

[一五六] 新概念保健法

YI WU LIU XINGAINIAN
BAOJIAN FA

唐再华 著



陕西人民出版社

[一五六] 新概念保健法

唐再华 著

陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“一五六”新概念保健法 / 唐再华著. — 西安: 陕西人民出版社, 2008

ISBN 978 - 7 - 224 - 08542 - 6

I. 一... II. 唐... III. 保健操 - 基本知识 IV. G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 114555 号

[一五六] 新概念保健法

作 者 唐再华

出版发行 陕西人民出版社 (西安北大街 147 号 邮编: 710003)

印 刷 西安市建明工贸有限责任公司

开 本 880mm × 1230mm 16 开 7 印张

字 数 133 千字

版 次 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000

书 号 ISBN 978 - 7 - 224 - 08542 - 6

定 价 15.00 元

序 言

随着经济的发展和人们生活水平的不断提高,运动健身已成为现代人的时尚,健康长寿成了现代人的追求,各种健身活动随处可见,特别是在中老年人中,已形成一种普遍现象。

长庆油田高级讲师唐再华老师,曾因脑震荡引起头晕、头痛,久治不愈,痛苦万分。在万般无奈之下,唐再华老师坚持“生命在于运动”信念,历经20多年的“实践—总结—再实践—再总结”,在科学发展观理念支持下,潜心钻研,用“第三只眼”观察、思维、发现并提出:〔一五六〕论、人体微网格及其污染等观点,很有创意。对传统医学秘密的科学解码简明、扼要、重点突出,很有说服力。所创建保健新平台:多喝水、平衡营养素、〔一五六〕活塞式运动意义重大。别具一格的锻炼新模式:仿生八步操、经·格三级操、床垫功夫操及三洗操,都是对大脑、五脏、六腑的保健方法,是创造性的新方法。这本《〔一五六〕新概念保健法》一书,是科普性质的保健锻炼的新书,很有价值,值得一读,更值得推广和普及。

本书不仅仅讲述了许多新颖的观念,创造了新的运动方式方法,并且把运动与祖国医学的“脏腑、气血”理论,“十二经脉,奇经八脉”等中医理论相结合,特别是“活塞式运动法”使〔一五六〕提升到了一个全新高度,达到了强身健体的“新思想、新理念、新认识、新方法、新效果”,采用这种新方法去锻炼,相信一定会收到强身健体的效果。

本书图文并茂,深入浅出,有理论,有实践,有方法,是青少年增强大脑运动活力、中青年防御〔一五六〕伤病锻炼的好方法,更适合中老年人去阅读,去领悟,去实践。只要认真理解本书内容,认真按仿生八步操、经·格三级操、床垫功夫操及三洗操的要求规范操练,一定会达到祛病健身、延年益寿的目的。

党双培

2008年4月28日

(作者曾任甘肃省内分泌协会理事、兰州医学院兼职副教授、中华医学会会员、中国石油天然气总公司老年病及骨质疏松协会常务理事)

写在前面的话

健康长寿，是人们追求的主题，今天不是梦。

“健康”与“伤病”是一对矛盾，同存在于“有机生命体”中。

基因理论告诉人们，人的生命是从父母的受精卵开始，降生之时只有基因病、遗传病或身体缺陷，并无其他的伤病。现实社会中，人们都有不同程度的伤病，尤其是中老年的伤病特别多，人们谈病色变，见病却步，不惜重金求医治病。你难道不觉得很奇怪吗？这中间好像遮住和隐藏了些什么？

〔一五六〕新概念保健法是健康保健的新方法。健康是针对青少年而讲，他们没有伤病却忽略健康，埋下伤病的隐患；保健是对中老年人而言，40岁以后的中老年人，都有过不同程度伤病的经历，保健是为了期盼健康和长寿。但是，不少人缺少科学思维，盲目锻炼，胡乱保健。

人类在进化、进步、发展的历史长河中，形成了很多自然认识、传统习惯和一些旧的医疗模式。随着科学的发展和进步，以往的经验，就不一定正确，有一些甚至是错误的，可能是形成慢性病、绝症之原因。

