

健康大法

——自然心理社会协调法

何有缘 潘朝东 著

北京理工大学出版社

目 录

第一章 理想健康法的提出	(1)
第一节 各种医疗方法的特点分析	(2)
一、中医疗法的特点	(2)
二、西医疗法的特点.....	(3)
三、气功疗法的特点.....	(5)
第二节 理想健康法的五条标准	(6)
一、安全性.....	(7)
二、显著性.....	(7)
三、经济性.....	(7)
四、预防性.....	(8)
五、整体性.....	(8)
小 结.....	(9)
参考文献	(10)
第二章 新的物质世界图景	(11)
第一节 中国传统哲学的“气”论和现代物质观 ...	(11)
一、人体自愈能力是健康的根本	(11)
二、中国传统哲学对气的认识	(12)
三、现代科学的物质观	(13)
第二节 新的物质世界图景	(17)
一、生命物质的特殊性	(17)
二、结构场与绝对统一场	(19)
三、新的物质世界图景	(20)
四、宇宙源、宇宙流、真空和“道”	(24)

小 结	(25)
参考文献	(26)
第三章 宇宙源的发现与沟通	(28)
第一节 宇宙的产生及人类的起源	(28)
一、宇宙的产生	(28)
二、生命的起源和进化	(29)
三、人类的产生和意识的起源	(31)
第二节 人体的控制、信息、健康与熵	(32)
一、控制与信息	(32)
二、健康与熵	(34)
第三节 宇宙源的发现	(35)
一、有关负熵的几点假设	(36)
二、高级负熵的沟通原理	(39)
三、重大的发现	(46)
第四节 宇宙源存在的检验方法	(48)
一、不可取的检验方法	(48)
二、通过大脑来间接检验宇宙源的存在	(49)
小 结	(52)
参考文献	(53)
第四章 健康大法的原理	(55)
第一节 人体状态方程	(55)
一、耗散结构与熵	(56)
二、人体状态方程	(57)
第二节 影响人体健康的各种因素	(63)
一、理想健康状态	(64)
二、外熵产生的原因	(64)

第三节 健康大法——自然心理社会协调法	(67)
一、与隐负熵沟通	(67)
二、隐负熵治病的基本原理	(68)
小 结	(69)
参考文献	(70)
第五章 健康大法的实践	(71)
第一节 以真求信	(71)
一、接受隐负熵信息	(72)
二、以理开慧，以真求信	(72)
第二节 知己知彼	(73)
一、气质因素的影响	(74)
二、性格因素的影响	(76)
三、道德品质因素的影响	(77)
四、生活和工作能力的影响	(78)
第三节 自爱自控	(80)
一、自知与自爱	(80)
二、培养自我控制能力	(82)
第四节 乐观处世	(85)
一、快乐是健康和事业成功的源泉	(85)
二、快乐的培养要依赖于观念的转变	(86)
三、培养积极生活态度的方法	(87)
第五节 以善求乐	(87)
一、善恶的评价标准	(88)
二、热爱生活得快乐	(88)
三、热爱他人得快乐	(89)
四、热爱劳动得快乐	(90)

第六节 顺应自然	(91)
一、舒适安泰	(91)
二、动静结合	(91)
第七节 持之以恒	(92)
一、21天后再作判断	(92)
二、制订计划,走向成功	(93)
小 结	(94)
参考文献	(95)
第六章 健康大法的实践效果	(96)
第一节 健康大法的效果及特点分析	(96)
一、健康大法的效果综述	(96)
二、健康大法的特点	(99)
第二节 典型功友的实践体会	(102)
一、第一类功友的体会	(102)
二、第二类功友的体会	(115)
小 结	(118)
第七章 健康大法的世界观和人生观	(119)
第一节 健康大法以马克思主义哲学作指导	(119)
一、唯心主义、历史唯心主义和形而上学 的世界观	(119)
二、健康大法的世界观	(120)
第二节 健康大法崇尚共产主义的人生观	(121)
一、几种不可取的人生观	(121)
二、健康大法的人生观	(123)
小 结	(124)
参考文献	(125)

