

健康在于

内动

JIANKANG ZAIYU NEIDONG

- ◆ 这是一部对人类已知健康观念和方法具有颠覆意义的著作。
- ◆ “健康在于内动”的新观念，是调节人体内部功能的科学方法。
- ◆ 人体内动正常，绝对身心健康！
- ◆ 我内动，我健康！

——“生命在于运动”之根本意义

◎ 张放 著



SCPG

四川出版集团 ● 四川人民出版社

SICHUAN CHUBAN JITUAN SICHUAN RENMIN CHUBANSHE

健康在于

内动

- 运动——运动是保持健康最有效的方法，也是预防疾病的重要手段。
- 饮食——饮食是保持健康的基础，也是预防疾病的重要手段。
- 睡眠——睡眠是保持健康的关键，也是预防疾病的重要手段。
- 压力——压力是保持健康的敌人，也是预防疾病的重要手段。

——“生命在于运动”之科学解读

张 强 著



中国文联出版社
CHINA FEDERATION OF LITERATURE AND ART CIRCLES PRESS

JIANKANG ZAIYU NEIDONG

健康在于内动

——“生命在于运动”之根本意义

◎ 张放 著



四川出版集团 ● 四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康在于内动——“生命在于运动”之根本意义 / 张放
著. —成都: 四川人民出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-220-07747-0

I. 健… II. 张… III. 体育锻炼—关系—健康 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211331 号

JIANKANG ZAIYU NEIDONG

健康在于内动

——“生命在于运动”之根本意义

张 放 著

特约编辑
责任编辑
封面设计
技术设计
责任校对
责任印制

李殿元
王定宇
解建华
杨 潮
叶 勇
丁 青 李 进

出版发行

四川出版集团 (成都市槐树街2号)

网 址

四川人民出版社
<http://www.scpph.com>
<http://www.booksss.com.cn>
E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

发行部业务电话

(028) 86259459 86259455

防盗版举报电话

(028) 86259524

照 排

四川上翔数字制印设计有限公司

印 刷

四川机投印务有限公司

成品尺寸

165mm×235mm

印 张

13.75

插 页

3

字 数

195千字

版 次

2009年1月第1版

印 次

2009年1月第1次印刷

书 号

ISBN 978-7-220-07747-0

定 价

26.00元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259624

包括医学在内的医卫事业，以及与“疾病”相关的各类具体学科，在预防、缓解以及治疗甚至消除造成人类痛苦、影响人体健康的千百种“疾病”方面，作出了卓越的、不可磨灭的贡献，且与人类生活息息相关、不可或缺。而且，它们还将继续在预防、缓解以及治疗甚至消除造成人类痛苦、影响人体健康的千百种“疾病”方面，发挥出更为重要的作用，作出更大的贡献。

对此，笔者坚信不疑！

所以，迄今为止，笔者对包括医学在内的医卫事业及其从业者，始终心存敬畏，诚惶诚恐；不敢，也根本不会有丝毫不尊敬。

因此，本书就只是一部以“健康”为前提、对象和目的的、只谈“健康”及其相关问题的书籍；绝对不敢，也不可能，更没有资格去涉及“疾病”，包括预防、缓解以及治疗或消除“疾病”等相关的问题。

特此申明！

张 放

2008. 10. 1

特别申明

001



笔者用自己的方法首先把自己健康了

世上有成千上万本关于“健康”的书籍，但本书所谈内容却是前所未有的、独具一格的。

世上有关“健康”的观念各有千秋却如出一辙，但本书之“健康在于内动”的健康观念却与众不同，是全新的。

世上有关“健康”的方法丰富多彩、各擅所长，但多数却是广义的、理论的、知识的，仿佛旨在务虚。唯独本书之“快乐健康运动”方法是务实的，简单易学，具有可操作性。而且，它的确能够在较短的时间内实实在在地解决人的许多不健康的问题，并且是练则有效的。同时，还有“需要多长时间，可以解决什么样的健康问题”，“能让每个练习者在短期内获得明显的健康效果”的承诺这类敢“冒天下之大不韪”的话语。

这，绝不是笔者头脑“犯晕”，不是为了“做秀”，也不是为了提高“点击率”，更不是为了提高“知名度”。

世人都知道：“火车不是推的，牛皮不是吹的”，“是骡子是马，牵出来遛遛”，才能知道是否是真的。笔者在本书中的许多提法，虽然有点“置之死地而后生”的味道，但毕竟不是每个人都会或敢于无缘无故地把自己推向绝地。

只是因为：笔者拥有多年“痛不欲生”的疾病经历；拥有多年为恢复

健康以及保持健康状态拼搏的过程；拥有长期废寝忘食，对健康观念以及促进与维护人体健康的有效方法的理解、研究与探索；还有数十位敢于把自己交给“快乐健康运动”方法的实验者投入的巨大热情与支持；更有数百位通过练习“快乐健康运动”方法，重新获得身体健康的学员的感激、关怀与期待。

