

人体所具有的自我保护能力远超出我们的想象。
我们自身具有的自然生命力，是最好的医生和药物。

治愈疾病的不不是药，而是我们自己的身体。
无条件的爱可以使人远离疾病，深爱他人对健康是有益的。

许多疾病是不需要治疗的，过一段时间就可以自愈。

医学既能造福人类，也可以给人类带来灾难。

过度的医疗，正在使人类失去原有的健康。

人类对疾病的征服极其有限，许多疾病都无法治愈。
疾病是大自然对伤害的一种自我保护机制的防御力量。
健康的最大威胁不是疾病，而是破坏健康的因素。
我们自身的最佳往往比任何药物更能反映健康状况。



健康启示录

J I A N K A N G

医学可以治疗疾病，但无法创造健康



ISHILU

◎ 李无忌 著

- ♥ 人生就是从“生、老、病、死”四大苦难中解脱出来
- ♥ 人体所具有的自我保护能力远超出我们的想象
- ♥ 我们自身具有的自然生命力是最好的医生和医药

健康启示录

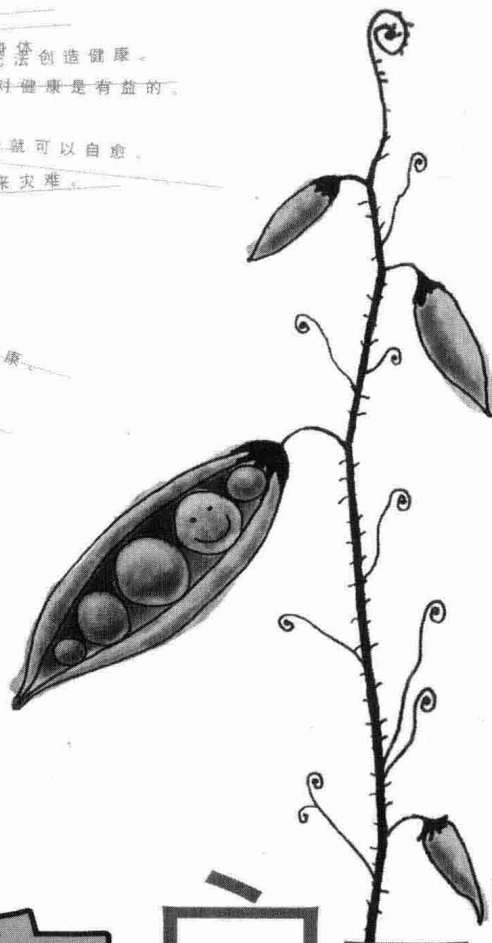
J I A N K A N G

医学可以治疗疾病，但无法创造健康



ISHILU

◎ 李无忌 著



图书在版编目 (C I P) 数据

健康启示录 / 李无忌著. —北京: 中国广播电视出版社,
2007. 11

ISBN 978-7-5043-5371-9

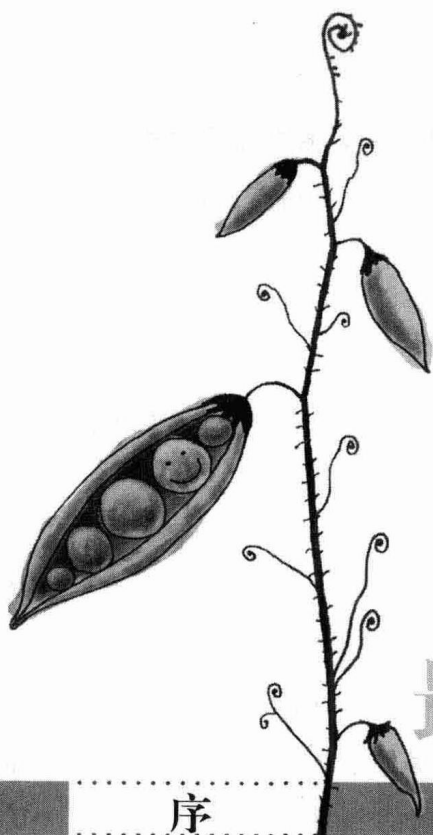
I. 健… II. 李… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 142505 号

