

办公族

奚潘良 奚雍◎著

强身疗法



Ban Gong Zu
Qiang Shen
Liao Fa

上海社会科学院出版社

G883

X140

民族强身疗法

奚潘良 奚
雍◎著

上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

办公族强身疗法/奚潘良、奚雍著. —上海:上海社会科学院出版社, 2003
ISBN 7-80681-360-8

I. 办... II. ①奚... ②奚... III. 健身运动-基本知识 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125885 号

办公族强身疗法

作 者: 奚潘良 奚 雍

特约编辑: 蔡 婷

责任编辑: 沈 洁

装帧设计: 王培琴

出版发行: 上海社会科学院出版社

(上海淮海中路 622 弄 7 号 电话: 63875741 邮编: 200020)

(<http://www.sassp.com> E-mail: sassp@online.sh.cn)

经 销: 新华书店

印 刷: 上海长阳印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32 开

印 张: 6.75

插 页: 4

字 数: 100 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 000 1—5 200

ISBN 7-80681-360-8/G · 089 定价: 15.00 元

版权所有 翻印必究



序 言

尹继佐

序
言

当今世界,公民素质已经日益成为综合国力和国际竞争力的重要组成部分。在我国,随着人民物质生活的日益富足,闲暇时间越来越多,广大群众对提高自己的科学文化水平,建立科学、健康、文明的生活方式的要求也越来越迫切。为此,促进人的全面发展则提升到了一个新的高度。重视人本身的健康是人类文明一直追求的理想目标,中国古代很早就对健康有了比较正确而深刻的认识。著名的“天人合一”的养生思想,就非常重视人与自然的和谐以及人在社会中的道德合理性,这实际上就是把握了生理和心理对人体健康的相互影响关系。这种思想在中国古代各种医学和修养的书籍中都有记载。如公元前7世纪的管子在《管子·形势解》中曾提到:起居宜时、饮食节制、寒暑适当对寿命的影响,以及生活规律、外在环境对健康的影响。公元前3世纪秦朝的《吕氏春秋·达郁篇》指出:人的肌体内在的“平衡”、“正常”、“和谐”状态,就是身体“病无所居,而恶无由生”的健康状态。

在西方近现代社会,对健康的定义一度是从生理学角度提出的。按照贝克尔的观点,健康是一个有机体或有机体的部分处于安宁状态,它的特征是机体有正常功能以及没有疾病。在这个定义中,健康只被简单地看作是没有症状和体征,是典型的医学模式的健康定义,这种观念主宰了世界将近 50 年。

随着健康社会学的兴起,尤其是帕森斯的贡献,健康的医学定义开始被赐予社会文化的内容。帕森斯认为,健康的定义应当以个人参与复杂社会体系的本质为基础:健康可以解释为已社会化的个人完成角色和任务的能力处于最适当状态。但是,帕森斯的这个解释也有局限性,因为个人参与社会体系的本质,并不是健康定义惟一的标准。随着社会的发展,医学家和人文社会科学家对人的健康概念给予了越来越全面的涵义。1948 年世界卫生组织在其宪章中对健康下了这样的定义:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”美国健康教育学家鲍乐(Bawer. W. W)和霍尔(Hau. H. G)提出:“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好,并且活力充沛的一种状态,其基础在于机体一切器官组织机能正常,并掌握和实行适应物质、精神环境和健康生命的科学规律。”

到 20 世纪后半叶,健康问题已经成为包括大众、政府和学者共同关注的大事。事实上,全面提高健康水平已经成为现代社会文明的一个极为重要的标准。因此,1978 年 9 月,国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中,对健康内涵又重新进行了描述:“健康不仅是疾病和体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”并且提出:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”到

了1990年,由于环境污染的日益严重,世界卫生组织对健康定义又作了修改。最新定义认为“一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全”才算健康。

“躯体健康”就是人体生理健康,从外表看是“体格健壮,精力充沛”,其生理指标则因年龄、性别、地域、民族以及职业的差别而有所不同;

“心理健康”目标大体形成了这样三个标志,即:有良好的自控能力,有正常的人际关系,有明确的生活目标;

“社会适应良好”就是要能够适应环境变化,跟上社会进步,并且能够承受挫折,将消极因素转化为积极因素;

“道德健康”主要是指不以损害他人利益来满足自己的需要和有辨别真假、善恶、荣辱、美丑等是非观念。它与“心理健康”有密切的关系,是“心理健康”中保持正常的人际关系的前提。

这表明,在当代社会,已经出现了从完整人的角度来研究健康概念的新趋势;对健康概念的定义已越来越突破了传统的医学视野而转向医学与社会科学的相结合;同时,寻求健康也成为

