

运动与健康

吉崇波 关兰友 / 主编



东南大学出版社



运动与健康

主 编 吉崇波 关兰友

副主编 谢 霞 陈 磊 雷 瑛 胡宝华

刘仁辉 刘雪勇 黄春花 缙小燕

编 者 (以姓氏笔画为序)

王洪勋 王 程 王燕萍 吉崇波

权国睿 刘仁辉 刘雪勇 关兰友

江 龙 江立平 阮小玲 牟玉梅

孙 建 杨如丽 李德胜 李燕茹

陈 磊 周会俭 周 健 洪 平

贾小龙 顾德明 徐红旗 郭丰平

陶 行 常凤阁 崔 楠 谢 霞

黄春花 韩德才 缙小燕 雷 瑛

虞锡芳

主 审 王洪勋 顾德明 李国华 韩德才

赵元祥

东南大学出版社

内 容 提 要

本书为响应国家提出亿万青少年学生体育阳光运动而由高校教授编写。本书分三部分。第一部分主要介绍各种保健体操,如阳光运动健身操、阳光运动保健操、阳光运动徒手操、阳光增氧健身操、阳光青春活力操、瑜伽减肥操、阳光舞蹈美体操、阳光友谊操、阳光大众操、搏击健身操、电脑族指腕保健操、电脑族肩背保健操、电脑族颜面保健操、手指扳动保健操、健身运动十八法、二十四式简化太极拳等;第二部分介绍保健按摩的手法、穴位、注意事项以及养生保健按摩、减肥按摩、美容按摩等;第三部分介绍常见病的综合治疗,包括运动疗法、按摩疗法等。

本书内容丰富、通俗易懂、图文并茂,介绍方法简单、易学、无任何不良反应。本书可作为大、中学校体育课教材,也可供其他各类人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

运动与健康/吉崇波,关兰友主编. —南京:东南大学出版社,2007.8

ISBN 978-7-5641-0854-0

I. 运... II. ①吉... ②关... III. 体育运动-关系-健康 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 120493 号

运动与健康

出版发行 东南大学出版社
社 址 南京市四牌楼 2 号
邮 编 210096
出 版 人 江 汉
经 销 江苏省新华书店
电 话 (025)83793328
印 刷 南京京新印刷厂
开 本 700mm × 1000mm 1/16
印 张 17.25
字 数 326 千字
ISBN 978-7-5641-0854-0/G · 71
版 次 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
定 价 27.00 元

* 凡印装质量问题,可直接向读者服务部调换。电话 025 - 83792328

编委会成员

主 任 吉崇波 关兰友
副 主 任 谢 霞 陈 磊 刘仁辉 刘雪勇
编委会成员(以姓氏笔画为序)

丁小燕	王 坤	王洪勋	王 峰	王 程
王燕萍	吉崇波	权国睿	刘仁辉	刘雪勇
关兰友	江 龙	江立平	阮小玲	牟玉梅
孙志伟	孙 建	杨如丽	李子让	李 亚
李国华	李德胜	汪国泳	张天宇	陈 磊
周会俭	周 健	赵元祥	胡宝华	饶日忠
洪 平	贾小龙	顾德明	徐红旗	高程丽
郭丰平	陶 行	黄春花	常凤阁	崔 楠
韩德才	谢 霞	缙小燕	雷 飞	雷 鸣
雷 瑛	虞锡芳	蔡瑶煜		

序一



东南大学出版社及时推出《运动与健康》一书,为“阳光体育”带来了“春风”,令人可喜可贺!

