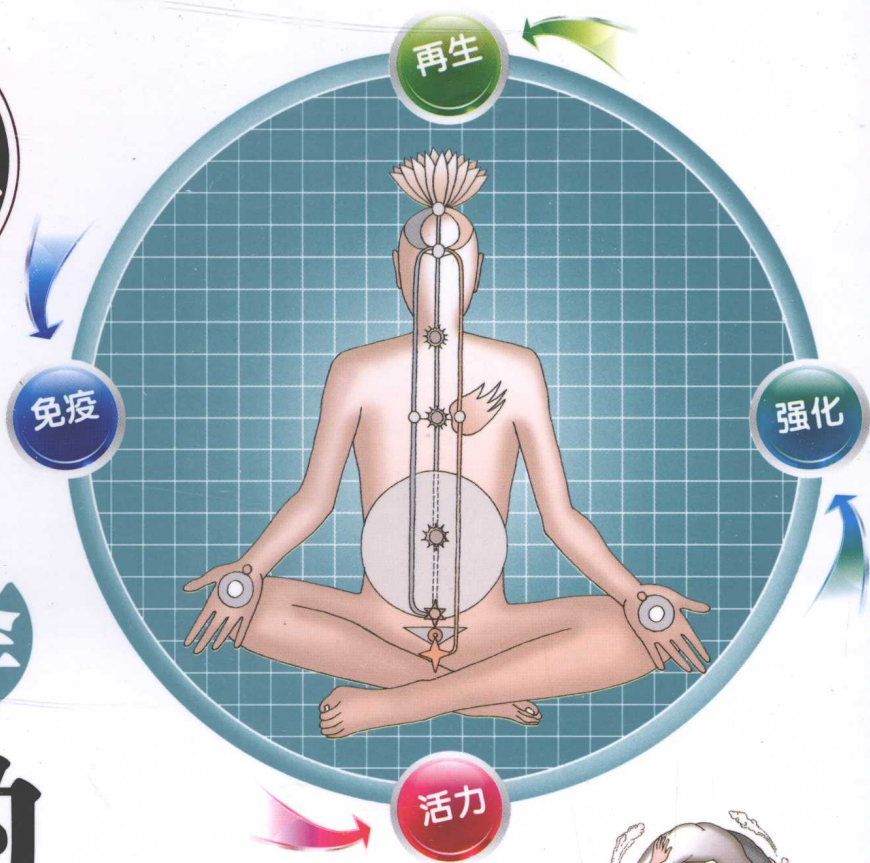
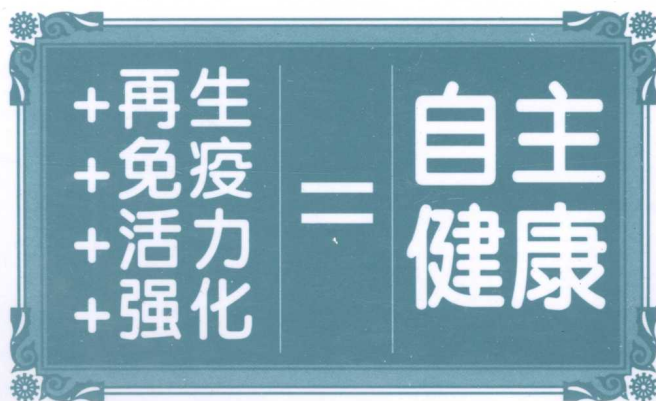




