

生命在于平衡，主动造就健康
平衡确立健康的支点，主动达成健康的完美

向生活方式 要健康

平衡生活与主动养生

许凤军◎编著

从养生的角度看，健康养生的根本在于保持平衡
营养平衡、动静平衡、心理平衡、生活平衡、内外平衡，一个都不能少

主动养生是实现健康长寿这一目标的最直接、最有效的方法

平衡生活、主动养生“双管齐下”

打造健康养生新概念！

中国妇女出版社

向生活方式 要健康

平衡生活与主动养生

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

向生活方式要健康: 平衡生活与主动养生 / 许凤军编著.

—北京: 中国妇女出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7- 80203- 580- 5

I. 向… II. 许… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 174532 号

向生活方式要健康: 平衡生活与主动养生

作 者: 许凤军 编著

责任编辑: 陈 元

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 14.5

字 数: 210 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 580- 5

定 价: 23.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言

人们可以活到的岁数应该是 120 岁。这不是空谈，而是生物学家根据生物节律的研究，根据人体细胞分裂的生物现象精确计算出来的。所以，如果我们活不到那么大的年龄，就要在自己的身上找原因了。

当下，人们为了房子、票子、车子、权力、名誉……总是在超负荷地生活着，压得喘不过气来，时常感到精疲力竭、烦躁不安、郁闷沮丧，恨不能生出三头六臂。优越的生活在带给人们无尽的新鲜与刺激、精彩与快乐、烦恼与无奈的同时，也打破了固有的自然平衡。

而从养生角度看，健康养生的根本恰恰就在于保持平衡。生命在于平衡，平衡才能健康长寿，失衡就会生病、生癌，甚至死亡。宇宙间万事万物无一不遵循这个道理。古代圣人孔子的中庸之道，老子的道家学说，国际上提出的健康宣言等，都是平衡论。

健康在于平衡，这个观点也许比生命在于运动、在于静止、在于营养等，更恰当一些、全面一些，也更切合于养生保健一些。要健康，要长寿，要维持人体正常状态，就必须努力使自己做好平衡。本书正是立足于此，帮助更多的人掌握健康的平衡法则。



同时，健康也反映了人的一种状态、一种品质和一种能力。而主动健康就是主动获得持续的健康能力、拥有健康完美的生活品质和良好的社会适应能力。即：依据内在的健康风险和外在的健康状态，采用科学的方法正确认识个体健康能力和状态，通过主动干预和科学调整，拥有健康完美的生活品质和良好的社会适应能力。只有树立“主动养生”的全新观念，培养良好的生活习惯，健康长寿才会终身相伴。

如果说，平衡生活才能健康长寿，那么主动养生就是达到这一目标最直接和最有效的方法。只有在平衡生活的基础上，用主动养生的态度来生活，来养生保健，才可能维持肌体平衡及肌体与外界的平衡关系。试想，一个人如果不主动吃饭，不主动吃有营养的东西，又谈何保持营养平衡？不主动运动，又谈何维持动静平衡？所以，平衡生活固然重要，但主动养生也必不可少，两者结合起来在生活中加以使用，才可能让人获得持续、长久和完美的健康生活。在平衡、主动“双管齐下”的呵护下，身体才不至于那么早出问题或过早地衰老，而能平平安安，健康长寿。

本书以健康平衡理论为核心，以平衡生活和主动养生为基点，重新诠释了健康养生的新概念，告诉你如何在遵循平衡法则的基础上，通过平衡生活和主动养生，享受健康生命的精彩。当你在阅读此书时，可一目了然地学习到平衡生活、主动养生的最精华思想和方法。结合这些知识在生活中加以使用，将会改变你生活的面貌，帮你打造健康肌体和健康人生。