《运动与健康》一书的出版,为“阳光体育运动”丰富了新的内容,为大中小学体育教学注入了新的元素,为发展“体育产业”拓展了思路,为运动医学服务于社会培养了更多的实用性人才。该书从一个侧面向人们展示了“传统健身与现代体育结合之美”,为人们提供了“理念借鉴”和运动医学技能。就运动与健康问题,我想谈几点看法,与读者共勉。

1. 如何看待传统文化遗产。在我国古代,虽然没有运动医学这一名词,但运动与健康这方面的文字记载古已有之。追本溯源,自春秋战国后,中华运动医学的理论框架体系已基本形成,并逐步形成了华夏民族修身养性系列独特的原理、方法和体系。古往今来,有关运动医学的论述不绝于世,为中华民族的繁衍和昌盛作出了不朽的贡献,成为中华传统文化宝库中的一颗璀璨明珠。《运动与健康》一书,不仅为我们提供了实用的健身功法和运动对症疗法,而且也向人们昭示了珍惜和发掘民族传统文化的重要性和必要性。

2. 如何看待保健作品。改革开放以来,随着人们物质生活水平的不断提高,人们对提高生活品质越来越重视,于是乎社会上有关保健方面的书刊犹如雨后春笋,层出不穷。纵览这些保健书刊,其中不乏有新品和精品。然而,不可否认书市上一些“炒冷饭”、“夹生饭”的保健类书刊泛滥成灾,令读者作呕。之所以如此,究其原因,可能与编书者未能谨记“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”这一名言。而东南大学出版社最



新推出的《运动与健康》一书却不同,其主编者从事体育教学达 40 多年,对运动疗法有着丰富的实践经验。从某种意义上说,这本书是策划者和编著者们数十年来的经验总结和提炼。策划者和编著者吉崇波、关兰友两位老师均已退休,年过花甲,本应安度晚年,享受天伦之乐。可是,他们仍然“心系全民健康”,身体力行传统运动医学的创新工作,并在各类学校(老年大学)传授运动医学方面的知识,在实践中检验、分析和总结运动对症疗法的实证和案例,进而取得了显著的效果。如:肩周炎和颈椎病等,本书介绍了运动康复的“托盘功法”。再如:针对现代人的“电脑职业病”,他们编创出“电脑职业族系列保健操”等。类似这样的对症运动方法,书中屡见不鲜。

3. 如何提高书的可读性。运动类书籍,包括体育教材等大多是“语句枯燥乏味”,所以年轻人不大爱看。而《运动与健康》一书却不同,编著者把中外古今经典文化融进动作名称,如“美容按摩”一节中的八个动作,分别用“西施梳头”、“昭君出塞”、“貂蝉拜月”、“霸王别姬”、“织女下凡”、“贵妃醉酒”、“五朵金花”、“嫦娥奔月”等命名。把动作的“形”注入经典文化之“神”,使“枯燥”的动作具有“神韵”,这不仅大大提高了可读性,而且丰富了人们的文化知识。类似这样的例子在该书中很多。我认为,这是我国编撰体育运动方面书籍的一大创新。这正是广大读者冀望和青睐之所在。

该书内容新颖,实用性强。为了便于读者自学,有关动作将制成光盘随书发行,大大方便了读者。这本书既可作为大中小学、老年大学的教材,又是不同人群终身养生保健的必备资料。我相信这本书会给我国体育教学和广大人民健康作出应有的贡献!

王洪勋

(全国高校运动医学教学研究会理事长、教授)

2007 年 6 月 1 日于济南

序二



吉崇波老师邀请我为《运动与健康》一书作序,并送来原稿,阅后感到很实用,将为人民带来健康幸福的每一天,我欣然同意作序!

首先,该书弘扬了民族文化。读后会使我们深感中医学的博大精深,为自己是华夏子孙而深感自豪,更加热爱自己的祖国和文化!

