

姜良铎 胡旭 等编著

精气神 与健康动力

- 他提出了排毒解毒调补养理论，发明“排毒养颜胶囊”，今天他携健康动力理论而来
- 他要将占人口总数70%的亚健康人群从“精、气、神”不足的状态中解脱出来
- 他针对20余种常见病症给出了中、西医治疗方案
- 他带你从中医角度去理解健康，找回健康



化学工业出版社

■ 姜良铎 胡旭 等编著 ■

精气神

与

健康动力



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

精气神与健康动力/姜良铎, 胡旭等编著. —北京:
化学工业出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-122-03417-5

I. 精… II. ①姜…②胡… III. 健康-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 110426 号

责任编辑: 刘 畅 赵玉清
责任校对: 徐贞珍

装帧设计: 周 遥

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张 9 $\frac{3}{4}$ 字数 111 千字
2008 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80 元
京化广临字 2008—48 号

版权所有 违者必究



前言

现在人们对健康这个词越来越敏感，对自身的健康也越发重视。世界卫生组织将“健康”定义为“不但是身体没有疾病或虚弱，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。有资料统计，全世界人口中 70% 的人处于亚健康状态。我国符合世界卫生组织关于健康定义的人群只占总人口数的 15%，与此同时，有 15% 的人处在疾病状态中，剩下 70% 的人处在“亚健康”状态。通俗地说，就是这 70% 的人通常没有器官、组织、功能上的病症和缺陷，但是自我感觉不适、疲劳乏力、反应迟钝、活力降低、适应力下降，心理经常处在焦虑、烦乱、无聊、无助的状态中，常感觉到累，到医院检查，各项指标还都正常，这就是中医理论上常说的精、气、神不足。

精、气、神不足的原因，首先是由于自身存有先天不足，或者是后天失于调养，在不良的生活方式、习惯、工作和生活节奏紧张、环境污染、气候恶劣等诸多因素影响下造成的。体检时常有血压、血脂、血糖、血黏度和体重偏高以及免疫功能紊乱等现象。亚健康状态也多种多样，几乎每种疾病都可能与之相近的亚健康表现。医学界，包括医学教育界应将工作的重点从单纯的防病、治病转到关注健康、关注亚健康上来，把 70% 的亚健康人群争取到健康队伍中来。

我国传统中医及养生理论认为精、气、神是人体的三宝。俗语说：“气满不思食，精满不思欲，神满不思睡。”即是从某些方面对精气神功能的说明。精、气、神三者物质上相互依存，功能上相互

影响。

不良的生活方式和生活习惯，如吸烟、嗜酒、熬夜、偏食等，严重影响人体的健康状态，使人体健康动力出现不足的情况。如果生活方式和习惯不良，又加上社会节奏快、学习和工作紧张，压力大，使人健康动力不足，首先表现为不想吃饭、浑身没劲、身体虚弱、容易生病、易患感冒等，进而会出现衰老加快，皮肤失去光泽，思维不敏捷，学习工作效率下降，生活兴趣淡漠，不能适应周围的社会环境和人际关系；严重者会逐渐发生各种慢性衰弱性疾病，或原有疾病加重，患病后不易痊愈，甚至会发生身体健康状况完全崩溃的情况。

如何有效充盈精、气、神，从根本上改变自己的亚健康状态，以健康的身体基础从容地面对生活、工作和学习呢？本书将从健康动力的源头出发，透过精、气、神不足等表象，深入探究其产生原因与机理，为您提供改善亚健康状态的有效解决之道。

