

身 心 灵 健 康 新 思 维

中国首席身心灵合一健康导师
健康产业植入教育模式领航者
主授品牌课程《人体环境净化之旅》

身体健康 自我净化

武彤芳◎编著



加深个人对健康和幸福之间关系的认识
增强我们对自身内部器官运行的认识和理解
认识好的生活方式和适当运动对健康的重要性
提醒大家对疾病进行预防，对身体进行调理

系统**深入**阐述分析人体内环境

提升大众健康意识

帮你打造**全面**健康的体魄



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

身 心 灵 健 康 新 思 维

中国首席身心灵合一健康导师
健康产业植入教育模式领航者
主授品牌课程《人体环境净化之旅》

身体健 康 自我净 化

武彤芳◎编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

身体健康自我净化 / 武彤芳编著. — 北京：电子工业出版社, 2016.1
（身心灵健康新思维）

ISBN 978-7-121-27522-7

I. ①身… II. ①武… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第265427号

策划编辑：于军琴

责任编辑：刘 晓

印 刷：北京嘉恒彩色印刷有限公司

装 订：北京嘉恒彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11.25 字数：205千字 彩插：2

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



目录

Contents

第一章

深解健康

——健康是我们的权利9

幸福生活从健康的身体开始 10

身体是革命的本钱 11

基因与疾病的关系 13

疾病产生的七个阶段 15

健康的根本是疾病预防而非治疗 17

第二章

体内环境

——人体系统环境的秘密19

健康是遗传的吗 20

神奇的“抖动舞” 21

蛋白质是关键 23

人体内环境决定体质 25

人体内部修复系统 27

外部环境对健康的影响 28

疾病预防个性化 30

第三章

疾病信号

——身体发出的求救信号33

头脑 34

眉毛 35

眼睛 37

耳朵 39

手 41

腿脚 43

鼻子 45

其他 46

第四章

亚健康

——最容易被忽视的问题49

关于“流行病”——亚健康 50

你是否处于亚健康 51

看似无病胜似病 53

中国的亚健康人群 55

亚健康的自我治疗方法 57

亚健康的自我调理预防 59

第五章

运动

——身体健康的最好保障61

健康在于运动 62

没时间运动便会有时间生病 63

都市女白领的职业病 65

久坐等同于抽烟	67
运动生理学	69
制订有效的运动计划	70

第六章

规律作息

——坚持良好规律的作息	73
规律作息是人体系统稳定的保障	74
你应该几点睡	76
你应该睡多久	77
如何预防睡眠障碍	79
如何提高睡眠质量	80
起床没有那么简单	82

第七章

生活习惯

——培养适合自己的生活习惯	85
生活习惯是与非	86
寻找适合自己的生活方式	88
那些健康的生活方式	90
烟，还是戒了吧	93
酒，还是少喝吧	94
健康生活贵在点滴	96

第八章

饮食必知

——食物营养的七大基本认识	99
认识一：	
食物的多样性决定营养的有效性	100
认识二：维生素补充不是灵丹妙药	102

认识三：吃素要比吃荤更有营养	104
认识四：营养决定基因的质量	106
认识五：	
食物中有害化学物质是可控制的	108
认识六：	
疾病可通过营养食物来控制 and 终止	110
认识七：	
均衡的营养可构造健康的身体	112

第九章

吃出健康

——如何吃，才会更健康	115
什么样的早餐才健康	116
午餐应该吃饱吗	118
如何健康地带饭	120
细数那些错误的晚餐方式	121
夜宵该怎么吃	123
快餐要吃出营养	125
出游时的饮食要素	127
粗粮要吃得科学	128
健康饮食五大原则	130
净化身体内环境	132

第十章

疾病控制

——常见病症的预防与调理	135
心脏病	136
高血压	138
肥胖症	139

糖尿病	141
癌症	142
脊椎病	145
肺病	147
眼病	148
骨病	150

第十一章

认识酵素

——人类生命活动的必需物质 153

酵素对于生命的意义	154
酵素如何维持机体正常运转	156
酵素能延缓衰老吗	157
你的免疫力去哪了	159
如何正确补充酵素	161
用酵素告别那些常见病	162
减肥有妙招	164

第十二章

生命的意义

——人活的就是精气神 167

精是生命的本源	168
气是生命的动力	169
神是生命的意义	171
别让减肥损害精气神	173
正确养神必长寿	175
正确呼吸增强精气神	177
良田之歌	180