其次,保健是通往健康的大道,是人生的必修课,也应该是学校的必修课,在学校里就应该让学生掌握最基本的疾病防治方法,而不应该口渴时才想到挖井。因为健康是人生第一件大事,也是人生最大的财富,有了健康才会有一切,失去健康就会失去一切。

第三,掌握了综合疗法是对健康的储蓄和投资,可使我们终生受益、全家得福。知识分子大部分都处于亚健康状态,少儿体质已到了“危险的边缘”。许多人不是死于老死,而是死于对健康和疾病的不重视。为了健康长寿,能为国家和社会作出更大贡献,我们应该积极地去投资健康,它可以保证我们这份人生最大的财富进行毫无风险、最明白、最理性、最聪明的投资。自我保健是人们最有效的健康之道,掌握了综合疗法,就会知道如何去保护自己的身体,就能及时地通过恰当手段把亚健康状态的身体调整为健康的身体,起到有病治病、无病健身的作用。

第四,综合疗法是保证健康的有效工具。掌握了



该法可以小病不求人，不花钱、节省时间。自己把小病调理好，这就等于给自己的健康加了一道保险，也是对您终身健康的回报。以预防为主、治未病，就不会拖到不可收拾的地步。健康是永恒不变的话题，谁都怕生病，正如媒体所报道的，年收入10万元，拥有两套住房，也扛不过一场病，又重新跌入社会的底层，可见掌握科学的保健方法的重要性。

第五，该书编创的体操和介绍的循经点穴、按摩、全息、医疗体育、气功对症功法等都是属于绿色疗法，没有药物的毒副作用，不打针，不伤肌肤、脏器，安全、效果好，小病一般人都能自己观图治病，无师自通。

最后，我还要特别说明，这本书所讲的按摩内容，是吉崇波老师几十年来在东南大学、三江学院的体育教学和对病人调治实践的总结，正如一些同学上过综合疗法课后感慨地说：“在大学里，像这样实用的课程真是太少了，学后获益匪浅，它益处多多而无一害，这样的课应作为必修课上，使人人受益。它具有全民性和终身健身的价值，所以还应大力推广到全社会！”

这一套综合疗法具有不要器材、节省投入、随时随地可练、与日常生活紧密结合等特点，可推动目前中央隆重推出的“阳光体育”运动的实施，解决大家都出来到哪里去运动、去锻炼什么问题。这一健身治病的方法老少皆宜，不仅在学生中要推广，更应在全社会推广，这样才能实现健康中华，立足于世界，造福于全人类！我寄希望于吉老师老当益壮，继续努力为人类健康作出应有的贡献！

三江学院理事长、校长、党委书记

第九届全国人大代表

原江苏省教委主任

原中共江苏省委教育工委书记

原东南大学党委书记

陳崇波

2007年5月16日

前言



为全面贯彻党的教育方针,认真落实“健康第一”的指导思想,切实提高学生体质和健康水平,日前教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定从 2007 年开始,在全国各级各类学校中广泛、深入地开展全国“亿万青少年学生阳光体育运动”。全国亿万青少年阳光体育运动的启动,充分表明了党中央、国务院对开展亿万青少年阳光体育运动的重视。这是培养身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力一代新人的需要,是一个国家具有旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,也是实现中华民族伟大复兴的必然要求。

改革开放以来,我国青少年体育事业蓬勃发展,学校体育工作取得了很大成绩。但是,在片面追求升学率的高压之下,“健康第一”往往被“升学率第一”所替代,学生体质和健康仍然存在一些突出问题。有关调查结果显示,最近 20 年,我国青少年学生肺活量、力量等体能素质持续下降,学生肥胖率不断增高,眼睛近视率居高不下,部分农村青少年营养状况亟待改善。这些问题表明,加强青少年体育工作已经成为当前刻不容缓的紧迫任务。目前青少年运动时间较少,除了上述原因外,其客观原因有:一是人居环境空间越来越小;二是体育运动在经济上投入较大,多数学校难以承受;三是运动场地有限和运动器材不足;四是“应景”类的体育表演活动较多;五是竞技类体育项目不利于身



心健康,容易发生运动性创伤等。如何在运动硬件资源有限的条件下开展“阳光体育运动”,如何激发学生们参与体育运动的激情,如何开展安全有效的体育运动等,这是目前各级各类学校迫切需要解决的现实问题。

