



养生中的几个辩证法

●白琳

保养身体是一门科学，也当讲辩证法。世界的任何事物，欲求生存与发展，都有一个“度”的约束。老年人养生，也存在“度”的约束。衣食住行，情志心境，无不如此。因此，要养生，则应处理好一些辩证关系。

无声与噪声 随着现代社会经济的发展，我们身边的噪声越来越多，也越来越强，不仅会影响睡眠和休息，而且会影响听力，导致其他疾病如心血管系统和消化系统疾病的发生，严重者可致人精神错乱。噪声对儿童的生长发育及妇女的生殖功能影响更大。但人如果在无声环境中生活，又会使人产生恐惧不安的感觉，引起食欲减退、情绪烦躁和思维混乱等症状。所以我们要拒绝太响的噪声，也不能经常将自己置于无声的环境中。常听好的音乐、笑话及多与朋友交谈，可健身驱病。

缺氧与氧毒 氧是生命的源泉。空气中含氧量降低，可导致头昏、耳鸣、疲劳、健忘等症状。“定期吸氧”可起到调节神经功能、增强脑细胞活力、提高身体抗病能力及消除疲劳、振奋精神等作用。但吸氧过多也会发生氧毒性副反应，如加速老化，甚至造成氧中毒而导致机体损伤。因此，在新鲜空气中，健康人一般无需吸氧，只有在环境缺氧或长时间持续而紧张地进行思维活动时，适量补给氧气才会有益健康。

动与静 《健康格言》中说：“久坐不动，易伤血气，脑力者应慎之；身动过剧，易损内脏，体力者应戒之”“有动有静，无病

无痛”。一个人如果终日闲坐，四肢不动，会导致血脉不畅、肌肉萎缩，也会加速内脏器官退行性的改变，使人衰老得更快。但运动必须适量，超负荷的运动加速体内某些器官的“磨损”和一些生理功能的失调而引起疾病，从而缩短寿命。动静相济是中华民族传统健身养生之道的精髓，中外许多学者提出了新的口号，即“生命在于运动加静养”。为了更好地把握、运用“静心”和“动形”辩证法之真谛，有人对生命中的动静之比，引用了0.168这个神奇之数，认为动和静也是一个0.168的比例关系，四分动六分静，才是最佳健脑益寿之道。

饱与饥 多食伤身，营养不足会损害健康，唐代诗圣杜甫就是因为饱餐一顿耒阳县令送的烤牛肉死的。清代顺康年间，户部尚书马齐，自其祖父以下四代多享高寿，其中百岁以上者有15人之多，马齐本人享年88岁。据传，马家主要是善于饮食调摄，坚持“早饭淡而早，午饭厚而饱，晚饭须要少”。现在有的人由于减肥心切，过分少吃而严重损害健康也是不可取的。俗话说：“吃饭八分饱，无病活到老。”节制饮食，可减轻胃肠和内脏的负担，提高机体免疫力，减少疾病，从而延长寿命。

冷与热 人体对温度有自动调节、平衡的功能，是世界上最好的空调。但冷热超过一定限度时就会对人体产生不利影响，甚至造成伤害及致命打击。冷水浴是一种健身妙法。通过冷水的低温刺激，可提高人体神经



系统的兴奋性，增强物质代谢和各器官系统的活动，会使呼吸加快、心跳加强、血液加快循环、血压上升、肠胃蠕动加强，人体的体温调节功能也会得到加强。同时，在水对皮肤冲击的机械作用和一些矿物质对人体的化学作用下，还能增加皮肤的抵抗力，使皮肤病发生率大大减少。而热水浴及桑拿浴能在高温的作用下，使皮肤毛孔和毛细血管扩张，有效地将体内的热量散发出去，并带走一些污垢及存在于皮肤表层的有毒物质，健康效果相当好。但是，是洗冷水浴好还是洗热水澡好，需因人而异，视体质及习惯而定，最基本的日常用水应是民间谚语所说的：冷水洗脸美容保健，温水刷牙牙齿喜欢，热水洗脚如吃补药。

多睡与少睡 古代养生家认为：“少眠乃老年人之大患。”有人提出“睡眠养生论”，认为睡眠好可以延长寿命，但并不是睡得越多越好。美国心脏病学会研究发现，每晚睡10小时的人比仅仅睡7小时的人心脏病死亡的人数高一倍，比因卒中而死亡的人数高3.5倍。所以，俗话说：“早睡早起，没病惹你。”

忙与闲 从人体心理学上看，适度的紧张是一个思维健全人的标志之一，这样才能保证机体的正常运转，有效地进行新陈代谢而维持生存，有利于发挥人的主观能动性和调动机体潜能，积极适应环境和改造环境，并在面临危机时使身体产生一种本能反应。所以，适当地忙碌对保健养生大有好处。但过度的紧张和忙碌，会使人产生疲劳及各种身心疾病而短寿；反之，过分的清闲会使人无所事事，因无事可做而常多愁善感，会引起抑郁症及一种似病非病的“第三状态”，出现记忆力衰退、容易生气和急躁等症状，进而导致生理性疾病。德国一位从事生命研究的科学家说过：“器官得不到锻炼同器官过度紧张一样，都会影响健康。”因此，他极力劝诫

人们：不要过于追求舒适的享受，即不能游手好闲、无所事事。否则，便是对体力和智力的怠慢。

笑与哭 笑是人体“超级维生素”。笑可以治病、增进健康，是对付哮喘、偏头痛、肌肉酸痛及性功能障碍等疾病的良药。笑还可以增强肺功能、促进血液循环、增进食欲、促进消化、消除紧张情绪和克服神经衰弱等。笑口常开，健康常在。正常人的泪腺会不断分泌少量泪水，在眨眼动作时涂抹到眼球的表面起到保护作用，沮丧、悲痛等不良情绪也会因哭而得到发泄，所以哭对人体健康也很有好处。女性比男性长寿的奥秘之一就是爱哭，这是一种人体的自我保护。但任何事情都要有个度，否则也会有“乐极生悲”和“积忧成疾”的坏处。

乐与悲 有些老年人离退休后由于精神上无所寄托，往往产生失落感而闷闷不乐，这对健康极为不利。《灵枢》中说：“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”若能通过各种形式参加社会交往，诸如打扑克、下棋等娱乐游戏，有助于消除寂寞，增加生活乐趣。但有的人终日沉湎其中，导致神经失衡，甚至猝死在麻将桌上，那就更为可悲了。正如《健康格言》所说：“娱乐有制，失制则筋疲力尽；快乐有度，失度则乐极生悲。”

纵欲与禁欲 历代帝王多不长寿，与其恣情纵欲有关，但乾隆皇帝能够做到“远房帙”“色勿迷”而寿至89岁。唐代名医孙思邈说：“恣其情欲，则命同朝露也。精少则病，精尽则死。”明代《养生八笺》中说：“阴阳好合，接卸有度可以延年。”美国研究人员对1600人所作的调查发现，上了年纪的人维持积极的性生活，有助于长久保持他们的活力和较强的记忆力。如果老年人放弃性生活，他们的智力就会很快衰退。显然，纵欲伤身，禁欲也有害健康，节欲无疑是最佳的选择。◆