一个不断进行和适应性的过程。

现在是四个要素,以后可能还会出现其他的要素。比如目前比较流行的“健商”(简称 HQ)概念就是一种。

我国人群目前的现状离开健康素质的高标准还有较大的距离,亚健康状态的人群高达 70%;在精神上,根据 1993 年流行病学调查材料,我国精神障碍的患病率为 10% 左右。精神障碍中精神病只占不到 10%,大多数为轻型精神障碍,像适应障碍、神经官能症、人格障碍、性功能障碍等。近年来随着社会竞争的激烈,精神障碍的患病率正在逐年提高。有关专家认为,在 21 世纪,威胁人类健康最严重的疾病将不再是传染病等生物学意

义上的疾病,而是与心理、环境和社会相关的身心疾病。目前全世界死亡人数中有70%的人属于这类疾病,世界卫生组织警告说,身心疾病已成为人类健康的主要威胁。

为跟上世界文明在健康素质理念上的发展步伐,我们必须在提高健康素质的实践上做出努力:创立以心疗为核心,以体育为基础,以医疗为保障的现代健康实践模式。

心疗,就是提倡健康的思维方法,将精神分析和精神治疗作为辅助的核心实践模式。因为健康的思维方法是防止产生精神疾病的前提,在中外医学常识中,历来提倡预防为主,如果人们不知道如何健康地思维,将本来可以很好处理的事情弄得一团糟,结果势必反过来给精神造成无法承受的压力,从而导致精神病变。此时即使花费百倍的精力也难以恢复一开始就提倡健康思维可能带来的效果。这个道理并不复杂,就像健康的人体应该有合理的生理结构一样,健康的精神同样应该有合理的思维结构。人们通常追求幸福逃避痛苦甚至转嫁痛苦的思维方法就不是一种健康的思维方法。打个比方:这就像人们在享受高科技产品时,把污染丢给社会一样,如果人人都不把污染转化为生态平衡物,污染的积累就会使人类陷入生存危机。同样,人们的思维在追求幸福的目标时,如果不能把生产的痛苦转化为希望的动力和幸福的养料,转嫁痛苦引起的欺骗和社会腐败,就会反过来将人的精神压垮。如同现代人类不应该以破坏生态平衡的代价去追求极端的物质享受,而应该以维持生态平衡,保持人类健康为最高宗旨一样。现代人的思维如何保持一种健康的方式和结构应该成为社会科学研究的任务和使命。

体疗,是中国文化中具有神奇传统的一种健身实践模式。在这一实践模式中,以气功和武功的强身效益为最突出,历代著

名文、武、医学家对这一健身的实践都有各抒己见的文字记载。在《黄帝内经》的《素问》、《灵枢》两部文献中,提出了“精神内守,病安从来”的保健论述。《吕氏春秋》中记载了完整的道家养生术。三国时代的名医华佗,创造了著名的“五禽戏”健身实践方法。晋代《净明宗教录》写到修性能帮助调节中枢神经并可改善疲倦的作用。闻名遐迩的孙思邈在百岁时,还注重精、气、神的修养,以利达到气凝神清、耳聪目明、精气充沛、生命长寿。古代劳动人民创立的这一丰富的体疗实践模式,正在被世界各国所接受和肯定。中国走向世界以后脱颖而出的中华武功体疗法,蕴藏着丰富的修心健体的内涵。更是用子午流注与人体气血循环的关系,注意吐纳传导,修性以保神,安心于全身的要旨。这样,既可以起到通经活络,和顺气血,舒筋壮骨的疗效,又能够达到祛疲解倦和自身修复的目的。可谓现代人“亚健康”的真正克星。社会科学有关健康素质的实践将会产生深远的影响。

医疗,这是集人类道德文明和高科技于一体的现代科学体系。从而,贯串于形成比较完善的“全民健身和医疗卫生体系”作为提高三大素质的重要保障之一。心疗和体疗在防止亚健康和不少病变的过程中具有不可忽视的作用,但是不可能代替医疗的作用,将心疗、体疗和医疗有机地合理地结合起来,才可能形成真正辩证的、科学的实践模式。

如何确保人类的健康?怎样延长人类的寿命?中华武功体疗学已经积累了丰富的经验,并且在长期的实践中,逐渐形成了独具匠心的理论体系。特别是武功体疗中的养生保健、延年益寿日益受到人们普遍重视,其神奇疗效,往往使海内外人士、学者、医务人员为之惊叹、赞扬和神往,是人类文化宝库中的一颗灿烂奇珠。

