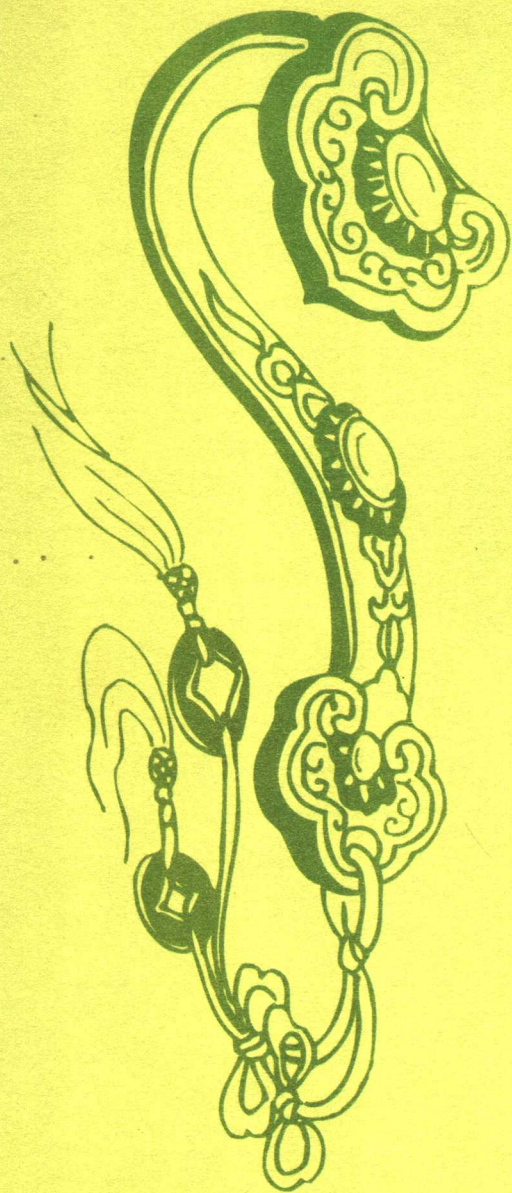


健康密码

——人与环境之和谐



王建国 编著

世界出版社



健康密码

——人与环境之和谐

王
建
国

编
著

世界知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康密码——人与环境之和谐/王建国编著. —北京:
世界知识出版社, 2006.6

ISBN 7-5012-2894-9

I. 健... II. 王... III. 环境影响—健康—
研究 IV. X503.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 072232 号

责任编辑 逯宏宇

封面设计 钱 鹏

责任出版 王勇刚

书 名 健康密码——人与环境之和谐

Jiankang Mima Ren yu Huanjing zhi Hexie

出版发行 世界知识出版社

地址邮编 北京市东城区干面胡同 51 号 (100010)

网 址 www.wap1934.com

经 销 新华书店

印 刷 北京市京科印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/16 14 印张

字 数 150 千字

版次印次 2006 年 7 月第一版 2006 年 7 月第一次印刷

印 数 1-4000

定 价 28.00 元

版权声明 版权所有 翻印必究

自序

我出生在中医世家，自幼接受中国传统文化和传统医学的熏陶，耳闻目染父辈治病救人的情景和业绩，从小就特别喜欢中国的传统文化、中医中药和治病救人的事业。很幸运地毕业于解放军第四军医大学医学系，系统地学习了现代医学。但事与愿违，大学毕业后没有成为一名医师，而被分配到军队卫生行政机关从事医学科研管理和医院管理工作。在从事卫生行政管理，特别是从事医学科研管理的工作中，对祖国医学和现代医学的前瞻性研究和发展方向有过全面的了解。后来转业到国家机关从事科学技术管理工作，又有机会全面地了解世界科学技术水平和发展研究方向。十年前，我又进入企业化管理的事业单位从事企业管理工作。为了适应变化了的工作岗位，本人考入对外经济贸易大学工商管理学院，获工商管理硕士学位。通过企业管理的学习和实践，积累了一定的管理方法、艺术和经验。由于从事的工作与自己喜爱的事业有很大的差距，使我自幼美好的愿望没有能够实现。我只能作为一种业余爱好，充分利用业余时间，利用自己掌握的知识和满腔热情，从事中国传统文化和中医中药的学习和研究。由于中国的传统文化和医学的思维方法是宏观的、系统的，所以我在学习和研究的过程中，也就特别注重