这是一本可以让人健康长寿的养护指导宝典，也是健康养生的基点和权威指导方案，可以为你的生活带来无限的健康和精彩，希望本书能成为你健康的老师、顾问和朋友！

目 录

总 论

平衡主动——健康人生的第一要务

平衡的，才是健康的 / 2

平衡养生是健康的重要手段 / 4

主动养生能达成健康的完美 / 5

努力，争取活到 120 岁 / 7

第一部分

平衡生活，每天都为健康加分

营养平衡，人体健康的基础 / 10

补充适量的氨基酸 / 10

营养素摄入量间的平衡 / 12

天然的，总是最好的 / 16

饮食加“碱”，体液不酸 / 18

水是生命的润滑剂 / 20

膳食规律，饥饱适中 / 22

四季食补，各有妙处 / 24

世界卫生组织推荐的最佳食物榜 / 26

水果是最好的食物 / 28



加工烹调要保全营养 / 30

饮食卫生，防止污染 / 31

动静平衡，张弛有度的养生之道 / 34

提高免疫力是动静平衡的真谛 / 34

动则不衰，少动则失衡 / 36

三分运动，七分静养 / 38

走路是世界上最好的运动 / 40

太极拳是最讲平衡的运动 / 42

有氧代谢运动有益健康 / 46

穴位按摩，激活经络 / 48

瑜伽，最古老和最新奇的修炼 / 49

呼吸到脐，寿与天齐 / 53

优质睡眠，提高气血能量 / 54

心理平衡，握紧生命的指挥棒 / 58

健康的心理平衡标准 / 58

心理健康比生理健康更重要 / 60

心理压力太易致病 / 62

乐观者长寿 / 65

平常心，健康心 / 68

百病皆生于气 / 71

怒能杀身，忧能伤人 / 73

人缘好，寿命长 / 76

宽容自己，善待自己 / 79

用快乐“对付”烦恼 / 82

用倾诉排解内心苦闷 / 83

生活平衡，不断抛接与完美旋转的艺术 / 86

拒绝累死，防止烦死 / 86

有意识地放慢节奏 / 89

做一些有意义的事 / 90

克制你的物欲 / 92

- 工作生活不能一担挑 / 95
- 适时发出求救信号 / 98
- 活到老学到老，大脑不“抛锚” / 99
- 亲近自然就是亲近健康 / 102
- 改掉影响大健康的小毛病 / 105
- 内外平衡，创造“绿色”生活空间 / 107
 - 重视居室环境 / 108
 - 保持体温的内外恒定 / 111
 - 人体内环境的“大扫除” / 113
 - 口腔小环境，健康大隐忧 / 115
 - 肠路畅通，一身轻松 / 117
 - 顺应时节，适者健康 / 119
 - 保护你的感觉器官 / 121

第二部分

主动养生，别把问题留给明天

- 主动干预，掌控自己的健康权利 / 126
 - 了解你的健康真相 / 126
 - 最不讲究健康的是年轻人 / 129
 - 许多癌症患者都是被吓死的 / 130
 - 健康落后关键在观念落后 / 133
 - 主动健康是人生幸福的源泉 / 135
 - 健康长寿全在你自己 / 136
 - 3种态度决定健康命运 / 138
 - “五快三良好”，健康能达标 / 140
 - 主动养生注重“八” / 141
- 主动适应，尊重人体的生物节律 / 143
 - 人体生物钟的奥秘 / 144
 - 生理活动的“预定时刻表” / 146

