


生命 在于平衡

——健康需要运动

张剑祥 / 著



 湖南科学技术出版社

S M Z Y P H

打开您健康长寿之锁的密码，就藏在本书中……
而仅仅一个小时的阅读，也许就可改变您一生的健康状况。

R161
312

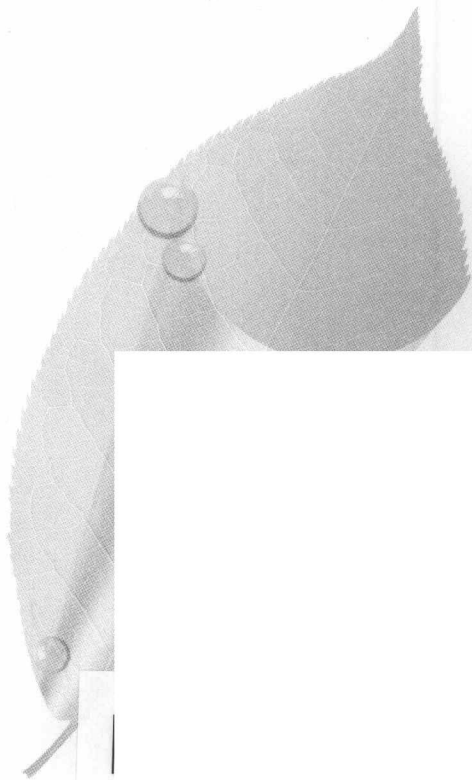
生命 在于平衡

——健康需要运动

张剑祥 / 著

打开您健康长寿之锁的密码，就藏在本书中……

而仅仅一个小时的阅读，也许就可改变您一生的健康状况。



一小时的阅读可改变您一生的健康状况

辩证唯物最新概念

实用易行养生新篇

湖南科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

生命在于平衡—健康需要运动 / 张剑祥著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5357-6072-2

I. ①生… II. ①张… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第016014号

生命在于平衡

——健康需要运动

著者: 张剑祥

策划编辑: 邹海心

文字编辑: 鲍晓昕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂址: 长沙市青园路3号

邮编: 410004

出版日期: 2010年4月第1版第1次

开本: 710mm×970mm 1/16

印张: 7.75

字数: 139000

书号: ISBN 978-7-5357-6072-2

定价: 18.00元

(版权所有·翻印必究)

内容提要

本书针对当今养生保健某些误区,提出了“生命在于平衡,健康需要运动”的崭新现代养生保健观。并具体介绍了如何运用最新研究成果与经验,来维护自身心理、环境、营养、动静等诸方面的平衡。同时还应用平衡理念,首次推介了可防病强身,促健康长寿的全新锻炼方法——“九留春”导引。

本书内容新,不但有“生命在于平衡”的创新性理念,而且实用性强,同时文字深入浅出,妙趣横生,对现代病的预防有良好指导作用,既适合中老年人阅读,又适合青年人参考。

写在前面

聪明人懂保养, 智慧人懂调养, 高明人懂平衡。生命在于平衡!

相对“生命在于运动”“能吃能睡, 身体健康”等保健理念而言, “生命在于平衡”似乎是一种新观点, 挺时尚。其实, 中国古代先贤早就告诉我们: “上古之人, 其知道者, 法于阴阳, 和于术数, 饮食有节, 起居有常, 不妄作劳, 故能形与神俱, 而尽终其天年, 度而岁乃去”(《素问·上古天真论》) 所谓“有节、有常、不妄”就是要保持一种平衡状态, 太过或不及都会出现异常状态, 做到了“法于阴阳, 和于术数”。就能长命百岁, 颐养天年, 简而言之, 健康长寿需要平衡!

自古以来, 皇家贵族都不惜重金追求长生不老, 可是能长寿的皇帝却没有几个; 现代科学技术高度发达的国家人均寿命比之物质条件相对滞后的中国人均寿命相差无几。这些事实说明, 维护健康不取决于财富多少。而是取决于正确的生活方式, 取决于维持平衡!

