



JIANKANG ZAIYU
JIANNAO

健康在于健脑

21世纪未病医学

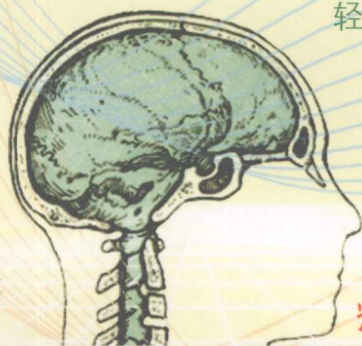
● 许绍廷 编著

未病医学的重
点是未病先防

“人的大脑要是年
轻，可以活125岁。”

影响健康的
三大要素：遗传、
免疫力和自由基

20年前的生活方式，决
定了你20年后的身体状况



人的心理与免
疫力是同一体，有什
么样的心理就有什
么样的免疫力



大连出版社
DALIAN PUBLISHING HOUSE



健康在于健脑

JIANKANG ZAIYU

JIANNAO

21 世纪末病医学



● 许绍廷 编著



大连出版社

DALIAN PUBLISHING HOUSE

© 许绍廷 2007

图书在版编目(CIP)数据

健康在于健脑 / 许绍廷编著. —大连: 大连出版社, 2007. 4
ISBN 978 - 7 - 80684 - 516 - 5

I. 健... II. 许... III. 脑—保健 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 048589 号

责任编辑: 张 波 李 雷

封面设计: 曹 艺

版式设计: 曹 艺

责任校对: 金 琦

出版发行者: 大连出版社

地址: 大连市西岗区长白街 10 号

邮编: 116011

电话: (0411) 83620442/83620941

传真: (0411) 83610391

网址: <http://www.dl-press.com>

电子信箱: cbs@dl.gov.cn

印刷者: 大连天正华延彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 7.75

字 数: 190 千字

印 数: 1 - 5000

插 页: 2

出版时间: 2007 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80684 - 516 - 5

定 价: 16.00 元



许绍廷

教授，九三学社社员。20世纪60年毕业于沈阳体育学院，于大连理工大学从事体育教学工作。70年代开始致力于养生保健的教学与研究。完成的论文《大学生练气功的效果综合观察》于1986年入选全国学校体育学术报告会，被国家教委列入86[38]文件，发布到全国重点高等学校。曾应国家教委的邀请，在北京举办的“全国高校养生保健师资培训班”担任培训工作，为全国高校开展和普及养生保健工作起到开拓性的推动作用。

曾出版《中华气功精萃》《中华养生精义》《中华医疗气功精选》等著作，在国外发表的论文有30多篇。

曾先后受到日本五家企业的邀请，11次去日本许多城市进行“养生保健”的巡回演讲，并连续4次特邀参加在日本东京举行的日、中、美、法、意等国家著名专家学者出席的“国际健康医学研讨会”，每次在大会上演讲的有关科学健康的报告均得到与会者一致的好评。

曾任大连市老干部大学客座教授，被日本东京健康医学保健研究所和东京“新世纪”健康中心聘为客座教授。现任大连市卫生局国际中医康复中心课座教授。



1994年秋在日本大分市讲学时受到大分市副市长加贺稔豊的接见



1992年在东京健康医学保健研究所五井裕所长举办的欢迎会上

1994年在日本东京同日中医学交流会センター会长医学博士一宫腾也合影留念。(前排右第一人是原大连市副市长、人大副主任祝明仁，前排左第一人是原大连市卫生局局长孙承岱)



1994年同夫人(右一)一起应邀去大分市进行讲学





■ 1995年在北九州市同九州国际气功协会会长佐久间进共进晚餐

■ 1993年在日本东京举办的第3回国际健康医学保健研讨会上作大会演讲



■ 1996年应北九州市医疗法人医和基金会的邀请进行医疗气功的讲学，在欢送会上同理事长後藤俊秀医学博士相互祝酒留念

■ 1993年在东京参加研讨会期间同顺天堂大学医学部福渡靖氏教授(医学博士)用餐时交谈留影



厚德載物

九十叟

錢令希

二〇〇五年七月廿三日

中国科学院院士、科学家、教育家、工程学家钱令希教授题词

前言

长寿是人的追求,健康是人的权利。从生存的角度来讲,生活的目的最终是不断地追求身心的健康。诺贝尔奖金的获得者、英国生物化学家霍布金斯说得很好:“对人类而言,金钱不是最重的财富,唯其健康才是一切的一切。”

