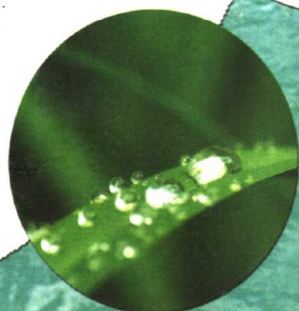
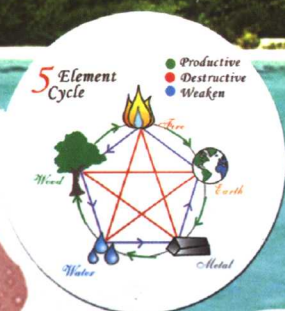


自然健康

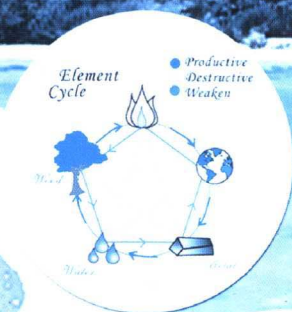
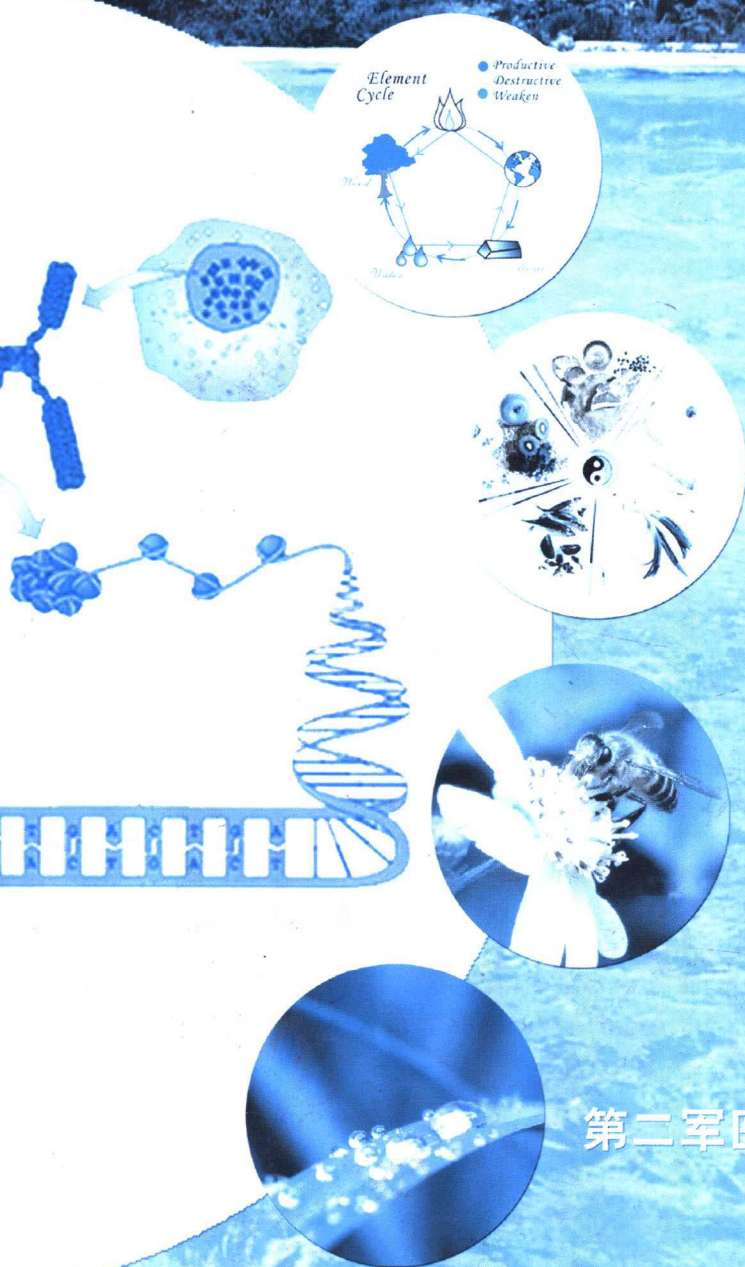
龚梓初 施杨彪 主编



第二军医大学出版社

自然健康

龚梓初 施杨彪 主编



第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

自然健康/龚梓初,施杨彪主编. —上海:第二军医大学出版社,2007.10

ISBN 978-7-81060-694-3

I. 自… II. ①龚…②施… III. ①养生(中医) ②自然疗法 IV. ①R212 ②R454.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 119465 号

责任编辑 李睿旻

自然健康

主 编 龚梓初 施杨彪

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

上海市印刷七厂有限公司印刷

开本:787×1 092 1/16 印张:11.5 字数:174 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81060-694-3/R · 593