尽管先贤早就告诉我们“生命在于平衡”, 然而在新的历史条件下, 平衡有了更多更新的内容, 比方说: 笔者提出的“e 栓塞”病症就是古代不可能预料到危害健康的因素, 今天我们讲健康长寿需要平衡, 包括心理平衡, 营养平衡, 环境平衡, 动静平衡。本书正是从这四个方面来讲解为什么要坚持平衡? 如何做到平衡。

本书以通俗的语言, 生动的故事, 深入浅出地讲解了我们日常生活中需要了解的平衡常识, 书中独创的“九留春”保健新法简便易行, 是帮助我们维持平衡的好选择。

本书曾三易其稿, 主要内容系作者参加湖南省科普作家协会组织的保健科普讲座的讲演稿, 每次讲座后听众朋友纷纷要求作者提供书面资料, 个人之力难以满足大家的要求, 特将第二稿内容再加整理委托出版, 以飨读者。由于个人水平限制, 差池和遗漏在所难免, 恳请同道和广大读者批评指正, 以利改进, 更好地为读者朋友服务。

“倒插青龙剑一把, 引得黄河天上流”, 有梦就有明天, 梦有多长, 寿有多高。愿您的生命在平衡中康乐地延伸……

张剑祥

2008年7月

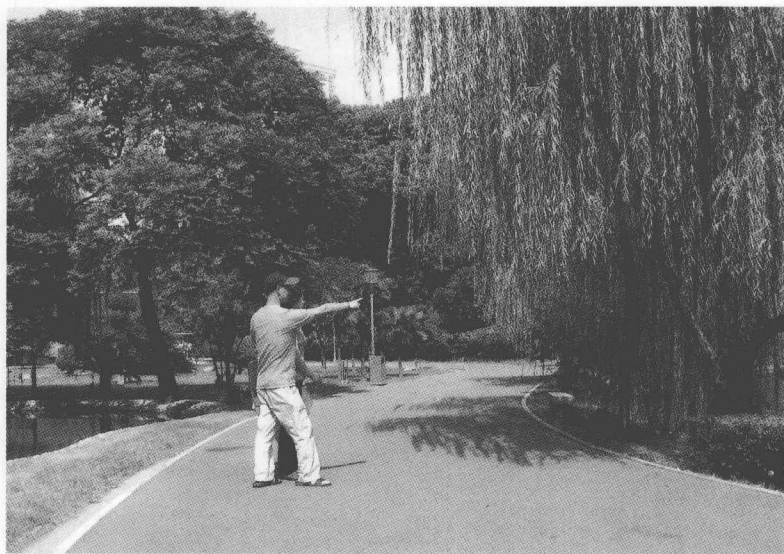
于长沙市第一医院 614



目 录

- 大道至简，健康至上 001
- 平衡理念渊源长 006
- 生命平衡有内涵 011
- 心病毒于砒——心理需平衡 013
- 活好靠环境——环境要平衡 028
- 病从吃喝生——营养应平衡 048
- 适度运动好——动静求平衡 078
- 健康路上红灯闪闪 093
- 保健新法“九留春” 101
- 四字真经，杂动笑洁 107
- 赢得康寿，1至6行 111
- 后记 115

大道至简 健康至上



“人生易老天难老，岁月难留少时春”。生命的辩证法是无情的。既然人的生命历史的长河中只不过是一瞬间，那么我们每一个活着的人，就应该十分清醒地考虑一个问题：一个生命的长度和质量的问题，这便是健康。

在澳大利亚一所疗养院，贴着这样的健康提示：如果你不注意身体健康，一旦过了 50 岁，你就会一年不如一年；过了 60 岁，便会一月不如一月；到了 70 岁则是一天不如一天；即使上了 80 岁，也可能是一小时不如一小时。这一提示点拨得十分深刻。一位成功人士感慨地说过：哎！年纪大了，报纸是越看越远，小便是越拉越近，坐下来就打瞌睡，躺下去又不得天明……。这便是中医形容的“人老肾气衰，拉尿打湿鞋，齿松牙齿脱，打屁屎也来”。生老病死，自然法则也。

