

宋为民 [主编]

动出健康 动掉疾病



——提高你的动静商



中国著名养生保健专家
宋为民教授
首创“健商”新概念后
又提出“动静商”新理念

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



动出健康 动掉疾病



——提高你的动静商

主编 宋为民
编委 宋在兴 陆月莲 缪爱琴
洪圣超 贾 敏 宋为民
刘学华 龚婕宁 舒 鹏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

动出健康 动掉疾病:提高你的动静商/宋为民主编.北京:人民
军医出版社,2004.1

ISBN 7-80194-110-1

I. 动… II. 宋… III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 087777 号

主 编:宋为民

出 版 人:齐学进

策划编辑:秦素利

加工编辑:成 博

责任审读:余满松

版式设计:赫英华

封面设计:吴韩洪

出版发行:人民军医出版社

地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号,邮编:100842

电话:(010)66882586,66882585,51927286

传真:68222916,网址:www.pmmp.com.cn

印 刷:三河市印务有限公司

订:春园装订厂

次:2004 年 1 月第 1 版,2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:11 字 数:271 千字

印 数:0001~5000 定 价:20.00 元

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289,51927290)

内 容 提 要

本书针对当前人们存在的动与静认识上的种种误区,提出了“动静商”、“大健康”、“身体成本”、“运动金字塔”等新概念,提醒人们在生活中要正确处理好动与静的关系。作者突破了前人“生命在于运动”、“生命在于静止”的观点,提出了“生命在于动静结合”的全新理念。本书围绕这一主题,就生活中如何动、动的方法、动的量与度,如何静、静的方法、静的量与度展开了充分的讨论;全面通俗地介绍了简便的自我体质测定、运动处方、静养处方、常见病康复体育疗法和静息疗法;详细分析了有关运动和静养的误区并重点论述了运动对身体的益处、过静的弊端和战胜生活方式病的妙招;另外还饶有兴趣地介绍了有利于养生的花样繁多的“小劳”、大众对待疾病的不同态度、人类不同健康观、疾病观等大众关注的问题。

作者以其深厚的医学修养、全新的健康视点向您展示了生活中动与静的新境界,如果您能在生活中身体力行,那您就一定能够做到“动出健康,动掉疾病”。

本书是每一位热爱生活、注重生活质量的朋友的良师益友,您可以放在手边,时时赏玩,细细琢磨。请让我们一起掌握生活中动与静的艺术,细细体会生命中动与静的快乐吧!

责任编辑 秦素利 成 博

作者简介

宋为民，男，1933年9月出生，1957年毕业于山东大学生物系，师从著名生物学家童第周教授，留校任教。1973年调中科院中山植物园，1981年调南京中医药大学，1982年晋升副教授、硕士生导师，1989年任教授。现任中国时间医学会常务理事，江苏省和南京市抗衰老学会、科普创作学会、老年学会、时间医学会等十余个学会的主任委员、常务理事、理事或顾问。目前在老年大学、江苏省电台、电视台及南京军区将军班讲授养生保健学。

发表专业及科普著作(主编或第一作者)36部，论文及科普文章千余篇。代表作有：《健商=S/M，储蓄你的生命》(送中南海，为全民健康促进会指定读物，获第三届江苏省优秀科普作品奖)、《康寿新观—生物钟养生》(获全国优秀图书奖)、《人生关键期保养》(获江苏省优秀图书奖)等。

宋为民健商在行动系列丛书

总 序

21 世纪是“健康时代”、“养生世纪”，人们的养生需求档次在提高，养生观念、养生方法也需要更新，以适应大健康（健、寿、智、乐、美、德——六字人生最佳境界）的需要与实现。

顺应时代的需要，笔者于 20 世纪末提出了健商（HQ）这一“从总体上把握健康”的新概念，反响比较强烈，得到了普遍的认同与接受。21 世纪又是数字化时代，健商概念开创了数字化养生的先河。经过数年的普及，2002 年 10 月出版的《健商=S/M，储蓄你的生命》一书中汇集了健商的一系列新概念，确立了健商的科学体系。此书颇受欢迎，并被定为“中国健康世纪行全民家庭健康工程指定读物”和“中国保健科技学会全民健康促进会推荐读物”。

健商需要更多人的研究，健商需要更深入研究，这套宋为民健商在行动系列丛书便是健商研究的深入和具体化。包括 6 本内容相关的“专论”，除了贴近生活、突出实用性、具有可操作性外，还首次提出了许多新观点、新方法，以适应新世纪的需求。这 6 本书分别为：

- 《吃出健康，吃掉疾病——提高你的吃商》；
- 《睡出健康，睡掉疾病——提高你的睡眠商》；
- 《玩出健康，玩掉疾病——提高你的玩商》；
- 《动出健康，动掉疾病——提高你的动静商》；
- 《笑出健康，笑掉疾病——提高你的心灵商》；
- 《木桶观养生——提高你的生活商》。