身 心 灵 健 康 新 思 维

中国首席身心灵合一健康导师
健康产业植入教育模式领航者
主授品牌课程《人体环境净化之旅》

身体健康 自我净化

武彤芳◎编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

身体健康自我净化 / 武彤芳编著. — 北京：电子工业出版社, 2016.1
（身心健康健康新思维）

ISBN 978-7-121-27522-7

I. ①身… II. ①武… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第265427号

策划编辑：于军琴

责任编辑：刘 晓

印 刷：北京嘉恒彩色印刷有限公司

装 订：北京嘉恒彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11.25 字数：205千字 彩插：2

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

Introduction

你好，我是武彤芳，非常感谢你能够阅读我的这本《身体健康自我净化》。我们生活在一个充满着因果关系的世界里，任何事情的发生都有着前后因果顺序的承接和照应，这就好比俗语中所讲的“种瓜得瓜、种豆得豆”一样，种下什么就会得到什么。

具体到我们的身体健康更是如此，肥胖、眩晕、呼吸系统和心脑血管疾病，这一切的来源都是我们做了对自己身体不利的事情，或者说是我们没有在症状变得严重之前而采取必要的措施以防患于未然。

对于疾病，我们的处理方式分为两种：一种为预防；一种为病后治疗。对于后者，想来每一个人都希望避免，因为这样不仅要消耗大量的金钱和精力，同时还会使我们的身体由此受到重创，即使复原了，我们的身体也未必能够像当初那样完美和谐。

而对于疾病预防和身体调理，我们中有很多人常常不以为然，总是想当然地认为疾病的发生距离自己还非常遥远，于是继续保持着那些不良的饮食方式和生活习惯，直到疾病悄然来临，这才意识到必要的预防是如此重要。但问题是，我们的身体可能已经无法回到过去了，病魔无情地撕裂我们的身体，我们所能做的就是竭尽全力地去弥补，能够挽回多少是多少。

因此在健康的道路上，站立在预防和病后治疗的十字路口，如何选择将是对我们意志力和智慧的考验。

《身体健康自我净化》这本书讲述的就是如何对身体进行必要的调理，也就是为了身体健康应当保持一个什么样的健康生活，

重点是告诉人们怎么做才不会生病，而不是生病后应该做些什么。

想要拥有一个健康的身体，首先是要加深对健康和幸福之间关系的认识。身体是革命的本钱，许多人都会这样说，但是很少有人能够深入地去辨析其实质和内涵，更不明白没有了健康的身体，个人的奋斗和幸福的生活都将成为泡影。因此只有在思想上重视了，才能将具体的行动落实下去，而不是一直停留在喊口号的阶段。

其次就是要增强我们对自身器官运行的认识和理解。俗话说得好：“自知者明。”人们只有明白自己真实的能力和水平，在做事情的时候才会有所为有所不为，而不是“盲人骑瞎马”。作为身体的主人，我们一定要了解外部环境对身体健康的种种影响，明白机体内部系统环境的运转规律，同时还要重视身体各个器官在危急时刻所传递给我们的各种信号，学会倾听身体内部的声音。唯有如此，我们在疾病的预防和身体的调理上才能够做到有的放矢，直击问题的根源和核心。

再者就是要选择好的生活方式，比如合理的饮食、良好的生活习惯以及适当的运动锻炼。尤其是运动，它是生命存在的基础，也是我们身体健康的切实保障，更是疾病预防工作的重中之重。不运动就会生病，很多时候，我们身体的毛病都是因为懒惰而生的，这就如一把菜刀一样，无论材质多好、刀口多锋利，但若一直搁置不用，最终也会锈迹斑斑，难堪大用。我们的身体又何尝不是这样呢？都市人群中司空见惯的各种亚健康问题，大多都与我们缺乏必要的运动有关。

和运动相辅相成的是有规律的休息。运动可以使我们的身体更健康，而有规律的休息则是劳逸结合原则的具体体现。休息好了，身心才能愉悦起来，精神饱满的我们会有更多的激情和活力投入到每一天崭新的生活中去。

