

辩证法不仅是我们的认识客观世界的基本法则，也应该是认识自身包括养生的指导思想，将某种方法或状态绝对化并不利于健康。因此，养生特别禁忌八种偏颇。

一忌偏劳 唐代孙思邈在《千金方》中说：“养生之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。”坚持劳动，适当忙碌是延长寿命不可缺少的因素。老年人养生，躯体要求进行一定量的劳动，但劳动量宜小不宜大，劳动时间宜短不宜长，力所能及而为之。力量不行而勉强用力会受损伤，劳动过度可以致病。

二忌偏逸 随着科学技术的迅速发展，现代人的体力劳动逐渐减少，劳动强度亦大为降低。如果过分依赖于电气化、自动化和物质享受，四体不勤、喜逸少动，如此“享福”，无疑会使机体各器官、系统的功能降低，免疫力日趋减低，终致身体素质下降，产生种种病症，如肥胖、心脑血管疾病、骨质疏松症、糖尿病、乳腺疾病、肠道疾病等一些“富贵病”。所以不可偏逸，尤其不可多吃少动。

三忌偏动 并非所有的运动都有益人体健康。有些竞技性运动的参与者，由于紧张而剧烈的运动破坏了机体的生理平衡，加速了机体某些器官的磨损，导致一些生理功能的失调，人的生命就可能会缩短，出现早衰和早逝现象；还有一些人因运动过度或不恰当而造成伤残甚至猝死。因此，国内外医学家和健身专家都一致提倡“小量运动”“有氧运动”。

四忌偏静 老年人喜欢环境适当安静一些，有益于身心健康。但若追求绝对安静，则属谬误。科学家的老鼠实验很能说明问题：在完全没有声音的环境中生长的老鼠，与生活在过分嘈杂环境里的老鼠同样短寿；只有在声音不太强也不太弱的



环境中饲养的老鼠活得最久。奥妙在于生命需要适度的多种外界的习惯性刺激(包括声响)和感情变化，否则生命个体的机能活动就会减慢甚至停顿下来，健康和寿命自然会受到影响。

五忌偏荤 俗话说：“荤腥厚味不可贪，粗茶淡饭更养人。”人摄入

过多油腻饮食，产生的高热量很难被及时消耗掉，便转化成脂肪在体内储存起来，于是肥胖症、高脂血症、脂肪肝、糖尿病、高血压、动脉硬化性心脑血管病等诸多“富贵病”相继发生。乳腺癌、大肠癌、胰腺癌、前列腺癌甚至肺癌等，都可能与摄入脂肪过多有关。

六忌偏素 单纯素食不利于身体健康。植物性食品中含有丰富的维生素、无机盐和有机酸，但缺少造血的微量元素钴、锰、铁和铜等。植物性食品中脂肪和胆固醇含量极少，但脂肪和胆固醇也是人体不可缺乏的养分，如多种不饱和脂肪酸(二十二碳六烯酸、欧米加-3脂肪酸等)既健脑又护心，胆固醇抵御癌症侵袭功不可没，等。植物蛋白永远代替不了动物蛋白。临床医生还发现，蛋白质摄入不足是引起消化道肿瘤和胃癌的一个重要原因。

七忌偏胖 医学家早说告诫人们“裤带愈长，寿命愈短”。肥胖，特别是中心性肥胖或称腹型肥胖(所谓将军肚)可诱发多种疾病，如糖尿病、动脉粥样硬化、高血压、高血脂、冠心病、脂肪肝、胆囊病及高尿酸血症(可引起痛风)等，尤其是与2型糖尿病发病有着密切的联系。中心性肥胖还与胆结石、急性胰腺炎，某些恶性肿瘤如结肠癌、乳腺癌密切相关。

八忌偏瘦 俗话说：“千金难买老来瘦，老来不瘦疾病稠。”但老年人也并非身体越瘦越好。过瘦的女性体内雌激素水平不足，影响钙与骨结合，无法维持正常的骨密度，骨质疏松、骨折发病率高。瘦弱者血液中的白蛋白、球蛋白、胆固醇及血红蛋白的含量都较低，因而免疫功能、抗病能力也较差。慢性支气管炎、肺炎、肺结核等老年病患者，大多是一些消瘦体质的老人。❏