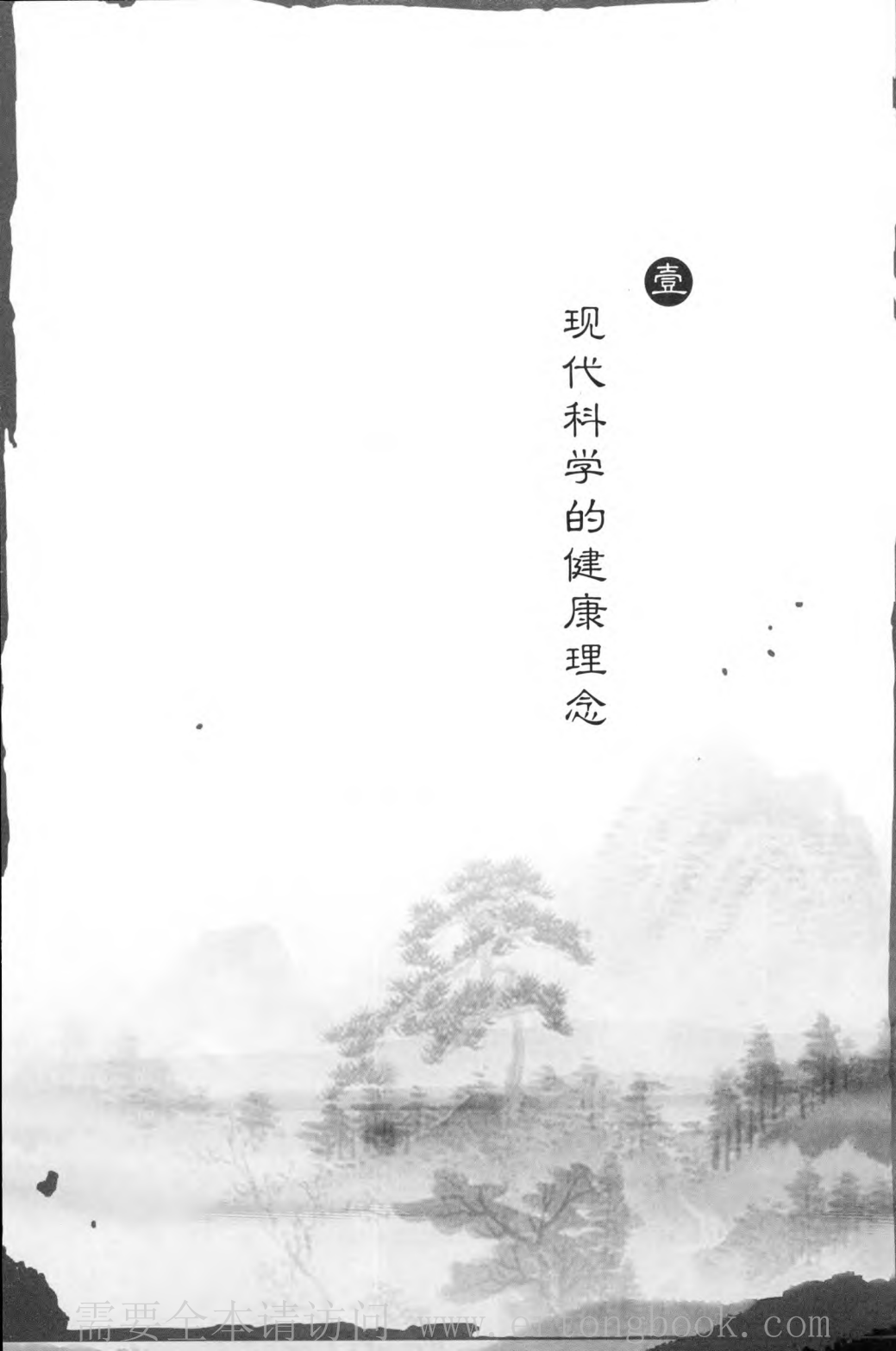
壹

现代科学的健康理念



需要全本请访问 www.e-tongbook.com



圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱
与其救疗于有病之后，不如摄养于无疾之前

第一章　现代科学的健康理念

一、长寿村的秘诀

2007年九九重阳节期间，由浙江省奉化市人民政府和中国老年科学健身与长寿研究委员会联合主办的2007年中国南岙长寿节拉开了帷幕，活动为期半个月，期间举办了开幕式、寿星趣味运动会、2007年第八届亚洲/太平洋地区老年医学大会莼湖南岙卫星会议等。中国老年学学会老年科学健身与长寿研究委员会、中国科学院软科学专家咨询系统专家组、浙江大学生命科学学院等单位的50多位专家、教授和300多位老人参加了长寿节，《中国老年报》等媒体记者作跟踪采访报道。经过专家组考察推荐，由中国老年学学会老年科学健身与长寿研究委员会授予奉化市莼湖镇南岙村“中国长寿之村”称号。奉化市与中国老年学学会联合组建了长寿研究中心，欲把南岙村打造成中国长寿第一村。

南岙村位于浙江奉化市莼湖镇西南3公里，距奉化市20公里，距宁波市50公里。现有本地村民92户，

289人，其中百岁以上老人3人，80岁以上37人，70岁以上占60%，平均寿命81.9岁。近十年从上海、北京等地来村定居71户，甚至有美国、加拿大、新西兰等国的外国人来村定居。南岙村符合国际公认的每10万人有7位百岁老人的“长寿乡”标准。

南岙村群山环抱、溪水长流、面临东海、山清水秀、曲径通幽、空气清新、鸟语花香、环境优美。南岙村的长寿文化，源远流长。

一千多年前，宋朝一位护林官到南岙避难，从此建立了护林、保护环境的长寿文化。如今，站在大同山山顶看南岙，绿林山中的村屋形似一个硕大的“寿”字，踏进山门，迎面就是两座寿星雕塑，善济寺、济公殿则横卧在蜀岳人世代生存的乡土之上。村口参天大树郁郁葱葱，寿星碑上刻着“八十不称老，九十尚年少，人生满龙蟠凤逸，正是风光好”。长寿亭上写着“荣辱不惊，看山中花开花落；去留无意，望天上云卷云舒”。一幅满山红烂漫的画卷，是南岙人越活越年轻的写照。已经在南岙定居了七年的美国人费雷德·摩根，每年都从宁波的工作单位回村过长寿节，与老邻居亲切相聚，见面头一句话就是“回到村里的感觉真棒”。

