



本栏目撰稿人马有度，重庆医科大学教授、主任医师。国务院特殊津贴专家，科普作家，全国科普先进工作者，全国首席中医健康科普专家。世界中医学会联合会养生专委会首席学术顾问、中华中医药学会顾问。曾荣获国家教委科技进步奖。著有《感悟中医》《医方新解》《中国心理卫生学》等20余部著作。作品获全国优秀科普作品奖、高士其科普基金奖等多个奖项。发明安眠新药“复方枣仁胶囊”、止咳新药“麻苈止咳糖浆。”入选《世界传统医学杰出人物》《中国当代中医名人志》等。

## 两个透支 三个误区

文 / 马有度

任智明先生：

我完全赞同你的看法，我们的确应该冷静思考，为什么这么多人未老先衰、这么多人英年早逝呢？

问题就出在缺乏自我保健意识，缺乏自我保健知识，更缺乏自我保健的行动和措施。

进一步说，之所以会“三个缺乏”，问题又出在“三个误区”：一是自恃年轻，二是追求过度，三是减压不当。结果就是两个透支：透支健康，透支生命。

有的人自认为年纪轻，身体好，说什么“拼命找钱要趁早，再劳累，睡上一觉就没事了。”他们认为，养生保健是老年人的事情，至少也是40岁以后的事情，说什么“40岁以前先拼命找钱，40岁以后再用钱保健。”陷入这种理念的误区，便不讲节奏，不分昼夜，拼命劳累去找钱，这样一来，过劳死的危险也就随之而来，有的人还没活到40岁，已经没法去赚钱。深圳有一位男士，为了尽快实现自己“三个一”的目标：一百万存款，一辆高档轿车，一栋花园别墅，便日夜劳累，加班加点，接二连三连轴转。然而，这“三个一”的目标一个还没实现，却提前得到了一张“心源性猝死”的死亡证明。死亡年龄：34岁。

当然，过劳死的毕竟是少数，多数人是未老先衰，亚健康状态。亚健康人群的表现是“一

多三减”：一多是感觉疲劳的时候多；三减是：活力减退、反应能力减退、适应能力减退。处于亚健康状态的年轻人不少，中年人则更多。上海、无锡、深圳等地对1197名中年人的健康状况调查表明：66%的人入睡困难；62%的人经常腰酸背痛；57%的人记忆力明显衰退；48%的人爱发脾气，焦虑不安。

这些因身心长期过于紧张而处于亚健康状态的人，在中医看来大多已属虚证病人，但经西医检查则属健康人和病人之间的中间状态。如果还不注意养生保健，就会演变成病人。浙江著名企业家王均瑶38岁患癌夭折后，有关机构对温州地区87名知名企业进行体检，结果发现高脂血症51名，高血压病37名，冠心病6名，脑梗塞4名，糖尿病13名，代谢综合征15名，疑为肿瘤者7名。

之所以亚健康，之所以患慢性病，就与陷入“追求过度”和“减压不当”这两个误区有关。他们把奋斗目标订得过高，而且又过分追求完美。为使自己尽快成功，为使自己立于不败之地，工作起来便不分昼夜，没有节奏，没有弹性，整个身心长期处于紧张状态，不仅身体劳累，精神压力更大。面对如此沉重的压力，他们又采取不正确的方式去减压：抽烟、打牌、泡酒吧，甚至通宵达旦。名义是到农家乐去休闲娱乐，其实还是关在烟雾弥漫的房间里

打牌、喝酒，白天没喝够，半夜又来夜啤酒，甚至一醉方休。

这种工作上拼命，娱乐上玩命，是典型的透支健康、透支生命。长此以往，亚健康状态就不可避免，慢性病就找上门来，有的人离过劳死的死期也就不远。即使经过医生救治，死里逃生，生命虽保住，但生命的质量已经大不如前，要想事业大发展，已经力不从心；病痛已缠身，钱财再多，也很难开心。事已至此，尽管在医院大把大把的花钱，但钱财买来健康，钱财更买不回生命，最终还是难逃短命的厄运。这时才后悔，那么，为什么不早点崇尚健康，为什么不早点珍惜生命呢？世上从来没有后悔药，有位智者早就意味深长地讲过：“世界上有两样东西，只有当你失去之后才会真正体验到它的可贵。这两样东西就是健康和青春。”法国医学博士范阿肯说得更为直白：“只要有钱，就能买到你想要的一切；但有一样东西你买不到，这就是健康。”

智明先生，“40岁前拼命赚钱，40岁后用钱保健”的理念是完全不懂得生存的智慧，是陷入了生存愚蠢的误区。还是医圣张仲景说得好：“蒙蒙昧昧，蠢若游魂！”切望听到您的高见，下次再谈。

即颂  
全家快乐

马有度  
编辑 / 张玉春