定价:38.00 元



主 编 龚梓初 施杨彪

编 委 (按姓氏笔画排序)

吴丽芳 张和平 赵仁节

郭新山 龚梓初

科学养生
健康长寿

丁亥夏 李宝库

人类生命要素
——核酸、蛋白质、
碳水化合物、维生素、
脂类、氧和水。

刘振元
二〇〇七年五月

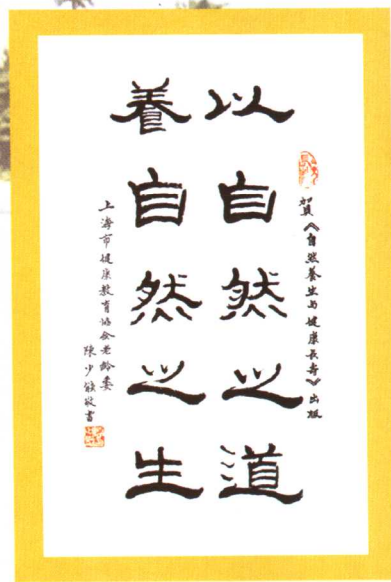
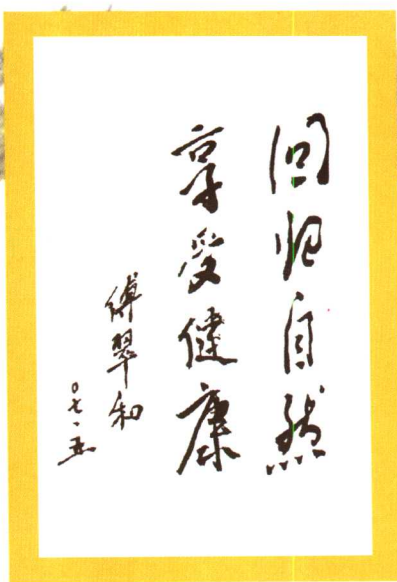
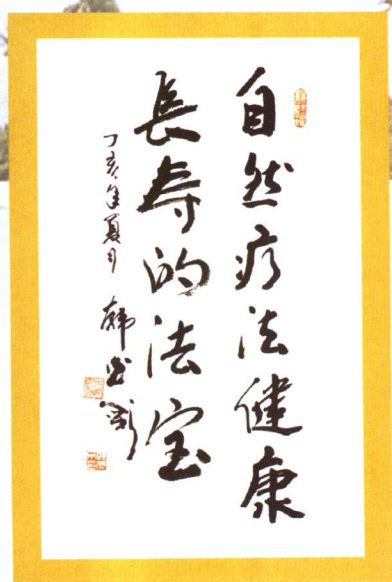
弘扬自然医学
促进人类健康

上海 顾传训

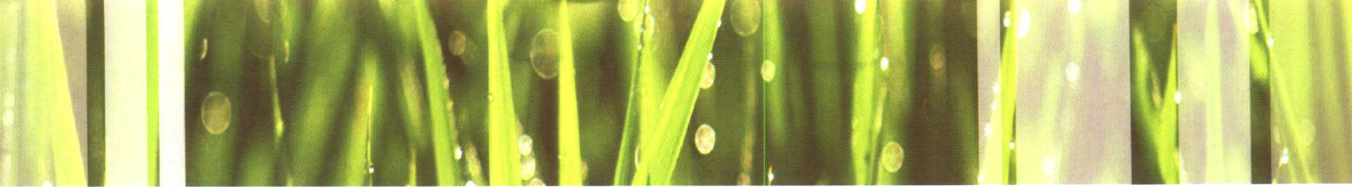
■ 左图:原民政部副部长李宝库为本书题词:“科学养生 健康长寿”。

■ 中图:原上海市副市长刘振元为本书题词:“人类生命要素——核酸、蛋白质、碳水化合物、维生素、脂类、氧和水”。

■ 右图:原上海市副市长顾传训为本书题词:“弘扬自然医学 促进人类健康”。



- 左图:著名战斗英雄、原南京军区空军副司令、中将韩德彩为本书题词:“自然疗法健康长寿的法宝”。
- 中图:原第二军医大学政委、少将傅翠和为本书题词:“回归自然 享受健康”。
- 右图:上海市退离休高级专业协会常务副会长、上海市健康教育协会老龄专业委员会主任陈少能为本书题词:“以自然之道 养自然之生”。