第八章 健康大法的因人制宜	(126)
第一节 不同角色的人应用健康大法	(126)
一、家庭角色.....	(126)
二、社会角色.....	(128)
三、其他角色.....	(130)
第二节 老年人应用健康大法	(131)
一、健康大法与老年工作的宗旨.....	(131)
二、老干部将成为传播健康大法的主力军.....	(132)
小 结.....	(133)
参考文献.....	(134)
第九章 健康大法与企业文化建设	(135)
第一节 健康与人的全面发展	(135)
一、马克思主义的幸福观与人的全面发展.....	(135)
二、健康与人的全面发展.....	(137)
第二节 人的全面发展与企业文化建设	(138)
一、企业文化概述.....	(138)
二、以人的全面发展为主线建设企业文化.....	(141)
第三节 健康大法与企业文化建设	(141)
一、目前常见的企业文化建设方法.....	(142)
二、企业文化建设的难处.....	(143)
三、健康大法在建设企业文化中的作用.....	(144)
第四节 健康大法与精神文明建设	(146)
一、企业文化建设与精神文明建设的关系.....	(147)
二、健康大法与精神文明建设的关系.....	(147)
小 结.....	(148)
参考文献.....	(149)

第十章 健康大法的展望 ·····	(150)
第一节 健康大法的基石——隐负熵三原理 ·····	(150)
一、宇宙源假设·····	(150)
二、隐负熵第一原理·····	(151)
三、隐负熵第二原理·····	(151)
四、隐负熵第三原理·····	(151)
第二节 宇宙源假设对宇宙学、生命科学 和物理学的影响 ·····	(152)
一、对宇宙学的影响·····	(152)
二、对生命起源学说的影响·····	(152)
三、对现代物理学的影响·····	(153)
第三节 健康大法对医学领域的影响 ·····	(153)
一、健康大法与现代医疗模式·····	(154)
二、健康大法与预防医学·····	(155)
三、健康大法将引起某些观念上的变革·····	(156)
四、健康大法将大幅度削减医疗费用·····	(156)
五、健康大法将攻克癌症·····	(157)
第四节 建立全国教师健康中心 ·····	(158)
一、知识分子的健康状况令人担忧·····	(158)
二、以解决教师健康问题作为突破口·····	(160)
三、关于建立全国教师健康中心的初步设想·····	(161)
第五节 建立马克思主义的健康哲学 ·····	(161)
一、建立马克思主义健康哲学的客观必然性·····	(162)
二、健康哲学的研究对象及主要研究内容·····	(163)
三、健康哲学的理论体系·····	(163)
第六节 健康大法的五项原则 ·····	(164)

一、哲学指导原则·····	(164)
二、免费治病原则·····	(165)
三、求同存异原则·····	(165)
四、质量第一原则·····	(165)
五、实践检验原则·····	(165)
第七节 健康大法中“大”的含义·····	(166)
一、安全程度大·····	(167)
二、适应面大·····	(167)
三、收效大·····	(167)
四、考虑的因素多、系统大·····	(168)
五、追求的目标大·····	(168)
小 结·····	(169)
参考文献·····	(171)
第十一章 健康大法“三字经” ·····	(172)
第一节 健康大法“三字经”原文·····	(172)
第二节 白话健康大法“三字经”·····	(174)
小 结·····	(177)
附录 A 健康大法的补充材料·····	(178)
附录 B 健康大法义务教学时间表·····	(192)
附录 C 健康大法应用情况调查表填写者名单·····	(193)
后 记·····	(199)

第一章 理想健康法的提出

人生的第一大财富是健康。世界卫生组织在 1947 年成立时公布的章程里，把健康定义为：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱的状态，而是作为一种在身体上、心理上和社会上的完满状态。”这种完满状态的主要标志有 5 条：^[1]①有足够充沛的精力，从容不迫地应付日常生活和工作中的压力，而不感到过分紧张；②态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔；③善于休息，睡眠良好；④能适应外界环境的各种变化，应变能力强；⑤能抵抗一般性的感冒和传染病。最近，世界卫生组织又在上述广义健康概念中增加了一项道德健康的内容。^[2]由此可见，健康有两个方面的含义，一是身体的健康，一是心灵的健康。

健康状态直接关系到每个人的生活是否幸福。许多个人和家庭生活的不幸或痛苦多半是由于健康方面出了毛病而引起的。一个国家、一个民族的健康水平也是社会经济发展的重要条件。如果一个社会的发病率、死亡率下降，平均寿命延长，劳动者体质得到增强，就能为社会创造出更多的财富。^[3]如果大多数人态度积极，乐于承担责任，道德水平高尚，充满爱心去对待生活、学习和工作中的大小事情，就能化解各种矛盾、减少人际关系的纠纷，提高社会的精神文明水平。因此，健康是一切财富之源。