比如说，有不少人对健康的认识，就停在传统、习惯上，以四肢的强健代替身体内在的健康，就隐蔽遮挡了对〔一五六〕的重视，就造成错觉。又比如，人们对锻炼的理解，停在传统习惯和字面上，肌肉强壮了，〔一五六〕虚弱了，形成外强中干的纸老虎。由此造成假象，使〔一五六〕易患大病、重病、难治的绝症，死亡率居高不下。

青少年时期，人们的身体常常有些不适和痛感（关节、腰腿、胃肠等等）现象，误认为是疾病，大惊小怪，四处求医，吃药打针。现在研究证明，不一定是伤病，而是人体内因缺水（脱水、干旱），缺乏营养元素、微量元素引起的信号。这种信号，只要补充足够的水和调节营养元素、微量元素，就能消除病痛。但是，一些经验、传统习惯和某些旧的医疗模式却认为：是病菌、病毒感染，就盲目用大量药物治疗，其结果只是治标不治本，反而越治越复杂，有的后来发展成终身难愈的病症，直到死了还不明白。

今天是科学时代，社会在前进，科学技术在大发展，医疗水平在不断提高，新药不断在发明，医院越建越多，但是，〔一五六〕易患的大病、重病、绝症并没有因此减少，死亡率没有下降，还在同步增加，反而向年轻化方向发展。这种现象又说明了什么？又为什么呢？难道就不值得我们反省、深思，用“第三只眼”去观察、去思考吗？

我们应当反思，应当从多角度思考了，多方面研究，反方向去认识，抛弃一些旧的传统习惯、过时了的医疗模式、一些错误的保健锻炼方法，寻求正确方略。

在科学的时代里，我们要用科学发展观的“新思维、新思想、新理念、新认识、新方法”，对长期威胁人类生命的杀手——[一五六] 难治之疾病，从另外一个角度去研究，去探索……

我不是学者、专家，是一个长期从事石油勘探、开发实践工作者，退休前在长庆油田的长庆石油学校任教，教授《渗流力学》、《油层物理学》等课程。工作中受过重伤，曾因严重脑震荡后遗症，不能上课而绝望过。不过，也从另一个方向提供了胡思乱想、寻找方法的机会，终于重新走上了讲台。几十年来，就是利用这些胡思乱想理念及方法进行保健锻炼，没有因病吃过药，身体健康如初。

我有点怪，也有点保守，很多同志和朋友要学我的强身健体之法，传授的不是很多。在美国期间开了眼界，又从基因理论中受到了很大的启发，发现人生中有许许多多怪事、怪现象，形成生老病死一个轮回的怪圈，又由许多错误的观念、经验、传统、习惯、模式串联起来，横向上怪圈套怪圈形成一些社会怪现象，纵向上怪圈重怪圈成为家族传统、家庭习惯，个人永远跳不出这些怪圈，跳不出错误的一些旧的经验、习惯、传统、模式……

我所写的这点文字东西，冲击着一些旧的观念、习惯、传统、模式，在怪圈链上开了个小小的口子，在一些学者、专家、教授的眼里，可能是奇谈怪论，歪理假说。我也只作为奇文共赏。不过，它是我几十年来，在地层油藏中“压力驱动、渗流流变、缝缝洞洞中循环原理”的启发和感悟之下，用“第三只眼”，从另外一个角度去观察、研究、探索的经过，是经过千万次的试验——实践——验证——经验的总结，是辛勤汗水的结晶，从来没有张扬，只作为强身健体的绝招，也准备带入火葬场中消失。一些好心的朋友、跟我学过的爱好者，一二再地要我总结出来，以给后来探索者一点启示，对人类的健康、对社会作一点贡献。

目 录

上篇 人体新认识

第一章 [一五六] 及其伤病	(1)
一、[一五六] 理念	(2)
二、[一五六] 的伤病	(3)
第二章 人体包装结构及负面影响	(6)
一、人的包装结构是客观存在	(6)
二、人体包装结构的作用	(7)
三、人体包装结构的负面作用	(8)
第三章 人体微网格结构及污染	(9)
一、知己知彼，健康长寿	(9)
二、人体生理微观结构	(10)
三、微网格污染是伤病的重要原因之一	(11)