健康启示录

作 者	李无忌
责任编辑	陈丹桦
封面设计	大盟文化
责任校对	张莲芳
监 印	陈晓华
出版发行	中国广播电视出版社
电 话	86093580 86093583
社 址	北京市西城区真武庙二条 9 号 (邮政编码 100045)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	涿州市京南印刷厂
装 订	涿州市新华装订厂
开 本	710 毫米 × 980 毫米 1/16
字 数	175(千)字
印 张	14
版 次	2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷
印 数	6000 册
书 号	ISBN 978-7-5043-5371-9
定 价	25.80 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)



最好的医生是自己

序

最好的医生是自己

今天，生命和健康已成为广大公众共同关注的热点、难点和焦点，在中国社科院公布的 2007 年“社会蓝皮书”中，“看病难、看病贵”位列各项热点第一名。

什么原因呢？

因为健康是节约，健康是和谐，健康是责任，健康是金子。健康是 21 世纪的重中之重。

怎样得到健康呢？

21 世纪，社会以人为本，人以健康为本，健康以预防为本，预防以教育为本。科学理念的教育是健康的本中之本。

按生物学原理，人的自然寿命为 100 岁，其自然凋亡的过程是无病无痛、无疾而终、平安百岁、快乐轻松。生如春花绚烂，走如秋叶静美。然而在现实中，大多数人都是病理死亡：中年得病、花钱受罪、肉体痛苦、精神折磨、身心煎熬、人财两空。什么原因呢？

原因很简单，只有一条，那就是：人们违背了生命的自然规律，受到了生命规律的惩罚。“规律是铁，谁违背谁出血；规律又是风，谁顺应谁成功。”

那么，什么是生命的规律呢？

世界卫生组织指出：健康由四大元素组成：父母遗传占 15%、环境因素占 17%、医疗条件占 8%，而个人的生活方式占 60%。在生活方式中又有四大基石，其中合理膳食约 13%、心理平衡约 30%、适量运动和戒烟限酒占 17%。从层面上分，健康由四个层次组成：躯体的、心理的、社会人际适应的和精神道德上的。因此不论从层面上和重要性上看，心理、心灵和理念都是最重要的。

所以，要想达到 21 世纪的健康新观念：健康快乐 100 岁，天天都有好心情。六十以前没有病；八十以前不衰老；轻轻松松一百岁；快快乐乐一辈子。自己少受罪、儿女少受累、节省医药费、造福全社会的境界，唯一的办法就是从健康教育入手。据世界卫生组织报告：健康生活方式总体上可使各种慢性疾病减少一半，健康寿命延长 10 年，医疗费用大大下降。从养生预防入手，特别是从良好的心灵、心态入手，才能做到“上医治未病”，“四两拨千斤”，使“一两预防胜过一磅治疗”，使自身抵抗力、免疫力成为自己最好的医生。

本书从健康与疾病，生命与死亡的高度出发，以哲学、文化与医学的宽阔视野对健康的生理、心理和心灵进行深度的反思，尤其对人与自然、人与社会、人体自身康复力的层层分析、步步深入、有理有据、娓娓道来、引人入胜，给人以深深的启迪，我初读书稿，便爱不释手。

当前医学科普书籍琳琅满目、良莠不齐，本书以其“信、达、雅”的文

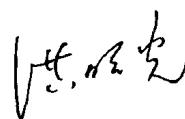
风和一看就懂、一懂就用、贴近生活、贴近百姓的特色而给人一种耳目一新，“映日荷花别样红”的感觉。相信广大读者可从中得到许多健康的知识、看法和感悟，并获益终生。