陈大为 ◎ 编著

『自主健康观』的养生之道

“再生、免疫、活力与强化”是“1+1+1+1>4”、彼此影响、彼此促进的步骤，单一孤立的步骤绝难达到天人合一，人活天年，自主健康的境界。



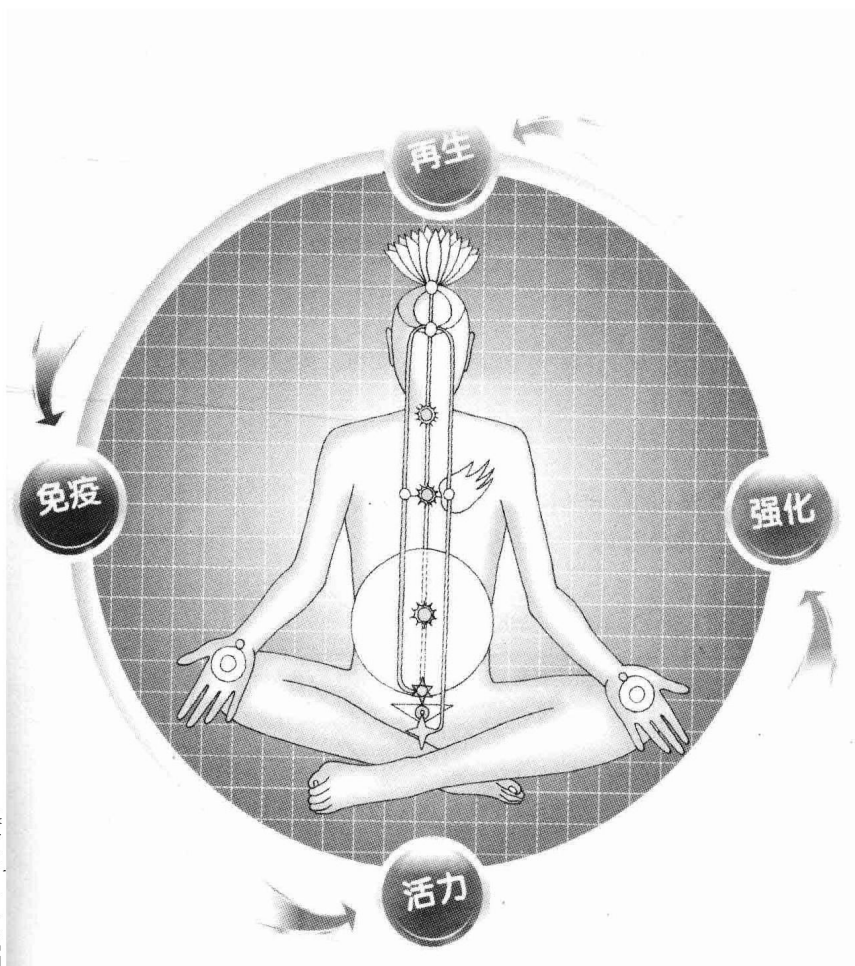
天津科学技术出版社

选择 自主健康 的生活方式

一次读懂《黄帝内经》中医养生观

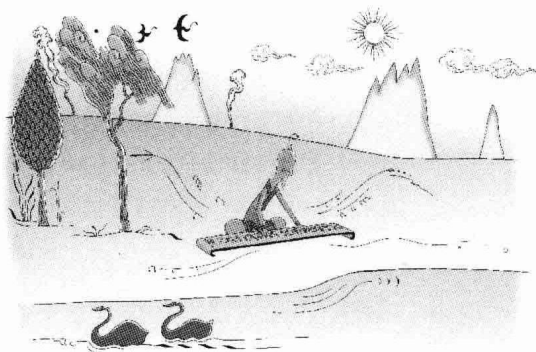
选择自主健康的生活方式

再生+免疫+活力+强化=自主健康



陈大为◎编著

天津科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

选择自主健康的生活方式 / 陈大为编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5308-5476-1