南岙村环境优美，气候宜人。根据浙江大学生命科学学院专家检测：南岙村年平均气温16.5℃，符合国内外长寿居住区15~20℃平均气温的条件；空气中负氧离子含量高出国家标准12倍，古木成林，是一座天然“氧

吧”；泉水优良，含有 42 种微量元素；土壤肥沃，每百克土含有硒 55 微克，高于江南耕田平均水平 5 倍多。菜、水稻各种植物硒含量均高出全国平均水平 3~5 倍。硒是最重要的抗衰老微量元素。

除了自然环境适宜居住，南岙村的人文环境也十分优越。南岙人祖祖辈辈甘当护林人，爱护花草树木、野生动物，热爱生命、生活规律、早睡早起、自耕自作，此外民风淳朴、生活简单，夜不闭户、路不拾遗。

南岙村的周边人文环境也非常优越，长寿文化和佛教文化交流频繁。临近有 4A 级国家生态旅游示范村——奉化滕头村，4A 级奉化溪口生态旅游区，4A 级佛教胜地雪窦山景区。

南岙村人世代长寿，近二十年来，全村平均寿命已经超过 75 岁，综合各方多年来对南岙长寿村长寿秘方的探寻和经验总结，现将南岙村祖祖辈辈的长寿秘诀归结如下：

心态平和、关爱生命、生活规律、调理饮食、健身健脑、和谐生活。

泉水叮咚，草木枯荣，自然界万事万物均有其生长规律。一个人若能与自然和谐相处，与社会和谐相处，其长寿之路也不远矣。身心和谐、健康质朴的南岙人，让人敬佩；鸟语花香、绿树环绕的南岙村，让人留连忘返。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

二、养生保健心得

我出生在浙江省宁波市镇海北15公里的后海塘边，从小喜欢唱歌跳舞、游山玩水，小学六年级已经代理初小的音乐课。解放前夕，经常唱《义勇军进行曲》，演“小放牛”。星期天就下海涂、捉串网，滚得一身泥，冲下大海洗一洗，又收获一筐泥螺、蛤蜊、小海鲜。春游步行到太白山，体验“无限风光在险峰”的滋味。