祝您活出真健康，创造新精彩！

作者

2008年7月



目 录

第一章 关注你的健康状态 / 1

第一节 什么是真正的健康 / 6

第二节 影响人体健康的因素 / 8

一、行为因素对健康的影响 / 9

二、环境因素对健康的影响 / 9

三、心理、精神因素对健康的影响 / 10

第二章 从源头上保证我们的健康——提高健康动力 / 11

第一节 人体健康动力 / 12

一、生长发育过程中健康动力的生理性变化 / 12

二、疾病过程中健康动力的作用 / 13

三、健康动力和疾病动力在环境中的推移 / 13

四、健康动力在保健和治疗中的作用 / 14

第二节 健康动力理论 / 14

一、健康动力与疾病的关系 / 15

二、促进健康动力的最佳药物之选——胚胎、胚芽 / 16

三、健康动力与饮食的受纳消化吸收转化利用 / 19

四、健康动力与机体免疫防御力 / 21

第三章 健康动力不足与常见病症 / 25

第一节 疾病状态 / 28

一、肠易激综合征 / 28



- 二、功能性消化不良 / 33
- 三、慢性胃炎 / 37
- 四、消化性溃疡病 / 42
- 五、溃疡性结肠炎 / 46
- 六、慢性肝炎 / 50
- 七、肝硬化 / 56
- 八、贫血 / 62
- 九、支气管哮喘 / 67
- 十、慢性阻塞性肺病 / 73
- 十一、小儿厌食症 / 78
- 十二、隐匿性肾炎 / 83
- 十三、急性肾炎 / 87
- 十四、慢性肾炎 / 91
- 十五、肾病综合征 / 96
- 第二节 疾病前驱态与健康波动态 / 100
 - 一、容易反复感冒 / 100
 - 二、手术后、产后体虚 / 104
 - 三、肿瘤放、化疗后体虚 / 108
 - 四、食欲不振 / 113
 - 五、慢性疲劳综合征 / 117
 - 六、手足发凉 / 119
 - 七、眩晕及头昏脑涨 / 122
 - 八、睡眠不好、睡眠质量差 / 126
 - 九、早衰 / 131
 - 十、容易腹泻 / 137
 - 十一、反复腹胀 / 142

第一章

关注你的健康状况



2 精气神与健康动力

有人说：“我没什么疾病，各项指标都正常，是个健康人。”先不要着急为自己的健康下结论，我们不妨先通过以下现象测试一下自己真正的健康状态。

1. 整天咽痒咽痛、浑身发紧、头脑不清。
2. 早上起床时，常有较多的头发掉落。
3. 感到情绪有些抑郁，会对着窗外发呆，或办公桌前坐着发呆。
4. 昨天想好的事，今天怎么也记不起来了，而且近些天来，经常出现这种情况。
5. 如果你是女士，感觉皮肤日渐粗糙、面色无华萎黄，气色不好。
6. 害怕走进办公室，觉得工作令人厌倦。
7. 工作效率下降，注意力不集中。
8. 工作一小时后，身体倦怠，胸闷气短，不自觉的叹气。
9. 工作情绪始终无法高涨。最令人不解的是无名的火气很大，但又没有精力发作。
10. 经常食后腹胀、打嗝、莫名腹泻。
11. 一日三餐，进餐甚少，排除天气因素，即使口味非常适合自己的菜，也经常味同嚼蜡。
12. 浑身没劲，盼望早早地逃离办公室，为的是能够回家，躺在床上休息片刻。
13. 对城市的污染、噪声非常敏感，比常人更渴望清幽、宁静的山水，休息身心。
14. 不再像以前那样热衷于朋友的聚会，有种强打精神、勉强应酬的感觉。
15. 晚上经常睡不着觉，即使睡着了，又老是在做梦的状态中，

睡眠质量很糟糕。

16. 感觉免疫力在下降，冬春季节感冒一来，自己首当其冲，而且感冒后症状缠绵难愈。

17. 性功能明显下降。

对照上面的这些症状，测一测自己的精气神是否充盈。如果你长期拥有以上5条以上状况，就需要坐下来，好好地反思你的健康状态，积极地寻求改善措施，否则日久成疾，后果堪虞。

不知你注意到没有，上述问卷中提及的症状大都具有精、气、神不足的表象，那么究竟什么是我们中医上常常提及的精气神呢？精气神与我们的健康和疾病状态有什么关系？又怎样保养精气神呢？

精、气、神，语出道家，俗话也有“天有三宝日月星，地有三宝水火风，人有三宝精气神”之说。我国传统医学认为，精、气、神是构成生命活动的三大要素。下面我们来详细地了解一下这“人之三宝”。

“精”是构成人体的基本物质，分为“先天之精”与“后天之精”。先天之精为来源父母，是与生俱来，是构成人体生长发育的原始物质。后天之精则是人出生以后，来源于不断摄入的饮食等营养物质，通过脾胃运化功能而生成的水谷之精气，以及身体各脏腑生理活动中化生的精气，通过代谢平衡后的剩余部分，为后天之精。