Wan Gong Tu Qiang Shen Lie Fa

办公族强身疗法

面对社会发展的需要,中华武功体疗学科的领头羊奚潘良研究员,综合古今中外亚健康症状的走向,概以科学的分析与验证。《办公族强身疗法》一书以图释文,可以自我操作和应用可行,起到无师指点,亦能自学仿效的作用。

它的出版将有助于社会健康学的发展,对培养预防保健医学人才将起到促进作用。

但愿本书成为广受社会欢迎的健康读本。

(本文作者为上海社会科学院院长、教授)



目 录

序 言	尹继佐 1
-----------	-------

第一篇 识别亚健康信号	1
-------------------	---

第一章 关爱生命 健康胜金	1
---------------------	---

第一节 头晕	2
--------------	---

第二节 心慌	3
--------------	---

第三节 头痛	4
--------------	---

第四节 气喘	6
--------------	---

第五节 痰中含血	7
----------------	---

第六节 胸痛	8
--------------	---

第七节 腹痛	9
--------------	---

第八节 疲倦	10
--------------	----

第九节 浮肿	11
--------------	----

第十节 掌心周围发红	12
------------------	----

第十一节 手脚麻木	13
-----------------	----

第十二节 高血脂症	14
-----------------	----

第十三节 腰背酸痛	15
-----------------	----

目 录

心 公 道 理
ban gong zu qing shen kao fa

第十四节	小腿疼痛	16
第十五节	积累性疲劳综合征	17
第十六节	网络综合征	18
第十七节	足拇指关节红肿疼痛	18
第十八节	大便带血	19
第十九节	低热不退	20
第二十节	体检自测正常值	22

第二篇 一点中(点穴)的快捷疗法 25

第一章 武功点穴的由来 25

第一节 点穴抗邪击魔除病的原理 26

第二节 经络对人体的作用 27

第三节 增加机体的防卫能力 29

第四节 对神经系统的功效 29

第五节 对消化系统的影响 31

第六节 对体液代谢的作用 32

第七节 对人体运动系统的效用 32

第二章 常见症状与点穴疗法 34

第一节 感冒 34

第二节 胃痛 36

第三节 眩晕 37

第四节 惊悸 39

第五节 落枕 40

第六节 神经衰弱 42

第七节 性欲减退 44

第八节 近视 45

第九节	咽喉痛	48
第十节	肋肋胀痛	49
第十一节	便秘	51
第十二节	痛经	53
第十三节	遗精	55
第十四节	腹泻(五更泻)	56
第十五节	昏厥	58
第十六节	小便频繁	59
第十七节	眼睑下垂	60
第十八节	足跟骨刺	62
第十九节	膝关节骨质增生	63
第二十节	腰椎骨质增生	64
第二十一节	网上颈椎综合征	66
第二十二节	积累性腕指关节炎	67
第三章	经络穴位与健身美容	68
第四章	穴位学说	71
第一节	穴位由来	71
第二节	常用穴位及其主治功能	72
第三篇	武功体疗安康术	74
第一章	武功体疗对中年生理进化程序	74
第二章	武功体疗与五脏关系	76
第一节	练功与心的关系	76
第二节	练功与肺的关系	77
第三节	练功与脾的关系	77
第四节	练功与肝的关系	77

目 录

wan gong zu qing shen hua fa

第五节	练功与肾的关系	78
第三章	武功体疗对强身延年的作用机理	79
第一节	平衡阴阳,维持内环境稳定	79
第二节	培育元气,提高免疫功能	79
第三节	疏通经络,改善血液循环	80
第四节	和悦情志,增强脏腑机能	80
第四章	体疗运动对御疾驱病的作用	81
第一节	对中枢神经系统的作用	81
第二节	对心血管系统的作用	82
第三节	对消化系统的作用	82
第四节	对呼吸系统的作用	83
第五节	对内分泌系统的作用	83
第五章	健脑益智	84
第一节	古代益智气功概括	84
第二节	古今气功益智实践	85
第三节	气功益智的现代研究	86
第六章	消除心理压力的静功要素	87
第一节	调身(姿态)	88
第二节	调息(呼吸)	91
第三节	调心(入静)	94
第七章	如何协调松与静的关系	97
第一节	默想放松法	98
第二节	内观放松法	99
第三节	发声放松法	99
第四节	贯气放松法	100
第五节	运气放松法	100