当然，笔者用自己的方法首先把自己给健康了的事实，是笔者最能依托，并引以为自豪和骄傲的基础与动力！

十多年的探索经历与实践经验是何等巨大的财富！它无时无刻不在提醒笔者必须竭尽所能，为人类的健康作出力所能及的努力。

笔者在另一部名为《健康新观念、养生好方法》的书的前言中这样写道：

笔者是一个长期以艺术和艺术教育为职业的人，同时也是一个从未学习过医学、体育和营养科学的人。但是，笔者是千万个热爱生命、崇尚健康者中的一员。热情、执著、开朗、豁达，充满着朝气和活力，这正是笔者现在身体和气质的真实写照，一点也让人感觉不到书中提到的“身心都曾受到过严重摧残”的那种“苦难岁月”的痕迹。

笔者过去曾一直认为“年轻是福”，可正是在笔者青春年少时却病魔缠身，在床上度过了本应该是令人羡慕、充满青春活力的数年。

笔者也曾是一个体育运动狂热分子，在“加强体育锻炼，增强人民体质”的号召下，积极投身到各类体育运动之中。但也正是那个时候，体格健壮、精力充沛、行动敏捷、热情高涨的笔者，却突然病魔附体，数年卧床不起，使本来十分健康并曾经引以为自豪的身体遭遇当头一棒。

笔者也曾是单位里有名的“美食家”，凡笔者所在地区只要是好吃的、有特色的餐饮无所不知，无时不以“先尝为快”为乐事。同时，凡官方与民间的关于营养膳食及其科学搭配原则均谙熟于心。然而，病魔

缠身之时，茶不饮、饭不思，仅靠吸一点流汁勉强度日，使得那许多“正确的营养和健康知识”，如同“美丽的图画”可望而不可即。

笔者从事艺术及艺术教育工作数十年，一贯被人归为心理健康、身体素质良好的一类。然而，病魔缠身后给笔者最大的感触是：人只要患了病，健康方面有了问题，再好的心理素质也经不住折腾，心情一样会坏到极点。那时的我，悲哀之极，整日里“两眼望着天花板，思量着以何种方式去死更为合理”。

在笔者患病的那几年里，为了治愈疾病，八方寻医问药，跑遍了所在城市的大小医院，包括私人诊所和个体游医，把身体康复的希望完全寄托于我国发达的医学科学及医生。然而，令人感到迷惑的是：为什么医学只能去除人的一部分病痛，却不能保障人的健康？

笔者曾经严格按照医学专家、营养专家、体育专家的健康建议与要求操作，还有自己在患病的数年中，翻阅了大量的医学书籍，查阅了大量有关营养膳食的资料，学会了许多“科学的生活方式”。可以说，掌握了足够的健康知识和方法去追求身体健康的目标，其结果却是事与愿违——人类已知的那些曾让笔者寄予了无限希望的、与健康相关的“科学”，却解决不了笔者的健康问题。

由于有了这种痛苦的患病与健康追求经历，所以，笔者常常翻看市面上与健康有关的书籍，也常常观看并学习电视节目中播出的各类“健康”专题。但是，自笔者身体康复后的十几年里，虽然常常被那些“健康”理论与方法的“科学性”或“合理性”折服，却每每又总会因所看到的那些“健康专家”所表现出的提前衰老和不健康的模样而心生疑惑。

说实在的，“健康是福”虽然是条真理，但是，人类围绕着它所做的一切，却仿佛都是无用的。因为，迄今为止，人类为了健康虽百般努力，却从来就没有真正获取过。

本书提出的独具一格、与众不同的全新健康观念——“健康在于内动”，也正是在上述痛苦与迷茫的经历中偶然获得的。

本书介绍的“一套练则有效的健康方法，两点行之有益的健康建议”，也正是在“健康在于内动”这个全新健康观念指导下，在笔者长期健康追求的实践中“求之不得，不求自得”的。同时，也是在实际运用与推广中逐渐完善的。在此基础上，笔者经过反复实验，推敲总结，从练习者的感受和实际的健康效果出发，从“以人为本”的角度考虑，才使之更为简便易行，练则有效，能让更多的人在短期内获得显著的健康效果。

当然，您不能奢望本书能治疗什么“疾病”。因为，治病是医科学的问题。有病上医院，看医生，天经地义。

“快乐健康运动”方法只为健康，不为治病。因为，“疾病”不应该是“健康”学科的问题。如果您认为自己应当始终保持健康状态，或是觉得自己的身体出现了不健康的问题，那么，您肯定能够通过这套“练则有效”的方法的练习，在短期内获得明显的健康效果，达到健康身体的目的。