健康长寿之路在何方?要建立一门关于身心健康科学也许是人类今后面临的最大挑战,任重而道远。社会不断进步,经济不断发展,医疗技术不断改进,可是人类的疾病不但未有减少反而在增加,甚至对某些疾病治疗处于无奈。

现代医学亦称疾病医学,是专门治疗各种疾病的一种科学,随着高科技的发展,出现许多先进的仪器,对疾病的发现和诊断上有很大的改进,可是治疗各种效果却不尽人意。主要原因是现在疾病的治疗,不是以人为本,而是以疾病为本。现代医学各学科分得过细,治疗疾病是头痛治头,脚痛治脚。由于现代人的生活方式已发生了很大变化,患的疾病大都是由于精神压力增加而引起的,仅仅靠高科技解决不了人类健康。人体的健康主要

取决于自身的免疫力,而免疫力与心理是同一体,有什么样的心理就有什么样的免疫力。可是,长期以来,现代医学对人的“身”与“心”的健康是分开研究的。由于本人长期以来在高校从事养生保健的教学研究工作,常翻阅古今养生方面书籍,发现古人对人的大脑的认识是精辟的,对大脑的生理和病理也有独特的见解,在大脑的保养和智慧的开发方面,不仅方法丰富多彩,而且具有自成一体的理论,可谓理法兼备。我认为,健康长寿之路在健脑,健脑就是养神,就是抑制左脑、开发右脑去创造健康人生。

为了将“健康在于健脑”的健康新概念让人们能接受并有所理解,作者尝试将古老养生学有关大脑的保健的理论论述,尽量用现代医学加以解释,体现出它的科学性、普及性及重要性。

众所周知日本是世界长寿国,我多次到日本讲学和参加国际健康医学研讨会,了解到许多日本人一生都不断地进行健康投资,并在社会上流行着“自己健康自己管理”的口号。

健康管理的实质就是中国传统医学的“治未病”的战略观念。这是一种新的健康方式,未病先防。可有效地降低各种疾病的危险因素,预防疾病的发生,避免和减少疾病的痛苦,可控制医疗费用,提高生命的质量。

通过我在高校从事多年的养生保健教学与研究,深刻认识到养生保健不仅仅是中老年人的专利,应该从青少年开始。《内经》明确指出:“未病而先治所以摄生之理”,“夫病以后而药之,譬犹渴而穿井,不亦晚乎!”

研究表明,20年前的生活方式,决定20年后的身体状况。

值得一提的是,现代人只注重“练”,而忽略“养”,可见对养生保健知识的极度贫乏。

“练则健,养则康”,联合国教科文组织告诫人们“现在人不是死于疾病,而是死于无知”,现代人包括白领、上班族及在校的大学生正是亚健康的群体,在此期间,如果能加强健康教育,多向人们介绍有关养生保健的知识,做到未病先防,这对健康与长寿所能产生的效果是毋庸置疑的。

本书在编写和出版过程中,得到了许多同志和朋友们的帮助与支持,尽管我没有一一列出他们的名字,但我已永远把他们珍藏在自己的心中。

许绍廷

2006年10月26日

目 录

前言	1
一、现代医学的困惑	1
1. 面对健康三大杀手的无奈	1
2. 致病、致死,“编造病”	2
3. 看病难看病贵	7
4. 医改之难	8
二、健康革命	11
1. 健康的定义	11
2. 健康的三大要素	14
3. 健康管理	18
三、未病医学	22
1. 未病先防	22
2. 未病医学的重点是亚健康	25
3. 未病医学与养生保健	28
四、未病医学与健脑	31
1. 为什么要健脑	31
2. 健脑与能量医学	33
3. 生命能量的开源	34
4. 生命能量的节流	42