第八章	怎样理解入静之门	100
第一节	入静的生理作用	101
第二节	影响入静的因素	102
第三节	入静的方法	103
第四节	入静的层次	104
第九章	初学指导——练功入学准备	105
第一节	心情要畅	105
第二节	身体要静	105
第三节	环境要幽	106
第四节	饮食要和	106
第五节	气感要通	107
第六节	因功而定	107
第十章	松与紧的关系	108
第一节	对松的认识	108
第二节	“三调”中的松与紧	109
第十一章	练功原则——树立四心	110
第十二章	常见心身疾病的武功体疗	112
第一节	高血压病	112
第二节	冠心病	113
第三节	支气管哮喘	114
第四节	溃疡病	115
第五节	过敏性结肠炎	116
第十三章	生活中的武功体疗	117
第十四章	武功体疗与人体气质释疑	118
第一节	关于体质差异的成因	118
第二节	关于气质的分类	120

第三节	关于精与神的概念和关系	122
第四节	小周天	123
第五节	大周天	123
第六节	何谓“生气通天”	124
第七节	阳气在人体有何作用	124
第八节	食气	124
第九节	正念	125
第十节	内气周天运行穴位解说	125
第四篇	修身养性壮健术	127
第一章	人类正常的寿命	127
第二章	科学管理好自己的健康	128
第一节	心身兼养, 回归健康	129
第二节	学会把握延年益寿之钥	130
第三节	长寿还须健康	131
第三章	修身养性尚需科学管理	132
第一节	调顺睡眠	134
第二节	调节房事	136
第三节	练养兼修 全面摄生	138
第四节	调畅心情 精神乐观	140
第四章	忠告办公族和白领人	143
第一节	红灯向你提示亚健康	143
第二节	情绪与生理变化	145
第三节	正视疾病的态度	147
第四节	身病和心病的关系	149
第五节	大脑超量工作也会“过劳死”	150

第六节	如何改变有损健康的生活方式·····	151
第七节	换季时节 注意保体·····	152
第八节	对付心理亚健康最佳办法·····	154
第九节	如何对抗肥胖症·····	155
第十节	驱除呼吸道炎症的阴影·····	158
第十一节	办公族更应进行体育锻炼·····	159
第十二节	不可忽视的便秘·····	162
第十三节	心情过烦易中风·····	164
第十四节	如何防范心绞痛·····	167
第十五节	适量加大锻炼 抗击癌症滋生·····	168
第十六节	防御糖尿病的方法·····	171
第十七节	行之有效的运动处方·····	173
第十八节	不要小看都市流行的失眠综合征·····	175
第十九节	令人烦恼的脱发·····	178
第二十节	体疗出汗 爽身强体·····	180
第五章	调和食事·····	182
第一节	饮食调摄·····	182
第二节	药物调养·····	183
第六章	如何吃出健康·····	184
第一节	如何合理安排饮食·····	184
第二节	高血压症如何注意饮食·····	185
第三节	动脉硬化症如何注意饮食卫生·····	187
第四节	心脏病如何注意饮食卫生·····	189
第五节	肾脏病如何注意饮食卫生·····	190
第六节	肝脏病如何注意饮食卫生·····	192
第七节	胃肠病如何注意饮食卫生·····	193