I. ①选… II. ①陈… III. ①生活方式-影响-健康
②养生 (中医) -基本知识 IV. ①R163②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 226831 号

责任编辑: 范朝辉 陈 雁

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京华戈印务有限公司印刷

开本 889 × 1194 1 / 16 印张 18 字数 260 000

2010年2月第1版第1次印刷

定价: 25.00 元



赠言寄语

最好的医生是再生；
最好的医院是免疫；
最好的医药是活力；
最好的医治是强化。

人活百岁不是梦，

自主健康靠自己！

再生+免疫+活力+强化=自主健康

赠者签名：

联系方式：

联系地址：



目 录

前言 做自己和家人的营养师

——选择“自主健康”的生活方式

一、中医的“自主健康观”/14

二、如何达到“自主健康”/16

三、如何实现“自主健康”的四个步骤/20

第一章

“自主健康”经济学：

——健康资产与健康负债

第一节 清算你的健康资产与健康负债

一、巨星仙逝，驾鹤西游/24

二、赚钱容易，赚健康难/25

三、健康资产与健康负债/27

四、世界卫生组织（WHO）的健康自测/29

第二节 制订个人及家庭健康计划

一、漠视保健预防的中国人/31

二、公共营养师，为个人与家人的生命保驾护航/33

第二章

是自主健康，还是自找疾病？

——食品、饮品、家居用品与仪容化妆品的种种危险

第一节 五脏六腑毒素知多少

一、体内毒素测试/37

二、不良生活方式的危害/39

第二节 你吃的“健康”吗？

——无处不在的食物污染

一、多吃零食的危害/41

二、多吃腌制食品的危害/41

三、多吃油炸食品的危害/42

四、吃变质油粮的危害/42

五、重金属污染/42

六、土地污染/43

七、农药污染/43

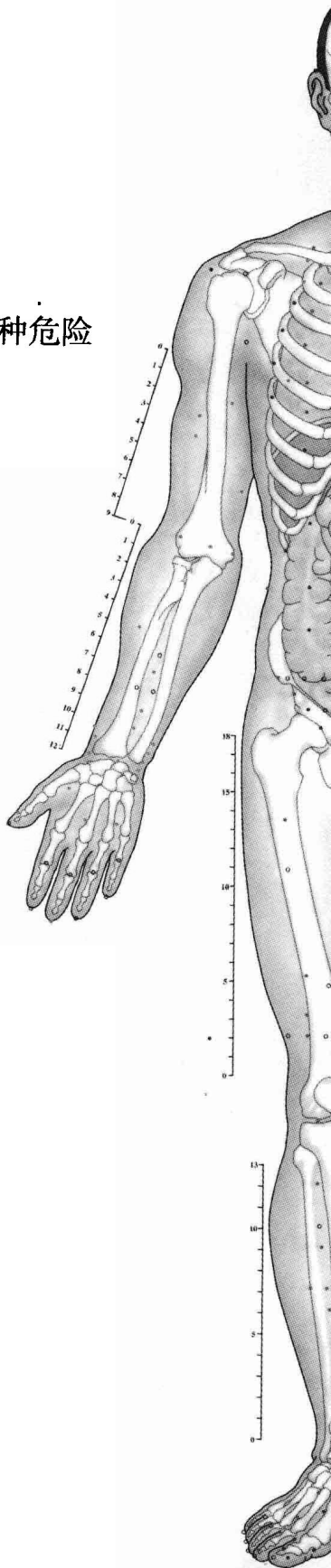
第三节 多吃肉食的害

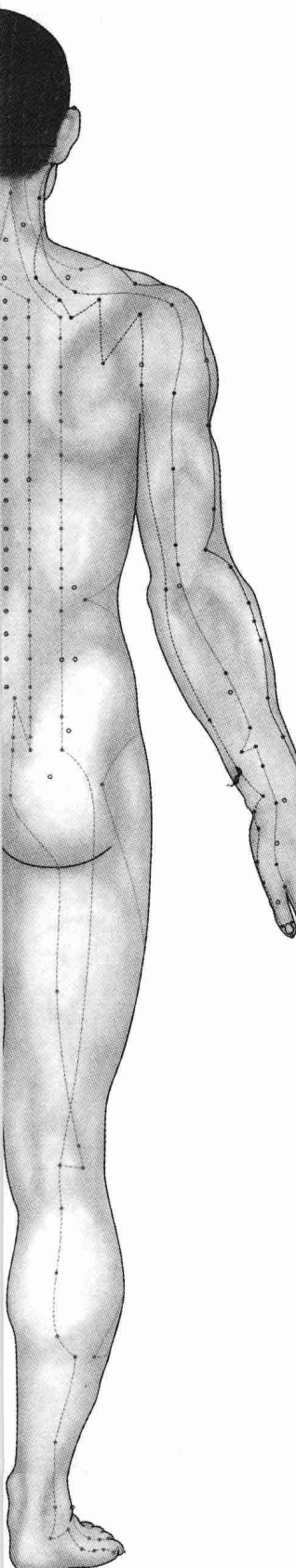
——相当于慢性自杀的“自体中毒”

一、自体中毒：慢性自杀的“毒药”/45

二、淀粉+蛋白质=难以消化/46

三、多吃肉食的害/46





第四节 你的家居环境“健康”吗？

——无声无息的家居环境污染

- 一、空气污染/48
- 二、室内污染/49
- 三、洗涤剂的伤害/49

第五节 你喝的“健康”吗？

——触目惊心的水质污染

- 一、人类80%的疾病与饮水有关/51
- 二、如何选择健康的饮品/52

第六节 你的仪容“健康”吗？

——世界上污染最严重的地方就是女人的脸

- 一、越描越黑的化妆品/57
- 二、引发皮肤过敏的三大物质/58
- 三、强碱性化妆品的危害/58
- 四、引起皮肤痤疮的化妆品/59
- 五、动物油脂类化妆品的危害/59
- 六、选择植物配方的化妆品/60

第七节 你的心理“健康”吗？

——体壮曰“健”，心怡曰“康”

