

王新陆：健康生活“三宜三忌”

■ 徐芄芄

年轻，是许多人对国医大师王新陆的第一印象。虽年逾古稀，但腰杆笔直、步履矫健、目光如炬的王新陆，始终精力充沛地奋战在中医临床、教学、科研一线。对于养生，王新陆总结了养生的“三宜三忌”。

● 三宜

1. 宜扶正气

正气是人体预防外界干扰的一种非常重要的免疫功能。倘若因熬夜、工作压力等因素造成正气有损，那么外界六淫便易侵袭人体，引发疾病。

2. 宜平阴阳

阴阳乃万物之根本，调节阴阳平衡是养生基础，过阴、过阳都是不健康的表现。阴阳讲究互生、互长、共同进退，一损俱损，保持动态平衡才是最重要的。

3. 宜调脏腑

调养脏腑的核心是使这些重要器官顺畅和谐。五脏六腑像一个机器中的各类零件，它们相互关联、协同作用，当每个零件都能准确做功，互相配合，人体各项机能才会正常运作。

● 三忌

1. 忌盲从

每个人都需要建立自己的健康理念，面对各种养生观点，要学会根据自身情况来判断和取舍，寻找最适合自己的养生之道。

“其实许多人对养生存在两大误区。”王新陆解释，第一个误区是爱跟风。看到别人的养生方式好，就生搬硬套。如有些运动方式和强度适合年轻人，却不适合老年人；有些饮食适合健康人群，却不适合慢性病患者。第二个

误区是爱起哄。当一种养生理论提出时，部分人会不分青红皂白地夸大效果或全盘反对，这也是错误的。对养生的方法应科学地审视、理性地判断，不要一概而论。

2. 忌偏激

养生中最重要的是心态问题，因此有“养身先养心”之说。世界卫生组织对健康的定义是一种身体上、心理上、社会适应上的完美和谐状态，而不仅仅是没有病或者虚弱。养心就是调整心态、调整情绪，以一种平和、宽容之心看待事物，切忌思想走极端，心态偏激。

《黄帝内经》中指出“智者察同，愚者察异”，我们要从普遍规律中吸取经验，不要用个例、不包容的眼光看问题，要从容一点、包容一点，这不仅对事情有更全面的了解，对身体也颇有益处。思想偏激易导致情志失调，百病丛生。

3. 忌强求

“有些人每天规定自己必须走五千步或一万步，我不太赞同。中医的精髓在于顺其自然，天人合一，追求人与自然的和谐。今天体力较好就多走些，比较疲惫就少走些，不应强求必须完成某个指标。”王新陆说。有些老年人每天早晨5点准时出门晨练，这有一定的健康风险，尤其是在寒冷的冬天，易被寒邪侵袭，有中风的风险。

除了锻炼，老年人还可多培养兴趣爱好，游山玩水。王新陆建议：“游玩时也宜抱有从容心态，景美之处就流连忘返，不喜之处便匆匆而过。踏雪、听雨、探幽、品茗、寻春都是雅事、乐事，只要对生活充满热爱，便会觉得处处有乐趣。”



摘编自《中国中医药报》