养生细节的最佳时间 / 148

中医调校节律钟 / 150

不要随意打乱生活规律 / 153

主动调节生物节律低潮期 / 156

发现你的生物钟优势 / 158

主动发现，规避隐藏的健康风险 / 160

肥胖的健康隐患 / 160

写在脸上的疾病信号 / 162

从眼睛发出的疾病信号 / 164

从指甲看疾病 / 166

内脏患癌，皮肤有表现 / 168

心脏有疾，身体有异 / 170

女性应警惕哪些不适 / 172

不可忽视的慢性疼痛 / 175

主动调整，构建全新的休养习惯 / 177

不渴也要喝水 / 177

不饿也要吃饭 / 179

没空也要运动 / 182

无喜也要欢喜 / 185

不困也要入睡 / 187

不累也要休息 / 189

无便也要如厕 / 192

无痰也要咳嗽 / 194

无病也要体检 / 195

主动放松，缓解疲劳的临界状态 / 197

自我暗示：调整紧张心理 / 198

冥想：超脱自我的精神放松法 / 200

音乐：让人朝气蓬勃 / 204

沐浴：最亲近自然的放松法 / 207

笑：最廉价的放松方法 / 209

养花：培植你的健康身心 / 212

芳香疗法：利用植物荷尔蒙熏陶自己 / 214

舞蹈：在旋转中释放自己的压力 / 217

旅游：在山水间释放自己的情怀 / 219



总 论

平衡主动——健康人生的第一要务

- ◎ 平衡的，才是健康的
- ◎ 平衡养生是健康的重要手段
- ◎ 主动养生能达成健康的完美
- ◎ 努力，争取活到 120 岁

平衡的，才是健康的

世界上的万事万物都处在一个平衡的空间里，唯有平衡才能生存，人体的健康更不例外。保证人体健康，需要保证肌体哪些平衡关系呢？平衡养生专家指出了以下几点。

阴阳平衡才是健康的保证

我们的身体从一出生就是阴阳不平衡的，或偏阳盛，或偏阴盛。这两种体质都过犹不及，阳虚的人尤其易发疾病，阴虚的人亦如此。所以，阳虚的人平日常以助阳温热为保健，阴虚的人常以滋阴祛火为养生。只有达到了阴阳的相对平衡，才可能维持肌体的健康。

经络平衡决定人体健康

我国著名经络专家张维波认为：经络不通是诸病的起源，经路由经和络组成，经是干线，络就是旁支。无数的经和络纵横交错，在人体里构成了一张大网。经络内连脏腑，外接四肢百骸，身体的各个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不被包括在这张大网之中。人体有五脏六腑，每个脏腑都连接着一条经络，一共是 12 条经络。身体哪里有病，这张网上的每一条经络就变成了一个个报警器向我们求救。脏腑的失调首先表现在经络的失衡上，因此调整经络，恢复其传递脏腑信息的功能，可使失调的脏腑得以平衡，使人体的机能协调，正气充沛。一个人的经络状况如果能达到脏腑平衡、阴阳协调，必然能常葆健康长寿。

营养平衡维持人体健康

民以食为天，所以平衡合理的营养摄入对肌体健康很有益。要知道，人



体摄入任何一种营养素过多或不足，都会给其带来不利影响。所以，我们必须从日常生活中设计均衡饮食的方法，比如合理搭配食物，不偏食、不挑食、饥饱要适当，三餐要合理，等等，如此才能达到均衡饮食的目的，以保证均衡的饮食营养，滋养肌体，维护人体平衡健康。

动静平衡促健康

“生命在于运动”，人们通过平衡合理的运动，才能使肌体达到灵活矫健、气血通畅、防病治病等目的。不过，运动并非多多益善，也不能过少，只有运动均衡，才能使肌体在运动的作用下更健壮，达到调畅肌体气血通达的目的。身体不累不劳，有张有弛，也才更可能做到动静平衡，这就是动静平衡的真谛。

酸碱平衡益健康

人体的血液在正常的情况下保持弱碱性（pH 值在 7.35 ~ 7.45 之间）。人体的基本单位是细胞，在弱碱性的体液环境下，细胞正常工作，运转生命的活力。但是，当体液的酸碱度超出了细胞的“容忍”范围，细胞的正常功能就难以为维持了。并且，有临床研究证实，肌体的酸碱失衡是导致亚健康或众多疾病的因素之一，所以，保持人体体液酸碱平衡，也是保证肌体健康的重要因素。

心理平衡助健康

心理不平衡和负面情绪久郁在心，会导致气血紊乱，脏腑失调，百病丛生。所以，每个人都应该保证心理平衡，平时要采用有益于心理的手段来调节自己的心智，使自己的心理趋于平和，这将对健康非常有益。

人体要与外环境保持平衡

人应该与大自然和谐共处，用大自然中的养生因素来滋养身体，达到内外平衡、健康长寿之目的。要达到人体与自然的平衡，就必须关注外环境，积极创造绿色的、适宜于生存的外部环境，多创造接触大自然的机会，维护人体与自然的和谐统一。人体顺应自然，取得与自然的平衡统一，才能维持