下篇 保健新方法

第一章 健康新概念 保健新方法	(15)
一、健康新概念	(15)
二、[一五六] 的动力能源	(16)
三、新概念保健法的特点	(17)
四、与传统保健法的区别	(18)
五、基本要求	(19)
第二章 仿生八步操	(20)
（一）猴狒步	(20)
（二）熊黑步	(22)
（三）灵龟步	(23)
（四）仙鹤步	(23)

(五) 军正步	(24)
(六) 克郎步	(26)
(七) 奔鹿步	(27)
(八) 秧歌步	(29)
第三章 经·格三极操	(31)
一、太极	(32)
(一) 力起心田	(32)
(二) 东海升日	(33)
(三) 太极震胸	(34)
(四) 泰山赏月	(35)
(五) 昆仑铸鼎	(37)
二、中极	(38)
(一) 双龙护宝	(38)
(二) 滚龙抱柱	(40)
(三) 任督齐天	(41)
(四) 龙凤保宫	(43)
三、无极	(45)
(一) 阳阴太空	(45)
(二) 少厥无极	(46)
(三) 佛祖观音	(48)
(四) 辐光归宗	(49)
第四章 床垫功夫操	(51)
一、俯式功夫操	(51)
(一) 抖四肢	(51)
(二) 碰胸腿	(52)
(三) 梳龙头	(53)
(四) 碰双跟	(55)
(五) 捶背摆胸	(55)
(六) 击腰滚盆	(56)
(七) 击鼓闯宫	(57)
(八) 摇干拉体	(58)
(九) 整理式	(59)
二、仰式功夫操	(60)
(一) 畅游宇宙	(60)

(二) 抱天震地	(62)
(三) 龙凤保宫	(64)
(四) 翻江倒海	(66)
(五) 大闹天宫	(67)
(六) 水中捞月	(68)
(七) 虎口夺食	(69)
(八) 击天闯地	(71)
(九) 滚龙抱柱	(72)
(十) 鲤鱼打挺	(73)
(十一) 整理式 (收心式)	(74)
第五章 三洗操	(75)
一、洗头操	(76)
(一) 童子洗脸	(76)
(二) 观音梳头	(77)
(三) 冲洗大脑	(78)
(四) 洗太极头	(79)
(五) 雷鸣双耳	(80)
(六) 二龙入脑	(80)
(七) 双凤朝阳	(81)
(八) 金盆洗头	(83)
二、洗脚操	(84)
(一) 洗内侧	(84)
(二) 洗外侧	(86)
(三) 闯涌泉	(86)
(四) 磨脚跟	(87)
(五) 搓脚背	(88)
(六) 磨五趾	(89)
(七) 转脚板	(90)
(八) 碰龙柱	(91)
三、洗手操	(92)
(一) 搓双掌	(93)
(二) 洗掌指	(94)
(三) 击掌背	(95)
(四) 老虎钳	(95)

(五) 磨掌心	(96)
(六) 扳手指	(97)
(七) 抓手指	(98)
(八) 拍甩掌	(99)

上篇 人体新认识

宇宙是无限的，人生是短暂的，都有它各自规律性。日夜星辰，春夏秋冬，是宇宙的规律。生老病死，是人生的规律。人生与宇宙相比，渺小得如沧海一粟，短暂得如弹指一挥间。

人体是一个“小宇宙”，有着无限的奥妙。人们对它每一步的认识、研究，都是深入的、细致的，都有进步。

多少年来，人们怕生病，最怕生“内病”，造成精神压力和心理恐慌，谈病色变，见病生畏。但是，人们从来都没有反问过自己，为什么？更谈不上多方向、反向去思考，都是病来顺受，求医看病、吃药治病，或求神许愿。成为习惯、传统、经验，是不可超越的“真理”。病理学、药理学不断发展，新医新药不断增加，说明了什么呢？说明人体伤病也同步增加了。