《运动与健康》一书的内容根据国家《学生体质健康标准》,针对目前青少年身心健康的特点,联系学校实际情况,以提高素质教育为重点,以加强青少年体育运动、增强青少年体质、促进青少年健康成长为目的,不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。本书分别从健康观念误区、不良生活习惯引发的疾病、中外名人谈健康,各种保健体操如健身操、保健操、美体操、减肥操、职业操、传统操,健身按摩如按摩手法穴位、注意事项,以及减肥按摩、美容按摩,常见病和多发病的综合治疗等几方面,着力从诸如健康理念、生活方式、重视运动、认识疾病、预防疾病等加以介绍,从而帮助青少年树立科学运动理念和掌握科学运动方法。本书介绍的运动医学,如保健功法、健身方法、按摩疗法等,具有易学、易记、易掌握、易操作、方便灵活、见效快等优点,且不受时间、地点、环境、条件等限制。实践证明,运动医学的最大优点是不用打针吃药,无创伤事故,无任何副作用,是有病治病、无病强身的自然疗法。它是终身健身项目,适合各类人群学习使用,具有较大的普及性和推广价值。让“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的口号真正成为人们生活的“座右铭”。

本书由全国高校运动医学教学研究会专家吉崇波和关兰友先生担任主编,关兰友先生负责文字统筹工作。全国高校运动医学教学研究会理事长、山东体育学院王洪勋教授、南京体育学院顾德明教授、华中科技大学韩德才教授、西安体育学院李国华教授、南京农业大学体育部赵元祥副教授担任主审。本书第二章“保健体操”由赵元祥、陈磊两位老师主编,胡宝华、黄春花、陆海荣、邓伟、丁明叶、雷瑛、侯小燕、牟玉梅等担任副主编。参加本书工作的人员有刘晓光、姜夏烨、张玲爱、钟萍等人,在此一并表示感谢!

由于时间仓促,旨在起到“抛砖引玉”,欢迎有识之士批评并予指正。

编 者

2007年6月

目 录



第一章 总论	(1)
第一节 概述	(1)
第二节 观念误区与亚健康	(5)
第三节 运动与健康	(8)
第二章 保健体操	(12)
第一节 概述	(12)
第二节 阳光运动健身操	(13)
第三节 阳光运动保健操	(22)
第四节 阳光运动徒手操	(28)
第五节 阳光增氧健身操	(34)
第六节 阳光青春活力操	(44)
第七节 瑜伽减肥操	(50)
第八节 阳光舞蹈美体操	(51)
第九节 阳光友谊操	(64)
第十节 阳光大众操	(71)
第十一节 搏击健身操	(78)
第十二节 电脑族指腕保健操	(88)
第十三节 电脑族肩臂保健操	(90)
第十四节 电脑族颜面保健操	(92)
第十五节 手指扳动保健操	(94)
第十六节 健身运动十八法	(97)
第十七节 二十四式简化太极拳	(112)
第三章 保健按摩	(124)
第一节 概述	(124)
第二节 常用按摩手法	(131)
第三节 耳部反射区位置	(151)
第四节 手部反射区位置与适应证	(152)
第五节 足部反射区位置与适应证	(156)



第六节	十四经脉穴位的位置	(161)
第七节	养生保健按摩	(176)
第八节	四季保健按摩健身法	(181)
第九节	减肥按摩	(187)
第十节	美容按摩	(190)
第四章	常见病对症综合疗法	(194)
第一节	概述	(194)
第二节	感冒与流行性感冒	(196)
第三节	慢性支气管炎	(200)
第四节	肩周炎	(205)
第五节	网球肘	(209)
第六节	颈椎病	(211)
第七节	腰痛	(214)
第八节	坐骨神经痛	(219)
第九节	椎间盘突出症	(222)
第十节	运动创伤与预防	(224)
第十一节	月经不调	(228)
第十二节	冠心病	(231)
第十三节	心肌病	(235)
第十四节	神经衰弱	(238)
第十五节	高血压病	(241)
第十六节	肾炎	(245)
第十七节	慢性肝炎	(247)
第十八节	胆囊炎、胆石症	(250)
第十九节	慢性胃病	(253)
第二十节	糖尿病	(255)
第二十一节	便秘	(259)
主要参考文献	(262)	