序 一

中国健康教育协会副会长 胡锦涛
上海市人民政府参事

人是具有情感和思维的精灵之物。人类生存在地球这个多变而又被污染的环境中，人类生命本身的存在与维持并不轻松。尤其进入20世纪后，随着社会、环境、生态等问题的日益严重，人类疾病谱发生了很大变化。世界卫生组织最近公布的全球调查表明，全世界有70%~75%的人处于亚健康状态，“现代文明病”严重威胁人类健康和生命。实践证明，这些病已不是采用常规的“吃药、打针、开刀”等治疗手段所能奏效。

进入21世纪后，健康已成为现代人生活的第一追求。生命科学也告诉我们，健康活过100岁并不是梦想。关键是，我们必须把对健康的追求付诸具体的、科学的行动。

人体与生俱来就有“自然自愈能力”，即自我调节、自我修复、自我康复疾病的能力，这是在人类进化过程中逐步完善起来的。个人的健康，仍需求己，取决于自己与生俱来的自然本能。人体具有强大的自愈功能，调节生理平衡，修复组织损伤，保证细胞正常新陈代谢，维持人体的健康。1997年，世界卫生组织提出，要大力发展自然医学，推广各种自然疗法。自然疗法范围广泛、内容丰富，已被人类应用的达300种之多。自然医学强调人类生命立足于整体，功能是生命之本，精神是人体最高层次的功能。自然疗法是根据自然医学的哲学观，采用天然的资源或自然的方式来提高人体的“自愈能力”，激发人体自身防御疾病的能力，逐步恢复人体各系统的整体功能，最终达到身、心、灵全面健康之目的。

健康长寿是人类共同的愿望，但实现这个愿望需要掌握一套科学的养生方法。《自然健康》一书，全面、系统地介绍了人类生命的奥秘，弘扬自然医学，转变错误观念，引导人们走出误区。本书旨在倡导一种健康生活的理念，提供一份健康生活的指导，以助读者“健康活过100岁”。谁能学好、用好本书的基本理念和方法，指导自己的生活，谁就有希望健康地生活并长寿，“尽其天年，度百岁而去”。

2007年5月于上海



序 二

复旦大学公共卫生学院教授、博士生导师
世界卫生组织职业卫生专家、顾问

王篠兰

大自然给予人类美好的生命，赐予每个人（穷人或富人）以优良的自然环境（空气、水、土壤、食品）孕育人们的发育、成长和自然衰老。只要人们爱惜、保护环境，不要人为地污染环境，人人都会获得健康，再加上自然养生，人们就会更加健康长寿。

当前最新的健康定义有四：即身体健康、心理健康、社会健康、道德健康，综合起来称为身心健康。维多利亚宣言提出的健康四大基石是：“合理膳食、适量运动、心理平衡、戒烟限酒”。只有顺应自然规律，才能一生平安。由此可见，心理健康、心理平衡是健康长寿的关键；尤其中老年人更是如此，心理可以影响生理。人们应该记住：“想得开、看得穿、拿得起、放得下”，这是健康的人生观，特别是“放得下”更为重要，也更难做到。

南宋诗人陆游已达到“读书有味身忘老”的境界，他一直情绪乐观，活到了85岁，成为我国古代文学家中最长寿者。他到晚年吟诗：

“整书拂几当闲嬉，时取曾孙竹马骑；故放小劳君会否，户枢流水即吾师”。可见，陆游不仅心理健康，而且也重视运动。齐白石享年94岁，长寿得益于作画养心和锻炼。他有：“七戒”：一戒饮酒、二戒吸烟、三戒狂喜、四戒悲愤、五戒空想、六戒懒惰、七戒空度；他还说：“一日不学，若混一天”。将齐白石的“七戒”与现时的健康生活方式密切联系起来，这样不易得老年性痴呆。

近年的“代谢综合征”病人越来越多，包括肥胖、高血压、血脂异常和糖尿病，有一个共同的特点，都是由于活动少、吃得多造成的。世界卫生组织将2002年“世界卫生日”的主题定为“体育锻炼”时提出一句口号：“运动有益健康”，这已被大家所公认。

健康长寿必须弘扬自然医学，预防人不生病。明代太医刘纯倡导的“自然养生”很接近现代的保健养生理论，即充分发挥自身的自愈本能，自己动手自然养生，实现健康长寿。我诚挚地推荐《自然健康》一书，相信读者会受到启发，并会获取生命的第二个春天（60岁以后），更加轻松、美满、健康、幸福地活过100岁。

