

HuZhanfen

养生的死角



胡展奋

专栏作家

Columnist

喜欢历史，酷爱大片

微信圈最大的垃圾场就是“养生圈”了，这一点还有异议吗？

怎么吃怎么睡怎么拉……应有尽有，提倡禁欲的，提倡倒爬的，提倡生食的，提倡辟谷的，甚至有提倡纵欲或“拒吃一切种子”的，但老人病人女人孩子该死的还在死去，而且养生家们也在批量地死去，五六十岁就走人的大有人在，这种难以自圆的尴尬其实早已有之，比如太极拳最“养生”，但是太极拳里最负盛名的泰斗级人物“杨澄甫”生于1883年而卒于1936年，只活了53岁——并非意外横死，而是心血管疾病死亡。

可见养生界鱼龙混杂，良莠并存，谁说的都没个准。事实上如同现代医学存在巨大的局限性——很多病是“看不好的”一样，很多人再怎么“养生”都没用——养生是有“死角”的。正是人类的进化，造成了很多“先天性疾病”，养生无效，反对无效。

进化使人类直立，直立有利于脑量的增长，并使人类祖先的前肢获得自由，得以进化为劳动器官。但是，正因为直立，人的脊柱承重过大，腰痛（椎间盘突出、腰肌劳损等）和脊柱弯曲不单是人类特有的常见病，而且“养生”无效，无论你药疗食疗补钙还是桑拿，最多缓解一下症状，要治愈这些“先天性的获得”，门都没有。

大名鼎鼎的糖尿病也是“进化惹的祸”，经常饿肚子时，人类为了生存，进化出了“时时节能”的储蓄机制，为抵御饥饿和寒冷，血液中的葡萄糖随时会转化成脂肪以备不时之需，这套机制在冰河时期是有生存优势的，一旦进入“大鱼大肉”的饕餮时代，就能量过剩，吃进的卡路里越多，就越容易得糖尿病，日子越富裕，糖尿病越多，进化形成的体质弊端，和你是否“养生”没关系，“日行2万步”只是“强行耗糖”而已，你的体

质仍然让“血液中的葡萄糖随时会转化成脂肪”，以前过穷日子时，有谁听说过“糖尿病”的？就这贱命。饿不死，饱死。

几乎所有的哺乳动物，因为爬着走，没听说过有“内脏下垂”的，唯独人的直立，内脏都在下垂，心下垂、肾下垂、胃下垂、子宫下垂，卵袋下垂，“下垂”带来众多的疾病通过治疗能缓解，但迄今没法根治。除非你也“爬着走”。

“伟大的进化”也使静脉曲张以及痔疮、便秘成为人类特有的痼疾，你看到过一头猪或一条狗痔疮了或便秘了吗？特别是痔疮，普遍的暗疾，


“十男九痔”，更有说“十女十痔”的，可见其广泛性，任你再科学的养生，也只是“缓解”罢了，“痔”是直肠下端肛垫出现的病理性肥大，是你直立的代价，再“低脂无糖少油”不能杜绝它们的存在。同样，你可以是一名出色的“健康顾问”，但对自己的“骨盆狭窄”束手无策。

由于直立，人的骨盆下部开口普遍变小，而人的婴儿之头部，相对地硕大，使孕妇难产之普遍为自然界独具，当然你可“剖宫产”，但“骨盆狭窄”不可改变。

进化，使我们的头颅变大而口腔缩小，本来好好的智齿（沪语‘尽根牙’）因此无处安家，只好暴力拔除，而护齿洁齿的“养生鸡汤”你即令能背诵一箩筐，与倒了霉的智齿何干。

养生的死角，实乃养生不可承受之重。你可以高喊“我命由我不由天”，寄望于未来的基因工程，认为可以当年“淮国旧”一样“旧调新”，换零件。

但事实上除了重新进化，否则体质性的弊病，“上帝的笔误”无解。科学再发达也有瓶颈，除非我们不再直立。

除非我们不再生活在重力世界，或者地球不再跻身于“万有引力”。

微信圈最大的垃圾场就是“养生圈”了。