笔者喜欢美国著名教育家卡尔·罗杰斯的一句话：“谁也不能教会任何东西。”健康是没有谁能教会给你的。最好的医生是您自己。要真正掌握健康，并将健康变成自己的财富，只能靠自己。

所以，本书的作用、“快乐健康运动”方法的作用，是将您领到一条新的、通往健康的路口，告诉您这条路如何去走，怎样才能达到目的。而且，走，肯定能达到目的！但是，走与不走，还在您自己。有人曾讲：“没有登临泰山的人也知道泰山日出是一大胜景，但只有您自己真实地身临其境，您才能感受到它的博大与壮丽。”这也是笔者在探研与推广“一套练则有效的健康方法，两点行之有益的健康建议”的过程中体会到的。

“快乐健康运动”方法是一扇向人体健康敞开的大门，是一种在像迷宫一样的人体内部注入健康因素的新方法。至少笔者本人，以及数百位参加了学习的学员，都在“快乐健康运动”方法的练习活动中获得了快乐健康的体验和感悟，感受到了身体健康的乐趣。

可能有人会怀疑笔者所说是言过其实。那么，请读读本书吧，尝试着学习与练习“快乐健康运动”方法吧！

健康，其实可以是很简单的。

张 放

2008. 8. 1

作者的承诺

我叫张放，是中国四川成都一所艺术大学的一名在职教师。

我用十多年时间创建了一套简单易学、练则有效，并经数以百计的人的实践证明，至今无一失败的健康方法——“快乐健康运动”。

虽然，我个人并不认为这套方法就是最好的真正有益于人类健康的方法，但是，实践表明，它的确是一套能够在短期内为每一个认真参与练习的健康追求者带来十分明显的健康效益的方法。

可以负责任地讲：认识过去的我的人，都为我今天健康的身体状态而感到惊奇；而认识现在的我的朋友，将会为您今后一生可能有的快乐健康而感到庆幸。

因为，正是运用这套“快乐健康运动”方法，使曾经因病卧床不起长达4年，身患肺结核、代谢综合等多种疾病，以及身高1.76米、体重最重时竟达100多公斤，腰围达3.2尺，而且面皮松弛、色素沉着厉害、两鬓斑白的我，解除了病痛的折磨，完全恢复了健康状态。

并且，变成了如今体重保持在72公斤左右，腰围2.2~2.3尺，能吃，能拉，能睡，精力旺盛，行动敏捷，面色红润，富有光泽弹性，甚至连白发也基本上看不到了的，多年没有“疾病”之忧的“准帅哥”模样。

不仅如此，还有数百位追求健康的朋友也在该方法的帮助下，而且是在较短的时间内，在方法的练习过程中迅速地呈现健康状态。

正因为如此，我把它写出来，并奉献给您。希望每一位热爱健康的朋

友，也能够“快乐健康运动”方法的帮助下，迅速实现快乐健康，并最终达到无疾病之忧的健康目的。

您相信吗？您愿意相信吗？

您应当相信！

因为，我的“快乐健康运动”方法，虽然无法肯定是否可以保障您长寿，但肯定可以帮助您活着的时候不难受！您活得舒心，活得愉快，长寿也不是梦想（因我本人的年龄目前看来还不够大，所以，还不敢作出能够保证人健康长寿的承诺。但是，根据我自己当前年龄下的健康状况和体征包括形象来看，人类实现健康长寿的愿望，应该是可以期待的）。

我保证：本书所列各类健康实例，都是真实可靠、可以查证的。

目 录

第一章 健康在于内动

本章提示 对人类已知“健康”观念和方法的科学思考·····	(001)
一 “生命在于运动”——一个简单而深刻的哲学问题·····	(005)
哲学的方法是人类认识和把握世界的根本方法·····	(006)
哲学思考和研究的“运动”与其他具体科学的根本不同·····	(006)
对“生命在于运动”本体意义的哲学思考·····	(009)
二 “生命在于运动”对人体健康的意义·····	(010)
“生命在于运动”之意义具体到人类生命运动本体·····	(010)
医卫事业等对人的“生命运动”研究的局限性·····	(012)
当今人类的“健康”研究对生命“运动”的片面性认识·····	(014)
人这个运动生命体的“运动范畴”·····	(016)
“生命在于运动”对人类健康思维的严重困扰·····	(016)
“生命在于运动”对人体健康没有实质性的指导作用和意义 ·····	(018)
三 人体是一个整体的生命运动系统·····	(020)
人这个生命运动体·····	(020)
人体器官、系统及其“运动”不是独立存在的·····	(021)