尽管如此，但是在人的一生中，仍会有许多的追求，许多的憧憬，当然也会有许多的诱惑。追求真理，追求理想的生活，追求刻骨铭心的爱，追求名誉地位与金钱等等。但最后你会发现，健康才是你所有美好追求的基础和根本保障。如果没有了健康，生命就不再是一个蓬勃向上和快乐进取的过程，而会成为痛苦无奈的延续。一个在痛苦中挣扎的生命，拥有的东西再多，也会黯淡无光！

健康的生命最起码应该包括身体与心灵这两个方面，身体属于物质的范围，心灵属于精神的领域。那么，如何才能拥有物质和精力的双重健康呢？古人的一句话对我们启迪至深，那就是“大道至简”，用现代话来讲就是：“越是真理的，就越是简单的”。

古今中外，那些真正健康、人格高尚，具有爱心，在事业上有所建树，给人类社会留下巨大精神财富，或者至仁至爱跨越百岁的人们，他们无不生活简朴。在世人眼中，他们看起来并不那么聪明，甚至有些迂腐、傻气。而实际上，他们是大智若愚，



难得糊涂。他们是在自觉地淘汰对他们来说是多余的那些东西罢了。

“就简去繁平淡处，霜叶红于二月花。”书中这张看似平凡的照片，是笔者 90 岁的父亲张仙桃和 86 岁的母亲罗凤英结婚 70 年后，于 2009 年 9 月拍下

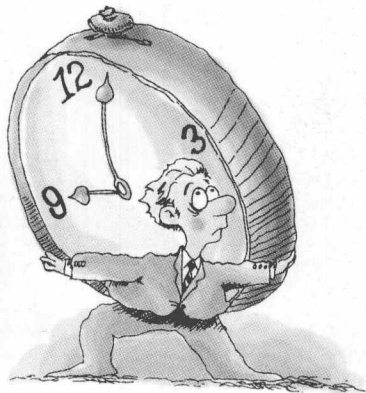
的一张浪漫婚纱照。这对曾为长沙市北郊胜利一队的农民夫妇，除了将他们的两子四女（均都健在）分别培养成了两名教授、两位国家干部、两个早期的万元户外，还是该生产队中唯一健在的高寿夫妻。他们的神话还在于这对耄耋之年的老夫妇，多年来仍然能自力劳作，独立生活。一日三餐，洗衣浆衫，室内外清洁卫生，均从不依赖子女。90岁的老父，仍一人独自去公园锻炼，日行一、二十公里亦不在话下。86岁的母亲除要亲自动手洗菜搞饭、打扫卫生外，还坚持种花。逢年过节，她还一定要张罗2桌家宴……所以，这张珍贵的照片，就远远超出平凡了。

追索他们长寿而健康的秘诀，竟也是“简单”二字。简单的生活、简单的教育、简单的期望……这便是简单的魅力。

智者的简单，当然并非贫乏或贫穷，而是繁华过后的一种大追求，一种删繁就简的境界，一种综合平衡的艺术。追求简单，就是要适当地控制自己的欲望。这包括食欲、性欲、财欲、利欲、权欲，但却万万不能控制自己的求知欲，与放弃对健康长寿的追求！要想在生活中健康地向前走，走得顺利，走得平安，就不能背负太多无用的东西。要学会清理和放弃，不断吐故纳新。简单使人宁静，宁静使人快乐，而快乐又是健康长寿的绝对法宝。简单更是一种美丽，简单的生活，简单的宁静、简单的装修、简单的幸福，它会使人心安理得，心旷神怡，心宽体健，心驰神往！