限于水平，错漏之处在所难免，希望得到雅正。

宋为民识于南京中医药大学

前言

生命存在的基本状态，就是动与静。动物，例如肉食者，在追捕猎物时的狂奔、吃饱喝足后的嬉戏是动；之后便是静——静伏或睡眠。这些都是“天生”的，自然如此的本性。当动而不动，当静而不静，体质便会削弱，甚至导致死亡及种族的灭亡。

这里有个美国阿拉斯加州自然动物园中的例子：那里有4 000多只鹿，人们为了让它们在那块土地上更好地生养繁衍，便把那里的狼都消灭了。最初还未发现有什么不好，可是过了一段时间，问题就发生了。这些鹿因为从此再也无须奔跑以逃脱狼的捕食，结果，出现了体弱多病，且陆续死亡的现象，只剩下了200只左右。直到此时，人们才恍然大悟，原来奔跑对鹿的生存是多么重要。于是又引进了一些狼。狼要吃掉一些体弱的鹿，但剩下的鹿却个个身强体壮，繁殖能力也增强了，几年后，鹿群又恢复到4 000只左右。此时，人们进一步认识到，狼对鹿来说起了“医生”的作用，人称为：“请回了狼医生”。因为狼的追捕，使鹿群恢复了奔跑，从而恢复了生机，其实质在于鹿的本性就是奔跑，跑则生，不跑则亡。

人的生存状态也不外动与静两种，动是天性，不动就会体弱多病；静也是天性，养精蓄锐，换来更好地动。这种动静交替——动中有静，静中有动，动静结合，也是人类健康、繁衍的基本条件。“道法自然”（老子），“以自然之道，养自然之身”（华佗），就要动静结合。动和静都是人类的天性，都是少不得的。

可是，有人动静自如，有人则顾此失彼。现代生活条件大为改善，交通工具发达，高楼林立，“出门有汽车，上楼有电梯”，以车代步，以梯代步成为普遍的现象，于是出现了许多运动不足症，人们

普遍运动不足,心脑血管等慢性病滋生。此时,人们很自然地接受“生命在于运动”的观点,并付诸于行动,许多人动了起来,也收到了明显的效果。另一方面,现代社会,由于竞争激烈,生活节奏普遍加快,心理压力加大,又出现了许多“静养不足”的症状,尤其是心理障碍和失眠者增多。那些“眼睛一睁,忙到熄灯”、“从鸡叫忙到鬼叫”的人,就没有实践“生命在于静养”的观点。因为他们违背了人的天性——静养不足。

但是接受“生命在于运动”、“生命在于静养”的观念,都是付出了代价的,有的代价还很惨重。这当中还由于动、静之争,争了整整一个世纪,给人们在认识上也设下了许多误区;以及自身的种种原因,忽视了动欲与静欲,不能以自然之道养自然之身,以致体质下降,慢性病、心理疾病滋生,乃至早衰、夭寿。

经过了“动得不够,静得不足”的教训与洗礼,新世纪人们可以以平和之心,按照人的“天性”来生活了,就应该当动则动,当静则静。动与静不仅是一种被动的需要,更是一种积极的新活法、新状态。如同练书法者,每天不坐到桌前挥几笔就会发慌;练拳者,一天不踢打几下,手脚便难受;练歌者,每天不唱一唱,嗓子就发痒等等。但人体对动与静的需要程度应更高,因此,也应比那些“拳不离手,曲不离口”的境界更高些,每天既需要动,也需要静。

片面地强调动或静,都是不符合生理规律的。纵观人类的过去,真正做到动、静结合,相得益彰的人很少,因为人们对什么叫动?什么叫静?怎样做就是动静结合了等等还不十分清楚,只是按照自己理解的去行动,并不完全符合生理规律。鉴于此,我们感到需要有一个立于动、静之上、可指导人们生活的动静结合的新概念,来“统帅”人们的动与静。经过研究和实践,本书首次提出了动静商(stir static quotient, SSQ)的新概念。

动静商要求:一天之中,人的各种动(包括运动、活动、劳动)和各种静(包括睡眠、休闲、静思等)的时间应各占一半。按中医的阴阳学说,动为阳,静为阴,各居其半,才可达“阴阳稳态”(即阴阳平

衡)阴平阳秘。阴阳学说还包括阴中有阳,阳中有阴,阴阳互生等。动中有静,静中有动,动静互生,动静结合。“文武之道”“一张一弛”,将你的生活推向一个更高的层次,将你的健康提高一个台阶。古代禅师说:“一日不作,一日不食”,还得加上“一日不动,一日不适”“一日不静、一日不宁”。用动、静参禅,便具有新世纪的“禅机”。