四	新陈代谢运动——人体的内部运动·····	(024)
	人体“内动”(新陈代谢)的作用和意义·····	(025)
	人体“内动”能力逐年下降不可避免·····	(025)
	促进与维护人体“内动”能力是人体健康保障的最佳选择 ·····	(026)
	已知促进与维护人体“内动”能力的有效方法的遗憾·····	(027)
五	健康在于内动·····	(028)
	已知健康观念和方法对人体“正常运动”(健康)的误解···	(028)
	“健康在于内动”才是保障人体健康的关键因素和核心问题 ·····	(031)
	“健康在于内动”才是“生命在于运动”之根本意义·····	(033)
六	只要“内动”正常,就能体康无病·····	(034)
	人体“健康”与否取决于人体“内动”正常与否·····	(035)
	从“高血压”、“尿毒症”等多种人体疾病的“内动”健康 原理谈起·····	(038)
	只要“内动”正常,就是体康无病·····	(041)

第二章 已知健康观念和方法与人的健康问题

本章提示	对“深化医药卫生体制改革”的思考·····	(043)
一	健康追求者的困惑·····	(047)
	当今人类已知的四大“健康类型”·····	(047)
	客观现实对四大“健康类型”的质疑·····	(049)
二	健康不是医卫事业等所研究的课题·····	(050)
	关于“健康”的定义·····	(050)
	“健康”不是医学等医卫事业所研究的课题·····	(051)
三	疾病,应该不是健康学科研究的课题·····	(055)
	“疾病”研究与“健康”的关系问题·····	(055)

“疾病”不是健康学科研究的课题	(057)
一点另类思维	(059)
四 健康不应该是膳食营养学科研究的问题	(060)
膳食营养对人体“健康”的意义	(060)
膳食营养知识与人体“健康”的关系	(062)
五 健康不应该是体育运动的问题	(065)
体育运动对于人体健康的影响具有正、负两方面的不确定结果	(065)
体育学科本身并未真正强调促进与维护人体健康的问题	(067)
六 心理问题不是病	(069)
理论上存在的心理健康观	(069)
所谓“心理问题”应该是人的思维“运动”的问题	(070)
人的“心理问题”绝不是简单的由心理或情绪因素所引起	(071)
七 已知健康观念与方法的片面性	(073)
已知健康观念与方法不是真正的“健康”研究	(073)
可能会给人类健康造成最大危害的认识误区	(074)
难辞其咎的功利性“健康”目的	(076)

第三章 快乐健康运动

——一套练则有效的健康方法

本章提示 健康体检及其主要内容	(080)
一 关于“快乐健康运动”	(082)
“更年期”和“永动仪”的猜想	(082)
关于人这部运动机器和汽车的联想	(084)
关于“快乐健康运动”	(085)
二 关于“快乐健康运动”方法	(087)

	“快乐健康运动”是一个长效健康方法	(087)
	“快乐健康运动”是一种整体健康促进方法	(088)
	“快乐健康运动”方法不是呼吸方法	(089)
	“快乐健康运动”方法绝不是腹式呼吸	(092)
三	“快乐健康运动”方法的练习要求	(094)
	“快乐健康运动”方法练习的心理基础	(094)
	身心松弛的练习要求	(097)
	师法自然的练习要求	(097)

第四章 “快乐健康运动”练习的基本方法与要求

本章提示	最好的医生是人体自己	(100)
一	两点特别提示	(101)
	坚持练习就是胜利	(101)
	身体向健康方面发生根本性改变才是练习目的	(102)
二	“快乐健康运动”方法设计及总体练习要求	(103)
	“快乐健康运动”方法设计	(103)
	总体练习要求	(105)
	第一课 准备练习与方法要求	(106)
	第二课 内动初步与方法要求	(111)
	第三课 吸的初步与内动深入	(116)
	第四课 吸的深入与内动控制	(119)
三	“快乐健康运动”方法练习相关注意事项	(122)

第五章 “快乐健康运动”的相关概念

一	关于阴阳	(125)
	阴阳的对立斗争	(126)

阴阳的依存互根·····	(127)
阴阳的消长·····	(127)
阴阳的转化·····	(128)
二 关于五行·····	(128)
事物属性的五行分类·····	(129)
五行的相生、相克、相乘、相侮的运动规律·····	(130)
三 关于“气沉丹田”·····	(131)
“丹田”在哪里·····	(131)
“丹田”的作用·····	(132)
四 关于练习时间·····	(135)
适合身体锻炼的四个时段·····	(135)
“快乐健康运动”方法的最佳练习时段·····	(137)
五 关于练习环境·····	(138)

第六章 两点行之有益的健康建议

一 健康在于逐渐少动·····	(141)
“长寿龟”的传说和“人死如灯灭”的比喻·····	(141)
“少动”之“少”的概念·····	(143)
二 常享音乐之乐趣·····	(146)
声音的情感属性·····	(147)
声音的物理属性·····	(153)
“六音”声息健康方法·····	(159)

第七章 健康状态自测方法参考

一 把握健康正常值·····	(163)
二 从地理观测入手·····	(164)