联合国国际科学与和平周和平使者

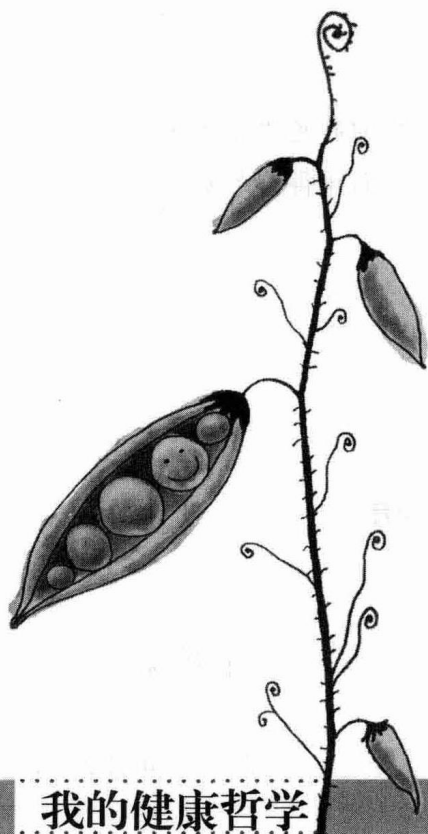
卫生部首席健康教育专家

中国老年保健协会副会长

中国老年保健协会心血管专业委员会主任委员

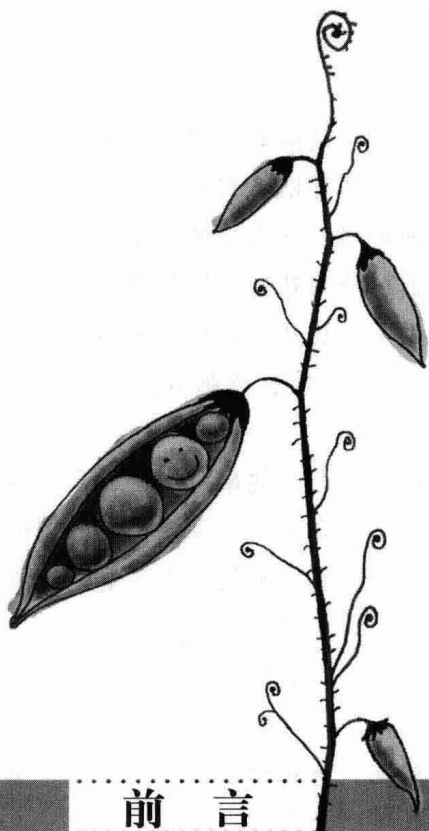
A handwritten signature in black ink, appearing to read '史明志' (Shi Mingzhi).

2007 年 4 月 25 日



我的健康哲学

- ☺ 人体所具有的自我保护能力远超出我们的想象。
- ☺ 我们自身具有的自然生命力,是最好的医生和药物。
- ☺ 治愈疾病的不是药物,而是我们自己的身体。
- ☺ 许多疾病是不需要治疗的,过一段时间就可以自愈。
- ☺ 医学既能造福人类,也可以给人类带来灾难。
- ☺ 过度的医疗,正在使人类失去原有的健康。
- ☺ 人类对疾病的征服极其有限,许多疾病都无法治愈。
- ☺ 疾病是人体受到伤害的一种自我保护反应。
- ☺ 健康的最大威胁不是疾病,而是导致疾病的伤害力量。
- ☺ 我们自身的感觉往往比医学数据更反映健康状况。
- ☺ 我们的思想对身体有着令人难以置信的影响。
- ☺ 自我身心修炼是通向健康生活的唯一途径。
- ☺ 医学能够治疗疾病,但却无法创造健康。
- ☺ 最健康的生活方式,是顺应自然法则的生活方式。
- ☺ 无条件的爱可以使人远离疾病,深爱他人对健康是有益的。
- ☺ 死亡不是一个痛苦的过程,而是安详走向彼岸的艺术。