有位朋友，创业有道，经营有方。事业中天，遂成当地首富，伴之而来的是荣誉地位，豪宅名车，呼风唤雨，风光无限。然而，太多的压力，无尽的应酬，不合理的饮食与生活习惯，使他得了高血压、糖尿病、痛风、冠心病。这也不能吃，那也不能尝，还时不时这里麻，那里痛，整天病怏怏的。面对殷实的日子却愁眉苦脸，面对美酒佳肴却索然无味。看到大街上熙熙攘攘的人群，端详他们生机勃勃的身躯，心中荡漾着无限的羡慕、惆怅与向往。他最终悟出，千金难买健康，拥有健康才是人生最大的幸福。

一位亿万富翁在心肌梗死劫后余生的第一句话就是：“健康才是人生第一财富”。一位著名影星对幸福的诠释是“幸福就是健康，再加上坏记性”。也许有的人一生对名誉地位、金钱财富绞尽脑汁孜孜以求，终日沉迷于物欲的满足与沾沾自喜中，孰不知这一切都是过眼烟云。只有当人经历了病痛的煎熬，疾病的磨难与浩劫的震撼，你才会刻骨铭心地顿悟出，健康的躯体和健康的心理才是人生最热切的渴盼、最亮丽的风景。你才能该哭就哭，当笑则笑，才会在得势时不张狂，失意时

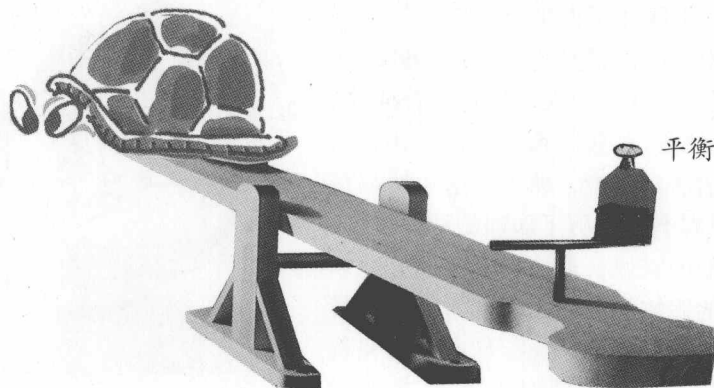


不颓废。因为好好地活着,才能有奋斗的资格和力量。一个病痛缠身的百万富翁与一个强壮快乐而一无所有的小市民相比,在生活的天平上,后者是强者,是赢家。因为一切都雄辩地说明,“大道至简,健康至上”。一个十分形象的比喻可以证实之:如果将健康当作1,把事业、名誉、爱情、家庭、财富等其他一切都当作0,那么只有当1存在的时候,它后面的0才有意义。因为拥有了健康,快乐才会像只小鸟轻轻栖落在你心灵之树上,为你的生命点缀出真实可能的美丽。

根据2004年的最新统计,由于过劳,我国中年知识分子的寿命平均只有58岁,低于全国人均寿命68岁,这是令人震惊的。人世间最宝贵的应该是人,因为生命属于我们只有一次,所以如果有人问,现代社会最大的危机是什么?排除其他因素,在安定团结和谐的氛围下,我们认为最大的危机应该是健康危机。这是由以下几个层面造成的:①物质的极大丰富,生活的日益富裕,导致享受心理;②竞争的时代,竞争的机制,使工作更加紧张,某些事业危机与心理上的压力日趋沉重;③社会的开放,网络的诱惑,色情业的兴起,情感的挫折或家庭的裂痕,亦可致人心累的情感或家庭危机。如此三大途径,其最终成众矢之的者,就是人的健康,其结局无非是健康危机。

某著名导演在参加柏林电影节期间与友人笑谈贫富差别:穷人看电视,富人看电影;穷人吃肉,富人吃饭;穷人住楼房,富人住平房;穷人大腹便便,富人又瘦又黑。这折射出健康观念新的转位。有人会困惑地发问:开车系安全带,上工地戴安全帽,去娱乐场所发保险套,现代社会能给人以安全的底线是什么?难道就是这些塑料制品?其实答案很简单,真正能给人以安全感的莫过于文明的素质,心身的健康!

