

养生专家全 **新** 奉献

赵承勇 编著

家庭 必备的新健康读本  
人人 受益的保健养生课



# 平衡 养生



## 堂课



浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

# 目 录

总论 平衡生活——健康人生的第一要务 .....	1
第 1 课 揭开平衡养生的奥秘 .....	2
第 2 课 谁动了你身体平衡的奶酪 .....	14
第 3 课 阴阳平衡——人体健康的总纲 .....	22
第 4 课 水平衡——保证生命的平衡之源 .....	46
第 5 课 营养平衡——维持身体平衡的养料 .....	64
第 6 课 动静平衡——身体平衡的健康之本 .....	91
第 7 课 心理平衡——身体平衡的精神支柱 .....	109
第 8 课 生活平衡——保持人体各种平衡的基础 .....	125
第 9 课 内外平衡——保持机体平衡的最佳环境 .....	144
第 10 课 用自然疗法调节身体平衡，甩掉疾病 .....	160

# 总论 平衡生活——健康人生的第一要务

## 1.平衡的，才是健康的

平衡是健康的本质，平衡是健康的基础，良好的健康离不开身体的平衡。我们的身体包含了方方面面的平衡，从大的方面说，有身体的阴阳平衡；从小的方面说，有身体的内外环境平衡，包括水平衡、营养平衡、动静平衡等。正是这大大小小的平衡，决定了人体的健康水平，任何一个方面的平衡遭到破坏，都会引发疾病，甚至导致死亡；只有身体平衡了，人才会健康而有活力。养生之道，关键就在于平衡。所以说，身体平衡是保证人体健康的秘诀。平衡的，才是健康的！

## 2.平衡养生日渐受到重视

平衡养生包括身体各个方面的养生，也包括整体的养生。世间万物都处于大大小小的平衡之中，只有维持平衡，世界才能安宁；同样，人体也是由大大小小的平衡来维持的，其中的任何一个平衡遭到破坏，人就会生病。因此，平衡养生是一种非常实用的养生方法。

目前人们对平衡养生越来越重视，很多国家如瑞士、英国、德国、美国、加拿大、澳大利亚都特别重视人体的平衡养生。平衡养生主要包括以下方面：心理平衡、饮食平衡、运动平衡、环境平衡（包括季节、气候、空气、氧气、负离子、温湿度、噪声、衣饰、室内装饰、绿化、人际关系等）、习惯平衡、劳逸平衡、神经平衡、免疫平衡、内分泌平衡、循环平衡、代谢平衡、基因细胞活性平衡等。正是人体的这些方方面面的平衡，才构成了健康的身体。只有重视这些方面的平衡养生，才能为健康提供保障。

平衡养生法是一种综合养生法，是通过中医与西医结合、预防保健与常规诊疗结合、常规疗法与自然疗法结合、心理与生理结合，集防病、治病于一体，从根本上维护人体健康的方法。

## 3.努力保持身体平衡，目标——120岁

任何一个方面的平衡对我们的健康都有着重要影响，通过维持身体的阴阳平衡、水平衡、营养平衡、动静平衡、心理平衡、生活平衡、内外环境平衡等，并辅之以必要的自然疗法，我们就能保持健康。所

以，维持身体平衡非常关键，它是健康的基础和保障，也是长寿的唯一途径。

在日常生活中，我们需要注意顺应四季养生，以调节身体的阴阳平衡；保持合理均衡的营养，以调节机体的营养平衡；注意协调好工作和生活的关系，以保持心理平衡；多参加体育锻炼，注意劳逸结合，以维持身体的动静平衡；同时，也要保证我们居住的环境与人体内部环境的平衡。