- 一、不良情绪产生毒素/62
- 二、压力导致体内垃圾/63
- 三、来自生活的四种主要压力/64

第八节 影响体内垃圾毒素的其他因素

- 一、遗传因素/66
- 二、观念因素/66
- 三、习惯因素/67

第三章

自主健康第一步：再生

第一节 健康从改变观念开始

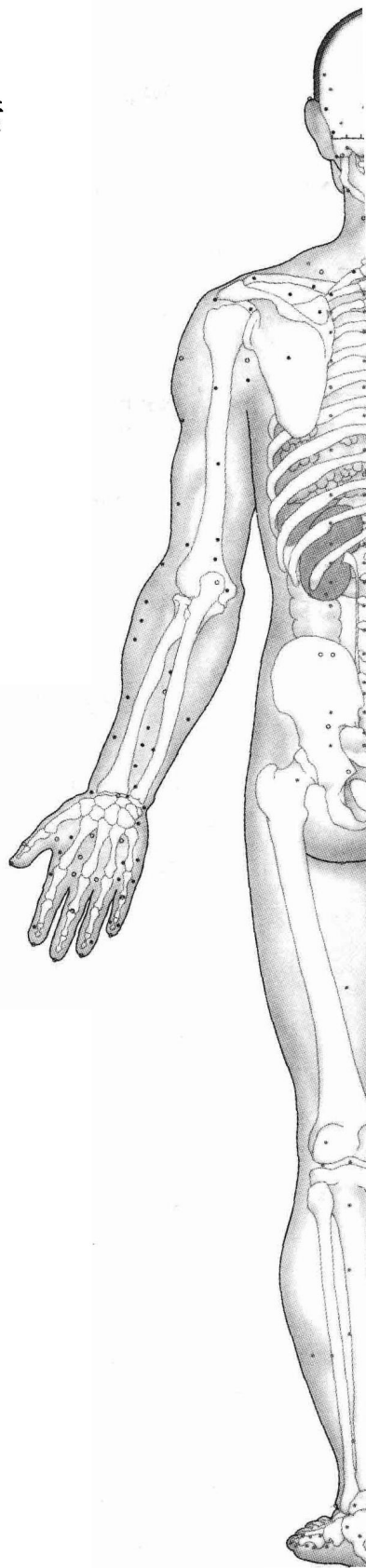
- 一、做一个健康“富翁”/69
- 二、关注预防而非治疗，关注健康而非疾病/70
- 三、关注自主健康，而非迷信广告、偏方/71

第二节 自主健康的基础是“再生”

- 一、什么是人体的再生能力/73
- 二、如何恢复人体的再生能力/74

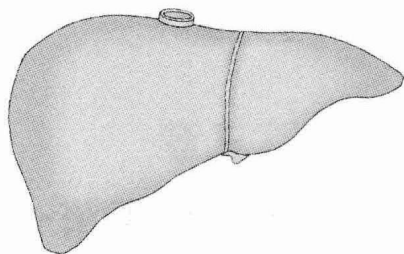
第三节 再生能力恢复人体天然屏障

- 一、六大排毒管道再生能力的恢复/76
- 二、人体垃圾输出网——淋巴系统再生能力恢复/77
- 三、人体解毒的将军之官——肝脏再生能力恢复/79
- 四、人体的血液过滤网——肾脏再生能力的恢复/83
- 五、废物垃圾的代谢通道——肠道再生能力恢复/85
- 六、人体面积最大的排毒器官——皮肤再生能力的恢复/91
- 七、容易积存毒素的器官——肺脏再生能力恢复/93



第四节 恢复人体再生能力的天然补品

- 一、大豆：豆中之王/96
- 二、磷脂：生命活力的脑黄金/98
- 三、维生素E：人体的“护卫大使”/101
- 四、乳清蛋白：弥足珍贵“蛋白之王”/103



第四章

自主健康第二步：免疫

第一节 调节“免疫力”

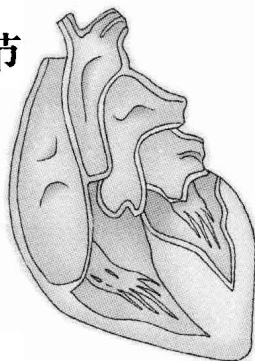
- 一、什么是免疫力？/115
- 二、你的免疫力下降了吗？/116
- 三、了解人体的自我保护系统/116
- 四、提高免疫力的健康生活方式/117

第二节 五脏免疫能力的调节

- 一、调节五脏六腑的必修课“藏象学说”/119
- 二、十二脏腑分功协作/122
- 三、五行养生中的“生克乘侮”/123

第三节 将军之官——肝系统的免疫调节

- 一、了解自己的肝系统/128
- 二、肝主疏泄，影响健康/129
- 三、肝主藏血，影响健康/129
- 四、促进脾胃运化/131
- 五、肝脏的解毒免疫作用/133
- 六、肝脏的再生能力/134