这里，我用“第三只眼”去观察，从另外一个角度去思维，从自身实践中对人体伤病提出了一些新想法、新观点，希望人们能认识、理解，是否有用。

第一章 [一五六] 及其伤病

疾病人人都不可避免，个个都非常怕，尤其是最怕[一五六]的伤病。为什么？因为[一五六]伤病最多，最难治疗，死亡率最高，为病亡率的95%之多。大多数疑难病症、绝症、不治之症，都是在[一五六]中。[一五六]的伤病，是人类最大的杀手。正因为如此，世界各国都投入巨大的人力和物力，进行攻关研究；无数的学者和专家贡献了毕生心血；虽然成果巨大，药物多多，器械和治疗模式及方法也很多，但是[一五六]伤病，并没有下降、减少，还在继续危害着人类。为什么？

为什么不从多方向去认识，多角度去研究，去寻求原因和寻找方法呢？[一五六]伤病发现很多，引起这些病症的真正原因搞清楚了吗？为什么重病、大病、恶性病症、不治之绝症都发生在[一五六]中呢？

我是一个体育运动爱好者，在不同时期又患过大小不同病症，特别是见一些同学、

同事和朋友，因患[一五六]病症而过早病亡，感到伤心。我与他们相比：身体比他们还弱一些，经济上比他们就更差了。他们有能力吃好药、吃补药、上大医院就医，找专家、教授治病；我与他们不同的是，好运动锻炼，对不同病症采取有针对性的运动保健。由此，引起对一些病症和运动之间的关系有所体会和认识，对自身病历进行解剖分析，发现了一些不可思议、不可理解的现象，从而引发了很多思考兴趣，从此揭开了一些假象、秘密，也从中悟出了不少的科学道理。经多年研究，建立了我所谓的新理念、新观点——[一五六]论。

一、[一五六]理念

1. [一五六]的含义

是指“一脑，五脏，六腑”，简称为[一五六]。

它的完整意思是：“四腔、脑、五脏、六腑”的意思。

(1) 四腔：指人体中的脑腔、胸腔、腹腔、盆腔。用符号“[]”表示。

(2) 脑：包括大脑、小脑、中枢神经。脑代表着神经系统，以“一”表示。

(3) 五脏：心脏、肝脏、脾脏、肺脏、肾脏。用“五”代表。

(4) 六腑：胃、胆、小肠、大肠、膀胱、三焦。用“六”代表。

脑、五脏、六腑在人体的四腔中，即脑腔、胸腔、腹腔、盆腔中，称为[一五六]。所以[一五六]是完整意思，它表示着人体包装体系以内的全部内容。

2. [一五六]代表着人体生命

“打蛇要打七寸”，为什么？因为七寸的地方是蛇的生命器官。

生命是什么？什么是生命？生命在生物体的什么地方？

什么是生命器官？大脑、五脏、六腑是生命器官，它不在生物体表面，在生物体内部。生命就是被腔体包裹着的生命器官。生命器官就是大脑、五脏和六腑，外面的包裹腔体是保护装置，又称包装结构。生物体是由生命器官和包装体结构组成的有机体。

中医理论认为：人的生命就是气血，人若没气、没血就没命。中医大夫诊病，就是把脉、观色。脉称为血脉，其中的血就是人体内循环系统中的血浆。把脉就是通过把摸识别血管中血的流动、起搏变化程度来认识机体强弱状况；观色就是察颜观色，就是看人眼色脸色变化，看人的气色变化状态，它由皮肤颜色（脸、手之色）、口舌颜色、口出之气味的具体变化，推断人体营养状况，还包含着精神因素。为此用气血或血色来判断人体虚弱程度，配制中草药。这付中药是什么？是不同成分的营养素。为什么补充不同成分的营养素能治病？病的本质又是什么？

营养素又是什么东西？现代科学测定人体共有营养素七大种 58 种：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水、膳食纤维。必须提出，要增加氧，营养素为 59 种，八大类。

原来不同的营养素的变化,可以调节人体,校正人体气血;校正了人体气血,就能治愈了人体病症。正常健康人体,各种营养素标准量是有比例的、平衡的、协调的,在正常的呼吸中所获得的氧气量也是正常的。如果其中某些增加、减少、缺失,人体就患病,就会死亡。请注意缺失的意思。