先天之精与后天之精的来源虽然不同，但均同归于肾，二者相互依存，相互为用的。先天之精有赖于后天之精的不断培育和充养，才能充分发挥其生理效应；后天之精气的化生，又依赖于先天之精的活力资助。二者相辅相成，在肾中密切结合而组成肾中精气。肾中精气的主要生理效应是促进机体正常的生长、发育和逐步具备生殖能力。因此，如果先天之精亏虚，只能通过后天之精的调养补充。后天之精首先要满足机体脏腑功能需要，代谢平衡的剩余部分藏之

4 精气神与健康动力

于肾，才组成肾中精气。正常的由于生命活动不断的消耗“精”，故需要不断地从外部补充与内部滋生。

“气”是构成人体和维持人体生命的最基本物质。由于气具有活力很强的不断运动着的特性，对人体生命活动有推动和温煦等作用，因而中医学中以气的运动变化来阐释人体的生命活动。《黄帝内经素问·宝命全形论》说：“人以天地之气生，四时之法成”。这就是说，人是自然界的产物，也就是“天地之气”的产物。故《医门法律》中说：“气聚则形成，气散则形亡”。人的生命活动，需要从“天地之气”中摄取营养成分，以养五脏之气，从而维持机体的生理活动。所以，气是维持人体生命活动最基本物质。人体的气，来源于禀受父母的先天之精气、饮食物中的营养物质（即水谷之精气）和存在于自然界的精气。通过肾、脾胃和肺等脏腑生理功能的综合作用，将三者结合起来而生成。因此，从气的来源和气的生成来看，除了与先天禀赋、后天饮食营养，以及自然环境等状况有关外，均与肾、脾胃、肺等的生理功能密切相关。人体的气，充沛于全身而无处不到，具体地说，又多种多样，其中最重要的是元气。元气又名“原气”、“真气”，是人体最基本、最重要的气，是人体生命活动的原动力。元气的组成，以肾所藏的精气为主，依赖于肾中精气所化生。所以说，元气根于肾。肾中精气以受之于父母的先天之精为基础，又依赖后天水谷精气的培育。如《景岳全书》说：“故人之自生至老，凡先天之有不足者，但得后天培养之力，则补天之功，亦可居其强半，此脾胃之气所关于人生者不小。”可见，元气的盛衰，并不完全决定于先天禀赋，亦与脾胃运化水谷精气的功能密切相关。元气的主要功能，是推动人体的生长和发育，温煦和激发各个脏腑、经络等组织器官的生理活动。机体的元气充沛，则各脏腑、经络等组织器官的活力就旺盛，机体的素质就强健而很少生病。若是先天

禀赋不足，或因后天失调，或因久病损耗，以致元气的生成不足或耗损太过时，就会形成元气虚衰而产生各种病变。

气和精同属构成生命活动的物质，二者互相资生——精是气赖以存在的载体，没有精就没有气；气是精得以运行的动力，没有气，精就不能发挥作用。

“神”是指整个人体生命活动的外在表现，如整个人体的形象以及面色、眼神、言语、应答、肢体活动姿态等，无不包括于神的范围。也就是说，凡是机体表现于外的“形征”，都是机体生命活动的外在反映，即是通常所说的“神气”。《黄帝内经素问·移精变气论》言：“得神者昌，失神者亡”。精和气是神的物质基础，只有精气充足，作为生命活动外在表现的神才可能旺盛。古人说：“精满则气壮，气壮则神旺”。神气充足，则精神振奋，神志清晰，思考敏捷，对外界信息的反应灵敏和正常。神气不足，不但会出现脏腑功能异常和病变，而且可以出现精神意识思维的异常，而出现失眠、多梦、神志不宁、甚至谵狂；或者可以出现反应迟钝、健忘、精神委顿，甚至不省人事等临床表现。神以精、气等为物质基础，精、气又是构成形体的基本物质，而人体脏腑组织的功能活动，以及气血的营行，又受到神的主宰。神既是精气充裕与否的晴雨表，反过来又会影响精与气的化生与功能的发挥。

