

防疾用藥養生之一防患疾病

疾病是一個極其複雜的過程，從健康到疾病大多數都是一個由量變到質變的過程。當外界致病因素作用於細胞，達到一定強度或持續一定時間，也就是說，致病因素有了一定的積累就會引起細胞的損傷，這個被損傷的細胞出現功能、代謝、形態結構紊亂。

預防疾病是保證人體健康的重要步驟：

1、勞逸結合，避免過勞

《內經》講五勞所傷，即久視傷血、久臥傷氣、久坐傷肉、久立傷骨、久行傷筋。意思是指，過度保持某一姿勢或過度從事某一運動對身體不利，而若是老年人則更是忌久坐久臥。人到老年，精力不足、體力下降，喜歡坐臥是無法避免的。但應該遵循一定的方法，保證血脈流通順暢，以避免五勞所傷。

2、性生活應遵循自然之道

美滿的性生活能產生興趣、興奮等積極情緒，可消除緊張。據莫爾研究，過性生活時神經系統釋放內啡肽——一種天然的疼痛緩解劑，它使人體組織鬆弛。和諧的性生活，可以達到養生保健、強身健體、延年益壽的目的，但如體力不足，過於勉強，則會傷害身體、危及壽命。

人到老年，性欲減退，是“盛衰自然之道”，是很正常的事情，順其自然能更有益健康減少疾病。

3、防風

中醫認為，導致疾病發生的原因多種多樣，風邪被認為是百病之長，而寒、濕、燥、熱諸邪多通過風侵犯人體，而人體五臟的俞穴全部在背部的膀胱經上，所以常常說背部不宜受風，否則風邪會順著俞穴、經絡進入體內，繼而合於臟腑，導致疾病的產生。

作為老年人更要注意儘量避免空調環境，在空調環境中當心不要背部對著空調，披一個披肩或圍巾，將頸肩部保護住。背部多曬曬太陽。若已受風，可通過拔火罐、泡熱水澡、薰蒸、按摩等方法來緩解病痛。

4、順應天時

“順應時節，效法自然”是我們的祖先早在幾千年前就認識到的養生之道。古人認為，人的生命活動與天地四時陰陽的運動變化是相通的，人是一個小宇宙，天地是一個大宇宙，小宇宙的陰陽平衡是有限的，而大宇宙的陰陽氣化是無限的，把有限的人體放到無限的天地之中，順應天地四時，才是最好的養生之道。

天冷穿衣，天熱減衣，吃當季食物。中國人最講究陰陽平衡。養生要陰陽調和，天與地、日與月、晝與夜、寒與暑、春夏與秋冬、動與靜……什麼時候需補陽，什麼時候需滋陰，都是根據時令來的，這就是順應天時。

常言道“千裏之堤，潰於蟻穴”，很多疾病都是由生活方方面面引起的，還有許多我們不能忽視的無處不在的生活細節。比如有科學的生活方式，多飲水，飲食清淡易消化，忌生冷，辛辣，刺激，油膩的食物，營養攝入均衡，多吃新鮮五穀雜糧及蔬菜水果，少吃人工合成的食物，作息規律，恬淡守靜，避免縱欲，保持良好心態，加強鍛煉等等。只有這樣才能更好的預防疾病，保持健康，延年益壽。