最后就是要有坚强的意志力。书中所讲的许多注意事项也是我们在日常生活中耳熟能详的内容，只是，我们的忙碌、我们的

骄傲自大、我们的熟视无睹，让我们和这些良好的生活方式擦肩而过。有时候即使我们明白这样做或那样做不正确，但是却难以控制住自己，比如明知道香烟的危害，却依然吞云吐雾；明知道酗酒后果，却照常酩酊大醉。这就是我们，没有自控力的我们，因为种种坏习惯而损伤了自己。

所以，一切都要改变，从思想上，从行为上，从现在这一时刻起。纵然这种改变可能会很艰难，但是为了我们身体的健康，这些付出都是非常值得的。

我们的健康由我们自己做主，读完这本书，你就会发现自己完全有能力将疾病预防和身体调理工作做得更好，变被动为主动。其实，管理好自身的健康就是在经营自己幸福快乐的生活。

在出版本书的过程中，得到了众多朋友的帮助，感谢刘瑞军、吴利霞、史峰、秦卫红、王乾、许志强、彭亚丽、刘瑞琴、邢建辉、李贝贝、喻彪彪、孙宁宁对本书能够顺利出版面世所做的努力。

武彤芳

2015年5月于上海



目录

Contents

第一章

深解健康

——健康是我们的权利	9
幸福生活从健康的身体开始	10
身体是革命的本钱	11
基因与疾病的关系	13
疾病产生的七个阶段	15
健康的根本是疾病预防而非治疗	17

第二章

体内环境

——人体系统环境的秘密	19
健康是遗传的吗	20
神奇的“抖动舞”	21
蛋白质是关键	23
人体内环境决定体质	25
人体内部修复系统	27
外部环境对健康的影响	28
疾病预防个性化	30

第三章

疾病信号

——身体发出的求救信号	33
头脑	34

眉毛	35
眼睛	37
耳朵	39
手	41
腿脚	43
鼻子	45
其他	46

第四章

亚健康

——最容易被忽视的问题	49
关于“流行病”——亚健康	50
你是否处于亚健康	51
看似无病胜似病	53
中国的亚健康人群	55
亚健康的自我治疗方法	57
亚健康的自我调理预防	59

第五章

运动

——身体健康的最好保障	61
健康在于运动	62
没时间运动便会有时间生病	63
都市女白领的职业病	65

久坐等同于抽烟	67
运动生理学	69
制订有效的运动计划	70

第六章

规律作息

——坚持良好规律的作息	73
规律作息是人体系统稳定的保障	74
你应该几点睡	76
你应该睡多久	77
如何预防睡眠障碍	79
如何提高睡眠质量	80
起床没有那么简单	82

第七章

生活习惯

——培养适合自己的生活习惯	85
生活习惯是与非	86
寻找适合自己的生活方式	88
那些健康的生活方式	90
烟，还是戒了吧	93
酒，还是少喝吧	94
健康生活贵在点滴	96

第八章

饮食必知

——食物营养的七大基本认识	99
认识一： 食物的多样性决定营养的有效性	100
认识二：维生素补充不是灵丹妙药	102

认识三：吃素要比吃荤更有营养	104
认识四：营养决定基因的质量	106
认识五： 食物中有害化学物质是可控制的	108
认识六： 疾病可通过营养食物来控制 and 终止	110
认识七： 均衡的营养可构造健康的身体	112

第九章

吃出健康

——如何吃，才会更健康	115
什么样的早餐才健康	116
午餐应该吃饱吗	118
如何健康地带饭	120
细数那些错误的晚餐方式	121
夜宵该怎么吃	123
快餐要吃出营养	125
出游时的饮食要素	127
粗粮要吃得科学	128
健康饮食五大原则	130
净化身体内环境	132

第十章

疾病控制

——常见病症的预防与调理	135
心脏病	136
高血压	138
肥胖症	139

糖尿病	141
癌症	142
脊椎病	145
肺病	147
眼病	148
骨病	150

| 第十一章 |

认识酵素

——人类生命活动的必需物质 153

酵素对于生命的意义	154
酵素如何维持机体正常运转	156
酵素能延缓衰老吗	157
你的免疫力去哪了	159
如何正确补充酵素	161
用酵素告别那些常见病	162
减肥有妙招	164

| 第十二章 |

生命的意义

——人活的就是精气神 167

精是生命的本源	168
气是生命的动力	169
神是生命的意义	171
别让减肥损害精气神	173
正确养神必长寿	175
正确呼吸增强精气神	177
良田之歌	180