正常的生命运动。

总之，人体是一个非常复杂的系统，要使人体保持健康，就必须得维持这个系统的平衡。在本书中，我们将通过解密人体的幕后操盘手，告诉人们决定健康的各大平衡体系，教给你打造各种平衡关系的方法，并在日常生活中合理使用，以此达到平衡养生的目的。只有整体平衡了，才能真正享有健康的人生。

平衡养生是健康的重要手段

中医的平衡学说是中医学和哲学的一份宝贵财富，而且经久不衰，越来越显示出真理的光芒和强大的生命力，也越来越被实践证明出它的正确性。经过实践检验和积累后的平衡学说，比原来的内容更丰富、更充实、更实用，也更能普遍地为人们所接受。

平衡学说是中医理论的核心

疾病是人体平衡状态的失调。祖国医学理论高度概括为：生理平衡状态的健康人，一旦受到外界环境的变化，或者由于受了七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）等精神因素的刺激，就会引起脏腑气血功能的失调。失调就是不平衡，不平衡就会破坏正常的生理功能而形成病理变化。

一般来说，如果一个人的正气旺盛，其抗病能力就强盛，外界的致病因素就不易起作用，即所谓“正气存内，邪不可干”、“邪之所凑，其气必虚”。但这仅仅是指一般情况而言，因为人对外邪的抗御能力是有一定限度的，一旦超出了生理所能承受的程度，那就不同了。如烈性传染病的传染、烧伤、毒物致伤、强烈的震动、打击等引起致病致伤的情况，就会引起生理平衡失调；又如，强烈的精神刺激所引起的昏厥、精神失常等心理平衡失调，则要作为特殊原因来处理。

另外，作为外因来讲，主要是六淫（风、寒、暑、湿、燥、火），均可能影响肌体的阴阳、气血、脏腑等功能的生理平衡。而六淫致病之后，其相互之间又可因为患者身体素质的不同以及治疗过程中情况的变化而发生转化，如湿久可以化热，火盛可以化风，寒久可以化湿，等等。



除此之外，七情突然、强烈或持久地刺激，也会导致脏腑气血的平衡失调，导致疾病的发生，因此，祖国医学最终将七情致病作为内伤的主要因素。

综上所述，疾病在中医学中，无论运用哪条平衡理论为指导，都可找到防治的总纲。所以，平衡养生在中医临床中使用较多，并且逐渐被更多养生专家所推崇，在人们的养生保健观念中占据主导地位。

平衡观将成为整个医学界所面临的重要课题

平衡观认为，事物的存在是因为它处在一种相对稳定的平衡状态之中。无论从宇宙观的天体还是宏观的自然界与人，还是微观的生物细胞、亚细胞、分子、量子，都会有其内在的矛盾存在，内部的运动在进行各种运动时都处在一定的平衡状态之中。由此学说，我们得知，人体总的生理状态也应该是平衡的，虽然人体是由各种细胞物质、液体等物质组成的，但各功能以及物质与功能之间等都是相对平衡的，以此维持正常的生命活动。肌体对自身水、电解质和酸碱代谢的平衡也有着一定的调节作用。一切生物所进行着的生命运动是处在相对平衡状态之中，这点并不是我们主观想象出来的，而是客观存在的。

人体的生理现象和病理变化是可以平衡观来贯穿的，西医的医学思想认识也是这样。在临床实践中，西医已经在不知不觉中广泛地运用了这个最一般的规律——事物的平衡性。比如，西医临床常面对的一些问题：当肌体出现血糖过高或过低、血压的过高或过低、体温的过高或过低、体内水分的过多滞留或不足、血液中的酸碱失平衡等情况时，治疗的手段都是以达到它们恢复到正常水平为目的的。由此可见，平衡观无论是在中医，还是在西医，都已成了防治疾病所尊崇的重要指导思想，是整个医学界面临的重要研究课题。相信在不久的将来，随着医学水平的不断提高，西医也和中医一样，会形成完整的医学平衡观，并以此指导理论研究和临床实践。平衡观这一思想也将逐步为人们所重视，为人的健康服务。