只有身体平衡，我们才能保持健康；只有保持健康，我们才能延年益寿。所以，在日常生活中，我们要努力维持平衡，向着健康长寿的目标——120岁前进！

## 第1课 揭开平衡养生的奥秘

课前热身：你是否正在承受身体失衡带来的痛苦

世间平衡遭到了破坏，有的人不得不在很恶劣的环境下生存；身体平衡遭到了破坏，有的人不得不面对疾病，承受痛苦。

身体平衡是健康的基础，如果身体失衡了，我们的健康就会受到威胁，我们的身心就会产生一系列失衡问题，我们就会在疾病的困扰下生活，在痛苦中承受生命之重。

你生病了吗？

你心情郁闷吗？

你是否正承受着心灵的痛苦？

为什么有的人烦躁不安、郁闷沮丧，有的人却神采奕奕、积极乐观？

为什么有的人身心疲惫，有的人却充满活力？

这一切，都是失衡和平衡的结果。

失衡是祸，平衡是福。

你的身体失衡了吗？

1.应该给上帝颁发一个平衡大奖

世间万物都是在平衡中发展的，所以有了春夏秋冬，有了风霜雨雪，有了天地日月，有了阴阳五行。人体也是由多方面的平衡构成的，

这些平衡一旦遭到破坏，就会引发疾病。所以，我们要遵循人体平衡的规律，努力维持人体中的各种平衡，这样才能保持健康，达到延年益寿的目的。

上帝创造了人类，使人类在这个星球上处于主宰地位。有人说，应该给上帝颁发一个奖项——最佳系统设计师奖，因为他为人体设计了一个个精密的系统，人体内的每一个器官、每一个组织，乃至每一个细胞，都是在平衡中发展的，它们彼此之间相互联系，相互制约，其中的任何一个失衡，都会引发疾病，给我们的身体带来破坏。

医学研究证明，人的生理平衡主要包括神经平衡、免疫平衡、内分泌平衡、循环平衡、代谢平衡、基因细胞活性平衡等。只要能够维持好这些平衡，机体就会处于稳定状态，疾病也会远离我们。让我们保持身体的“风调雨顺”吧，从而维持上帝为我们设计好的各种最原始的平衡机制。那么，我们应该如何维持身体的原始平衡状态呢？这就需要我们在日常生活中进行必要的调节。人体是由物质、信息和精神组成的一个统一体，比如器官、组织、细胞，比如意识、灵魂、精神、情绪，它们彼此间相互作用，构成一个整体。在这个整体中，不管哪方面出现问题，身体健康都会受到影响，从而引发疾病。

所以，我们要注重对身体的各种生理平衡进行调节，包括调节心理平衡、饮食平衡、运动平衡、环境平衡、习惯平衡、代谢平衡等。只有维持了这些平衡，才能保证身心的平衡。

有时候，维持身体平衡就要像驾驶员那样，熟悉汽车的各个方面，了解汽车的养护知识，只有这样，才能对汽车进行维护保养，才能保证汽车的使用寿命。如果不遵守交通规则，不懂汽车保养，只管开车，甚至疯狂地开车，那么这辆汽车必然经常需要维修，甚至更换零件或提早报废。身体也是这样，只有懂得身体平衡的养生术，遵循养生规则，才能将身体维持在一个平衡状态。我们要顺应造物主平衡的“旨意”，让我们的身体与天地保持平衡，与万物保持平衡，与人类社会保持平衡。

平衡生活小叮咛

我们的身体内有很多平衡机制，只要我们追求平衡的生活方式，注意日常生活中的平衡养生，就能维护好身体各个方面的平衡。另外，平衡要注重整体，只有保证整体健康，才能更好地维持身体各个部位的平衡。

## 2. 世间万物皆存在于平衡之中

世界是一个平衡发展的整体，无论是大自然、社会还是人，都在平衡中生存和发展。自然界有白天和黑夜的平衡，有春夏秋冬的平衡，有阴晴雨雪的平衡；社会有男人和女人的平衡，有老人和儿童的平衡；即使人体本身，也有气血平衡、阴阳平衡等。没有了这些平衡，自然、社会以及人体都会出现混乱；有了这些平衡，世间才有了万物精灵，人类才有了身心健康。