第一章 总 论

第一节 概 述

健康是人类的永恒话题,对于如何才能保持身体健康,古往今来,有关这方面的研究著述汗牛充栋。怎样才能健康,众说纷纭,莫衷一是。健康有无秘诀,名流指点迷津,广告遍地忽悠。由于我国国民健康教育普及程度较低,系统的健康教育在学校中尚未普及,即使是受过高等教育的人,在健康知识方面几乎近于“科盲”,既不了解传统的养生知识,又不懂得现代的科学保健,缺乏自我保健知识和技能,只知生存,不知生命;只知疾病,不懂健康。

什么是健康?世界卫生组织(WHO)宪章关于健康的定义是:“健康乃是一种生理上、心理上和社会适应能力上的和谐统一的一种完美状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象”。为此,世界卫生组织曾经公布过人体的健康标准。其标准大体上可概括为如下几点:身高和体重正常、发育良好、心理健康、适应性强、大小便正常、眼睛明亮、头发有光泽、舌苔红润、牙齿坚固、皮肤光滑而富有弹性、指甲坚固而红润、体温和脉搏以及呼吸率正常(健康人的体温:口腔内体温为 37°C ,脉搏为72次/分,呼吸率随年龄变化)等。

中华传统医学对于健康的判定有别于“现代国际惯例”。早在2000多年前的《黄帝内经》中就已提出,人可以通过“脏腑系统的生理信息输出终端”来判断身体是否健康。其著名的论断有:心开窍于舌,其华在面,其主血脉;肝开窍于目,其华在发,其主筋,爪甲;脾开窍于口,其华在唇四白,其主肌肉;肺开窍于鼻,其华在皮,其主皮毛,又咽为呼吸出入之要道,亦可见肺系统之端倪;肾开窍于耳,其主骨、生髓,齿为骨之余,肾虚者齿摇脱落……中华传统医学这种透过体表现象判断健康的方法,实际上是开创了“预防医学”的先河。有关预防医学方面的记载,在甲骨文中就有讲究卫生的文字。周朝时已有“鸡鸣盥漱”的生活习惯。《周易》一书明确提出“君子以思患而豫防之”(“豫”通“预”)。

疾病是健康的“镜子”,做好疾病预防才能保持身心健康。专家们所讲的精神愉快、膳食平衡、适度运动、睡眠充足、注意卫生等等,实际上讲的就是预防。人人都知道预防的重要性,但大多数人都是说到做不到;人人都在锻炼身体,但大多数人都不能持之以恒。



如何保健,怎样养生呢?根据古代东方哲学及其养生理论以及历代养生家通过漫长的养生实践,主要体现在以下“五大养生原则”上。

第一,保养精神原则。古代养生家历来十分重视精神保养。保养精神主要体现在“修身养性”,也就是说,要有“仁和”的心态和“清心”的品质来看待身边的人和事,这样就容易做到心平气和、心静意定、进入高尚的精神境界。《内经·素问》中说:“恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来”。二是要有坦荡的胸怀、愉快的心情,不自寻烦恼。维持情绪的稳定性是养生的先决条件。古人把修德养性当作根本,练习动作当作基础。良好的道德修养容易保持愉快心情,有利于中枢神经的稳定性。因为中枢神经是“一身之主”,所以《素问·灵兰秘典论》说:“主明则下安……主不明则十二官危”。古人在《医钞类编》中进一步指出:“养生在凝神,神凝则气聚,气聚则形全,若日逐攘忧烦,神不守舍,则易于衰老”。据医学研究发现,人类疾病有50%~80%都是由于情绪不稳定的原因所引起的。对于治病也是这样:“十分病,三分靠治,七分靠养”。因此说,养生必须把保养精神放在首位。