我是镇海中学第一届毕业生。那时的招宝山下，东海之滨，聚集着一批又一批热血爱国青年。镇海中学的校风是极为严谨的，郑芳华老校长现在已97岁。镇中很有名气，至今已有26位院士毕业于此，也是宁波帮的发源地。我在镇中培养了强烈的求知欲望和长期不断健身的意志和毅力。不管台风如何猛烈，每天跑步3公里，从不间断，每周沿着后海塘步行15公里去上学，风雨无阻。平日寄宿在学校，还参加护校队，训练“八段锦”，后来练太极。从镇海赶赴上海参加升学考试，却错过了考期，当时上海人称我们是“小宁波、阿乡人”。由于两地的课程进度和内容不同，考免费的公学(高中、大学)竞争是很激烈的。后来，我们又花了一年的时间，组织了一个自学小组并按计划学习。每天早上5点起床，晚上10点睡觉，每天17个小时，除了吃饭，跑3公里，全部安排在备考复习上。熟能生巧，温故而知新，书

是越读越薄的，我们一直看到合拢书本就能流利地讲述全书内容；习题也用多种解法做三遍以上。终于熬到了《解放日报》放榜，结果榜上有名。我很感谢母校镇海中学的校风和教师的尽责及激励，赋予我信心，及持之以恒、决不休止的毅力。

工作后，遇三年自然灾害，我吃过野菜糠饼，经历过邢台、唐山大地震，“文化大革命”，天灾人祸，革命加拼命。由于长期透支，到四十岁，我的身体就垮了，整口牙齿已全部掉光。我也亲眼见到我们这一代的知识分子，有的不到五十就英年早逝。实际上，生存的磨难就是磨炼，就如唐僧取经需经受九九八十一难。比起红军长征过草地，我们已经很幸福了。我平时经常看三本书：《钢铁是怎样炼成的》、《青春之歌》、《谁是最可爱的人》，从而养成坚毅的品性。后来，我依靠长期养生保健，从事脑力、体力劳动，不断健身锻炼，逐渐恢复了健壮的体格。我记得五十五岁那年，我们夫妻登上黄山都没坐缆车。我们清晨四点开始爬山，走遍 25 个景点，只见迎客松巍巍挺立，一轮红日从东方升起，四周景物时而清晰，时而模糊，人如在云雾中。黄山美景如画，我们边欣赏美景边爬山，最后爬上了天都峰。当晚回到山脚下，睡一觉疲劳就全消了。此后，我二上黄山，还走过许多名山大川。

我生长在长寿家庭，奶奶活到 90 岁，母亲 94 岁在宁波颐乐园去世，上两代人临终如灯灭，安详地享受最

后一刻，无疾而终，没有一句遗言。

这辈子我遇到过许多医生，有中医也有西医。在吸取了中医博大精深的教诲，经受了生活的磨难之后，我方才领悟到生命诚可贵，健身最重要；只有身体力行，持之以恒，方能健康长寿。这与长寿村的长寿秘诀不谋而合。

每一个人都是自己最好的医生，最了解自身的体能。个人的体质是随着环境的变化而变化的，要达到天地人和，一定要改变自己的生活方式，用养生保健替代医药依赖。

实际上，今天的许多青少年、年轻人、中老年人都在透支。所以，养生要从童年做起，实现长寿，就要坚持：一生快乐、均衡营养、动脑动手、戒烟限酒、早睡早起、唱歌跳舞，常用321经络法，拍打八大穴，按摩心包经，不生气、不透支、升气血、敲胆经、揉带脉，保持肠胃清洁，排毒除垃圾，实现治百病的目的。为了便于记忆，可以把长寿经进一步简化为：快乐、营养、运动、平衡、和谐、正气、壮阳、排毒十六字箴言，可以称为是不花钱包治百病的“长寿经”。一切保健方法的前提是保持良好心态，改变生活方式，并持之以恒。长寿经是老少皆宜的，但每个人在使用时各不相同，而且一年四季也是有变化的。你喜欢的必然是你身体需要的，只要选择一种适应自身的保健方法，身体力行，持之以恒，体验到实效，领悟到真谛，讲究规律、协调、平衡、和谐，一切绝