生命之道就是平衡之道在大自然中，有了白天和黑夜，才有了植物的生长和人类的生存；有了春夏秋冬，自然界的风雨才得以平衡，生物才有合适的生存环境；有了阴阳平衡，才能保证万物的息息相生，这样就完善了自然，衍生出生生不息的生命。

上帝在造人的时候同时造就了男人和女人，没有了这个平衡，生命就无法繁衍，社会就不会发展。人体也处于相对平衡的状态，阴阳平衡、气血平衡、神经平衡、免疫平衡、内分泌平衡、循环平衡、代谢平衡等影响着人体的健康指数，一旦这些平衡被打破，疾病就会接踵而来。

人体像一台机器一样，是由若干脏器和组织组成的，每个脏器和组织都是人体不可分割的一部分，它们相互协调，相互影响，构成了一个整体。但是就整个人体而言，却有阴阳之分。《素问·宝命全形论》说：“人生有形，不离阴阳。”《素问·金匱箴言论》说：“夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴；言身之阴阳，则背为阳，腹为阴；言人身脏腑之阴阳，则脏为阴，腑为阳。”从整个人体来说，上部为阳，下部为阴。五脏之中，心、肺位于上部，为阳；肝、脾、肾位于下部，为阴。其中，人体内的每一个脏器又可以分为阴阳，如心分心阴、心阳，肾分肾阴、肾阳等。

人体内的气血是否平衡也是衡量一个人是否健康的重要标准。人体气血充足，才能充满活力，这时人体处于一种平衡状态；一旦这个平衡遭到破坏，就会出现供血不足、气虚体弱的状况。同样，神经系统的平衡遭到破坏，就会出现神经症、失眠、心理障碍、癫痫等病症。免疫平衡、内分泌平衡、循环平衡、代谢平衡等，同样是人体健康的重要内容，不容忽视。

人体的生物钟也在保持着平衡的规律，如果没有睡眠，人就不可能保持旺盛的精力。所以，平衡决定了世间万物的发展，也决定了人的身心健康。

人体若没有了平衡，就会出现阴阳失调、气血失衡等；世间万物若没有了平衡，就不能繁衍生息，此消彼长。所以说，生命之道就是平衡之道。

#### 精神状态也需要平衡

不仅人的身体处于一种平衡状态，人的精神也一样。当人们厌倦了城市生活的喧嚣时，通常都会寻一处僻静之所，去体验一份宁静和简单，回归生命的另一种状态，这也是一种平衡，是一直处于城市的喧嚣和繁华之中的人们慰借心灵的选择。人在坐累了的时候，站起来舒展一下筋骨，就会感觉好很多，这也是身体与精神的平衡。对从事脑力工作的人来说，有空的时候调整一下，动动手，活动一下身体，紧张的头脑和神经就会有所缓解。这种平衡是人体必需的，是保持身心健康的有效方法。

正如自然的平衡造就了白天和黑夜、晴天和雨天、冬天和夏天一样，人的情绪也有喜怒哀乐，也有雨天的惆怅和晴天的心情舒畅，当人的精神平衡被打破时，人就容易罹患抑郁症等精神疾病。人有七情——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，它们也处于一种相对平衡的状态，一旦某种情绪占了主导，人的身心就会出现问題——喜伤心，怒伤肝，忧伤脾，思伤胃，悲伤肺，恐伤肾，惊伤胆。

所以，要精神好，就一定要维持好心理上的七情平衡。在平时，要注意心灵的呵护，调整好这个平衡，这也是心理的养生之道。

## 平衡生活小叮咛

养生就要保持身心的平衡，保证身体的阴阳平衡、气血平衡等，使身心处于一种良好的状态。平时注意气候变化，对情绪和饮食进行调节等，就是维持平衡的有效方法，这样才能保持身心健康。

3.形形色色的平衡不仅世间万物有形形色色的平衡，人类本身也是由形形色色的平衡组成的。正如我们在前面所提到的，人体也有很多平衡，如营养平衡、元素平衡、动静平衡、心理平衡、环境平衡、神经平衡、免疫平衡、内分泌平衡、循环平衡、代谢平衡、基因细胞活性平衡等，这些平衡是维持人体健康的基础。