动、静商是高层次的养生保健之道,也是人类生理规律的完整体现。在此之前,人们要么强调“生命在于运动”,要么强调“生命在于静养”,至今尚无人提出“生命在于动、静结合”!即动、静商的具体内容。这本书将会告诉你关于动与静的一切,把你带入动与静相结合的新天地。它除了注重科学性、趣味性、通俗性和可读性外,还注重可操作性,使读者能用于自己的养生保健,从而达到健、寿、智、乐、美、德的“人生最佳境界”。

宋为民识于南京中医药大学

目 录

第一章 健康的真正内涵是什么？	(1)
第一节 非典促进了全民健身	(2)
一、提高免疫力需要6周	(2)
二、推荐一些健身“菜单”	(4)
三、“年轻人找死，中年人等死，老年人怕死”	(4)
四、提高免疫力	(6)
第二节 树立“身体成本”意识	(8)
一、什么是身体素质？	(8)
二、什么叫“身体好”？	(9)
三、你的身体强健吗？	(9)
四、你是否处于亚健康状态？	(10)
五、走出亚健康	(11)
六、健康在自己手中	(12)
第三节 人类健康观、疾病观的类型	(15)
一、人类的健康层次	(15)
二、健康概念的发展	(17)
三、崭新的大健康概念	(18)
四、人类健康意识的类型	(19)
第四节 对待疾病，你是否有误区？	(25)
一、疾病的分期	(25)
二、满面红光未必健康	(27)
三、焦虑年代的焦虑	(28)
四、对待疾病，你属于哪一型？	(29)



第二章 动与静——养生保健的核心	(32)
第一节 动与静争论了一个世纪	(33)
一、养生保健溯源	(33)
二、动静之辨	(34)
三、如何理解“生命在于运动”?	(35)
四、运动格言	(37)
五、如何理解“生命在于静止”?	(39)
第二节 动与静的选择——人生的永恒话题	(41)
一、全面了解动与静	(42)
二、动的误区	(43)
三、过静十大弊端	(43)
四、当心生活方式病	(45)
五、战胜生活方式病的简易方法	(46)
第三节 动以健体,静以养心	(47)
一、关于静养	(48)
二、关于“动”	(49)
三、动静和谐,性亦和谐	(53)
四、动静和谐人增寿	(56)
五、计算你的不同年龄	(57)
六、“灯用小炷”论	(59)
第三章 生命在于静?	(61)
第一节 中国人并不陌生的“以静养生”观	(62)
一、古今均重静	(62)
二、静使新陈代谢降低	(63)
三、东“静”西渐	(64)
第二节 静养领域	(67)
一、入静	(67)
二、催眠	(70)



三、气功	(71)
四、太极拳与静养	(73)
五、《黄帝内经》的养生观	(79)
第三节 心灵商(metal quotient, MQ)	(83)
一、什么是心灵商(狭义)?	(83)
二、心灵商指导下的心理养生——静	(85)
三、静的高境界——“淡”	(87)
第四章 生命在于动?	(91)
第一节 主“动”派的论点	(91)
一、运动的十大作用	(92)
二、运动防治血管硬化	(92)
三、运动可推迟衰老	(93)
四、运动可解除忧郁	(94)
第二节 动、运动、劳动、活动	(94)
一、体育运动	(95)
二、其他形式的“动”	(95)
三、有氧运动	(99)
四、劳动、活动与运动	(102)
五、人生运动从婴儿开始	(103)
第三节 运动量与运动金字塔	(104)
一、个人的运动量要“吃饱”	(104)
二、运动量自我控制与自测	(106)
三、成年人体育生活情况	(109)
四、项目选对,事半功倍	(112)
五、各种运动消耗多少热量?	(114)
六、健身跑	(115)
七、运动金字塔	(117)
第四节 步行——最适之动	(118)



一、步行好处多	(118)
二、对“症”走步	(121)
三、步行——慢性病康复良方	(124)
四、名人与步行	(125)
五、健身走的形式花样繁多	(125)

第五章 生命在于动静结合——从动静度到动静商(SSQ)

.....	(127)
第一节 一分为二看动静	(128)
一、动静的辩证观	(128)
二、生命动静的奥妙	(129)
三、于光远提倡玩学——积极地休息	(132)
第二节 生命的本质——动静结合	(133)
一、动静的现代观	(133)
二、动静的古训	(135)
三、防止运动不足	(136)
四、防止运动过量	(137)
第三节 动静度的提出与发展	(139)
一、动静度助你把握动与静	(139)
二、确定自己的动静度	(140)
第四节 动静商	(141)
一、动静商的涵义	(141)
二、动静时间的划分	(142)
三、生命在于交替运动	(144)
四、追求动静质量	(145)
五、建立动力定型	(145)
第五节 关键时刻, 动静转换	(148)
一、骤立	(148)
二、起床莫过急	(149)



