季时气温逐渐下降,在着衣方面应随温度逐渐少量增添衣物,可多经受些寒冷的刺激从而增强机体抵抗力,也就是老百姓常说的“春捂秋冻”。此时还应尽量早些睡觉早些起床,积极地运动锻炼,以增强机体适应寒冷气候的能力。

对于冬季的养生,《素问·四气调神大论》提到“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺。此冬气之应,养藏之道也”。冬季是一年四季中最寒冷的季节,万物生机潜藏,故阴气盛而阳气潜藏为季节特点。古人认为“肾主蛰,封藏之本,精之处也……通于冬气”,故冬季养生关键在于养护肾气、顾护肾精,人们可利用这寒冷的时节进行身体养护,养精蓄锐,作为一整年四季养生的收尾之功,并为来年

的身体健康打下夯实的基础。所以冬季的饮食调养上可适当进补一些补肾填精的温补之品,如羊肉、牛肉、甲鱼、海参、韭菜等,或者服用参类、山药、龙眼肉、当归等植物性滋补品。但是值得注意的是,进补滋补品时不宜过量,以防腻滞厚味伤及脾胃。同时进补时应适于自身的体质,如阴虚火旺或者实热症状的人不适宜过多温补。因冬季日照时间少,阳气肃杀,夜间尤甚,故在作息上应早睡以养阳气,迟起以固阴精。在情绪的调节上也应顺应冬季闭藏之性,保持精神上的安静稳定,少受外界因素的干扰,以做到精神内守而不外散。此外,古人认为“冬日肾水味咸,恐水克火,故宜养心”,所以寒冬时节,在养肾之余,也应注意护心。对于存在心脑血管疾病的患者,因冬季气温较低,寒性收引凝滞使气血运行不畅,血管易收缩而使原有的疾病复发或加重,这部分人群更应注意防寒保暖,避免劳累及情绪刺激,尽量避开诱发因素,可有效减少疾病发作的可能性。

误区三:不因地养生

生活中会听到很多人抱怨类似于北方人去南方旅游,结果还没玩几天,就出现了肚子痛、腹泻等水土不服症状;或者长期生活在平原的人去了高原地区后出现了呼吸困难、胸闷气短、头晕心悸等症状的高原反应。究其原因,是由于我国地大物博,幅员辽阔,加之地势高低、气候条件等的差异,如《素问》中提到“东方生风,南方生火,中央生湿,西方生燥,北方生寒”一样,致使各地区的人群形成了不同的饮食习惯、体质及易感疾病,突然换了一个新环

境, 机体就需要有一个适应的过程。所以对于不同地区的人, 其养生方法应根据当地环境和饮食习惯的不同而有所变化。

《素问·异法方宜论》中就有专段论述, 说明地理环境各异、物产不同、人们的居住条件和饮食习惯不同, 故发病的倾向性有异。如东南沿海地区处于海滨之地, 地势低洼, 炎热且潮湿, 导致当地居民腠理疏松, 易感受外邪, 尤易受湿邪、热邪所侵扰, 热能伤津, 湿能伤脾, 湿热蕴结于筋骨、关节, 易患胃肠道、风湿性关节炎等疾病; 加之当地盛产鱼盐, 人们多食鱼类且嗜咸, 中医认为鱼性热, 食多则易积热于胃肠, 咸走血, 嗜食咸则易使血脉凝涩, 热积于内而发于肌表, 血脉运行涩滞, 易患痈疡类疾病。故东南地区的人们在日常养生时应多吃些清热化湿健脾生津一类的食物或药膳, 如山药粥、薏苡仁粥、扁豆莲子粥、芡实粥等, 以加强健脾除湿之力。西北之地高寒, 干燥少雨, 其民又常食用牛羊肉、乳等温热之品, 致使形

体偏肥胖, 体质较壮, 肌腠致密, 卫外抗邪力较强, 故六淫之邪不易伤人体表, 所患病多由情志、饮食、劳逸等致病因素所致。所以对于西北地区的居民, 日常养生中除了在冬季可食用温热补阳的食疗药膳, 如附子羊肉汤、当归生姜羊肉汤等, 以助阳气, 还应注意防多燥、多痰, 吃些辛散滋润的食物, 平素也应控制动物脂肪的摄入。四川潮湿地区, 人们在大量摄取辛辣食物燥湿的同时, 也要注意阴伤的问题, 适当摄取甘寒滋润的食物。

此外, 某些疾病常局限于某地流行或多发于某些地区, 它们与地理环境的某种因素密切相关。在我国西南、西北及内蒙古山区地带发病率很高的地方病, 如地方性甲状腺肿, 患者女性居多, 常表现为颈部因肿物压迫引起气喘、声音嘶哑等症状, 后期可出现甲状腺功能减退。这些地方因地势高、离海远, 土壤中含碘少, 而致地方性甲状腺肿发病率高, 所以这些地区的居民日常要着重注意碘的摄入, 多食海带等

富含碘的食物。

误区四: 不因人养生

实际生活中很多人都有过这样的经历, 爷爷奶奶的一些保健品吃不完, 就拿给学习压力大的孙子、孙女服用; 太太平时喝的一些补气养血的口服液, 丈夫工作劳累后也顺手拿来喝一喝。殊不知, 养生不能“一视同仁”, 而是要根据人的年龄、性别、体质及生活习惯等不同特点, 采取不同的方法, 才能达到理想的效果, 这种结合年龄、性别、体质、遗传特点的养生方式即为“因人制宜”的养生。