营养平衡人的生长发育、新陈代谢等都需要能量的参与，而能量是通过饮食获取的。人的饮食离不开营养，而营养的饮食需要食物成分的平衡，有了这个平衡，人体才能维持健康。人类一切活动所需的营养物质主要包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等，而这些营养之间也需要达成一个平衡，这个平衡就是营养平衡。

早在《黄帝内经》中就有了营养均衡的观点，它将食物分为养、助、益、充四类，分别代表了不同食物的不同营养价值以及比例。此外，《黄帝内经》中

还提到了饮食有节、饮食以时、饥饱得中等观点。

在唐代，当时的名医孙思邈就已经认识到，人如果不吃五谷杂粮，只吃白米，就容易得脚气病。虽然那个时代还没有“维生素 B1 缺乏”这个概念，但是孙思邈的认识却是正确的。人们在长期的实践中也认识到，单吃一种食物并不能满足人体对不同营养的需求，如果营养跟不上，就会引起贫血、夜盲症、脚气病、糙皮病、坏血病、佝偻病等众多疾病，健康更是无从谈起。当然，营养过剩也不好，它不仅会导致肥胖，而且会对健康造成不良影响。所以，营养要讲求均衡，过犹不及，只有充足、合理、科学地搭配食物，保持营养均衡，才能维持身体健康。

人们常说，生命在于运动。生命的活力通过运动得以体现，而运动又加强了生命的活力。《吕氏春秋》中曾提到：“流水不腐，户枢

不赜，动也。”同样，人体只有在不停的运动中才能抵抗疾病的入侵。生命在于运动，运动能够让阳气升发。阳气升发，津液就会布输于人体，使肌肤、百骸、内脏都得到充盈，人的健康就能够得以继续。但是，机体的运动和休息也需要有一个平衡。

人在运动和劳作中，经过肌肉收缩，会有部分能量丢失，也会产生代谢废物，这就需要进行适当的休息来恢复体能，处理代谢废物，这也是人体的一个动静平衡的过程。如果没有这个动静平衡，或者说这个动静平衡不协调，那么人体就会出现代谢紊乱，自然会产生疾病了。所以，过度的劳作或者过分的休息对人体来说都是不利的。就像现代人的肥胖，营养不均衡自然是一个原因，但是，忽视运动也是导致肥胖的重要原因。因此，运动和休息两者之间一定要平衡，这样才能维持人的健康。

#### 环境平衡

人们要想健康长寿，必须在平衡的环境中生存，这样才能避免疾病的入侵。人类适宜生存的大环境显然不是我们一人之力所能改变的，但是，保持自己生存的小环境的平衡我们还是能够做到的。这个小环境主要包括个人的日常生活习惯、居住环境、自身的代谢等。

人类要生存，一定要适应自然规律，这也是天人合一平衡的自然规律。

人的一切活动都是有周期性规律的，这就是我们通常所说的“生物钟”。生物钟的正常与否与人的健康有着密切的关系，因此，正常的起居、早起早睡、锻

炼、饮食等都需要保持一定的规律。人的生活环境也有很多要求，比如说光照、空气、室内卫生以及个人用品等。除了生活环境中，人体内部环境也需要

保持一个平衡，对体内的代谢物质要及时进行清理，如通过洗澡、清肠等方式解决。

总之，正是由于这些形形色色的平衡，才有了人的健康和长寿。只有维持这些平衡，人体才能保持健康和长寿。

此外还有很多平衡，这里不再一一赘述，后面的章节中会陆续提到。

#### 平衡生活小叮咛

养生一定要注意人体的这些形形色色的平衡，并在日常生活的细节中加以重视，这才是养生之道。如果人们平时能够注意到这些细节，就能保持身体健康，就能精力充沛地工作和生活。