五、未病医学的长寿秘要	47
1. 形神合一	47
2. 养神	48
3. 养形	56
六、未病医学的养生法	70
1. 养德与养生	70
2. 节欲与养生	79
3. 浴神与养生	86
4. 人文与养生	96
5. 快乐与养生	102
6. 饮食与养生	113
7. 养精与养生	129
8. 进补与养生	140
9. 用脑与养生	153
10. 睡眠与养生	158
11. 风水与养生	164
12. 退休与养生	168
13. 疾病与养生	189
14. 按摩与养生	229
七、未病医学养生要点提示	235
1. 未病医学养生两大法宝	235
2. 动养健康(生理)数学模拟公式	235
3. 静养健康(心理)数学模拟公式	236
参考文献	238

一、现代医学的困惑

1. 面对健康三大杀手的无奈

现代人是越来越离不开医院了。从前,人们得了疾病,因无钱治病,只得听天由命。现在,生老病死,每一环节几乎都与医院难解难分。每个人从医院出生那天起,从此常常出入其中,尤其到了老年将去得更勤,成了医院的老“顾客”,把健康的希望完全寄托在医生身上,认为良医无所不能。事实上并非如此,由于人类的疾病问题正处在转型期,大量的慢性疑难病取代了各种传染病,并成为死亡的原因。除了感冒、感染、营养不良等单纯生物性病变外,近几十年来人类健康的三大杀手:心脑血管疾病、癌症、糖尿病,现代医学基本上是处于无根治之法,能做的只是有所控制和缓解的无奈。

(1) 心脑血管疾病

世界卫生组织(WHO)曾公布,世界上每年有1700万人死于心血管疾病,占全年死亡人数的四分之一。目前在我国有1.1亿人口患有高血压,6000万人口患有冠心病,7000万人口患有脑中风,每天要有8000人口死于心脑血管疾病,而且发病率、致残率占各种疾病的首位。2002年中国青年报曾报导:心脑血管疾病已经危及年轻人,40岁以下中青年因心脑血管疾病致死的比五年前提高6倍。美国的华尔街日报曾这样报导:中国人患心脑血管病和脑中风的危险急剧上升,使得人们担心这世界上人口最多的国家因高昂的医疗保健费用而出现危机。并指出在不久的将来,心血管疾病将成为中国的流行病。2001年中消费报导过,我国心脑血管疾病所花的医疗费及引起劳动力的损失每年要2000亿元。

(2) 癌症

2005 年,全世界大约有 760 万人死于各种癌症,占当年 5800 万因各种疾病死亡的总人数的 13%。最易导致死亡的癌症包括肺癌(平均每年 130 万)、胃癌(100 万)、肝癌(66 万)、结肠癌(65 万)和乳腺癌(50 万)。按地区划分,在全部死于癌症的人当中,70% 的人来自中低收入国家。世界卫生组织称:未来 10 年将有 8400 万人死于癌症。

近年来,我国的癌症发病率也呈上升趋势,卫生部统计资料显示:1999 年我国大城市的恶性肿瘤死亡率为 148.9/10 万,2000 年则升至 156.90/10 万,远远高于 70 年代的 84.58/10 万。恶性肿瘤死亡率的前三位是胃癌、肝癌、肺癌。大连市是属于癌症的高发区,据大连市肿瘤防治办公室提供的数据:1999 年至 2001 年依次为 170.85/10 万、171.236/10 万、175.30/10 万。按死亡率测得的癌症发病率 2001 年为 227.90/10 万,达 1.25 万人。

(3) 糖尿病

1998 年全球患糖尿病人数是 1.43 亿,在亚洲现已有 3000 万人正在受糖尿病的折磨。预计 25 年后这个数目会增加将近一倍,达到 5600 万,光在中国一个国家就会有 3800 万人,平均每天增加 3000 人。应引起人们注意的是糖尿病在中国已出现少儿化。从国际内分泌大会获悉:我国儿童 II 型糖尿病正逐渐上升。以长江为界,北方高于南方,北方发病率每年是 0.65/10 万人,南方发病率每年是 0.50/10 万人。糖尿病已对人类生命质量和寿命造成威胁,已经成为心脑血管、癌症之后的第三号杀手。

2. 致病、致死,“编造病”

(1) 致病、致死

近百年来医学进步日新月异,人类的预期寿命不断地增加,但不可思议的是,人类疾病并没有因现代医学的进步而减少,反而在增加,

其中很多是前所未有的新病,人们是不是变得越来越容易生病?