生命基础起源于精，生命活动有赖于气，生命现象表现为神。精充、气足、神全是健康的保障，是健康动力的源泉；而精亏、气虚、神耗则是健康动力不足的具体表现，是疾病和衰老的原因。精、气、神三位一体，不可分离，存则俱存，亡则俱亡。要维护好人体这“三宝”，必须通过建立健康的生活习惯以增进机体健康，并通过加强自身修养以提高心理素质，通过健康的生活和行为方式以建立良好的社会关系，从而达到、形成和保持身体、心理及社会适应均

6 精气神与健康动力

为健康的状态。

生理、心理、社会的三重压力严重威胁着我们的健康，你是否已经意识到：夜以继日地忙碌、以车代步、酒桌上的推杯换盏、丰富多彩的夜生活……这一切看似美好，却在潜移默化中削弱我们的精气神，是时候关注我们自己的健康了！

第一节 什么是真正的健康

随着社会的发展，人类正沿着文化——科学——经济——健康长寿这个文化历史轴心，螺旋式地向前发展。我们对于疾病和健康的认识也不断深化，现代医学的目标已不再局限于医治疾病，而是由医疗扩展到预防，进而发展到以增进和维护健康、提高生活质量为目的。“健康的衰老过程”和“健康寿命”等概念已为越来越多的人所理解和接受。医学正以过去的单纯治病为主要目的向治病与养生并重的方向发展。

按照世界卫生组织提出的定义，健康是指不仅身体上没有疾病，而且在身体上、心理上和社会上都处于完满的状态。这个定义是目前最权威的和公认的，它提示我们健康是一种状态，心理和社会上的健康与身体健康同等重要，并且可以相互影响。因为我们生活在社会之中，不仅要适应自然环境，还要适应社会环境，才能健康地生活。在我们的周围，有的人性格怪异或孤僻，智弱或愚昧，多疑或好妒忌，虽然大脑并无器质性病变，也没有精神病，但在心理上却是不够完好的，是不健康的。还有的人，可能也是常见的，他们，也许也是我们，有诸多不良的生活方式，如嗜烟、酗酒、赌博，生活和工作过于懒散或紧张，不完美的社会关系，如家庭不和、人际

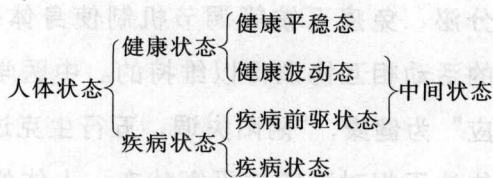
关系不良等，均为不健康的表现。

疾病的定义很多，至今尚无公认的定义。一般认为，疾病是机体稳态的破坏，稳态包括人体内部的稳定（内环境的稳定）和人体与外界环境关系的稳定（人体对自然和社会环境的适应）。这种稳态是通过神经、内分泌、免疫系统等调节机制使身体各系统、器官、组织、细胞之间的活动相互协调得以维持的。中医学早已提出“阴阳平衡，天人相应”为健康，“阴阳失调，五行生克过度”为疾病的观点，健康的人体处于相对稳定的平衡状态。人体处于健康或疾病状态，决定于损伤和人体抗损伤的能力，我们将维护人体健康、抵抗疾病的能力概括为健康动力，而体内外各种致病因素的作用概括为疾病动力。

健康与疾病虽然是对立的概念，但是没有疾病并不等于健康。从健康到疾病是量变到质变的过程，两者之间存在中间状态，即不健康、也无疾病的状态。例如有人从不锻炼身体，以至于弱不禁风，手无缚鸡之力，体力和适应环境的能力很差，这种人虽然没病，也不算健康。又如有人做过胃切除的手术，虽然已经没有疾病，但胃的功能不完全了，身体并不完好，并不完全健康。因此，我们提出了“人体状态医学”的理论，将人体所处的状态划分为健康平稳态、健康波动态、疾病前驱态、疾病状态，这样就将所谓的中间态分为健康波动态和疾病前驱态（如下图所示）。上述四个状态是可以互相转化的，关键取决于人体健康动力和疾病动力的力量对比。例如人体处于健康波动态，如果自身的健康动力强于疾病动力，人体可以自己逐渐恢复到健康状态，也就是说人体是具有自我“痊愈”的能力的，但是这取决于健康动力是否充足，因为有些时候我们无法改变外在的疾病动力因素。再比如，疾病前驱状态，此时健康动力和疾病动力处于此消彼长的动态变化过程，