#### 4.身心平衡是健康长寿的良药

只有保持身体平衡，人才会健康，有活力；若是身体平衡失调，人就会生病，甚至死亡。养生之道在于平衡，所以说，身体平衡是保证人体健康与长寿的秘诀。

万事万物的生存、生长都离不开平衡，这种平衡是指生命体处于一种相对动态的状况，而不是静止不动的绝对平衡。

身体平衡是人健康长寿的秘诀。那么，什么是身体平衡呢？如何才能做到身体平衡呢？

人体同世间万物一样，也是由很多平衡组成的，而这些形形色色的平衡也是人体所必需的。我们都知道，人体是由各个器官组成的，各个器官又是由气血贯穿的，而气血只有保持在一种相对平衡的状态，才能维持各个器官的正常功能。比如说，人的血压不能太高，也不能太低，高血压和低血压都会影响健康；人的心跳不能太快，也不能太慢，心动过速和心动过缓都会导致死亡；人的血糖不能太高，也不能太低，太高了就会引发糖尿病，太低了就会发生低血糖昏迷；人不能太胖，也不能太瘦，太胖容易引发高血糖、高血脂、高血压等疾病，太瘦就会导致营养不良。总之，人体是由方方面面的平衡来维持的，没有了这些平衡，人的健康就会出现问題。

此外，人的躯体是活动的主宰，而人的心神则需要静养，动静结合才能保持身心的健康。

人的心理也需要保持平衡，即精神上的平衡，一个人的精神状态对身体健康有很大的影响。我们在生活中常常可以见到这样的现象：有的人得了重病甚至绝症，却还能活很长时间。这就是心理平衡，也

就是精神的力量，它对患者来说尚且能延长生命，对正常人就更不用说了。

心理不能保持平衡，身体自然也会失去平衡，所以身体的平衡是以心理的平衡为依托的。只有身心都达到平衡，才能保持健康，远离疾病。要保持平衡的心理，就要正确面对人生的得失、荣辱，将发生在自己身上的不顺利的事看淡、看开，没有了烦恼，自然就没有了牢骚，这样我们就找到了心理平衡。佛家追求的是“诸行无常，诸法无我，涅槃寂静”，其实这也就是在追求一种心境，追求外界与本我内心的一种平衡，从这点我们就可以明白为什么高僧多长寿了。有求皆苦，无求乃乐，看淡了得失，没有了情绪的起落，人的喜怒哀乐就会少很多，就能保持心理平衡。只要找到内心的平衡，心态就会平衡，心态好了，身体也会健康。

#### 平衡生活小叮咛

身心平衡是一剂健康长寿的良药，只要我们平时注意一些细节，全方位地保持身心的平衡，就能找到平衡养生的秘诀。

#### 5. 《黄帝内经》中也蕴含着平衡养生的理论

平衡养生自古就有，早在《黄帝内经》中就提到过一些平衡养生的理论。《黄帝内经》是我国一部流传久远的医学圣典，它的养生理论一直到今天还在为人们所用。它以人体生命的客观规律来阐释人体平衡的养生观念，帮助人们实现健康长寿的愿望，值得我们去深入研究。

虚邪贼风，避之有时一年四季，气候多变，于是有了风、寒、暑、湿、燥、火六气，我们称之为“实风”；当气候变化失常时，我们将这六气称为“虚风”或者“虚邪贼风”。所以，人们春避风温，夏防中暑，秋避燥邪，冬避严寒。只有根据四季温热凉寒的变化做出适当的调整，才能维持人体的阴阳平衡，从而维持身体健康。人体与外界环境必须保持一种平衡的状态，一旦这种平衡被打破，邪气就会入体，人就会生病。这就是《黄帝内经》中人与外界环境的平衡养生理论，其根本就是虚实的平衡。

和调情志，摄养精神

人有七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。人的精神状态也处于一种平衡之中，一旦这种平衡失调，就会对人体的五脏造成危害，如怒伤肝，喜伤心，忧伤脾，悲伤肺，恐伤肾。所以，保持精神状态的平衡就要保持平和的心态，也就是保持心理平衡。“不以物喜，不以己悲”就是一种心理平衡，即精神内守，保持七情有节，这也是养生的一个重要方面。《黄帝内经》中指出要调和一个人的情致，让人的精神处于平衡状态下，其实就是一种心理的平衡养生。