营养素和气都是人体血管中的载体之一,是能量源泉,就是气血理论中的血了。很显然,气就是呼吸过程中肺泡交换中所获得的氧,就是氧气。营养素和氧气都是人生命不可缺少的条件,所以气血是人体生命有一定的科学道理。

也有“人活一口气”的说法,道理也在这里。

提醒大家注意:在一剂中草药中,就好像是多种不同成分的营养素组合。人体的伤病在一定程度上是因为营养素比例失衡,引起人体的气血变化。多种成分的中药,其实是补充缺失的营养素、微量元素,调整人体营养素的平衡,就是治病。中医大夫就是营养师,很多伤病的本质,是营养素失衡、失调,这是很多疾病的根本之一。

现代科学及生物学家认为:生命是蛋白质,是由原始蛋白质进化而来。雌雄双方的受精卵(基因),就是新生命的开始,就是含有父母双方基因的复杂蛋白体的结合。当然就是科学,可信而不必怀疑了。

[一五六]的器官是人体生命器官,能决定人体生与死的器官就是生命器官。

二、[一五六]的伤病

[一五六]被包藏在人体四腔中,怎么会生病呢?又如何生病呢?

人,从母体降生之时,除基因病、遗传缺陷外,没有伤病。人体伤病是在人生过程中,在各种社会的外部条件下,细胞、器官受损所致,是自己制造而成的。

关键是被包装、保护了的[一五六],深藏在人体的腔体中,为什么能有伤病,而且都是大病、重病、恶性病、不治之症,死亡率最高?很难说明白,也很难讲清楚。我的理解如下,是否正确,仅供参考。

1. 健康的假象掩盖了[一五六]的伤病

以身体健壮、精力充沛,不生疮害病、不吃药、不打针的假象掩蔽了潜伏性病症、隐性病。例如:一些身体健康,很少吃药打针的人,会突然死于暴病、急病,死于不明病症,这正说明人体内暗藏着重病或不治之症,他的健康是假象、一种表面现象,现代医学上称为亚健康,亚健康也是病态。而一些瘦型的“筋骨人”,看起来身体不那么好,也很少吃药打针,更很少生病,寿命很长。那些长寿老人,大多数都是这些人。另外,还有这么一些人,大小病都有,有病就吃药打针,称为老病号,成了良医,反而长寿,为什么?就是因为经常保养和“擦拭”自身的“零部件”,使身体处于长期保健中,所以能长寿。相反,那些所谓身体健康的人,“零部件”的伤损,超负荷工作,暂时没发现病症,但是零件损坏或病症恶化,就无法治疗,暴病而亡。

[一五六] 就像娇小姐，深处在体内四腔中，受着人体包装结构层层保护，显得十分娇贵。正是这一点，没有引起人们的重视，往往以躯体的肌肉健康，代替了[一五六]的健康，掩盖了对伤病（潜伏性隐性病）的正确认识，耽误了早期或前期的正确认识、治疗，发现病症时已是中后期了，治愈也就相当困难了。

因四肢腔体的包裹、遮挡，造成外强中干、纸老虎假象，造成诊断困难，影响下药的准确性。即使是针对性的药物，经在口腔胃肠中稀释生化的作用后，药效还没到病灶已经发生变化，药效大大降低。

2. 思想认识误区和盲目性

(1) 思想认识上的误区：其一，传统习惯上的错误；其二，不了解身体的解剖结构和主次部位，缺少科学的生理卫生知识；其三，对病症没有科学的观念，谈病色变，见病生畏，偏信邪说。

(2) 盲目性：[一五六]的病亡率很高，造成了人们心理上的恐慌，也是无形的精神和思想压力，尤其是中老年人特别敏感，常常成为一种沉重的精神负担，盲目求医，糊涂吃药，偏信单方，往往上当受骗。另一种盲目性的表现是，对锻炼不择方法，不研究目的性，不讲针对性，随大流地糊涂锻炼，锻炼糊涂，削弱了[一五六]（造成虚弱或慢性病），形成纸老虎现象。