第四节 营养肝系统需要增强肌体免疫力

——固本培元，自主健康

- 一、我国居民的肝病现状/135
- 二、肝系统的常见问题/135
- 三、春天是养肝护肝的最好时令/137
- 四、饮酒对人体的益处和害处/138

第五节 君主之官：心系统的免疫调节

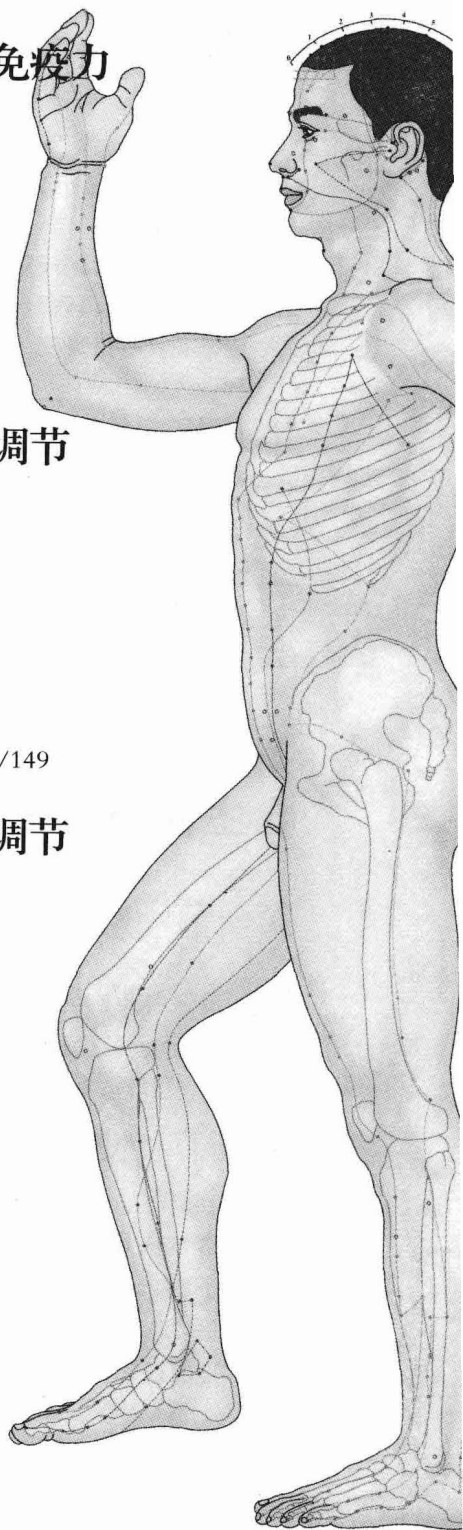
- 一、神之居，血之主，脉之宗/141
- 二、心系统对生命的独特意义/141
- 三、心华、心窍与心液/144
- 四、内分泌系统的调节保健/145
- 五、心脑血管疾病的预防/147
- 六、调节女性内分泌系统的植物雌激素——豆异黄酮/149

第六节 仓廪之官：脾系统的免疫调节

- 一、人体的后天之本/152
- 二、食物在体内的运化过程/153
- 三、脾系统与四肢肌肉/155
- 四、对脾胃系统的调节保健/156
- 五、膳食纤维对肠道健康的作用/157

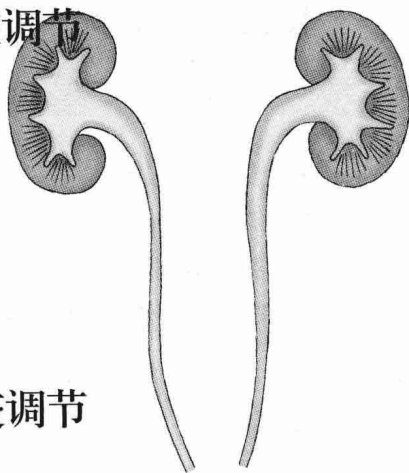
第七节 提高人体消化代谢能力

- 一、食物在口中的消化过程/160
- 二、食物在胃里的消化过程/161
- 三、食物在小肠内的消化过程/161
- 四、肠道益生菌：双歧杆菌/163



第八节 相傳之官：肺系统的免疫调节

- 一、肺为“相傳之官”/167
- 二、肺主一身之气/167
- 三、肺主皮毛/169
- 四、肺部容易出现的问题//170
- 五、呼吸系统的调理保健/171
- 六、金银花：金花银蕊，草药万金/172



