

新概念养生丛书



健康 新理念

袁惠黎
编著



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

新概念养生丛书

健康

新理念

袁惠黎
编著



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

健康新理念 / 袁惠黎编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2015.7

(新概念养生丛书)

ISBN 978-7-5439-6521-8

I . ① 健… II . ① 袁… III . ① 保健—基本知识 IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 020497 号

责任编辑: 孙 嘉

封面设计: 王 慧

插图: 黎世莹

健康新理念

袁惠黎 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 上海盛隆印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 16.75

字 数: 180 000

版 次: 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-6521-8

定 价: 48.00 元

<http://www.sstlp.com>

谨以此书献给我的夫人——季爱君。感谢你爱的力量，鼓励并支持我走到今天。

袁惠黎

引 言

人为了生存和繁衍就必须汲取自然环境中的资源,人们在获取资源的同时,必定有物质的和精神的相互交流,因此形成了人类社会。人在社会生存的过程中,由于社会的存在决定人的意识,人除了躯体外,还形成了人的世界观,从而形成了人的社会性。这就是人与自然、自然与社会、社会与人的辩证关系,是这个关系促进了人的生存和发展。本书阐述的宗旨有以下五个方面:

一、人是由各种器官和系统整合而成的一个“万物之灵的生命有机体”

人通过各种器官和系统的整合,成为一个有生命的有机体,这个有机体为了适应环境的多变而获得生存,必定本能地实现自我调控。本能一方面来源于遗传,另一方面来源于后天的获得,从而使身体保持内、外的统一平衡,以达到自身的生存和健康。所以可以把人的生命存在称之为一种本能和条件反射的全过程。本能反应的全过程体现在人的本质属性是:人是立体开放的、体外和体内、体内和体内形成信息网络互通的、与环境内物质和精神进行互换的、躯体时空序列具有动力地新陈代谢的、有生命活力的、有世

界观的、有喜怒哀乐情感的、有智慧灵感创新的“生命链式”的生物机器——现代智人。人有了这个“生命链”才能适应千变万化的自然和社会环境,并得以生存、进化、发展、演绎成现代的智人。如果该“链”中有某一个子系统“失灵”,她就会引起整个“生命链”的运作不正常——生病,或在某环节停止运行——死亡。如果要延续这个“生命链”的健康存在和发展,就必须要保持整个“生命链”正常运行,这是一个庞大的、完整的、全面的“系统运作的全过程”。

二、实现人的身体健康,必须要在科学理论指导下,用科学方法进行锻炼才能达到健康的目的

我长期从事体育教育和训练工作,总结自我锻炼身体的体会和经验,得出以下公式:科学+信仰=奇迹。为什么用信仰的概念呢?科学的体育锻炼,这是人们一致公认的。那么什么是科学锻炼呢?用科学的知识和科学的方法去指导实践,才能在实践中创造奇迹。我国著名体育科学家、教育家吴蕴瑞教授,于1929年著的《运动学》一书中就提出“体育学术化”的倡议,至今已有80多年的历史。通过回忆过去岁月里的体育实践,我认为体育科学化有很大的进步,但是,从目前状况而言,要真正实现人的身体锻炼的“科学化的运动手段、运动量、营养、恢复”等,还有很长的路要走。

三、通过体育锻炼能增进身体健康和增强体质的根本原因

本书用了比较多的现代生物学理论,证明人通过体育锻炼可

以增进身体健康的依据。人只有知晓了身体功能的理论之后,才有可能树立坚定的体育锻炼的信念,继而付诸行动,并能形成体育锻炼的良好习惯,只有形成了良好习惯,才能把体育锻炼做到持之以恒。

四、我提出“三元功能操”的来由

由于长期生病,作为体育工作者的我通过相关理论的学习和工作实践总结出一套身体保健及康复功能操使我的身体得以康复。我想通过本书把“三元功能操”介绍给大家,希望读者通过锻炼能促进健康、增强体质、延缓衰老、延年益寿。

要达到锻炼的目的一定要了解体育锻炼科学性。了解体育锻炼的生物学机制——

1. 对躯体而言:体育的操练、体力的活动等是最有用的刺激动因。在体育操练时,要用意念指挥动作同时并用,以语言的意念指挥动作。这样可以起到增强长期记忆的习惯行为的效果。