人是生物进化和社会历史发展的必然产物，是自然属性和社会属性的统一体。作为生物有机体的人，首先是自然的

产物。生命的健康存在，必然受生物自然规律的制约。有许多自然因素会导致躯体生病，如各种病原微生物的入侵、饮食营养成分的缺乏以及遗传性体质衰弱等。从社会心理因素来看，由于工作环境和生活方式的变化，刺激人们精神紧张的因素在大大增加，从而使心因性疾病如心脑血管病、恶性肿瘤等发病率直线上升。在长期的与各种疾病作斗争的实践中，人类找到了许多医治疾病、恢复健康的方法，取得了显著的成效，同时也付出了很大的代价。从目前来看，健康问题依然是全世界各国普遍关心的生存和发展问题。下面我们首先对一些典型的医治方法进行比较分析，总结出优点和局限性，然后再探寻新的健康方法。

第一节 各种医疗方法的特点分析

人类在长期的实践中，找到了许多医治疾病的方法，归纳起来主要有三类：中医疗法、西医疗法和气功疗法。

一、中医疗法的特点^[3]

中医是我国人民长期同疾病作斗争的经验总结。在战国和秦汉时期，出现了中医最早的经典著作《黄帝内经》和《伤寒杂病论》。《黄帝内经》比较系统地总结和阐述了中医的基本理论原则，它将人体作为形气统一的整体来认识，叙述了脏腑、经络、气血、精神等生理功能和作用，并注意从客观自然界的影晌和人体的内在变化这两个方面来分析疾病。对于人体的生理变化和疾病过程，应用阴阳（或正气、邪气）两个对立面的矛盾统一和五行相生相克的机制来解释，确

定了虚、实、寒、热等基本病势变化。《伤寒杂病论》以《内经》作为理论基础，综合了本草、汤液、方剂等临床治疗经验，归纳了病势发展过程的“六经辨证”，提出了一百一十三个基本方剂，初步奠定了中医辨证论治的临床医疗原则。后世中医基本上是循着《内经》与《伤寒杂病论》的理论基础发展起来的。

中医理论的最大特点是把大多数疾病看成是人体整体功能的失调，注重从疾病的内因和外因同时着手治疗疾病，这对某些难治的慢性病是很有指导意义的。在治疗手段上，主要依靠以植物为主要成份制成的各种中成药，或者辅以针灸和按摩的方法来加强“扶正抑邪”的效果，因而比较安全，对人体副作用小。但是，由于历史条件的限制，中医只能对复杂的生命现象从总体上给予大致说明，在具体细节上却是模糊不清的。中医的基本概念比较含混、笼统，缺乏明确的内涵，例如正气、邪气、药物的性味与功能等等，并没有确切的区别界限。临证中，对脉象的描述也没有确切的定性和定量的客观指标，在很大程度上依赖于个人的经验。从认识论上看，阴阳学说把寒热、气血、脏腑、表里、虚实、上下、左右等等皆分为阴阳，这就把具体的东西抽象化了，阻碍了深入认识事物的矛盾特殊性。^[3]由于上述局限性，使中医治疗的疗效显得比较缓慢。

二、西医疗法的特点^[3]

西方医学同中医一样，也是人们在与疾病斗争的实践中逐步产生的。原始时代的医疗活动带有浓厚的宗教色彩，认为大自然现象和物体的背后，存在着特殊的超自然的“灵

魂”力量。由于“灵魂”的主宰，才有人体的各种生命现象，疾病则被认为是妖魔入侵人体的结果。欧洲中世纪是天主教势力的绝对统治时期，用教义规定灵魂的不灭。14世纪末至17世纪中叶，随着资本主义的发展，出现了冲破宗教神权统治的文艺复兴思潮。16世纪中叶，维萨里（Vesalius）通过对尸体解剖的研究，绘制了大量精确的解剖图谱，开辟了以解剖观察和科学实验为基础的近代医学。在解剖学的基础上，哈维（Harvey）完成了血液循环学说，创立了实验生理学。18世纪中叶，魏尔啸（Virchow）获得了疾病状态下组织形态学变化的大量事实资料，创立了细胞病理学，认为“疾病的本质在于特定细胞的损伤”，强调了生理过程和病理过程的物质基础。19世纪后叶，由于物理化学的进步和显微镜的改进，开始了医学的“细菌学时代”。巴斯德（Pasteur）证实了传染病是由病原微生物所引起的，并发现被减毒的病原菌能诱发机体的免疫力，奠定了微生物学与免疫学的基础。