第八节 饮酒适量有助健康·····	195
第九节 吃山药能使精力充沛·····	196
第七章 修身养性精言(格言)·····	197

后 记 ·····	200
-----------	-----

197	····· 秋高气爽 精神爽利	第一十章
198	····· 秋高气爽 精神爽利	第二十章
199	····· 秋高气爽 精神爽利	第三十章
200	····· 秋高气爽 精神爽利	第四十章
201	····· 秋高气爽 精神爽利	第五十章
202	····· 秋高气爽 精神爽利	第六十章
203	····· 秋高气爽 精神爽利	第七十章
204	····· 秋高气爽 精神爽利	第八十章
205	····· 秋高气爽 精神爽利	第九十章
206	····· 秋高气爽 精神爽利	第十二十章
207	····· 秋高气爽 精神爽利	第十一章
208	····· 秋高气爽 精神爽利	第十二章
209	····· 秋高气爽 精神爽利	第十三章
210	····· 秋高气爽 精神爽利	第十四章
211	····· 秋高气爽 精神爽利	第十五章
212	····· 秋高气爽 精神爽利	第十六章
213	····· 秋高气爽 精神爽利	第十七章
214	····· 秋高气爽 精神爽利	第十八章
215	····· 秋高气爽 精神爽利	第十九章
216	····· 秋高气爽 精神爽利	第二十章
217	····· 秋高气爽 精神爽利	第二十一章
218	····· 秋高气爽 精神爽利	第二十二章
219	····· 秋高气爽 精神爽利	第二十三章
220	····· 秋高气爽 精神爽利	第二十四章
221	····· 秋高气爽 精神爽利	第二十五章
222	····· 秋高气爽 精神爽利	第二十六章
223	····· 秋高气爽 精神爽利	第二十七章
224	····· 秋高气爽 精神爽利	第二十八章
225	····· 秋高气爽 精神爽利	第二十九章
226	····· 秋高气爽 精神爽利	第三十章
227	····· 秋高气爽 精神爽利	第三十一章
228	····· 秋高气爽 精神爽利	第三十二章
229	····· 秋高气爽 精神爽利	第三十三章
230	····· 秋高气爽 精神爽利	第三十四章
231	····· 秋高气爽 精神爽利	第三十五章
232	····· 秋高气爽 精神爽利	第三十六章
233	····· 秋高气爽 精神爽利	第三十七章
234	····· 秋高气爽 精神爽利	第三十八章
235	····· 秋高气爽 精神爽利	第三十九章
236	····· 秋高气爽 精神爽利	第四十章
237	····· 秋高气爽 精神爽利	第四十一章
238	····· 秋高气爽 精神爽利	第四十二章
239	····· 秋高气爽 精神爽利	第四十三章
240	····· 秋高气爽 精神爽利	第四十四章
241	····· 秋高气爽 精神爽利	第四十五章
242	····· 秋高气爽 精神爽利	第四十六章
243	····· 秋高气爽 精神爽利	第四十七章
244	····· 秋高气爽 精神爽利	第四十八章
245	····· 秋高气爽 精神爽利	第四十九章
246	····· 秋高气爽 精神爽利	第五十章
247	····· 秋高气爽 精神爽利	第五十一章
248	····· 秋高气爽 精神爽利	第五十二章
249	····· 秋高气爽 精神爽利	第五十三章
250	····· 秋高气爽 精神爽利	第五十四章
251	····· 秋高气爽 精神爽利	第五十五章
252	····· 秋高气爽 精神爽利	第五十六章
253	····· 秋高气爽 精神爽利	第五十七章
254	····· 秋高气爽 精神爽利	第五十八章
255	····· 秋高气爽 精神爽利	第五十九章
256	····· 秋高气爽 精神爽利	第六十章
257	····· 秋高气爽 精神爽利	第六十一章
258	····· 秋高气爽 精神爽利	第六十二章
259	····· 秋高气爽 精神爽利	第六十三章
260	····· 秋高气爽 精神爽利	第六十四章
261	····· 秋高气爽 精神爽利	第六十五章
262	····· 秋高气爽 精神爽利	第六十六章
263	····· 秋高气爽 精神爽利	第六十七章
264	····· 秋高气爽 精神爽利	第六十八章
265	····· 秋高气爽 精神爽利	第六十九章
266	····· 秋高气爽 精神爽利	第七十章
267	····· 秋高气爽 精神爽利	第七十一章
268	····· 秋高气爽 精神爽利	第七十二章
269	····· 秋高气爽 精神爽利	第七十三章
270	····· 秋高气爽 精神爽利	第七十四章
271	····· 秋高气爽 精神爽利	第七十五章
272	····· 秋高气爽 精神爽利	第七十六章
273	····· 秋高气爽 精神爽利	第七十七章
274	····· 秋高气爽 精神爽利	第七十八章
275	····· 秋高气爽 精神爽利	第七十九章
276	····· 秋高气爽 精神爽利	第八十章
277	····· 秋高气爽 精神爽利	第八十一章
278	····· 秋高气爽 精神爽利	第八十二章
279	····· 秋高气爽 精神爽利	第八十三章
280	····· 秋高气爽 精神爽利	第八十四章
281	····· 秋高气爽 精神爽利	第八十五章
282	····· 秋高气爽 精神爽利	第八十六章
283	····· 秋高气爽 精神爽利	第八十七章
284	····· 秋高气爽 精神爽利	第八十八章
285	····· 秋高气爽 精神爽利	第八十九章
286	····· 秋高气爽 精神爽利	第九十章
287	····· 秋高气爽 精神爽利	第九十一章
288	····· 秋高气爽 精神爽利	第九十二章
289	····· 秋高气爽 精神爽利	第九十三章
290	····· 秋高气爽 精神爽利	第九十四章
291	····· 秋高气爽 精神爽利	第九十五章
292	····· 秋高气爽 精神爽利	第九十六章
293	····· 秋高气爽 精神爽利	第九十七章
294	····· 秋高气爽 精神爽利	第九十八章
295	····· 秋高气爽 精神爽利	第九十九章
296	····· 秋高气爽 精神爽利	第一百章