第二,适应四时原则。在古代,人类就已经认识到健康与自然界环境因素有关,早在《黄帝内经》中就提出“法则天地,像似日月,辨别星辰,逆从阴阳,分别四时”;“和于阴阳,调于四时”;“必须四时而适寒暑”的养生要求和“春夏养阳,秋冬养阴”的养生原则。古人认为养生必须注意自然环境和气候的变化,以及昼夜的更替等因素。

天体中对地球影响最大的是太阳和月亮。由于它们的影响,所以才形成了季节的变化。由于人们掌握了季节变化的规律,所以人们可以利用不同的季节、在不同的时间里进行锻炼,从而收到最佳的健身效果,反之则有损无益。不同的季节和不同的时段,对脏腑有着不同的影响,如春季利于肝胆病治愈,因为肝主“春木之气”,所以肝胆之气在此时处于最旺时期。但“木克土”,如果是脾胃之病,到了春季便会加重,因而在春季应练脾胃之气,采用“扶弱济贫”之法,即肝胆有病也要注意“治木培土”,以达到各脏腑之气的平衡。再如,昼夜的更替对疾病也有一定的影响,实践证明许多疾病往往在清晨较轻,午后逐渐加重。《黄帝内经》指出“夫百病者,多以旦慧昼安、夕加夜甚。夕则人气始衰,邪气始生,故加;夜半人气入脏,邪气独居于身,故甚也”。也就是说,在晨、午、黄昏、半夜时,人体中的阴阳之气存在着和四时一样的生、长、收、藏的规律,因此,病情亦会发生“慧、安、加、甚”的变化。这种观点与现代“生物钟”的理论是基本相吻合的。

第三,动静结合原则。动静相兼是宇宙万物的自然变化规律。养生只有动静兼修才能达到阴阳调和、性命双修,提高健康水平。如果只是一味地强调运动,而不知道静养,必然会带来疾病;如果只是一味地强调静养,而不知道运动,



同样会影响健康。人们可从古书中看到,有些和尚、道士打了一辈子坐,结果还是过早圆寂。原因是他们只知“静养”而不知“动养”,导致阳气不旺、气血受阻,关节、肌肉、筋腱得不到活动,阴阳失去平衡,以致早逝。这种个案说明“动养与静养”结合的重要性,说明在人们的日常工作和生活中,要遵循“动养与静养”相结合的原则。倘若长时间的动或静,都会伤及有关器官。如:久视伤血,易得心病;久卧伤气,易得肺病;久坐伤肉,易得脾胃病;久立伤骨,易得肾病;久行伤筋,易得肝胆病。《内经》中所提出:“动中藏静”,按现代人的话来说,就是在紧张的学习中要合理安排时间休息或活动,尽量做到劳逸结合、张弛有度。只有动静结合,才能把人的精神、形体、气息三者能动地结合起来,全面调整机体的功能平衡发展,从而达到健康长寿的目的。按照动静结合的原则,对不同的年龄、体质、气质的人,在动与静上应有所侧重:青年人爱动,气血方刚、阳气旺盛,应侧重于“静”,即注意休息。老年人活动少,阳气衰,应多活动,尽量达到阴阳平衡、性命双修的目的。