细研究现代医学的进步突出体现在以下三个方面:诊疗手段、外科手术和抗生素。然而,有专家认为:从严格意义讲,诊疗手段的进步是光、电机技术的进步,抗生素等化学药的进步是化学的进步,而不是医学的进步。例如,肠镜是一架自带光源的微型摄像机,能够把肠道内部情况拍摄下来,并通过无线电波传送到身体外的接收器上,再将接收到的信号输入计算机进行处理,这是光、电机技术的进步,这不能说是医学的进步。同样的道理,发明X光、CT、胃镜等仪器,都只是把人体看成一架由无数零部件构成的机器,而不是一个有机整体。诊察疾病就像海关用超声波探测集装箱里有没有走私货物一样。现代人们患病多是由于精神压力增加而引起的心理性疾病。所以,病人很需要通过医生的语言得到安慰和信心,医生要想办法把病人自身的自然治愈力引导起来。可是,取而代之是各种复杂的机器,它们横在医生和病人之间,把两者的距离越拉越大。美国著名的医学家托马斯生前曾指出:“住院的病人仿佛不再是人,而只成一个号码。”医学技术再发展,病人仍然需要医生那种温柔的安慰语言。这的确是一件难事,唯有最好的医生才能做到。

医学在本质上不是人与医疗器械、人与药物、人与生物检测数据等的问题,而是人与人的问题。人与人的问题反映在医学中,常常表现为人性中的生命平等,健康公平。可是,医学公平的渴望与医学现实存在着相距较远的矛盾。医学不应用以“治”为内容的临床技术,广泛发展与应用却遗忘了“关怀”、“安慰”的责任。也就是医学不光需要技术,更需要感情投入,提倡人文关怀。应该把病人看成是与自己平等的人,去尊重病人,关心病人。想办法增强病人战胜疾病的勇气。正如古罗马哲人曾说过的:“医生给病人的首先是心,然后才是药草。”

人体是一个有机的整体,而且疾病的产生又和心理有关系。

治病不能仅仅依靠先进的科技仪器,针对看得见的细菌、病毒等病因,而应从整体着手,调动自身的自愈能力来对抗疾病。现在治病虽然能消除疾病的症状,往往却不能治疗疾病的根源,疾病带有反复。为什么说现代医学能治病又能致病呢?由于治病过程主要依靠药物,这难免会产生一些副作用。中国有句名言:“是药三分毒”。长时期服药身体内环境就会被污染,药源性疾病就是服药引起的,它会严重影响人体健康。美国疾病控制和预防中心估计:目前美国 50% 以上的抗生素使用不当,每年会有 100 万人住院,原因是药物不良反应而使身体受到伤害。中国药学会医院药业委员会一位副主任最近在一次专业会上称:目前在我国每年因病住院有 5000 万人,其中因服药引起不良后果有 250 万人含冤住院,占患病总数的 5%,其中有 50 万人情况严重些。每年约有 19.2 万人死于药品的不良反应。药源性死亡率竟是主要传染病死亡人数的 10 倍以上。在 1000 万聋哑人里 60% ~ 80% 与不合理用药有关。前不久世界卫生组织新闻发言人在日内瓦说,在全球销售的药品中,有 10% 的是假药,另外,由于使用不当,全球近 50% 的药品没疗效。安全用药已经成为全社会共同关注的问题,尤其是老年人用药更应引起注意。

袁锁中介绍说,世界卫生组织(WHO)在发展中国家查明,三分之一的死亡病例不是疾病本身,而是不合理用药所致。在中国住院治病抗菌药的使用率高达 80%,而这个数据在美国是 20%,英国也只有 22%,世界平均水平是 30%。

袁锁中称,安全合理用药的精髓在于:根据病情,用药者体质和药物的全面情况适当选择药物,真正做到“对症下药”的同时以适当的方法,适当剂量,适当的时间准确用药。

所以,疾病本身记录着医学的弊端、医学上的不合理、医学上的错误,这是每个人应冷静面对的事实。

(2)“编造病”