不过度,那就能包治百病,延年益寿。

三、学习邻居长寿国

世界上长寿国家及地区有:日本、北美、西欧、北欧、澳大利亚,平均寿命都超过75岁。日本居民平均寿命比中国居民高5岁。

1. 一方水土,养育一方人

日本是一个海洋资源丰富的国家,四面环海,气候宜人。人体的生长元素与海水成分非常类似,所以人们常说靠海人长寿。日本拥有天时、地利、人和的优越的生存环境。日光浴、海水浴,让人远离皮肤病,美容又养生。

2. 崇尚孔文化

徐福是中日文化交流第一人。2200年前,秦始皇为了寻找长生不死药,派徐福东渡日本,徐福带去了500对童男童女,五谷果蔬种子。传说徐福后来成了日本开国元勋"神武皇帝",把孔子文化世世代代流传下来。因此,日本历来特别重视健康教育,至今日本小区制度都有规定:全体居民每月必须接受一次保健教育,未到者要补课。放眼全球,把全民健康教育制度化的只有日本一国。

3. 吃藻类、海鲜、豆类等精品

螺旋藻是食品之王,日本一年消耗500吨,1克螺旋藻相当于1千克蔬菜综合营养成分,8克螺旋藻可以

维持生命40天。螺旋藻还是宇航员的太空食品。日本盛产海带等藻类，它能平衡营养，减肥，催乳，排毒，治便秘，防治糖脂病，修复胃黏膜。螺旋藻中含有的胆碱，能防治肝病，提高免疫力；其中含有的胶质，能抗辐射。日本人常吃小海鲜，养五脏六腑。动物食品脂肪含量的排列顺序由低到高依次为：虾、鱼、鸡、羊、猪、牛，由此可见，小海鲜营养价值高，脂肪含量低，是不可多得的健康食品。此外，中国的大豆也成了日本人预防高血压、高血脂、肥胖、糖尿病，抑制癌症的精品。

4. 从“废医存药”中吸取了教训

日本在明治维新以后，采取了“废医存药”的政策，就是废除中医，保留中药，不知医方，盲目吃药。随后日本每年医药费超过30兆亿日元，病愈率始终低于20%。到2004年日本正式给中医平反，中医学列入各医学院必修课。2008年，中医成为日本医生资格考试的认证范围。无独有偶，香港由英国管辖期间，也实行“废医存药”，甚至将中医判定为非法。一直到2003年，SARS肆虐，才发现广州中医治疗SARS效果好，费用低，治愈一个SARS病人最多花费5000元，且没有后遗症。而香港治SARS病，每人花费30~50万港元，为了对付SARS疫情，香港政府共花了118亿港元。上述事例无不验证了中医的博大精深。

四、东方和西方、中医和西医的区别

每个人都是自己最好的医生。先要了解自己的身体，进而改变生活方式，靠强身健体来治病，打造一辈子幸福生活。

改革开放已逾三十年，出国留学，出国经商，走出去，请进来，已经成为全球社会的热点。医疗和健康观念的中西方交流也成了全人类的热门话题。

由于文化和生活方式的差异，东西方的观念、生活习惯及人的体质是有很大区别的。

东方人以儒家文化为基础，读四书五经，行忠孝礼义，讲中庸之道，吃五谷杂粮、蔬菜水果，喝茶叶饮料，玩扑克麻将，从而形成了东方人特有的体质和性格。

西方人以近代文化为基础，读圣经，行西洋礼仪，讲对抗竞争，吃蛋糕面包、肉禽蛋奶，喝咖啡可乐，玩球类对抗运动，逐步形成了西方人特有的体质和性格。

但人类有一个共性，即都具有极大智慧的身体。至今科学还没有能揭示身体智能的秘密，有七千多种怪病无药可治，许多慢性病还无法治愈，那怎么办呢？最好的办法是激发身体智慧的能量来治病！