在我们的现实生活中,人的情绪,太高兴会睡不着,太悲哀也伤人;大笑不好,大哭也不行;神经太紧张会疯,太麻痹又闯祸。天气太热会中暑,太冷又冻病;环境太闹心烦,太静了又阴森;水太热烫人,太冷也冻人。饮食吃太多会胀病,吃太少又可饿昏;菜太咸了嚥不下,太淡了口味又不行。营养太多易肥胖得病,太少也会贫血



浑身没劲。运动太多人累而易伤,不运动又易生病……这一切现实都说明,人类的心理,环境、营养与动静都不能过度,都需要一个适度的标准,都需要不断进行调节,从而达到适中,这便是平衡。即相对的事物在数量或质量上相等,使天平的两端处在同一水平。生命的过程与生命的存在,就是一个不断平衡的过程。其实,越深的道理越简单,越好的修行越平常。

“阴平阳秘,精神乃治”,“人本无病”,“大道至简”。心身健康是健康的躯体与精神心理健康之和,是人体各方面综合平衡一种最理想的结果。在人类生存的地球上,运动和静止都不是我们最佳的选择,因为生命与宇宙万物一样,永远处在多方位的平衡之中,没有平衡就没有生命,没有平衡也没有健康。所以,我们提倡一种保健养生新概念——生命在于平衡,健康需要运动。..



平衡理念渊源长



求知通向光明,无知堕入黑暗。世间任何事物都是一分为二的。不可否认,“生命在于运动”这一响亮箴言,曾使那些足不出户、好静不动或疏于运动,以及那些出门离不开车的懒散者走出养生误区并从中获益。但医学科学的飞速发展与养生保健的长期实践又使我们反思,“生命在于运动”是解决人类健康的绝对真理吗?果如此,世间的老寿星则非职业运动员莫属了。然而,现实中的老寿星却多为各方面都均衡得当的仁者。

为此,我们不能不沉痛地反思一下,如果“生命在于运动”成为绝对真理,那么下述令万众情恻、世界落泪的悲剧就不会发生……

据很不全面的搜索而具代表性的例子是:1995年11月28日,俄罗斯冰上王子,28岁的格林科夫在冰场上倒在妻子的怀中,世界为这对曾缔造冰上美丽童话的伉俪而流泪叹息。

2003年6月26日,喀麦隆国家足球队国脚维维安·福猝死在比赛场,其临终前躯体的抽搐与痛苦的面容,把痛楚刻在了世界上。

2009年8月9日,绿茵球场又传噩耗,体坛新星、年仅26岁的西班牙人足球队新任队长哈尔克因心脏骤停,倒在令他痴迷的球场上。当一个个钟爱运动的英雄式人物以如此意外的方式离开我们时,“生命在于运动”的箴言,似乎已离我们越来越远。

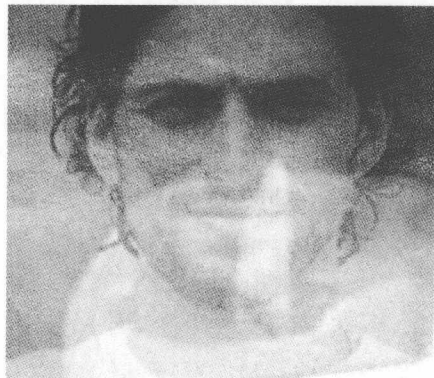
现代医学已经发现了运动对人体健康的“双刃剑”作用。科学研究已经证实,过度而长期或剧烈的运动,会使心脏发生适应性改变,如心腔扩大、室壁增厚与心率减慢等。而这些改变使作这些运动的人,心电图50%以上不正常,这也是诱发心源性猝死的“天敌”。何况,此类过度运动的人,还可能导致脑源性猝死。欧洲一项长达24年的观察表明:剧烈运动使心源性猝死的发生率增加