前言

尽管人类创造了几千年的文明，科学与文化取得了惊人的成就，但是来自生老病死的痛苦、烦恼和困惑似乎并未减少。生命的无常、疾病的威胁、衰老的迫近、死亡的恐惧时刻都在困扰着人们的身心，这是任何人都无法回避的事。但是，如果我们能正确对待它们，情况就会有所不同，我们需要学会如何爱护健康和生命；学会如何面对生病与死亡，不仅要学会应对它们的方法，更要学会与它们共处的态度。

虽然人人都知道，人生必经生老病死，却很少有人会在年轻健康时去思考它们的意义，当它们在某一时刻不期而至时，没有思想准备的人，可能要承受更多的痛苦和伤害。如果我们能事先对它们有所了解，就能更好应对那些艰难的时刻，将痛苦和伤害减至最小。

我们生活在一个崇尚金钱与成功的社会，过高的期望、过多的诱惑，以及过度的欲望充斥了我们的生活。我们到处都可以看到这样一些人，从不顾一切地去追求成功，到不顾一切地想挽回健康。令人遗憾的是，人们有可能成就前者，却无法左右后者。金钱将人们区分为贫富不同的阶层，而健康又将所有人拉回到同一起点，因为健康永远不会屈从于金钱的法则，它只能服从于自然的法则。在这个世界上，没有任何力量能超越自然法则，上帝也不能。

很多人对生活要求很高，如果奢华的生活是以健康为代价，那么这样的生活也算不上完美，也许我们该降低标准，让自己松弛下来。在我们的一生中，不可能每件事都处理得很好，所以不要太苛求自己，也不要认为自己应该尽善尽美，这个世界上没有完美无缺的人。许多人之所以不能充分享受美好的生活，就因为总是担心时间不够，就好像总是感到金钱不够一样。除非我们能放松自己的身心、放慢自己的脚步，否则不可能拥有创造健康的力量。所以，学习享受已经拥有的健康、时间、金钱和爱，是人生最重要的一课，也许我们真的需要好好想一想，该如何度过自己的一生。

从统计数字上看，人们大多是死于某种疾病，似乎疾病是生命最大的威胁。可实质上，糟糕的情绪才是我们最危险的敌人，许多无法治愈的疾病，都同过激的情绪有关，那些失去精神宁静的人，更容易患上各种疾病。同样，如果医生只去治疗患者的身体，而不去关怀患者的心灵，也很难彻底治愈患者的疾病，因为再好的药物也医治不了缺乏活力的生命。我们需要担心的不是疾病，而是那些微小伤害的累积，许多人却刚好相反，他们非常惧怕疾病，却不在意那些日积月累的伤害。人们对于显而易见的危险（如车祸、空难、疾病），往往存有很深的恐惧，尽管它们发生的几率不大；但是对于那些潜伏的伤害（如压力、疲劳、情绪），却丝毫不当回事，尽管它们每时每刻都在发生。

人们普遍认为，只有出现疾病症状时，才需要医生的帮助，对大多数医生而言，最重要的事情就是治疗疾病，结果大多数病人在接受医生治疗之前，病情就已经恶化了。事后治疗只能救一时之急，只有事前预防，才能让人们拥有真正的健康。我们的身体时刻都在尽力保护自己，当它受到伤害的时候，就会立刻向我们发出报警信号，而我们却常常对此十分忽视，任凭那些伤害肆意横行，我们宁愿留给疾病足够的时间去发展壮大。我们只有在感

到身体难受的时候，才会从忙碌的世界里收回自己，开始关注自己不安的心灵和不堪重负的躯体。为什么我们要等到生病时，才去了解有关健康的知识；在临近死亡时，才去思考生命的意义呢？如果我们能经常花些时间呵护健康——哪怕只是一周、一天、一小时，很多不幸都不会发生。