第四,护肾保精原则。在传统养生学中,护肾保精是一条非常重要的原则。传统养生学认为,肾为先天之本,精是繁衍人类的生命之源,而且是人体生命活动的物质基础。肾主藏精,肾精为生命之根、生身之本,也是健康之本。如果肾藏精功能失常,就会导致性功能异常、生殖功能减退或不育等疾病。为什么有些人生育的下一代会出现畸形等疾病,医学研究证明,与青少年时期没有注意“保精”有关。肾精决定着人的机体发展全过程,从幼年到青年肾精充盛,则生长发育良好、机体壮实、筋骨强健。到了老年,肾精衰退,则呈老态龙钟之象。成人肾精亏虚则易显未老先衰。中医认为“血液之源在于肾”,肾藏精、精生髓、髓生血,故肾精可以化为血,肾精充盈还可提高人的正气和抵御外邪的防御能力。《素问·金匱真言论》中说“正气内存,邪不可干”;“邪之所奏,其气必虚”。因脏腑多余的精气都统归于肾,并藏于肾。当五脏六腑需要时,肾脏又把所藏之精气重新分配给各脏腑,循环往复、相互为用,促进各器官系统健康地生长、发育和修复。

“肾为水脏”。肾主水,肾功能正常,则人体水液调节平衡。如果肾的主水功能不正常,则易引发水液代谢障碍或尿少水肿、或尿多尿频等病症。

肾主纳气,肾为气之根。《类证治裁》中说:“肾为气之根,肺主出气,肾主纳气,阴阳相交,呼吸乃和”。只有肾气充沛,才能使肺的呼吸均匀,气道通畅。否则,就会出现呼多吸少、吸气困难、动则气喘等肾不纳气的病症。

肾主骨。肾精生髓,肾精有促进骨骼生长和修复等功能。如果骨髓空虚,则易出现骨痿无力、骨质脆弱、骨折、齿摇或早期脱落等症状。骨骼发育障碍,一般都是与肾精不足有关。

肾,其华在发。发为血之余,肾精可以化血,肾精充足,血液旺盛,故发黑而



有光泽。如果肾之精血亏损,头发则易花白、枯黄、脱落等。

肾开窍于耳及二阴。肾精充足,则听觉灵敏;肾精亏虚,易耳鸣耳聋;肾精充沛,大小便正常;肾精亏虚,则大小便异常。肾主惊恐,惊恐必伤肾。如人受惊恐后,惊则气下,小便易失禁。

由此可知,肾精之盈亏,影响着人的生长、发育、衰老乃至死亡的全过程,所以养生家们极力主张节色欲以养精。《黄帝内经》中就有“醉以入房,以欲竭其精……故半百而衰也”。张景岳在《类经》中对节欲保精的问题说得更为具体,他说:“欲不可纵,纵则精竭;精不可竭,竭则真散。益精能生气,气能生神。营卫一身,莫大乎此。善养生者,必保其精,精盈则气盛,气盛则神全,神全则身健,身健则病少。神气坚强,老当益壮,皆本精也”。

第五,补脾益胃原则。传统医学认为,元气(亦称原气、真气,是人体最基本最重要的气,是推动人体生命活动的原动力)是健身之本。而脾胃又是元气之本,因为营养吸收是元气生成的基本来源。脾胃主受纳水谷和运化,所以脾气健运,才能给机体提供充分的营养;若脾胃失去健运,则易产生食少腹胀、便溏、面黄、消瘦、胃气上逆、内脏下垂、消化不良等疾患,极易引发水肿、泄泻等水液代谢性障碍。脾脏的功能还体现在脾主生血、统血等方面,因为脾胃运化的水谷精微物质是生成血液的物质基础,脾气健运,化源充足,则气血充足,使血液循环而行;若脾失健运,则易出现头晕眼花,面、唇、舌、爪甲无华等血虚征象。气虚则对血液统摄无权,血离脉道,导致皮下出血、便血、尿血、崩漏等出血症状。脾与全身肢体官窍也有密切的联系,脾气健运,则营养充足、肌肉丰满、健壮结实、口唇红润而有光泽、食欲旺盛、口味正常。如果脾脏失去健运,吸收功能减弱,则会出现营养不良、肌肉瘦削甚至痿弱无力、口唇萎黄淡白、食欲减退、口味异常。所以,在养生保健中,滋补勿过腻、寒勿过凉、热勿过燥,同时还要注意节制饮食以和胃化食,以免伤害脾胃。经常按摩脾胃各个反射区,可以起到健脾胃、补脾益胃等作用。