食饮有节，谨和五味

《黄帝内经》中也提到了饮食的平衡养生，如“食饮有节，谨和五味”就是指饮食要适可而止，要有一个度，这个度就是平衡。同时，还要合理调配饮食，这样才能维持气味和谐，保证人体的精气平衡。

起居有常，不妄作劳

《黄帝内经》中还提出了生活状态方面的平衡养生，如注意平时的起居，顺应一年四季以及昼夜的规律作息，春夏两季要遵循晚睡早起的规律，而秋季应早睡早起，冬季应早睡晚起；形体的劳作和休息要有所互补，即做到劳逸结合、动静结合；选择适合居住的自然环境，包括气候、水土等，这也是保证身体健康的一个重要方面。

房事和合，节宣得宜

《黄帝内经》中还提到了人的房事养生，这其实也是一种平衡养生。《素问·阴阳应象大论》说：“能知七损八益则两者（阴阳）可调，不知用此，则早衰之节也。”这里所说的“七损八益”就是房事养生法。房事是阴阳的结合，只有保证了阴阳平衡，才能保证人体的健康。房事需求是正常的生理需求，但是房事过度就会伤肝肾，耗精血，破坏阴阳平衡，所以房事要适度，这样才能使身心欢愉。

和于术数，适当补养

《黄帝内经》中的“和于术数，适当补养”是指通过运动的方式来养生。术数就是通过炼形、导引、吐纳、针灸、药饵等方式调补养生，即通过众多调补五脏气血阴阳的方法来维持身体健康，从而达到延年

益寿的目的。这是保持人体阴阳、气血、五脏平衡的养生方法，也是平衡养生的一个重要方面。《黄帝内经》中“法于阴阳，和于术数”是养生总则的具体表现。“和”就是一个平衡，只有维持了这个平衡，人体才能健康，才能长寿。当然，如果这个平衡失调，就会不“和”，人自然就不会健康，更不会延年益寿了。

此外，《黄帝内经》中最根本的理论就是阴阳平衡，只有遵循天地阴阳变化的规律，才能保证人体的阴阳平衡。人体就像一台机器一样，只有保证了平衡，机器才能正常运转，才能延长使用寿命。

#### 平衡生活小叮咛

《黄帝内经》中囊括了博大精深的养生智慧。《黄帝内经》注重身心两方面的平衡，即不但注重身体的锻炼，更注重内心的调养。身体和心理能相互影响，只有身心和谐，处于平衡状态，人才会更健康。

#### 6.平衡是中医理论的精髓

中医学又称为“中国医学”或“传统医学”，中医的精髓就在这个“中”字上，“中”字代表了中国、中华，更是中医平衡观的重要体现。中医的生理病理、养生保健等方面的理论无不展现着“平衡”这两个字。

中医遵循的是经过千百年发展、传承下来的一套平衡原理，不管是阴阳五行的平衡还是脏腑经络的平衡，都是保证人体健康的重要因素。相对于西医而言，中医在治病方面用的是一种宏观系统的指导思想——保持人的整体平衡来进行。

中医的根本就是两个字——平衡，这也是中医的秘诀所在。在所有的中医典籍中，不管是养生保健还是辨证论治，都是从平衡的角度来进行的。

人的疾病是由于脏腑气化功能活动失去平衡引起的。脏腑功能活动平衡失调，中医常常采取左病治右、右病治左、上病下治、下病上治、内病外治、高者抑之、下者举之、有余折之、不足补之等方法来调节，而这一切无不彰显着一个平衡的原理。只要调节好了平衡，人的疾病自然就会痊愈。

中医有“人之一身，不外阴阳”、“阴平阳秘，精神乃治”、“阴阳离决，精气乃绝”之说，其实就是以阴阳平衡来判断人体的健康状况。“人生有形，不离阴阳”，就是说人体是分为阴阳的，只有阴阳保持在动态的平衡中，人才会健康；阴阳两方，任何一方的平衡失调，人就会生病。