环境与人的健康关系的研究。特别是我在主持酒店、办公楼、住宅楼的设计、建造和装饰工程中，运用了我的学习和研究成果，得到了使用者的认可和赞扬。在验证了我的某些研究成果后，越发感觉到人与环境的关系的重要性，尤其是现代建筑装饰与人体健康的和谐的重要性。我在大学学的是现代医学科学，研究生又学习了西方现代管理方法，加之自身多年的社会实践，也就具备了现代科学理论和西方微观思维方法。多年来，我采用一套中国传统理论和现代科学理论相结合的方法，利用中国的哲学和现代自然科学相结合，中国的宏观思维方法与西方的微观思维方法相结合，在阅读了大量的中国和西方书籍的基础上，做了许多的科学实验，提出了自己独特的人与环境的观点和认识。

几年前就有很多朋友希望我能把自己的学习和研究成果写成一本通俗易懂的书，让更多的人受益。经过近三年多的准备工作，我将在人与环境方面的部分分散的学习和研究成果系统化、科普化，整理成册，献给广大读者，共同分享。

人与环境的影响是相互的、多方面的和复杂的，本书介绍的只是环境对人体健康和人的心理健康的影响。环境对人的思想和意识形态方面的影响不在此赘述。

目 录

自 序	6
第一章 对环境的认识	1
一 关于环境的定义	3
二 关于环境的分类	4
三 人与环境的相互关系概述	7
第二章 认识宇宙变化和地球的形成	25
一 用中国传统文化认识宇宙变化	27
二 现代科学中的宇宙变化	29
第三章 透视人类起源中环境的作用	33
一 从《易经》看人类的起源	35
二 现代生物科学对人类起源的认识	36

第四章 阴阳学说中的人与环境	41
一 阴阳学说解释人与环境的辩证关系	43
二 环境与人体阴阳变化的基本规律	47
三 阴阳学说解读人与环境的关系	52
第五章 五行学说中的人与环境	57
一 五行的基本概念	59
二 环境与人类的五行间的相互关系	62
三 五行学说解读人与环境的关系	67
第六章 “气”学说中的人与环境	71
一 人类对气的认识	73
二 环境与人体气的生成	75

三 环境与人体气的功能	79
四 环境与人体气的运动形式	82
五 环境与人体气的分布与分类	84
六 “气”学说解读人与环境的关系	89
第七章 风水学说中的人与环境	91
一 认识风水	93
二 风水与环境的关系	100
三 城市环境的风水	102
四 居住和办公环境的风水	123

第八章 从不同的时间和空间看人与环境	141
一 人类健康与时间和空间的关系	143
二 时空结合的密码和生物节律	151
第九章 用《易经》的智慧论人与环境的关系	167
一 认识《易经》的智慧	169
二 利用《易经》的智慧分析环境	180
第十章 从心理因素论人与环境的关系	187
一 心理学的基础	189
二 人们对环境的心理和行为反应	194
三 环境心理学的运用	199
四 几种特殊环境下的心理和行为反应	206

第一章

对环境认识

人类和地球上的其他生物一样，通过新陈代谢与周围环境不断地进行着物质和能量交换。今天人类体内的化学元素组成比例，乃是长期在宇宙和地理环境的影响下，进化、遗传、变异的结果。有人曾对人体各组织的化学元素含量作了全面分析，了解到人体中的60多种化学元素与地壳及海水中这些元素的分布有明显的相关性。这些元素在人体内的分布又与环境中的同类元素分布保持动态平衡，而这仅仅是人与环境相互关系的很小部分。正如《周易大传》说：“夫大人者，与天地合其德。”意思是人与天都是物，其本质都是一样的，都遵循阴阳之道，不要破坏环境，要尽可能地求得人与环境的和谐，天人合一。因此，认识人与环境的相互影响和相互作用，特别是环境对人体健康的影响，必须了解人类所处的环境、环境的定义和环境的分类。



一、关于环境的定义



对环境的定义有很多种，我国环境保护法关于环境的定义是：“环境是指影响人类生存和发展的各种天然的和经过人工改造过的自然因素的总体，包括大气、水、海洋、土地、矿藏、森林、草原、野生动物、自然遗迹、自然保护区、风景名胜区、城市和乡村等。”定义的主体是人，环境是指人类的生存环境。因为定义主体的不同，环境的概念也就随之不同。本书所讲的环境也正是我国环境保护法所定义的环境，但更侧重于人们日常生活和工作的、与人的健康密切相关的环境。法律意义、政治意义和人文意义上的环境及其他有关环境的概念不是本书的研究对象。