三、剧烈运动后的“不宜”	(152)
四、老年人应避免的危险动作	(154)
五、内静外动度百岁	(155)
第六章 了解体质、增强体质	(156)
第一节 体质、体力(能)与健康	(157)
一、什么是体质?	(157)
二、国民体质监测的内容	(159)
三、体质指标	(166)
四、体质=体力(体能)+健康	(168)
第二节 体质研究	(171)
一、影响体质的主要因素	(171)
二、体质研究进展	(172)
第三节 体质监测	(174)
一、实施项目	(174)
二、体质监测达标情况	(177)
三、我国国民体质不容乐观——三大问题突出	(178)
第七章 体质的自我监测	(180)
第一节 体质三大指数的中国标准	(181)
一、体重指数	(181)
二、血压指数	(184)
三、血脂指数	(187)
第二节 体质自测	(188)
一、一般指标	(188)
二、大小便指数	(191)
三、睡眠指数	(192)
四、神经系统功能指数	(193)
五、隐性脑梗死自测	(197)



第三节 体育锻炼对增强体质的作用	(198)
一、改善神经系统的功能	(199)
二、提高循环系统的功能	(199)
三、加强呼吸系统的功能	(200)
四、增强运动系统的功能	(200)
五、提高机体对外界环境的适应能力	(201)
第八章 运动处方与静养处方	(203)
第一节 为自己制定运动处方和静养处方	(204)
一、选择运动种类	(204)
二、选择运动强度	(205)
三、选择运动时间	(206)
四、选择运动频度	(206)
五、运动处方推动全面身心健康	(207)
六、制定运动处方的注意事项	(208)
第二节 正确运用运动处方	(209)
一、动与运动	(209)
二、运动强度	(211)
第三节 素质锻炼运动处方	(212)
一、速度和速度耐力	(213)
二、灵敏性	(213)
三、柔韧性	(213)
四、平衡能力	(214)
第四节 不同人群的运动处方	(214)
一、青少年运动处方	(214)
二、成年人运动处方	(215)
三、伏案工作者运动处方	(219)
四、体力劳动者运动处方	(221)
五、老年人运动处方	(223)



六、妇女运动处方	(228)
第九章 养生之道,常欲小劳	(230)
第一节 祖先传下来的小劳	(231)
一、乾隆的“十常”	(231)
二、“312”经络锻炼法	(232)
三、激活四大保健特区	(233)
四、陶侃搬砖型的“小劳”	(235)
五、陆游的“健身拜”	(235)
六、八段锦	(236)
第二节 经过提炼的小劳	(238)
一、脑颈操	(239)
二、“四勤三好”防非典	(245)
第三节 随心所欲的小劳	(246)
一、小动作防大病	(247)
二、哼唱养生	(248)
三、张嘴运动	(251)
四、一日五搓	(252)
五、高抬腿	(253)
六、盖茨型的“动”	(254)
七、一根绳保健	(255)
八、悬身	(255)
九、放风筝	(256)
十、习书作画、吟诵诗歌	(257)
十一、保龄球	(258)
第十章 运动康复和静息康复	(260)
第一节 几种常见病的康复体疗	(261)
一、冠心病的体疗	(261)



二、偏瘫后的康复体疗	(263)
三、颈椎病的体疗	(266)
四、肩周炎的体疗	(267)
五、腰椎骨关节病的体疗	(269)
六、高血压病的体疗	(270)
七、慢性阻塞性肺病的体疗	(273)
八、高脂血症的体疗	(275)
九、糖尿病的体疗	(278)
十、老年肥胖的运动疗法	(278)
十一、老年骨质疏松症的体疗	(283)
十二、脑卒中的体疗	(286)
十三、慢性病患者体育锻炼注意事项	(289)
第二节 静息康复	(290)
一、沉思冥想	(291)
二、享受音乐, 除病健身	(292)
三、习文可助克服失眠	(292)
四、笑有助于降低血糖	(294)
五、平静心态利康复	(294)
六、睡眠抗病——增加免疫功能	(296)
七、自言自语	(301)
八、读书	(302)
第十一章 误区与释疑	(304)
1. 为防非典别不到户外锻炼	(305)
2. 不管任何方式的健身活动, 都有益于提高身体抵抗力	(305)
3. 健身一定要有场地和时间吗?	(305)
4. 为预防非典, 锻炼时还要戴口罩、手套和穿防护衣吗?	(306)
5. “闻鸡起舞”晨练越早越好	(306)