冰上伉俪



国脚猝死赛场



哈尔克

2.5倍,这又是何等的令人触目惊心,发人深省。

对于生命现象,虽历来说法各异,各有其理,但也各有偏颇之处。“生命在于运动”,从广义上指,宇宙万物均在运动之中,人的生命亦然。但从减轻人的负荷与消耗而言,“生命在于静止”也有其理。历史上的高僧高寿者倒也不乏其人。不过从人类数万年演绎进化史,特别是现代养生健康的研究结果来看,我们越来越主张“生命在于平衡,健康需要运动”的口号。

我们倡导“生命在于平衡”这一新理念,是因为在我们人体内部构造和外界周边环境存在着太多的变数,人们无时不刻面临错综复杂、瞬息万变的自然法则。想要长寿健康就必须顺应这个法则注重各方面的平衡。



“生命在于平衡”的口号绝非凭空想象出来的,她有坚实的理论基础作支持,这便是在公元前722年问世,我国现存最早的医学巨著《黄帝内经》中的阴阳学说。阴阳学说是我国古代杰出的哲学理论,医学中的阴阳学说囊括了人体解剖、生理、病理、诊断与治疗等。至今她仍闪烁着灿烂的光辉,备受世界医家的推崇。该学说认为:万物均有阴阳属性,就象衣服有正反,树叶有上下两面一样,人也有气与血等等,而阴阳失衡人就生病。《黄帝内经》中指出:“阴阳阳则病,阳胜阴则病;阳胜则热,阴胜则寒”。《素问》还称,“阴平阳秘精神乃治”,用现代医学诠释之即为:“人体各系统各脏器之间,人与环境、营养、心理、

运动及性生活等诸多方面相互协调、平衡,人体的各种功能就既不会低下,也不会亢进,人便处于健康状态。”

对于阴阳,人们听得太多,却了解甚少。阴阳到底是什么?其实,阴阳最初的含义是指日光的向背,即向着日光的为阳,背着日光的为阴。历来将之引申为气候的寒暖,如今天阳光灿烂、太阳大、很热、很亮……即为阳,而当下雨、落雪、没有太阳、天气阴沉、寒冷……即概括为阴。当社会不断发展,古人就把阴阳作为解释一切事物,特别是有关人类健康的心理、营养、环境、运动等的正反两个方面,并用阴阳来分析解释自然界两种对立而又互相依存、消长的物质势力。在人类社会、宇宙空间及我们人体,一切东西都具有阴阳的性质。简单地说,不管什么情况,什么条件,何种人或事,阴阳处于平衡就正常、就顺利、就是好结果。而当阴阳一旦失衡就会出问题,就不正常,就会出乱子。

在《素问》这一我国现存最早的中医理论巨著中,便总结了春秋战国前的医疗经验与宝贵的理论知识。书中所载“百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,

恐则气下……惊则气乱……思则气结……”，便指出了情志即心理因素可致病，这也是要求人们保持心理平衡，以避免疾病发生最古老的理论依据。

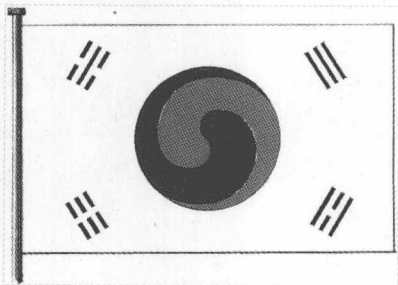
在《素问》一书中，我们的祖先对于营养的平衡也有其原始的理念，该书指出：“高（膏）粱之变，足生大疔……”其意即若不注意饮食营养的平衡，长期大量一味贪吃肥腻浓厚的食物，不但影响胃肠功能，还会产生内热与疮疡的病证。这对我们今天预防高血压、糖尿病等现代病都仍具有十分重要的指导性。在《内经》一书中，则还记载有“清浊相干，乱于肠胃”，意即如果饮食不洁，或饮食调理（平衡）不当，又感受寒凉，便会引起肠胃不和，清浊不分而致疾病。