2. 对脑神经而言:最有用的刺激动因是写文章、做数学题、背诵、看书、读报等动脑筋的“操练”。

3. 对整个身体而言:是促进感觉器官和该感觉器官相对应的神经中枢之间的神经链,通过“用”的刺激动因,来提高和保持神经链内的信息,以快速而灵敏地来回转递,达到信息畅通无阻的流通。如果是长期刺激可能会引发基因改变。

4. 身体锻炼的运动量:它是身体锻炼的核心,因为运动量过大,反而对身体不利,如果运动过小,就达不到健康的目的。所以运动量的“度”是核心的核心。那么如何决定“度”呢?根据生理学

理论,我提出一个定性指标:即在锻炼时以脉搏加快跳动,并达到身体发热的程度或微微出汗的标志作为“基点”。在这基点基础上,缓慢地、逐渐地增减运动量。

五、本书特点

到目前为止,我所看到的有关体育锻炼方面的书籍和文献而言,在这些书中,比较多的讲述的是锻炼方法。本书既讲理论,又讲方法,用理论来论证体育操练促进身体健康。如果您是对生物学、生理学、心理学知识接触较少的读者,请您在阅读的过程中,要耐心一点,边阅读,边思考,因为本书用了比较多的篇幅,阐述了有关健康的生物学的理论。为什么呢?因为“感觉只能解决现象问题,只有理论才能解决本质问题”。

我根据以上思想、观点、理念来完成《健康新理念》一书,以抛砖引玉之言,与读者共勉。

引言	001
第一部分 基础理论	001
第一章 身体健康定义和基本的概念	003
第一节 关于人的健康的定义和概念	003
第二节 中国老年人养生协会介绍的健身秘诀	004
第三节 有关人体健康标准的认识	005
第二章 人的身体健康与人的适应和进化的动力	007
第一节 人的身体健康与人的适应和进化的动力	007
第二节 七大要素决定人的健康、进化、发展	017
第三节 健康人和人的本质	025
第三章 身体健康是一项系统工程	036
第一节 身体健康是一项系统工程	036
第二节 八大子系统决定人的身体健康	039
第四章 身体健康和身体健康的理论	052
第一节 学习身体健康相关的理论	052

第二节	三大重要因素决定人的寿命·····	058
第五章	生物学和医学是实施身体健康的理论基础·····	071
第一节	生物学理论是身体健康理论的认识基础·····	071
第二节	自身操练时所产生的生化反应是拉动身体健康 的“火车头”·····	086
第三节	中医学部分理论的概说和三元功能操·····	090
第二部分	身体操练 ·····	099
第六章	三元功能操和身体操练·····	101
第一节	三元功能操的来由·····	101
第二节	实践的总结·····	115
第七章	理论是指导体育操练的指南针·····	120
第一节	三元功能操的操练方法和说明·····	120
第二节	三元功能操的内容和操练的方法·····	124
第八章	科学运动量是锻炼身体的核心·····	153
第一节	运动量的一般概念·····	153
第二节	科学运动量是锻炼身体的核心·····	161
第三节	运动量数理控制的定量法·····	170
第四节	美国发布 20 多年来最为详细的全民运动 指南·····	175
第三部分	养成良好行为习惯 ·····	179
第九章	养成身体锻炼的良好习惯是身体健康的关键·····	181
第一节	提高对养成良好体育锻炼习惯行为的认识·····	181

第二节	相关学科对习惯概念的阐述·····	184
第三节	记忆的研究和记忆研究最新进展的报道·····	200
第四节	习惯行为多端神经链的解剖学结构和生物学 机制的假说·····	206
第五节	人的习惯行为神经链的工作概说·····	227
第六节	人的习惯行为神经回路链对人生存的 重要性·····	233
第七节	习惯行为神经链的量多和质优决定人的健康和 能力·····	237
第八节	习惯行为神经链保留的重要性·····	246
第十章	身体锻炼、营养、休息对身体健康的重要性·····	249
第一节	营养是保证人体健康的物质基础·····	249
第二节	营养和休息对人的健康同样重要·····	252
后记	·····	254