中医诊断疾病有确切的分类分型。比如说肾虚是由于肾的精、气、阴、阳虚衰不足引起的，所以肾虚可以分为肾阳虚和肾阴虚。两者的临床表现和治法都是不同的，需要辨证后才能对症下药。

中医对人的气血、阴阳、脏腑、经络的平衡都非常重视，所以中医师经常用平衡原理来辨证施治。例如，人的生命是以气血为根本的，人一旦生病，必然是气血受损。中医认为，气属阳，血属阴，而气血的生成与运行又是以脏腑经络的正常生理活动为基础的。所以，《医林改错》中说：“治病之要诀，在明气血。”中医在对患者进行辨证施治的时候，会从气血以及各个脏腑功能的异常变化入手进行调理，其应用的就是气血平衡的原理。所谓“有余泻之，不足补之”，目的就是要使气顺血和，维持气血的平衡，这也是中医治疗疾病的重要原则。

#### 平衡生活小叮咛

中医所遵循的是中华民族几千年传承下来的养生智慧的结晶，其根本就是平衡养生。只有保证人体内脏腑的平衡，才能保持健康，这也是中医养生的目的，即追求人体的平衡之道。

#### 7.平衡养生———西医也来凑热闹

一提到平衡养生，很多人都会以为这是中医的理论。其实不然，平衡养生也是西医的一个重要的内容。西医理论中的酸碱平衡、元素平衡，其实也是平衡养生的两个方面。虽然西医的平衡养生研究方向和中医有所不同，但是，西医的平衡养生更直接、更具体。西医同中医的区别是：西医治标，中医固本。

#### 酸碱平衡

西医中关于平衡养生的一个重要观点就是酸碱平衡，而酸碱平衡是人

体内环境稳定的一个重要因素。一般来说，人体内的酸碱度在一定程度上保持平衡，一旦打破了这个平衡，人体就会出现酸中毒或者碱中毒，西医称之为“酸碱平衡失调”，严重的酸中毒或者碱中毒有导致死亡的危险。

俗话说：“民以食为天，食以衡为先。”人的饮食不仅要保证数量充足，而且要保持适当的比例，这样才能达到膳食平衡，而膳食平衡是保证人体内环境酸碱平衡的重要方式。

食物有酸性食物、碱性食物和中性食物之分。一般来说，酸性食物以动物性食物、谷类食物居多，而碱性食物则包括蔬菜、水果等。在我国，人们的膳食以谷类食物为主，还经常吃动物性食物，而这些食物大多是酸性的，所以人体内环境的酸碱平衡很容易受到影响。为了保持人体内环境的酸碱平衡，在平时要注意将膳食中的酸性食物和碱性食物搭配起来，这样才有助于维持酸碱平衡，保证人体的健康。

#### 元素平衡

世间万物都是由元素构成的，人体也不例外。人体是由几十种不同的元素组成的，平时它们总是处于一种相对平衡的状态。元素平衡是维持人体健康的重要因素，当人体的元素平衡失调时，人体正常的代谢就会紊乱，免疫系统就会出现异常，人自然就会生病。

人体所有疾病的产生都是与人体内的元素平衡失调分不开的，如心脏病患者的体内通常会缺乏铬、硒、镁、钾等元素，而镍和铅元素过量；高血压患者通常缺乏钼、锌、钴、硒、钾、钙等元素，而钠、镉等元素过量。所以说，人体内有益的元素缺乏时，危害性元素就会增加，导致元素平衡失调，造成疾病。西医治疗疾病的方法之一就是调节元素平衡，即当人体由于某些有益的元素缺乏而引起疾病的时候，就采取补充元素的方法来调整；当有害元素过量时，就用金属硫蛋白等去除这些有害元素，使人体的元素得以平衡，这就是西医中元素平衡的基本理论。