西方医学的最大特点是分门别类、相对独立地研究人体和疾病，因而对人体和病理把握得极为细致，临床疗效也很显著。进入20世纪后，随着自然科学的迅速进步，基础医学得到很大发展（已进入分子水平），临床诊断手段和治疗措施日趋完善，致使人们形成一种观念，似乎医学仅仅是一门属于自然科学的生物科学，依靠理化的、生物的方法，将可以最终治愈任何疾病。^[1]这种临床思维具有形而上学的局限性，只看到外因对机体的损害，只看到损害的局部，在临床工作中也往往依赖于以药物、手术和其他理化疗法来消除局部病灶和祛除病因。^[3]

但任何药物和手术疗法或多或少都是有副作用的。大量

使用抗生素会使人体内正常菌群关系失调,造成二重感染;药物用量不准确、配伍不当,手术措施不完善等会产生各种医源性疾病(检查、治疗、护理不当而产生的疾病统称为医源性疾病)。^[3]同时,药物和手术的费用也是很大的,无论对家庭和国家来说,都是一项巨大的负担。而对于许多慢性病(如心脑血管病、恶性肿瘤等)仅靠药物和手术疗法是不能解决根本问题的。虽然人们已逐渐认识到这些慢性病受到心理社会因素的强烈影响,提出了生物心理社会医疗模式来诊治疾病,^[1]但在临床实践上,绝大多数医生顾不上也不愿意同病人多费心理社会因素方面的口舌,仍然以药物和手术疗法为主。实践证明,只要把希望主要寄托在药物和手术等局部疗法上,治疗的副作用(包括各种医源性疾病)就不可能消除,许多威胁人们生命的慢性病也无法得到根治。

三、气功疗法的特点

气功是我国古代人民在长期生活和劳动中,在与疾病和衰老作斗争的实践中,逐渐认识和发展起来的一种自我身心锻炼的方法和理论。气功的理论基础是:把宇宙大自然看成是一个整体,其中包含无数的物质层次。人作为大自然的一分子,本身也是一个整体。这个整体以五脏六腑为核心,以经络气血来维持,通过气物质与整个天地万物保持一体。只要人体与自然界进行正常的气物质交换,生命机能就可以增强,各种病都有可能治好。

气功疗法的最大特点是运用放松入静等内向性的自我身心锻炼,通过发挥人的主观能动性,在无需药物、手术和其他处理的情形下,利用自然之气来达到治疗疾病的目的,因

而避免了药物和手术治疗可能产生的副作用，对某些慢性病有一定的疗效，受到广大群众的欢迎。

气功本来是一种很有前途的治病健身法，但由于对“气”的基理没有真正弄清，对“气”的认识处于一种主观臆断阶段，各种气功门派说法不一，在练功方式上也是千差万别（据统计，目前已有近百种流派和千种以上的功法）。近年来，随着气功热的升温，一些“气功大师”将气功弄得玄而又玄，并以所谓的“特异功能表演”、“特异功能治病”来哗众取宠，骗取钱财，将气功引向邪路。某些“气功大师”极力宣扬“五通功夫”、“遁甲术”、“通灵术”等充满封建迷信色彩的“气功”，搞乱了人们的思想，影响了安定团结的局面。不少练功者由于追求特异功能而出现“走火入魔”、甚至致死的现象。

因此，除非对气功的基理认识和练功方法来一个根本性的变革，否则，不仅会在理论上搞乱人们的思想，为封建迷信的泛滥创造条件，而且在实践上既不易达到理想的治病效果，又会危及练功者的身心健康，影响家庭、单位的正常生活和工作，给社会带来麻烦。

第二节 理想健康法的五条标准

上一节对目前存在的三种主要治疗方法，即中医、西医和气功疗法的特点进行了分析。总起来看，各种方法都有优缺点，都不是理想的健康方法。从系统的角度出发看问题，理想健康法应该具有安全性、显著性、经济性、预防性和整体性的特点，简称为“五性”，下面分别加以说明。