3. [一五六] 为什么会生病

(1) 特别指出，青少年时期最为重要。初生婴儿没有伤病。婴儿、儿童时期的体弱多病，都是因缺水、营养不良、不注意冷热变化而引起的。而青少年时期，身体健康没有伤病，不知道身体健康的重要性、伤病的危害性，挥霍健康：偏食、暴饮暴食、酗酒、吸烟以及种种冒险行为，造成身体潜伏性损伤。

由于缺水、营养素的缺失，人体“内控能动机制”不能满足细胞、器官需要，就发出呼喊的信号（信息）。这种信号（信息）就是缺水或缺少营养素的痛感呼喊。这种痛感，只要补充水、调整食物品种就能消除。

(2) 长期处于紧张和疲劳工作状态，不对路的保健锻炼，加速了老化过程，减弱了细胞弹性和微网格结构的收张强度，引起体内杂质堆积，过早发胖和衰弱，人到中老年，就显得更加娇气。

(3) 长期偏食、暴饮、暴食、喝酒、吸烟，加大了五脏六腑的刺激，造成细胞、器官损伤，或长期超强度的负担。

(4) 恶化的生活环境，不良的工作条件，长期处于不正常的工作状态下工作。

(5) 忽视气候变化、冷热变化的刺激，所采取的防范措施不当。

(6) 对前期或早期的病变、隐性病认识不足，重视不够，忽视治疗，积重难返。

(7) 忽视了正确的保健，不及时就医，乱用药。

以上任何一种原因都能造成病因，削弱和减退[一五六]的防疫强度和抵抗力，降

低了免疫功能，而生病症。

人们还有一个严重的毛病：就是“只见树，不见林”。也就是说，只承认有感觉的、看得见的、有痛感的、医生确诊的伤病，对于不明显的内伤、暗伤很不重视，尤其是年青人危险就在这儿。进入中年以后就慢慢出现了，却还不承认，这是很危险的。

[一五六] 是各种肌肉细胞（平滑肌细胞、心肌细胞、神经细胞和结缔组织）组成的生命器官，担负着人体生命生存、运作功能，有自身的生老病的自然规律。但是，人们不良的生活习惯，使细胞、器官的功能变化、虚弱，为胆固醇、脂肪和杂质堆积提供可能，为细菌、病毒的繁殖、攻击提供了机会，造成血管壁增厚、变形、堵塞。例如狼吞虎咽，暴饮暴食，引起消化不良，造成消化系统紊乱和各种病症。胃肠的不正常工作、伤损，将引起肝功能紊乱、病变，导致内分泌系统、消化系统病变。

4. [一五六] 的伤病是人类大敌

[一五六] 的伤病就是消化系统、内分泌系统、循环系统、神经系统中的病症，又有三高（高血脂、高血粘、高血糖）四病（高血压病、冠心病、脑中风、糖尿病）。它们都是大病、重病。世界卫生组织公告 21 世纪威胁人类生命的四大杀手：心脑血管病、癌症、糖尿病、痴呆症。由此可见，[一五六] 的伤病是人类生存的杀手。

第二章 人体包装结构及负面影响

我在思考和研究“人体包装与生命”时，有一种灵感冲动，像脱缰野马，展开自由的想象。感到“包”字太奇怪了，所组成的包纳、包括、包容、包装的词组，都好像有内外两层以上的结构意思。包装为其外，为表面现象，深藏了复杂的内容，遮挡了内部复杂的机制。如原子内隐藏着原子核，卵子和种子中包含着有机生命；千奇百怪的动、植物及有机物种，都有一层五花八门的外包装；人体及人的行为也是一种包装；社会中的存在物都是被包装而存在。

社会中一切交换物，都是被包装了的物种。包装掩盖、遮挡、包藏了多少秘密，也美化、伪装了很多东西，包装体内部神秘、深不可测。包装可能成为一门高深的学科，一门学派。

一、人的包装结构是客观存在

解剖学及人体生理卫生学对人体研究的很全面，我这里提出四肢腔体是人体包装结构的理念，人们不一定能接受。

1. 一切生物在进化的生存斗争中，为适合环境要求，形成自身独特的包装构造保护生命和安全。地球上各种生物群之间的结构特征都不一样，是它们生存条件差异所致。包装结构是生物种群共性，不同的包装结构又是种群区别。