对于环境平衡，在公元前 722 年成书的医学名著《灵枢经》中就已明确指出：“此人与天地相应者也。”亦即我们人体的生理现象与疾病和自然界环境、气候有着相对应的关系。提醒人们在平日生活与保健中应注意自然环境与四时气候变化等诸多外界因素，要因时、因地、因人制宜，随时调整人与自然界大小环境的平衡，这样才能使人们健康长寿。

关于动静平衡，我们的祖先更是阐述得极精极彩，《素问》中就十分明确地指出：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”这出自几千年前的养生箴语，至今对我们都有着非常宝贵的现实意义。动静失衡，劳逸不当，便可致气血筋骨活动失调而发生疾病。所以，过静是现代病的祸首，过动也是伤筋损骨、劳心升压与发生意外的罪魁祸首，唯动静平衡才会健康和谐。

“生命在于平衡”，并非我们现代人的新见解，《素问》一书中指出：“亢则害，承乃制。制则生化……”，亢即亢盛；承，指抵御；制，即压抑、节制，也就是平衡。世间任何事物都有生发的一面，也有克制的另一面。若有生而无克，就势必导致亢盛而为害，因而必须抵御这种亢盛之势，令其节制，而使人健康长寿。而调整生而无克的状态，平抑这种过度亢盛的整个过程，就是人类为着正常、健康、快乐、长寿，而永无止境地调节与维持平衡。

此外，从“韩国国旗为何是太极旗？”这样一个域外之谜，我们也可以解读阴阳平衡。自 1883 年开始，韩国就开始使用太极旗，大韩民国建国后沿用。1949 年，韩国文教部正式确定韩国国旗为现时的样式：旗中央是太极图案，四周配以八卦图形。韩国官方解释的意义为：太极图中的红色代表阳，蓝色代表阴，阴阳合一代表宇宙的平衡与和谐。水与火、夜与昼、黑暗与光明、破坏与建设、女与男、被动与主动、冷与热、负和正等，作为宇宙万物中阴与阳两种伟大的力量，通过相互对立、制约而达到平衡与和谐。





以太极为中心,四角的卦分别象征阴阳互相调和,乾卦代表天空,坤卦代表大地,坎卦是月亮和水,离卦为太阳和水,各个卦还象征着正义、富饶、生命力和智慧。据韩国解释,该国国旗底色为白色,象征该国人民的纯洁和对和平的热爱。而整个国旗则代表韩国人民永远和宇宙协调发展的理想。

但是,韩国国旗的太极和八卦思想却来自中国的《周易》。而和谐、对称、平衡、循环、稳定等原理代表着中华民族对宇宙、对人生的深思熟虑。这种阴阳平衡的理念,不但孕育了我国数千年的文明,同时对世界各国也有着深远的影响。朝鲜半岛长期受中华文明的深刻影响,而韩国国旗正是这种影响的折射。

据 physorg 网 2007 年 6 月 8 日报道,美国一肿瘤中心一项研究成果,就是借助我国“阴阳平衡”学说机制攻克的。他们认为,“阴阳平衡”是促进免疫系统平衡的新路径。这使古老的“阴阳平衡”理论,在国际上更深入人心。卫生部发起的全民健康生活方式行动 2007 年 9 月 1 日在北京启动,在其提出的“每日一万步,食动两平衡(合理膳食,适量运动),健康一辈子”(简称“健康一二一”活动)的口号中也充分肯定了健康平衡学说。

“知其道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄诈劳,故能形与神俱,而尽其天年”。这是成书于数千年前的古医著《黄帝内经》中关于健康的论述。它的意思是:“人们若知道养生之道,便效法天地自然法则,饮食有节制,起居有规律,劳动不过度。于是身体和精神才能调和,那么便可活到应活的年龄”。其实,数千年前的医学理论早就证实,平衡对于养生保健与益寿及心身的健康都至关重要。

总之,对于我们的读者,要领悟:“生命在于平衡”这一古老又现实的箴语,完全可以反复体会和回味这样一种情境,它对人们的生活与健康,无疑会大有裨益。这种情境便是:一切如花,花如一切;好玩,玩好。



生命平衡有内涵