第九节 作强之官：肾系统的免疫调节

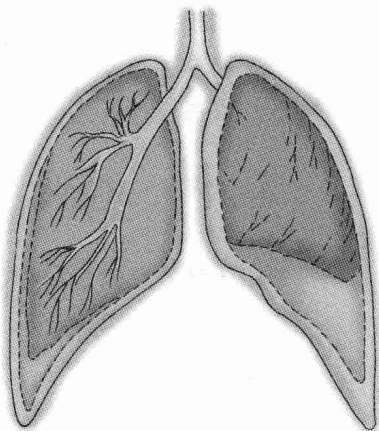
- 一、人体的先天之本/173
- 二、循环系统的常见问题/177
- 三、循环系统的调理保健/178
- 四、提升人体免疫力的饮食佳品/179

第五章

自主健康第三步：活力

第一节 《黄帝内经》中的健康启示

- 一、《黄帝内经》中的健康奥秘/183
- 二、现代人为什么缺少健康活力/185



第二节 使人体充满活力的健康补法

- 一、营养均衡是关键/188
- 二、营养讲求科学配比/189
- 三、中医“八法”之“补法”/191
- 四、“春困秋乏”，四季养生/193

第三节 要健康更要长寿 ——不容忽视的保健食品

- 一、是药三分毒/194
- 二、健康食品，药食同源/194
- 三、普通食品、保健食品和药品的区别/195
- 四、人们为什么需要保健食品/196
- 五、营养保健食品的优点/197
- 六、如何运用保健产品配合肌体修复/198
- 七、使用保健产品的注意事项/198

第四节 食品+保健品=节食养生

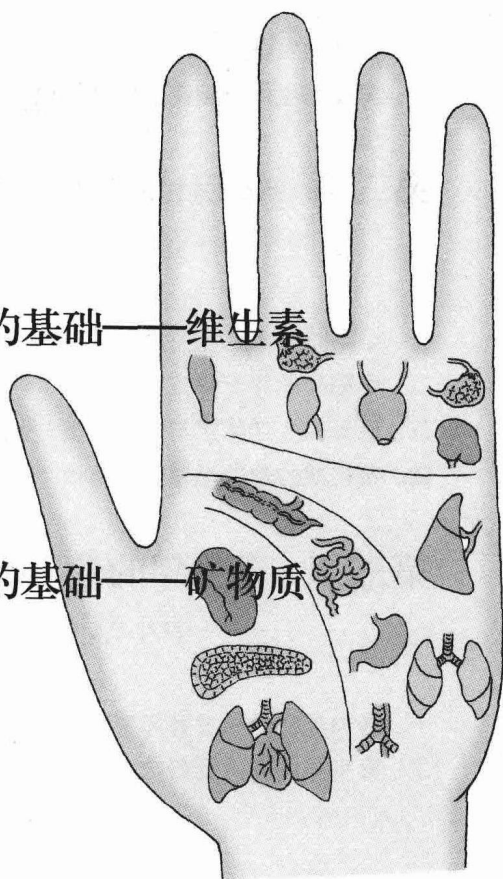
- 一、神奇的节食养生现象/200
- 二、到底该不该吃早餐？/201
- 三、节食方案需要控制“三高食物”/203
- 四、节食方案需要富含水分的食物/203
- 五、保持清淡口味，控制食量/204
- 六、节食方案（健康食品+保健食品）/204
- 七、最理想的活力食品：螺旋藻/205

第五节 恢复自主健康活力的基础——维生素

- 一、什么是维生素/207
- 二、膳食参考摄入量/211
- 三、维生素C：抗氧化的人体卫士/211

第六节 恢复自主健康活力的基础——矿物质

- 一、什么是矿物质/213
- 二、矿物质的生理作用/213
- 三、矿物质与食物来源/217
- 四、钙：人体不可或缺的生命物质/218
- 五、锌：人体的“生命之花”/220



第七节 恢复自主健康活力的基础——膳食纤维

- 一、什么是膳食纤维/223
- 二、膳食纤维与人体健康/223
- 三、膳食纤维食物来源/224
- 四、膳食纤维参考摄入量/224

第六章 自主健康第四步：强化

第一节 《黄帝内经》中的人体生命周期

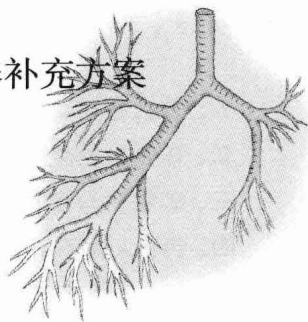
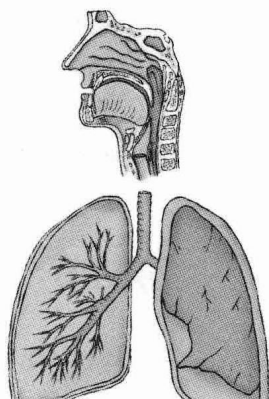
- 一、女性的生命周期率/227
- 二、男性的生命周期率/232