二、关于环境的分类

环境的分类与其他事物的分类一样，根据不同的研究对象和研究方法，分类的方法也不同。本书根据环境的大小、人类对环境的可控程度以及环境对人类生活的影响程度分类。

（一）根据空间大小分类

1. 宇宙环境：星体之间的相互作用和相互影响形成的环境。

2. 地球环境：地球大气层空间内，各种因素（自然和人为）相互作用和相互影响形成的环境。

3. 地域环境：某一地域内，各种因素（自然和人为）相互作用和相互影响形成的环境。如某一城市的环境。

4. 微观环境：人们各自日常生活和工作的空间内，各种因素（主要是人为）相互作用和相互影响形成的环境。如居住环境、办公环境、购物环境、矿井的采矿环境等等。

（二）根据人类可控程度分类

1. **完全不可控环境**：在宇宙环境中，如太阳黑子的爆炸、星球之间的相互作用等。

2. **部分可控环境**：在地球环境和地域环境中，如地震、火山喷发、海啸、飓风、洪水、冰雹、泥石流及雪崩等都是人力所不能及的。废物的排放、大气臭氧层的破坏等是人类可以控制的。

3. **完全可控环境**：在微观环境中，如办公室、潜艇内、载人航天飞行器内、居室、矿井下环境等的温度、湿度、空气的成分，都可以通过科学的仪器设备进行控制，这叫微观环境的智能化。

（三）根据对人类生活影响的重要程度分类

1. **最重要的环境**：地球环境和地域环境。

2. **比较重要的环境**：微观环境。

3. **重要的环境**：宇宙环境。

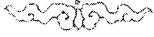
了解了环境的定义，还要了解人体健康的定义，才能更好地理解人与环境的关系。根据世界卫生组织的定义，所谓“健康”就是“在身体上、在精神上、在社会中完全处于良好的状态，而不是单纯地指疾病或虚弱”。据此定义，“健康环境”就是指能使人们“在身体上、在精神上、在社会中完全处于良好的状态”的环境。

根据不同种类的环境，人类所表现的态度是不同的。对

于人类完全不可控的环境，人类只能适应；对于完全可控的环境，人类可以改造成更适合自己生存和生活的环境。对于部分可控环境，人类要减少对环境的污染，保护好有利于人体健康的自然环境。



三、人与环境的相互关系概述



中国人的祖先在长期的生活实践中造就了“天、人合一”，“天、地、人”三才和谐共存的传统文化思想。认为人只能顺应环境发展变化的规律，在适应环境中求得生存和发展。现代科学研究表明，我们祖先确立的传统文化思想是十分正确的。

人体是一个不断地进行着吐故纳新的生物体，无时无刻不在与周围环境进行物质、能量和信息等各种形式的交换。人类通过呼吸、饮食、皮肤和粘膜，把人体需要的光线、氧气、水和其他营养物质吸收和转化为自身的组织成分，同时又把从外界吸收的有害物质和自身代谢的废物排出体外，维持人体健康的正常平衡。机体不断从外界环境中摄取物质，将简单的物质综合成复杂的新物质，使其成为自身的物质，并贮存能量，这个过程叫同化作用；另一方面，机体在同化外界物质的同时，又将自身的物质进行分解，放出供给生命活动的能量，并将代谢物排出体外，这一过程叫做异化作用。物质和能量在人体内不断地交替和转化，叫做新陈代谢。在新陈代谢过程中，同化作用与异化作用是两个相互依存而又相反的过程，机体不断同化外界环境物质并变成自身的物质和能量，以修复异化作用的消耗，同时又不断地把自

身的物质分解破坏，以供给同化及其他生命活动的需要。在这种不断矛盾统一的过程中，机体经常获得自我更新，表现出生命活动。如果新陈代谢一停止，机体得不到自我更新，人的生命也就停止了。研究表明，人出生 100 天后，体内的各种元素全部更新一次。

环境中的各种动植物、各种光谱、声音、空气、水、磁、色彩、温湿度、电磁辐射、各种微生物等等因素，对人体的生理和心理产生着不同的影响。

（一）环境中的空气对人的影响

成年人肺泡总表面积大约为 50 - 100 平方米，在平静时每次吸入和呼出的空气量为 500 毫升，每分钟通气量为 8000 毫升，正常成年男性以最快最深的呼吸，每分钟的最大通气量可达 100 - 110 升。肺泡毛细血管的管壁极薄，通透性大，肺泡有丰富的毛细血管网包绕，再加上不停地呼吸运动，这些都为肺换气提供了有力的条件；由于肺与空气接触的面积很大，空气中的有害物质对人体健康的影响也大。如空气中的一氧化碳浓度升高，可以使人很快死亡（煤气中毒）。医学上正是利用肺泡表面积大和肺泡有丰富的毛细血管网包绕这一特点，外科手术时进行全身麻醉，就是通过吸入的麻醉药剂，使病人迅速进入麻醉状态。空气中的粉尘污染，如矽尘、石棉、煤尘等，被人吸入肺后，不能排除，可引起各种尘肺。由于人们对环境中空气污染越来越关注，目前各地的电台、电视台每天都在报告当地空气质量。