8 精气神与健康动力

人体大多不能自行恢复，多需要医疗保健干预，提高健康动力，身体才能逐渐向健康状态转化。而疾病状态，正如前所述，身体稳态已失去平衡，健康动力相对疾病动力严重不足，一定需要医疗手段干预。



第二节 影响人体健康的因素

社会在进步、医学在发展、百姓的需求也正在变化和提高。医学正以过去的单纯治病为主要目的，向治病与养生并重的方向发展。我们根据有限的临床经验，在健康的理论和实践方面进行了一系列的探索，其中有关“毒”的理论和“排毒解毒调补治病养生”理论已经逐渐为人们所接受，由这些理论指导研制的“排毒养颜胶囊”，为千百万人的健康做出了突出贡献，也已取得了一定的社会效益。本书介绍的人体健康动力学原理是我们对健康理论新的思考和探讨，也是我们对人体健康科学研究的体会之一。

现代医学早已突破了仅仅是向疾病作斗争这个范畴，没有疾病并不等于健康。健康是指不仅身体没有疾患，而且还需要具有完整的生理、心理状态及良好的社会适应能力。这就清楚指出了健康是和生物的、心理的和社会的众多因素紧密联系着的。当人们对病因、发病机制的研究进行更深入而广泛探索的时候，发现外界的和机体内部的很多因素，无论是在对健康的影响，还是在疾病的发生、发

展、变化以及对治疗所起的作用，都是不容忽视的。

一、行为因素对健康的影响

不良的生活习惯和生活方式时刻威胁着我们的健康，是心血管疾病及其他多种疾病的首要流行因素。吸烟、饮酒过量与全身各器官的损害密切相关，器官所遭受的毒害时间愈长，诱发的疾病就愈多，对健康和寿命的影响也愈大。不良的饮食习惯、膳食结构不合理，会导致各种营养素的失衡，影响人体生长发育，引起胃肠功能紊乱、高血压、冠心病、诱发糖尿病等。缺乏体育锻炼、睡眠不规律会使人产生焦虑和抑郁，生活缺乏兴趣，工作效率低，应激状态差。慢性疾病的发生不是由单一因素引起的，但已知许多不良的生活方式可以增加人们的患病几率。

二、环境因素对健康的影响

我们人类与自然界的各个组成因素——生物、空气、水、土壤、食物等总是处在对立统一之中。人体与外界环境最本质的联系表现为新陈代谢。一方面机体从外环境中摄取生命活动所必须的物质（空气、水、食物等），以维持机体的功能并促进机体的生长发育；另一方面，机体又不断产生各种代谢产物排放到环境中去，在环境中又进一步变化或被其他生物机体摄取。当自然的或人为的原因所排出的有害物质，使环境的组成成分或状态发生变化，扰乱和破坏了生态系统，影响了正常的生活条件，可对人群造成直接的、间接的和潜在的危害。正如大家所熟知的，环境污染（例如空气污染、水污染、食物农药残留和化学添加剂、噪声污染等）已对人类健康产生了巨大的危险。而人类的生存活动既对环境造成污染，又强烈地受到环境的影响。

三、心理、精神因素对健康的影响

人的身体健康与心理健康是辩证统一的，一方面生理或心理既可以产生疾病，另一方面生理与心理也会受到身体健康状态的影响。身体健康是心理健康的基础，而心理健康又是身体健康的必要条件，反过来也能促进身体健康。人抑郁时常失去兴趣和乐趣，生活和工作能力降低，有负罪感和无价值感，睡眠、食欲甚至性欲低下。抑郁可发生于各个年龄组，多与有压力的事件和环境有关。焦虑是另一种常见的情绪异常，焦虑持续发生，则倾向于变成慢性疾病。因此保持良好的心境有助于人的身心健康，对人的生活和工作也有积极的影响。

上述三方面又常常直接受社会经济、制度、文化、人口等因素的影响。生活节奏加快，竞争加剧，工作和经济压力加大，以及各种社会不良风气和行为所带来的问题，都将直接影响人体的健康，参与疾病的发生和转归（疾病发展过程中向痊愈、好转、恶化甚至死亡转变的趋势）。并且行为、环境、心理、社会等因素之间相互作用后，对人体健康的影响是相当复杂的，只有对其深入研究才能逐渐认识。