第一部分

基 础 理 论

第一章

身体健康定义和基本的概念

第一节 关于人的健康的定义和概念

一、世界卫生组织(WHO)对人的健康定义

1. 联合国教科文组织对保持身体健康的定义

身体无疾病,心理无疾病,具备社会适应能力等 3 个方面。

2. 世界卫生组织(WHO)又提出人健康的 10 条具体标准:

- (1) 能从容不迫地应付日常生活和工作的压力;
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔;
- (3) 善于休息,睡眠良好;
- (4) 应变能力强,能适应环境的各种变化;
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病;
- (6) 体重适当,身材均匀,站立时头、手臂位置协调;
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐;
- (8) 牙齿清洁,无空洞,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;
- (9) 头发有光泽,无头屑;

(10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

3. 世界卫生组织(WHO)提出人心理健康的 7 条标准:

- (1) 智力正常;
- (2) 善于协调和控制情绪;
- (3) 具有较强的意志品质;
- (4) 人际关系和谐;
- (5) 能动地适应并改善现实环境;
- (6) 保持人格的完整和健康;
- (7) 心理行为符合年龄特征。

二、世界卫生组织(WHO)提出人的健康长寿与各种因素的关系

身体健康长寿与下列因素有关:遗传因素占 15%,社会因素占 10%,医疗条件占 8%,环境占 7%,60%取决于自我的生活方式。

第二节 中国老年人养生协会介绍的健身秘诀

1. 中国老年人养生协会介绍的健身秘诀

(1) 便得快:一旦有便意能很快地排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,这说明排泌功能良好。

(2) 睡觉快:上床很快入睡,且睡得深,睡得香,醒后精神饱满,头脑清醒。

2. 中枢神经功能正常情况下的体征

(1) 说得快: 语言表达正确, 说话流利。表明头脑清醒, 思维敏捷, 中气充足, 心肺功能正常。

(2) 走路快: 行动自如, 转动敏捷, 精力充沛旺盛。因为人老腿先老, 诸多病变导致体衰常常是先从下肢开始。良好的个性: 性格温和, 意志坚强, 感情丰富, 具有坦荡胸怀与开阔的心境。

(3) 良好的处世能力: 具有自我控制能力, 能适应复杂的社会环境, 能保持对社会外环境与机体内环境的平衡。具备了以上标准, 老年人自然会“云年沃沃, 寿数遥遥”。

3. 良好的人际关系

待人接物大度和善, 不过分计较, 能助人为乐, 与人为善, 想得开, 睡得着, 吃得下, 拉得出, 能走路, 适当进补。

4. 2008 年中国首届十大寿星长寿秘诀有 5 条:

- (1) 心态平和, 顺其自然, 不苛求, 不攀比, 不埋怨;
- (2) 生活规律, 喜欢劳动, 定时作息, 粗茶淡饭;
- (3) 心地善良, 待人宽厚, 乐于助人;
- (4) 家庭和睦, 子女孝顺;
- (5) 远离喧嚣, 环幽室简, 大多数寿星居住在农村砖瓦或土木平房中。

第三节 有关人体健康标准的认识

一、联合国教科文组织对保持身体健康四大原则的说明

“合理膳食, 适度运动, 戒烟禁酒, 心理平衡”。以生物学和心

理学层面分析的话,我认为最为全面实用,简明扼要。因为人有了合理膳食,就有充足的营养补充能量和修补组织;适度运动可以加快人的新陈代谢而促进健康,运动锻炼能像“火车头”似的拉动你身体的新陈代谢;戒烟禁酒,因为吸烟、酗酒是对人的健康有害的坏习惯;只有心理平衡才能保持人的正常生理运行。人能做到以上4点都是从生理、心理、生活方式3个方面符合人的健康的原理。

二、新的健康标准比较具体实用

世界卫生组织最近又提出的健康新标准,我通过学习,认识到这些标准是符合人的生物学、心理学等方面的规律,人们阅读后便于对照自己的身体状况,完全可以指导和建立你的健康观念和行为,也比较明确和实用。