第二节 做自己的营养师 ——孕妇与乳母“食品+保健品”营养补充方案

- 一、孕期的基本生理特点与营养需要/234
- 二、孕期的营养配餐方案/239
- 三、乳母的生理特点与营养需要/241
- 四、哺乳期的营养配餐方案/242

第三节 青少年的营养配餐 ——中小学生“食品+保健品”营养补充方案

- 一、青少年的生长发育与营养需要/244
- 二、青少年的营养配餐方案/247



第四节 中年人的营养配餐

——中青年“食品+保健品”营养补充方案

一、中年人的基本生理特点与营养需要/250

二、中年人的营养配餐方案/251

第五节 老年人的营养配餐

——老年人“食品+保健品”营养补充方案

一、老年人的基本生理特点与营养需要/254

二、老年人的配餐方案/257

第六节 强化人体生命力的补养食物

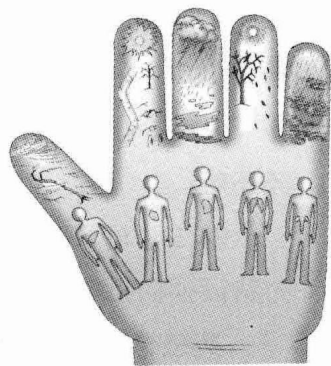
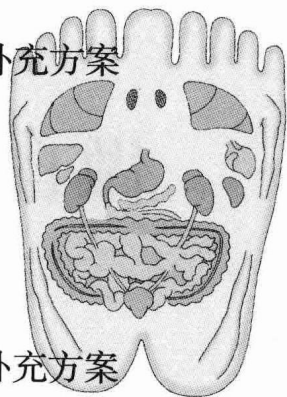
一、葡萄籽(原花青素): 抗氧化明星/260

二、蔓越莓: 呵护女人健康的佳品/262

三、深海鱼胶原蛋白: 可以吃的胶原蛋白/263

四、西洋参: 药食同源的活化石/264

附录 十二时令养生排毒法



做自己和家人的营养师

——选择“自主健康”的生活方式

1973年，以色列全国的医生举行了为期一个月的大罢工，医院关门，医生罢诊，百姓为之惊恐不安。事后，“以色列耶路撒冷埋葬协会”做了一个全国性的统计，发现一个极具讽刺的统计结果，在全国医生罢工的一个月里，全国的人口死亡率下降了50%。医生不上班，人少死了一半。

1983年，整整十年后，以色列医生再次举行全国大罢工，时间长达近3个月。事后，“以色列耶路撒冷埋葬协会”又做了一个全国性的统计，结果发现全国人口的死亡率又下降了50%。

你想致富吗？少生孩子多养猪；你想长寿吗？少靠医生多求己。

一、中医的“自主健康观”

如果我们开车去火车站，西医如同车载导航，会精准地告诉我们行车路线，“向西2300米，再向南1500米……”有了如此精准的电脑导航，我们便无需再用人脑思考，开足马力，依此行驶，傻瓜操作即可。但是、但是、但是，非常有可能出现以下三种可能：