主动养生能达成健康的完美

人在日常生活中要预防、消除亚健康，就需要主动养生。如还未疲乏时，

就主动休息，让身体充电后再干，这比连续干活效果好，也不伤身体；又如，不要等口渴了再喝水。水是生命之源，人体始终需要得到水的滋润，才能保持旺盛的生命力。需要如此主动养生的问题还有很多，而根据一些临床实验表明，主动养生对防病、治病，对于达成完美养生有着很重要的作用和意义。

什么是主动健康

主动健康，就是当你还拥有健康的时候，主动采用一些养生方式留住健康，让健康状态良好地保持住，获得持续的健康能力、拥有健康完美的生活品质和良好的社会适应能力。

主动健康的创新理念，说得直白些，就是享用科技成果，揭示自身内在的健康风险；依据内在的健康风险和外在的健康风险状态，采用科学的评估理论和方法综合评估个体健康能力和状态；按照以科学评估为基础提供的健康指导方案，主动干预，积极实施；通过主动干预和科学调整，拥有健康完美的生活品质和良好的社会适应能力。

这种主动养生的养生理念可以预防很多疾病，对提高人的生命质量起着重要的保健指导作用。

主动健康与“预防胜于治疗”思想完全一致

现代人的亚健康往往源于高强度工作造成的压力，只有自己主动养生，及时给身心减压，才能消除亚健康状态。

另外，主动养生与“未病先防”同出一辙。《黄帝内经》是医学史上最早提出“未病先防”理论和方法的预防医学巨著，特别强调“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”。明确指出，医学的最高境界不是治疗疾病，而是在疾病尚未形成之前就能够明察秋毫，及时调治，将疾病消除在萌芽状态。而主动养生，正符合这一健康理念。因此，主动养生，能为防病治病起到很重要的作用，同时若能结合其他养生方法，则可更加完善，对人类的健康十分有益。

主动养生贯穿于生活的方方面面

生活中许多方面都可以遵循主动养生的理念，比如：

主动吃：主动吃的好处是避免饥饿给人体带来的危害。

主动睡：该睡时不困也要睡，可以有效地保护大脑，缓解疲劳。

主动喝：渴时才喝水，身体早已缺水；应主动喝水，则能满足肌体的需要，对促进人体的新陈代谢有益。

主动便：可以排除体内的毒素，避免毒素沉积体内，防治一些疾病。

主动查：“病已成而后药之”为时已晚，应经常自查和及时去医院定期检查，以便尽早发现不健康征兆，并把它消灭于萌芽状态。

总之，主动养生就需要你在日常生活中，将“主动 XX”贯穿于各个方面，树立“主动养生”的全新观念，培养良好的生活习惯，健康与长寿就一定会与你终身相伴。

努力，争取活到 120 岁

杜甫在诗中说：“人生七十古来稀”，那是杜甫在公元 758 年写的一句诗。在那时，人均寿命只有 28.5 岁，70 岁当然是高寿。但现在，据调查研究表明，全世界平均寿命为 60 岁，中国 71 岁多。人生 70 岁只能算是很平常的事了。近年，世界卫生组织重新划分了中老年的年龄标准：45 岁以下都叫年轻人，45 ~ 60 岁叫中年人，60 ~ 80 岁叫年轻的老年人，90 岁以上才称老年人。

活过 100 岁本来应该很轻松

1998 年，联合国秘书长安南在联合国会议上说：随着科学技术的不断发展，2000 年出生的婴儿将可以看到 22 世纪的曙光。这不是空谈，因为纵观历史对于寿命的监测可以得出：

在奴隶社会，人类的平均寿命只有 25 岁；在封建社会，人均寿命是 35 岁；而现在全世界的平均寿命为 60 岁，中国人均寿命 71 岁多，美国 77 岁，日本 81.5 岁。过去每 100 年人类平均寿命才增加 1 岁。但随着基因工程、生物工程的突破，人类平均寿命在今后每过 10 年就会增加 1.1 岁。在 21 世纪，还可能出现百岁国家，即这个国家的国民几乎都能活过 100 岁。

人的寿命应该是 120 岁左右

根据生物节律的研究得知，人体细胞每隔 2.4 年分裂一次，一般分裂 50