中医认为不同年龄的人有不同的生理状况和气血盈亏, 故应采取不同的养生方法。如古代医家刘完素就提出了“少年宜养, 节饮食, 适寒暑, 防微杜渐; 壮年宜治, 辨八邪, 分劳佚, 当减其毒; 老年宜保, 养精神, 调脏腑, 内恤外护; 老年宜延, 餐精华, 处奥庭, 以全其真”, 这是人生四个不同阶段的养生原则。小儿因“气血未充”、“脏腑娇嫩”

的生理特点表现为卫外机能较弱,六淫之邪容易由表而入,侵袭肺卫而出现感冒、咳嗽、气喘等症;脾胃功能亦欠壮,易被饮食所伤,影响脾胃之腐熟、运化功能,多致泄泻、呕吐等。所以小儿日常应注意饮食量的控制,宁饥勿饱,少食肥甘厚味之品;注意适时增减衣物,避免着凉。加之小儿在病理变化上“易虚易实”、“易寒易热”,如沾染疾病时,用药量宜轻,多观察,不宜用峻泄、涌吐以及大温大补的药物,应做到中病即止。人在壮年时期发育成熟,气血旺盛,脏腑功能趋于稳定,对各类疾病的抵抗能力也较强,但这个年龄阶段的人常“内有思想之患,外有爱慕之劳。血气方刚,不畏寒暑……劳伤筋骨,冒犯八邪……以酒为浆,醉以入房”。因这些情志、劳倦、房劳及感受六淫、疫疠之邪的致病因素,故在养生时应注意调摄情志,避免喜怒无节、忧思过度;注意低盐低脂健康的饮食习惯,戒烟限酒;避免房劳过度,损伤肾精等。老年人年事已高,生理机能减退,气血两亏,日常养生可适当多吃些补气、补血的食物和药物,如参类、黄芪、大枣、阿胶等,来调理脏腑功能,同时也应保持平和安定的心态以调精养神。而对于高龄老人,先天已衰,全赖后天吸收水谷精微以维持机体的正常活动,故应适当摄取丰富的蛋白质以增强饮食营养,并且因其抵抗力低下,应尽量远离具有易传播感染因素的地方及人群。

俗话说“男女有别”,此话用在养生上也非常适合。男女在生长发育、生殖衰老等方面存在差异,致使男女日常养生的侧重点也有所不

同。因为女性一生中要经历月经、妊娠、生育、更年期、闭经等特殊生理变化,这些经带胎产的每个阶段均会耗伤阴血,故中医认为“今妇人之生,有余于气,不足于血”,即女子具有气分相对有余、阴血相对不足的体质状况,提出了女子“以血为本”、“以肝为先天”的生理特点。因此,女子养生的关键在于养血补血、疏肝柔肝贯穿于女子的各个生理阶段,可在日常保持情绪乐观,多吃些大枣、阿胶,泡些玫瑰花茶等进行身心的调理。月经期时,应保证充足的睡眠,避免过度的劳累;注意保暖,避免受寒、冒雨涉水或冷水淋浴、游泳等;不宜过食辛辣香燥伤津及生冷寒凉之品。如在妊娠期,峻下、破血、滑利、走窜伤胎或有毒药物,应当慎用。对于处于更年期的女性,则要充分休息及睡眠,避免过重、过累、过度紧张的工作劳动;保持情绪的舒畅,避免精神过度紧张,尽可能避免不良精神刺激;适当进行户外活动,如散步、保健操、太极拳等健身运动,均对减轻更年期症状有较好的帮助。而对于男子,中医认为男子“以肾为先天”、“以精为本”,具有“精气溢泻”的生理特征。因劳累、房劳等容易耗伤精气,故日常应注意惜精为要,避免房劳过度耗散肾精。

早在两千多年前《黄帝内经》中就提到,“余闻人之生也,有刚有柔,有弱有强,有短有长,有阴有阳”,就是表达了每个人在自己先天禀赋的基础上,加之后天获得的影响,形成了相对稳定的固有体质,这些人与人之间的体质差异可反映在性情、脏腑、形体、寒热的偏性上,影

响人对环境的适应能力、对疾病的抵抗能力以及发病过程中疾病发展的倾向性。所以针对不同的体质,采取不同的养生策略也是十分有必要的。最早《内经》就有关于“阴阳五态人”的说法,初步将人的体质分为五种,后世医家也阐述了关于体质分类的多种说法。如今,现代医学基于古代文献调研、大量的流行病学调查及临床科研实践的反馈,提出了《中医体质分类与判定标准》,将人的体质分为九种类型平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质。如气虚质的人在饮食上可多食用谷芽、山药等益气健脾、助消化之品,使气血生化有源,尽量少吃油炸食物,少喝汤水,避免给本已虚弱的内脏太大压力;阳虚质的人在饮食上多吃些温阳壮阳食物,如羊肉、核桃、栗子、韭菜等,以补脾阳气、温补肾阳为主,注意避风保暖;阴虚质的人则常性情较急躁、心烦易怒,故日常养生应多注意精神、情志的调养,可多食滋补肾阴食物,以滋阴潜阳之品为主,如牡蛎、黑芝麻、龟鳖甲等,同时宜清淡饮食,远肥腻厚味、燥烈之品。

此外,随着社会经济的快速发展,人们的生活水平有了大幅度的提高,生活习惯也与既往有了很大不同。工作压力的增加、饮食不规律、运动不足、吸烟、嗜酒、熬夜等不良的生活方式,已经成为诱发心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤等慢性病的重要致病因素,所以除了上述个体化的养生外,还应当改变自己不良或错误的生活方式,才能获得更好的养生效果。(待续) 