健康是一种责任，而我们却将健康交给医生，完全放弃了自己的责任，其实医生根本无法保障我们的健康，因为医生们也同样受着疾病的困扰。一旦我们承担起自己的责任，就是在朝着健康之路上行走，我们每个人都有创造健康的能力。创造健康是知、信、行的结合。知，就是了解健康知识；信，就是具有健康理念；行，就是实施健康行为。我们能在多大程度上，改变自己的生活态度，就能在多大程度上，改变自己的健康状况。其实许多疾病问题，都不是医学问题，而是生活态度问题。让生命快乐，赋予生命以活力，是治愈许多慢性病的前提。

健康的秘密，就像是天上的星星一样，每个人都可以看到，可只有少数人能真正看清它。许多人以为，健康的钥匙在医生手上，在现代化医院里，在药物和手术刀中。可是，现代医学的辉煌成就，并没有使人类摆脱疾病的威胁，无论人们怎样与疾病抗争，却总也摆脱不了不幸的结局。事实上，人类永远也不可能从药物和手术刀中，找到真正的健康。因为人类健康的最大威胁不是细菌、病毒和癌细胞，而是我们自身的弱点——欲望和懒惰。没错，医学的确可以治疗疾病，但它永远也不能创造健康。我们只有服从自然法则，才有可能创造真正的健康，最健康的生活方式，应该是顺应自然的生活方式。

如果我们静下心来，仔细审视自己的生活方式，就会发现其中的矛盾和可笑之处：我们大量摄入高脂肪、高热量的食物，然后再服下各种减肥药物；我们乘电梯走进公寓、办公室，然后再到攀登器上练腿部肌肉；我们开车去不远的超市购物，回家再到跑步机上行走。而那些被现代文明遗弃的部落，没有琳琅满目的食物、现代化的交通工具、高科技的健身器材，但他们的身体却出奇的健康，他们不知道什么是癌症、糖尿病，更不知道什么是慢性疲劳症和焦虑症。我们只能得出这样的结论：物质与富有并不能使我们变得健康，而我们所做的事情、我们的生活方式、我们所吃的食物、我们的内心状态，甚至我们的信仰，都对我们的健康有重要的影响。

健康是一个系统工程，而它的总指挥就是我们自己，我们要做自己的健

康顾问、做自己的心理医生、做自己的心灵导师。我们的生命具有无限潜能和智慧，它不仅能创造美好的事物，还能够修复它自己，我们应当信赖生命的力量，让它为我们的健康服务。然而长久以来，我们却大大低估了自身的力量，高估了医药技术的作用，以为医学可以解决一切问题。尽管人们越来越重视健康，花在健康上的钱越来越多，可是，疾病不但没有减少，反而越来越多了。不仅如此，人们还要承受日益增多的医药伤害。其实，很多疾病都是无法治愈的，医学技术也是一把双刃剑，既能造福人类，也能给人类带来灾难。

1996年，世界卫生组织提出：“21世纪的医学，不能继续以疾病为主要研究领域，而应该以人类健康为主要研究方向。”21世纪的医学，将是提高生命品质的科学，医学的研究和实践，将从如何治愈疾病，转向如何维护健康。人们也将不再是无所作为的旁观者，而要肩负起自我健康管理责任。

获取健康并非一件难事，只要服从自然健康法则就行，自古健康长寿者，无一例外都是顺应自然养生法则的人。因为我们的生命是从大自然中产生，所以人体生命的构造以及人体生命的节律，必然与大自然相和谐，可以说，自然法则是生命的基本法则，它超越了任何人类科技、人类智慧和人类力量，我们只有服从于它。

什么是自然养生法则呢？早在两千年前，中国古代自然养生医学的圣经——《黄帝内经》，提出了三大自然养生法则：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则避邪不至，长生久视。”简单地说就是：顺应四时变化、控制喜怒哀乐、维护阴阳平衡。古人在书中对此作了详细深入的讲解，告诉我们身心修炼的途径和方法，非常明了、通俗、实用。如果我们能将古人传下来的养生经验，应用到日常生活起居中，必定能极大改善我们的身心健康状况，尽享自然天年。