第一章

深解健康

——健康是我们的权利

- 》》 幸福生活从健康的身体开始
- 》》 身体是革命的本钱
- 》》 基因与疾病的关系

- 》》 疾病产生的七个阶段
- 》》 健康的根本是疾病预防
而非治疗

幸福生活从健康的身体开始

什么是幸福？如果要问这样一个问题，相信一定会有形形色色的答案，就像一千个人口中有一千个哈姆雷特一样，这是因为每个人对幸福的理解不尽相同。有些人认为取得事业的成功、能够出人头地是一种幸福；有些人则认为能够名扬四海是一种幸福；还有人则将幸福理解为必须让自己拥有大量的物质财富，否则将会痛苦不堪。

如果抛开价值观的不同取向，无疑这些人都拥有了一种幸福。衣食无忧、功成名就，不都是一种幸福吗？

然而需要指出的是，这些人眼中的幸福缺乏了一个最基本的条件：这就是所有的幸福都需要建立在健康的身体上面。没有一个健康的身体，名与利这些东西就好比水中的浮萍一般，没有坚实的根基可以依靠。

可能会有人对此提出不同的意见，身体健康就一定是幸福生活的开始吗？其实大道理不用多说，举一个简单的例子就可以让我们明白这两者之间因与果的关系。比如一个人身价不菲，不用为物质生活而发愁，但是他饱受胃病的折磨，纵使可以用大量的金钱买来无数美味佳肴供其食用，然而面对这些鲜美的食物，受制于身体，他却难以像常人一般大快朵颐，最终也只有感慨的份。我们可以想象一下，这样的生活算得上幸福吗？金钱重要还是身体健康重要？

此时若让一个人做出理智的选择，是会选择虽然只是平常的一日三餐，但是可以食之有味？还是选择面对美味的饕餮大餐，终不能一饱口福？答案不言而喻，没有人愿意承受后者所带来的精神和身体折磨。

继续深入浅出地将身体健康和幸福生活的关系打一个比方，这就像数字1后面有无数个零一样，没有数字1打头，后面所有的零都将变得毫无意义。毫无疑问，健康的身体就像数字1一样，在幸福生活的所有因素中起着至关重要的作用。少了它，一切都将成为零，所谓的名利、荣誉、地位都如过眼烟云一般，这就是

身体健康和幸福生活因与果的关系。

所以我们中国人在对别人进行美好祝愿的时候，常常会祝福对方“身体健康，万事如意”。这是人们最为常用的一句祝福语。从这个祝福语就可以看出，身体健康是排在第一位的，是一切的前提。道理很简单，因为只有身体健康了，万事才会合乎心意，并因此而感到满满的幸福和快乐。否则我们一举一动都被身体的病痛所折磨，“如意”这两个字又从何谈起呢？

理解了身体健康的意义，我们就会明白幸福生活的源泉原来和身体健康是如此的密不可分，你中有我，我中有你。我们从呱呱坠地那一天起，就被亲人寄予了无限的希望，我们一天天长大，健康地成长，健康地活着，然后随着我们个人阅历和能力的增长，我们会按照自己的人生规划去一步步实现自己的人生理想。等到功成名就之时，我们就可以轻松惬意地享受幸福美好的生活，悠然自得而万般自在。

因此从根本上说，一个人想要拥有高质量的生活，就必须让自己拥有健康的身体：身体的各个器官运转良好、配合协调，每一天都感到舒适自在。拥有一个这样的身体，既使物质生活贫乏一些，也可保持精神愉悦，身心舒畅。活出自我的精彩，幸福自然就会如影随形。

身体是革命的本钱

人的一生会遇到大大小小许多疾病，这些病痛就像强盗一样，一旦发作起来，无时无刻不在透支我们的健康。如果患上的是轻微的感冒之类的病，也许经过一两天的调理就可以痊愈；但是如果不注意自己的身体而不幸患上重大疾病，那么我们身体的健康防线就会被击垮，没有了健康的身体作为支撑，再辉煌的梦想都将化为泡影。

曾记得一首歌中在对主人公的心态描绘时有这样一句歌词：“我真的还想再活五百年。”这是一代雄主面对暮年的自己所发出的真挚心语，因为他知道只有健康地活着，才能在谈笑间实现个人的宏图霸业。离开了身体的健康，一切都将