其一，车载导航失灵，指“路”为马、南辕北辙，到车站比西天取经还难；

其二，车载导航没有及时升级，车辆在限速路段超速行驶、在单向路段逆向行驶，车站是到了，违章无数，罚单一堆；

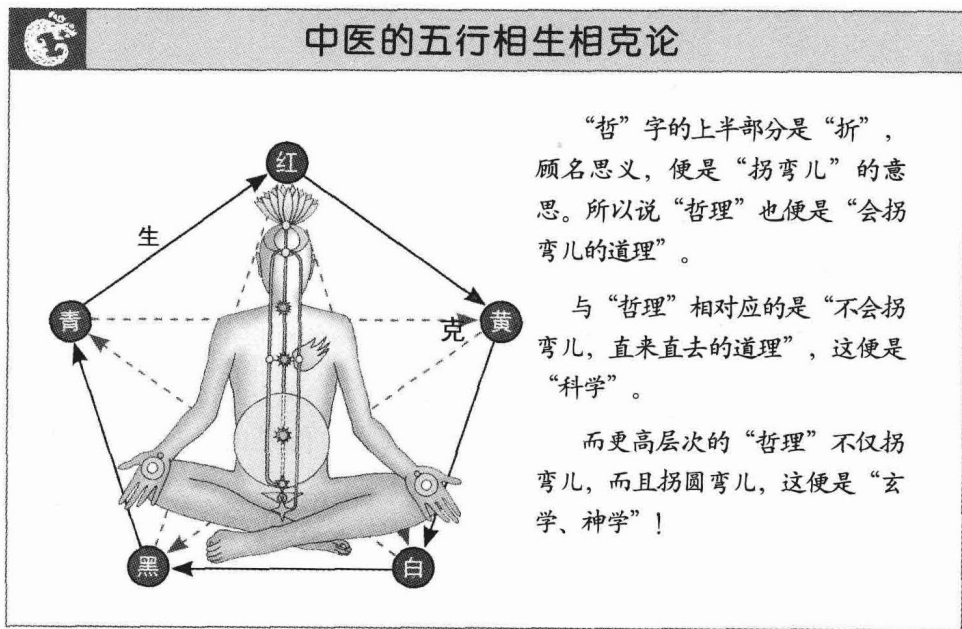
其三，依据北京的路况，最有可能的情况便是拥堵塞车，知而不

到，到而不达，眼看着火车缓缓地驶出车站，最终让我们在猴儿急地等待中砸碎导航仪。

同样，如果我们开车去火车站，中医便如同指路的老大爷，大手一挥，“顺着我手指的方向走，有个三四十里地就到了……”这时，我们便会根据自身的经验判断，调动所有的神经聚精会神，谨慎选择路线，内心不断地叮嘱自己：“往西走可能堵车，虽然绕远儿也要先走南边，开慢点，别超速……”结果不用说大家也知道，顺利到达车站，哼着小曲儿踏上旅程！

元帅一伸手，那叫“指引方向”；士兵一伸手，那叫“路边打的”。源自于《黄帝内经》的中医养生理念，贵在固本培元、免疫再生、指明方向、自主健康。

在研究中医的过程中，很多人经常会遇到一些模棱两可、似懂非懂、懵懵懂懂、迷迷糊糊的词汇，让很多学习者学而止步，半途而废。例如说“肺气宣发，肺气肃降”，肺气到底怎样上升算“宣发”？怎样下降算“肃降”？肺气到底是一种什么样的气体？很难有一个精准形象的答案，但有一点可以明确，一个指上升，一个指下降。说到底，中





医仅仅是指出了—个战略方向，充分地调动人体自身的再生力、免疫力、生命潜力，去战胜疾病，调节身心。

人体与生俱来便蕴藏着维护健康的自主能力，当风寒暑湿燥火、喜怒忧思悲恐惊等等外邪入侵我们的身体时，身体自然会爆发出抵御这些威胁的潜在能量，所以人体会发炎、发烧、上火，这都表明人体正在与外界的病邪作斗争，包括西医认为是疾病的“阳痿”，其实也是人体生殖系统劳损，自我休养的外在表现。这些人体“自主健康”的能力我们可以人为地去破坏，也可以去保护。真正健康的人体只要拥有这套防御系统，便会拥有强大的生命力，最终使疾病“不治而愈”，使病毒“不战而退”，使健康“不请自来”。

二、如何达到“自主健康”

《黄帝内经》中提到：“圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱……”“自主健康观”正是这样一种有病，干预；无病，强身，将疾病扼杀于襁褓中的养生之道，最终达到不病而治，不治而愈，“上工治未病”的最高养生境界。要想达到这样的境界，我们不妨来深入探究。

世间万物的生命真是很神奇，说到底都蕴含着某些相似的大智慧：

- (1) 在老子的《道德经》中提出了：“道、法、术”三个层次；
- (2) 在《黄帝内经》中提到了：“天、地、人”三个层次；
- (3) 在众多“佛经”中提到了：“因、缘、果；贪、嗔、痴；戒、定、慧……”三个层次；
- (4) 仰观苍穹：大到宏观寰宇，包括地球在内的很多星球都是由“地表、地壳、地核”三个层次组成；
- (5) 俯察品类：小到微观粒子，例如细胞，便是由“细胞膜、细胞质、细胞核”三个层次组成；
- (6) 中观人和：远的不说说近的，就连我们每天吃的苹果、橘子也是由“果皮、果肉、果核”三个层次所组成。