从古至今，人类长生不老梦想从未停止。然而，衰老和死亡却始终是人们心中最大的恐惧，就像冬天总会到来，衰老也会不期而至，人类没法做到长生不老。到80岁，有一半人已经死去；到100岁，只剩下百分之一；到100多岁，几乎每个人都死去了。可是，年老不等于衰老；同样，年轻也不等于青春。美国作家塞缪尔·厄尔曼在那篇著名的短文《青春》中，有句非常经典的话：“青春，不是年华是心境。”皱纹是岁月的痕迹，却不是衰老的标志，人的衰老并不与岁月同步，尽管人们年事已高，但仍然可以活的生

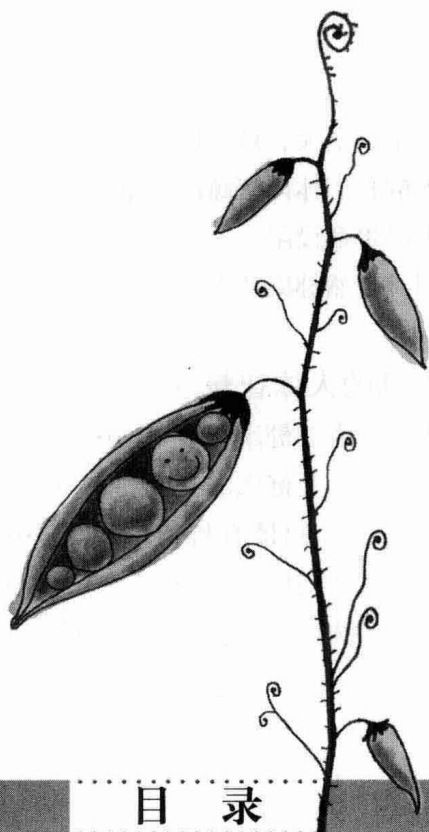
机勃勃，红衣主教斯佩尔曼将人生分为青年、中年和“你看上去棒极了”三个阶段。

柏拉图说：“长寿的价值在于安乐地死去。”一切有生命的东西都会死，就像白天消失，黑夜来临一样。一个人对死亡的看法，会影响他对生命的态度，直面死亡可以使人获得精神上的成长，许多曾经走近过死亡的人，都会对生活产生真挚的热爱。换句话说，人们对死亡愈了解，对于生命的看法就愈积极。肯·威尔伯对生命与死亡有深刻的感悟，他说：“痛苦不是惩罚，死亡不是失败，活着也不是一项奖赏。”

在传统观念中，人们忌讳谈论死亡，认为这不吉利。然而生命之不可重复性，又使得死亡总是备受关注。人们之所以惧怕死亡，很大程度上是因为对死亡的过程感到恐惧，人人都希望自己平静安详地死去，而不是在痛苦中艰难地离开人世。莎士比亚说：“结束的完好，一切也就都美好。”死亡原本是生命解脱的重要瞬间，但是，对今天的人们来说，死亡却成为最孤独恐惧的时刻，因为现代医疗技术已经完全控制了死亡的过程，死亡的艺术早已消失在无声的药物中。理想的死亡应该是：没有痛苦，没有恐惧，没有孤独感，也没有输液。