如果把人体比喻为计算机、发电厂、化工厂，那么人体就有控制中心，有系统和网络，一旦遇到病毒，受到侵害，西医提倡消灭控制，中医则主张激发自愈功

需要全本请访问 www.ertongbook.com

能，即调理、正气、壮阳、排毒，通常可以不吃药，自愈修复。

中医和西医的区别

类别	中医学	西医学
理论	以系统学理论为基础，重视治未病，调理和启动身体自愈功能，采取“辨证施治”治疗，修复受损系统。	以解剖学理论为基础，重视治已病，采取对抗疗法，医治受损器官。
理念	中医学是哲学理念，是一种文化。认为人体由系统和网络组成。把疾病点称为气、阳气、阴气、正气、邪气，“升气血、扶正壮阳”，“气聚则生，气散则亡”。	西医学是技术理念，认为人体是机器，由组织和零件组成。把疾病点称为“病灶”，病灶来源于细菌及病毒，主张采取对抗、切除等方式将其消灭。
方法	四诊：望、闻、问、切。 四术：砭、针、灸、药。 （砭是指按摩） 四疗：理、法、方、药。 八法：汗、吐、下、和、温、清、消、补。 中医不切除脏器，以外治内，由表及里，针对不同人，不同时刻，采用对应的方法。	体检、试验、手术、用药。 对抗、切除、改造。
区别	中医依靠人体自愈功能，升气血，调脾胃，不需要更换受损脏器，以人为本。治病、治心（心理干预），提倡平衡就是健康，调理就是治病，体现了简单而又根本的临床治疗原则。	西医采取消炎、消毒、灭菌、放疗、化疗等对抗治疗手段，切除、更换受损脏器。主要依靠药物和手术治疗，医药费特别昂贵。

中西医有着不同的理论基础及治疗方法，只有扬长避短，相互结合，改革创新，才能获得更佳疗效。在治

疗SARS、艾滋病、癌症，防疫、防治各类传染病，特别是对群体疾病的防治中，中西医结合取得了明显的疗效。

近几年，由于利益的驱动，医院、药厂、公司、研究所纷纷研究新药，开发新器械，很多新药往往换汤不换药，仅仅换了个别配料甚至是包装，价格却一路狂飙，让老百姓不得不花很多冤枉钱，才看得起病，吃得起药。事实上，是药三分毒，很多慢性病患者在长期服药的同时，也忍受着药物带来的副作用的折磨。因为人体是复杂的、动态的、多变的，没有一种药可以代替保健，秦始皇寻长生不老药之梦终究无法成为现实，而保健可代替一些药物治疗。只要养成健康的生活习惯和饮食习惯，不少慢性病如高血压等是可以不服药而治愈的。返本正源，既然保健可以代替药物的作用，何乐而不为呢？况且绝大多数的药物都是从平常食品中提炼出来的，合理调配、烹调有方的饮食就是最好的药物。但是碰到急症还是应先药到病除，随后通过食疗、保健康复调理。

用辩证法分析，世界是复杂的，也是简单的；人体和医学，也是既复杂又简单。通常情况下，把事物复杂化是容易的，而简单化却是难上加难。尤其是当今社会，物欲横流，人们不断做着加法，东西越多越好，越复杂越好，却始终找不到解决问题的出口。事实上，很多问题不像我们想得那么复杂，只要找到问题的核心所在，动用一切力量，解决关键问题，其他问题也会随之

一一解决。从之前的无价宴席、山珍海味到如今的粗茶淡饭、瓜果蔬菜，人们在饮食上已经发现了简单的好处，我们的肠胃喜欢素食胜过大餐。

养身保健的真谛也是简单的，即激发人体自愈功能，随后通过饮食、经络穴位及健康等方式加以调理，达到正气、壮阳或排毒的目的。

五、现代科学的健康理念

世界卫生组织(WHO)对于健康的定义是：健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而且是身体、心理和社会适应的完好状态。

身体健康表现为体格健壮，人体各器官功能良好。人体是一个整体，一个器官出现问题，就会使人体失去平衡，从而影响健康长寿。

心态好，百病消，心理健康是健康长寿的第一要素。我们生活的21世纪，物质极大繁荣，而精神世界却日渐空乏，人们在工作、生活、欲望的压力下不堪重负，心理问题引发的自杀行为及抑郁等症状已成为人类健康乃至生存的一大杀手。心理健康是指能正确评价自己，量力而行，有能力积极实现目标，善于应对处理生活、工作、人际关系方面的各种压力，能适度地发泄情绪和控制情绪，在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本要求。