课后小结：学习平衡身体之法，为健康加分

养生在于平衡，平衡在于细节。平衡养生要从一点一滴的生活细节做起，从每天做起。注意生活中的起居规律，顺应四时变化，适时调整自身，注意饮食的营养搭配，注意劳逸结合，保持积极乐观的心态，这些看似简单的小事，其实就是在从根本上维持人体的平衡。平衡是健康之源、养生之本，让我们从细节做起，学习平衡身体之法，为身体健康加分。

平衡生活小叮咛

不仅中医，连西医也有平衡养生的观点，由此可见，平衡养生是不容忽视的。不管从西医出发治标，还是从中医出发固本，这一切都是围绕着平衡来进行的。只有追求身心的平衡，才能拥有健康的身体。

## 第2课 谁动了你身体平衡的奶酪

课前热身：现代生活是破坏人体平衡的“刽子手”

在现代生活中，人们把过多的精力都用在了日常工作、学习和生活中，紧张的工作、学习，快节奏的生活，给人们的身心造成了很大的负面影响，使人们的生活作息没有规律，使人们的饮食营养不均衡，使人们的心理出现了失衡……于是，人们的健康状况自然也就每况愈下。

现代生活让人们的身心出现了巨大的落差，人们终日为生活和工作疲于奔命，人体平衡遭到严重破坏。高效率、快节奏的生活让人们的精神和身体一直处于重压之下无法缓解，人们的身心也处于亚健康状态。由于工作、生活压力过大，人们吃饭的时间少了，胃口小了，有的人甚至靠吃营养素来维持健康；晚上也休息不好，失眠、焦虑，甚至出现抑郁症。压力导致了心理障碍，进而影响了身体状况，健康自然无从谈起。

对于那些“工作狂”、“游戏狂”来说，夜以继日的工作、游戏，生活作息没有规律，身体的各个方面如肠胃、大脑等受到了很大的负面影响，身心处于亚健康状态。现代生活在给人们带来很多便利的同时，也给人们的身体带来了很大的负面影响：出门坐车的人多了，走路锻炼的人却少了；坐办公室的人多了，干体力活的人却少了；很多人缺

乏运动，身体发胖；很多人长期伏案工作造成颈椎病，长时间盯着电脑造成视力下降……

所以说，现代生活让我们的身心处于一种疲惫的状态，使我们的身体平衡也遭到了破坏。

### 1.为什么平衡对人很重要

人从一个呱呱落地的婴儿，成长为一个朝气蓬勃的青年，再逐渐衰老，直到死亡，这是一个长期的过程，要经历很多阶段，每个阶段的健康状况都与身体的平衡密切相关。只有控制好平衡，才能避免疾病，健康才能得以维持；没有了平衡，健康也就无从谈起。所以，平衡关乎人的健康长寿，对人来说是至关重要的。

平衡养生应该未雨绸缪平衡养生是维护生命、保持健康、延年益寿的重要方法。渴望健康是每个人的愿望，祈求长寿是人类永恒的追求，而平衡养生能为我们带来健康长寿，所以对人们来说是至关重要的。

很多人认为养生是老年人的事，和年轻人无关。其实不然，养生对任何人来说都是一样的。平衡养生，就是要及早预防疾病，防患于未然，不然等到生病了再去养生，那无异于等口渴了再去打井，为时已晚。所以，平衡养生应该未雨绸缪。

保持健康，追求长寿，就需要人们在日常生活中注意平衡养生。只有把握好身体的平衡，遵守平衡养生的规律，才能真正做到未雨绸缪。

### 不同情况下的平衡养生方法

当身体失衡、疾病缠身的时候，人们总是会求医治病，但是，要真正彻底根除疾病，除了医药之外，还要做到营养平衡、心理平衡、动静平衡，而这些是不能用药物来替代的。治病养病，最重要的还是得靠自己，只有平衡养生，才能对抗疾病，重新获得健康的身心。

对体弱者来说，平衡养生的意义就更加重要了。中医认为，体弱不管是先天还是后天造成的，都是由于气血失衡、阴阳失调引起的。人的气血失衡、阴阳失调，必然会导致疾病入侵。只有调节气血平衡、