2. 人体包装结构具有生物体包装结构的共性，是高等动物中最对称、有比例、标准的包装结构，保护着人的生命和安全。人体的包装构造，是人类在进化过程中，与不断变化的恶劣环境和生存条件的抗争中自然形成，是人体一部分，是本能保护体系。

3. 人体的包装体系

从人体解剖学中得知，人体从外到内：有毛发、皮肤、肌肉、骨骼腔体、脑、五脏、六腑。以四腔体的内界面为界，可分为内外两部分：

(1) 外是人的包装体系：四肢、骨骼、腔体等。

(2) 内是人的生命器官：脑，心、肺、肝、脾、肾五脏，胆、大肠、小肠、膀胱、三焦、胃六腑。

四肢、骨骼和腔体是人体外包装结构，是保护体系。

4. 人体包装结构强度

(1) 强度：是指结构软、硬程度，又称硬度。它承受、抗拒、抵消外力大小的能力，又称为软硬弹性能力。

(2) 一切包装结构强度的共性作用特点

- ①都具有一定的保护、安全、装饰、美化、伪装性。
- ②都具有一定的机械强度：抗挤压，抗拉、打、磨擦、振动。
- ③都具有一定的防温度变化，防潮湿能力，防光照能力。

(3) 人体包装结构不仅具有包装共性，而且具有自身的独特性：意识性、有机性、能动性、层层性、灵活性。

(4) 人体包装强度：人体包装强度非常复杂，不同领域里研究人体包装强度的目的意义不同。如航天领域、军事上、潜水中都在研究人体强度，其目的都是为了人体生命安全。什么是人体包装强度呢？人体包装强度是指人体承受外力大小能力。大于它人体受伤，小于它人体被保护而不至于受伤。伤又有内伤、外伤之分。伤筋、动骨、断腿臂都是外伤，外伤不危及生命。伤残〔一五六〕，都是内伤，内伤危及生命。所以人体包装强度又是力量大小的区间范围。

这里只是定性意思的理解，是指损伤〔一五六〕外力的最小力量。大于它，〔一五六〕就受伤；小于它，〔一五六〕就安全，不等于包装结构不受伤残。

二、人体包装结构的作用

1. 装饰性：所有人体形态和结构特征，都是包装结果，如对称性、成比例性，组成人体外部形态特征。

2. 伪装作用：毛发、肤色就是对人体一种伪装，它能起到保护作用。

3. 保护作用：保护脑、五脏、六腑，就是保护生命，又称保护〔一五六〕。

压、拉、打、撞、跑、踢、踏、跳、磨擦、振动等动作，具有一定力量强度，但远远没有超过包装体系强度，不足以损伤〔一五六〕，起到保护生命的作用。如果大于人体包装体系强度，人体会受内伤，危及〔一五六〕，就危急生命。

4. 人体包装体系如何实施保护功能

同步原理，也就是惯性相同原理的作用保护。

汽车、火车、飞机、宇宙飞船，它们的速度一个比一个快，高速飞奔中人没受伤。特别是宇航员，以每秒10多公里的速度在太空中飞驰，也没伤，为什么？就是他们与车厢、飞船内壁同速，没有发生相对位移，惯性相同，也称同步原理。也就是说：为什么火车行李架上的行李、飞机餐桌上的餐具不会掉下来，高速飞驰中的宇航员不会受伤损，就是同步原理作用的结果。同步原理是普遍真理。

提醒大家特别注意：人体中的〔一五六〕，因“惯性同速原理”的作用，不管人体的任何动作、各种运动形式（包括走步、奔跑），〔一五六〕相对四腔体没有相对位移运动及影响，这就是保护。

同时也必须指出：许多体育运动、保健锻炼方法，仅仅起到锻炼四肢腔体的作用，