我们人生最大的恩赐，其实就是生命本身。所以，不论富贵与贫穷、不论健康与疾病，我们都要：善待生命！

人活着真好，健康地活着更好，健康快乐地活着最好。



目 录

序 / 洪昭光

我的健康哲学

前言

第一章 认识我们自己 001

原来我们被自己蒙蔽了 001

人生最大的恐惧 003

相信我们没有看到的东西 005

发现自己的价值 008

弄清自己真正的需要 009

第二章 你就是健康之神 012

睡在金矿上的穷人 012

人体能够治愈自己 014

医生只是大自然的助手	015
唤醒我们体内沉睡的力量	017
不给生命设限	019
回归自然健康状态	021
 第三章 非凡的人体智慧	023
人体神奇的健康智慧	023
发烧对人类健康的价值	025
疼痛是我们最有价值的感觉 ...	026
神奇的体内医生	028
能够穿越生命与自然的力量 ...	029
平静	030
微笑	031
爱	032
 第四章 看不见的健康杀手	034
不可小视的疲劳	034
身体能量不足导致疲劳	035
致命的慢性疲劳	037
控制生命能量的释放	038
从哪里获取我们所需的能量? ...	040
从运动中获取能量	040
从放松中获取能量	041
从呼吸中获取能量	042
从睡眠中获取能量	043
从积极的情绪中获取能量	044
最隐蔽的健康杀手	045
你正在承受多大压力?	047
压力本身不会导致疾病	049
适应压力的个性	051

第五章 我们为什么会生病？	053
我们身体内部失去了平衡	053
这就是我们称之为疾病的东西	055
这个世界已不再安全	056
我们生活在事出有因的世界	057
现代人疯狂的时间观念	059
糟糕的情绪比死神更可怕	061
疾病离你到底还有多远？	064
 第六章 医院可能会损害你的健康	069
现代医学似乎无所不能	069
真正能够治愈的疾病并不多	070
各大医院误诊率令人震惊	071
药物制造了多少疾病和死亡？	073
正在消失的医学人文精神	076
医学的使命只是使人活着吗？	078
人类正在过度征服疾病	079
医院可能会损害你的健康	081
医学从仁术变成了算术	083
风靡世界的药片文化	085
 第七章 生活方式病无法靠药物治疗	
.....	088
生活方式是慢性病的根源	088
人类已进入生活方式病时代	089
生活方式病无法靠药物治疗	091
最令人恐惧的三大生活方式病	093
20 世纪的瘟疫	093
能在瞬间致命的病	094
21 世纪的流行病	096

是什么决定着我们的生活方式?	097
情绪	097
饮食	099
运动	104
第八章 做自己的健康顾问	107
医生不能保障你的健康	107
做自己的健康顾问	109
如何避免医药的伤害?	110
为自己选择什么样的医生?	112
令人误解的年度体检	114
亚健康的美丽陷阱	118
不容忽视的疾病信号	120
危险的癌症信号	120
要命的胆固醇比例	122
对心绞痛的误解	122
中风前的预兆	123
血糖正常的糖尿病	123
第九章 走出心灵的牢狱	124
21 世纪是心理疾病时代	124
挣脱我们内心无形的枷锁	125
天堂与地狱在一念之间	127
我们能驾驭自己的情绪吗?	129
有益身心健康的五大心理习惯	131
习惯一 凡事往好处想	131
习惯二 始终相信自己	135
习惯三 遇事顺其自然	140
习惯四 不求事事完美	143
习惯五 活在此时此刻	146

第十章	服从自然养生法则	150
	为什么我们必须服从自然法则？	150
	自然养生医学的圣经——《黄帝 内经》	153
	黄帝养生秘法一：顺四时而适寒暑	156
	黄帝养生秘法二：和喜怒而安居处	160
	黄帝养生秘法三：节阴阳而调刚柔	162
	自我身心修炼的太极文化	164
	太极拳与中国传统文化	164
	太极拳法中的阴阳之道	165
	世界上最好的养生运动	166
	自我身心修炼的途径	167
第十一章	治愈癌症的神奇力量	170
	关于癌症的事实	170
	最糟糕的事情发生了	171
	什么才是真正的帮助？	173
	治愈癌症的神奇力量	175
	开启我们生命的另一扇门	176
	改变肿瘤生长的土壤	178
第十二章	岁月不会使人失去活力	180
	人生之四季	180
	青春不是年华是心境	182
	岁月不会使人失去活力	183
	退休与年龄无关	185