综上所述,可见树立正确的健康理念,学习科学保健知识,了解疾病早期预防、早期治疗显得尤为重要。然而,轻视健康知识投资、时间投资、金钱投资,忽视预防科学,宁可花大钱医治疾病,也不愿花小钱预防疾病的社会现象依然存在,从而导致很多疾病出现恶性化、低龄化,诸如心脑血管病、肿瘤、内分泌代谢系统疾病和许多身心疾病等。世界医学专家早就发出过警告:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。”不是疾病夺去了人的生命,而是观念误区损害了身心健康,降低了生活质量。很多人因患病给个人带来了痛苦,给家庭带来了沉重的经济负担。从国家和民族角度来看,健康是发展生产力的第一要素;从每个家庭或个人来看,健康是家庭美满和个人幸福的保证。



第二节 观念误区与亚健康

健康误区,首先是观念上的误区,多数人认为身体没有“病”就是健康,其次是有病就乱吃药。世界卫生组织报道,全世界约有1/3患者死于用药不当,1/7的病死者不是因疾病而死亡,而是因为治疗不及时或用药不合理所造成的,尤其是滥用抗生素等所谓“高科技新药品”。滥用抗生素已成为全世界医学界的一个重大问题,我国尤为突出。WHO调查显示,中国住院病人抗生素使用率高达80%,且多为大剂量广谱抗生素或联合使用两种以上抗生素,远远高于国际水平。

滥用药品是健康观念上的误区,实际上是亚健康的一种极端反映。世界卫生组织资料显示,在全世界63亿人口中,约有60%的人群处于亚健康状态。据专家们推测,中国有60%~70%的人属于亚健康人群。有一份调查资料,说的是在上海市中高级知识分子中,有75.3%的人处于“亚健康”状态,有1种或1种以上较严重疾病的占19.8%,真正健康的人仅占5%。资料显示,在“健康”与“亚健康”(即“第一状态”与“第三状态”)之间并不是一成不变的,而是一个不断变化的动态系统。亚健康人群的扩大与缩小,主要来自社会精神压力与人居环境的优劣。

20世纪80年代,国际上将人体健康列为人体第一状态,疾病列为第二状态,亚健康列为第三状态。所谓亚健康,医学专家认为这是病前状态、疾病潜伏期,是一种健康透支的现象。其表现为身体不适,但无明显的器质性病变。亚健康的症状反映在生理上,则表现为疲劳困乏、腰酸背痛、四肢无力、多汗盗汗、食欲不振、反应迟钝、内分泌失调等;反映在心理上,则表现为精力不足、头晕目眩、失眠健忘、情绪低落、焦急烦躁、猜疑恐惧等;反映在行为上,则表现为自由散漫、行为失常、举止不当;反映在情感上,则表现为自私冷漠、自我封闭、消极悲观、情感失控等等。

在亚健康人群中,学生不容忽视。2004年国家教育部曾在北京等16个省市自治区开展学生健康监测,监测对象为7~22岁城乡男女学生,监测人数为182964人。监测结果:与2002年相比,60%左右的年龄组超重及肥胖检出率有所上升,其中10~12岁城乡男生平均上升1.17个百分点,达15.97%;7~12岁的学生的不良检出率分别为32.5%,初中生的视力不良检出率59.4%,高中生的视力不良检出率为77.3%,大学生的视力不良检出率80%。监测结果显示:学生体质持续下降。据《扬子晚报》2005年7月23日报道:南京医科大学对南京市四所高校大学生营养知识、膳食结构及亚健康状态调查。资料表明:大学生营