只有在现代科学的健康理念的引导下，坚持科学、文明、健康的行为和生活方式，才能达到养生保健的目的。

生命是有限的，人在生命上的差异很大，有的老当益壮，有的未老先衰；有的胎死腹中，有的无疾而终，然而又是殊途同归，终究免不了一死，不可能长生不老，这世上终究没有起死回生药。按照现代科学的健康理念，通过终身的养生保健，养成平衡、合理、良好的健康生活方式，能够实现青壮年时精力充沛，身体健康；年老之时耳聪目明，延年益寿活至天年的理想目标。

孔子曾说过，“六十耳顺”，“七十从心所欲不逾矩”。意思是到60岁一个人的思想和行为才能符合社会客观规律，做到左右逢源，得心应手，协调平衡。

很多人到60岁以后，才真正觉悟“健康是人生第一财富”，而到那时候才开始养生保健为时已晚。人生的理想模式应是从小注重养生与保健，做到60岁以前精力充沛不衰老，80岁以前身体健康无病痛，自力更生、轻松快乐活到100岁，高高兴兴一辈子，无疾而终。

六、生命质量全靠健康的生活方式

健康的生活模式包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面，有益于人们养成健康良好的行为习惯。在平常生活中，健康的生活方式可以参照以下模式：每天心态好，早豆浆，晚酸奶（或牛奶），天天一个

蛋；饭前先喝汤，只吃七分饱；蔬菜瓜果各一斤，虾、鱼、肉类共半斤，五谷杂粮400克，25克油，6克盐，一天喝足8杯水；日行8千步（一小时），睡足9小时；看书报，勤运动，体重腰围不超标；禁烟限酒身体好，幸福快乐100岁。

其中，合理膳食是指饮食搭配合理，营养全面均衡，能提供全面、均衡、合理搭配营养的膳食。

适量运动是指采取的运动方式、运动量，适合个体的身体状况。运动强度以运动后心率+年龄=170左右为宜。每周至少运动三次。

戒烟越早越好，因为吸烟和被动吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。据统计，我国每年死于吸烟引发的相关疾病的人数超过100万人，占死亡总人数的12%。我国有2亿烟民，其中5000万人将提前死于吸烟导致的相关疾病，相当于第二次世界大战死亡人数的总和。5000万人早病早死，多么触目惊心。事实上，在35岁前戒烟，因吸烟引起心脏病的机率可降低90%；59岁前戒烟，在15年内死亡的可能性仅为继续吸烟者的一半；即使60岁后戒烟，其肺癌死亡率仍大大低于继续吸烟者。不要等到患肝病、肺病时再强制性戒烟，到了那时，一切都来不及了。

饮酒应适度，有些人明知过量饮酒危害健康，却仍然乐此不疲。酒精的刺激、兴奋、释放和麻醉功能正符合他们的需要，却不知借酒浇愁愁更愁，酒的消耗量在

一定程度上可以成为衡量一个民族焦虑程度的指标。饮酒少量可以，以每日不超过15克酒精为限，相当于100毫升以内的葡萄酒、黄酒；300毫升以内的啤酒、25毫升以内的60度白酒。少量饮酒有益于健康，过量饮酒特别是酗酒易于引发酒精中毒、肝硬化，酒后驾车更容易发生车祸，害人害己。过犹不及，适度饮酒才是瘾君子们保持健康、远离病痛的幸福良药。

心理平衡是健康的金钥匙。在健康的生活方式里，心理平衡是最重要的，只有心理平衡才能构建人体各器官运作及日常生活运作的平衡。

“笑一笑，百病消，急和愁，白了头。”心宽百病消，心急生百病。机体平衡、心态平和则快快乐乐、健康长寿；反之，心胸狭窄、心理失衡则胸闷气短，不利健康。只有保持良好的心态，爱护自己，爱护他人和社会，养生调理，化解内心矛盾，才能让生命走上平衡、协调、和谐、长寿的旅程。

七、学会掌握生命的规律

生老病死是生命的规律。人体活动从生到死，从微观看就是人体细胞从生到死。细胞从局部到全体被破坏和死亡，造成生命终结。人的生长期是20~25年，科学的寿命是生长期的五倍，所以人体的合理寿命是100~125岁。只有做好营养、运动、健康、医药四个方面

需要全本请访问 www.ertongbook.com