一、安全性

所谓“安全性”是指治疗方法安全程度大，副作用要尽量小。不管什么治疗方法，只要不具备安全性或者副作用很明显，就不能说是理想健康法，尽管这种方法也能治一时之病。从这点上看，中医方法接近满足此项要求，因为它强调整体治病，其手段主要靠中草药、针灸或按摩等。气功由于掌握得不好会出偏差，不懂功理而产生封建迷信思想等，因而有一定的副作用。西医的副作用较大，抗菌素的大量使用会使人体内正常菌群关系失调；化疗、放射疗法会破坏正常组织等。

二、显著性

所谓显著性，是指治疗效果显著，治病范围广。三种方法相比较而言，西医疗法比较显著，气功次之（虽然某些特异功能疗效也较显著，但那只是个别现象，没有普遍性），中医疗法效果比较缓慢。

三、经济性

所谓经济性，是指治疗方法应该尽可能少花钱。不管是发达国家还是发展中国家，医疗费用对于家庭和社会来说都是一笔沉重的负担。即使像美国这样的发达国家，许多人也为医疗保险而发愁。在我国，随着经济的发展，人均医疗花费也直线上升，看病越来越难，花销越来越大，中草药价格成倍增长，西医的检查费、药费、手术费等也直线上升。因此，中西医疗法的经济性都较差。

四、预防性

预防性包括两方面的含义。一方面指要防患于未然，减少得病的机会；另一方面指一旦得病之后，治疗措施要彻底，尽量根治疾病，减少复发或转移的可能性。目前的医疗方法预防性都较差或一般。正如国际农村医学会主席约·坦尼所说：“医疗与预防要结合，使目前的治疗为主转到促进健康为主。现在的医生好比是站在河边的救生员，看到有人掉到河里，连忙打捞上来，不断有人掉到河里便不断抢救，就是没人去了解这些人为什么掉到河里：是桥坏了，还是走路不小心？桥坏了，应该赶快修桥；走路不小心，应该告诉他防范措施。”^①

五、整体性

所谓整体性，也包括两方面的含义。一方面指任何一种身体疾病都要放在整体中去考察，并注意提高整体素质；另一方面是指治疗方法要同时具有治疗身体疾病和治疗心理社会因素引起的疾病的能力。由于生物医学的进步，目前对于绝大多数传染病和急性病都能进行有效的控制和治疗，大大降低了传染病和急性病的发病率和死亡率。“但是各种慢性病的发病率和死亡率却在迅速上升。心脑血管病、恶性肿瘤、慢性呼吸道疾病等，已经成为当今人口死亡的主要原因。许多研究表明，心理社会因素对疾病的发生发展和预后也起着相当重要的作用。而工业化、都市化招致的社会结构和人类生

^① 见《健康报》，1991-11-12（1）。

活方式、工作环境的变化，正是使人们精神紧张、刺激因素增加和增强的根源。这种新的心理社会因素促使人们产生紧张情绪，并导致不正常的行为习惯，进而可以造成一系列心理异常、神经症，和涉及各器官系统的心身疾病”。^[1]

由心理社会因素引起的慢性病靠药物和手术是难以根治的。虽然中、西医疗法都提出要减少“七情六欲”的干扰，从心理社会因素方面着手诊治慢性病，但在临床实践上仍然主要靠药物和手术来治疗，因而对慢性病的治疗效果较差。目前流行的气功，虽然也强调“修身养性”的重要性，但在具体实践中，要么靠静坐导引，要么靠发放外气或通过特异功能调动所谓“心能”来治疗患者，因而很难达到身心同治的目的。

综上所述，目前的中医、西医和气功疗法虽然都有一定的优点，为人类健康作出了巨大贡献，但离医疗方法应具备的“五性”要求有明显的差距，因而都不是理想健康法。

人类经过了长期的生产实践和巨大的科学进步之后，仍然不能完满地解决自身面临的重大问题——健康问题，这的确是一大遗憾。因此，每一个关注人类健康的科研工作者都应该为探索理想健康法作出自己的努力。

小 结

健康是每个人一生中常常要面对的极为重要的问题。本书中的健康概念以世界卫生组织提出的广义健康概念为准。从某种意义上来说，生活的目的就是追求健康。

本章分析了中医、西医、气功疗法的特点和局限性，在