2007年6月于上海



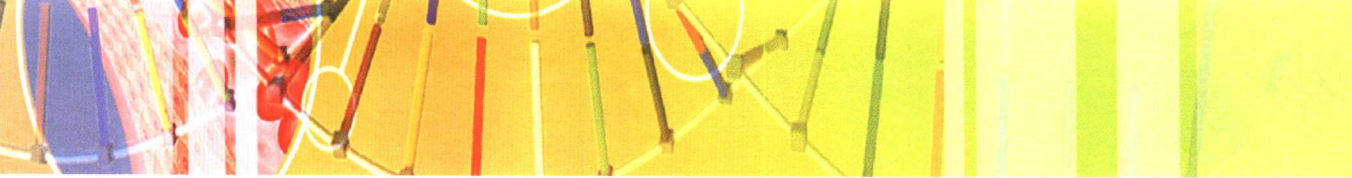
序 三

上海交通大学医学院营养系教授
上海营养学会名誉理事长 史奎雄

随着社会经济和卫生保健事业的发展，我国居民的寿命越来越长，以上海为例，60岁以上的人口已占总人口的20%，平均期望寿命达80岁（男性78岁，女性82岁），100岁以上的老人已达771人。但在60岁以上的老人中仍有2.4%的人生活不能自理，给个人带来痛苦，给家庭造成困难。因此，长寿必须健康已是人们共同的追求。

《自然健康》一书，系统地向读者介绍了自然医学和自然疗法，它符合我国传统医学中的“天人合一”理论，即人体与环境统一的学说，重视“谷肉果蔬，食养尽之”的食疗重要性，注意“饮食有节”的能量与物质代谢的平衡，强调“恬淡虚无”、“精神内守”的良好心态，达到“真气从之”，提高免疫功能，“病安从来”的预防目的。使之达到“度百岁乃去”的健康长寿的愿望。从现代营养学的观点来看，平衡膳食、合理营养是健康的物质基础，人们摄取营养来源于自然的食物，因为食物中不仅含有人体已知的营养素，还含有尚不被公认为营养素而对人体有保健功能的有机化合物，如现已被人们公认的膳食纤维，和目前尚未被公认为营养素的类胡萝卜素中的番茄红素、玉米黄素、叶黄素，以及原花青素、大豆异黄酮等。它们虽然需要量甚微，但对人体有着良好的保健作用。自然医学和自然疗法就是强调以自然的食物作为养生的基础，符合现代营养学以食物作为平衡膳食、合理营养的物质基础。因此，自然医学和自然养生将我国传统医学中的中医食疗和现代营养学良好地结合起来，更有益于人类的健康长寿。希望读者能通过阅读本书，理解自然医学、掌握自然疗法，能够从中得到健康保健的益处，实现健康长寿的目的。

2007年6月于上海



前言

社会在进步，科技在发展。进入 21 世纪，人类在享受物质文明的同时，却面临着所谓“现代文明病”的威胁。据调查，我国现有体重“超标”人数达 2 亿之多，有 6 000 万个胖子；全国患高血压的人数达 1.6 亿，在 35 岁以上人群中，每 10 个人就有 3 个高血压患者；我国糖尿患者已达 5 000 万，并仍以惊人的速度与日俱增。心脑血管疾病和癌症已成为威胁人类健康和生命的头号“杀手”。

大自然赋予人类的自然寿命大约是 120 岁，可现在多数人不能活过百岁，绝大多数是因病夭折。俗话说：“顺天者昌，逆天者亡”，“天”系指大自然，顺天即顺其自然。人体为自然的一分子，就要顺从宇宙和本身的自然规律。人与自然是一种天然和谐的鱼水关系。适者生存，“适者”就是强健者，健康才能长寿。

人在自然中生存，在自然中成长，在自然中延续生命。可是，人类赖以生存的环境（大气、水源、土壤、食品……）被污染了。多数现代人，过着不良的生活方式，出门坐车，上下楼乘电梯，严重运动不足；经常大吃鸡、鸭、鱼、肉、山珍海味，使营养失衡；再加上烟毒、酒毒、药毒的侵害。有人说，现代人生活在毒化的环境中食毒而活着。基于这些因素，使人体内毒素剧增，体质酸化，细胞生存环境遭到严重破坏，影响细胞新陈代谢和活力。当人体代谢失衡或细胞无法生存时，人体将处于亚健康状态或产生种种所谓“现代文明病”。

西医治病的主体模式，是把人体视为一个孤立的封闭系统，采用吃药、打针、手术等对抗疗法。这种模式不是用化学合成药杀菌、抑菌、压制疾病的症状，就是用手术刀清除体内病灶。在过去，这种医疗模式曾给人类健康带来光辉的一页，使人类平均寿命大大延长。然而，21 世纪的人类疾病谱在变化。人们已充分认识到仅用化学药物和手术刀并不能彻底摆脱“现代文明病”的困扰，也不可能大幅度提高人的生命质量、延长寿命。现代医疗忽略了“现代文明病”的真正病因和人体与生俱来的“自然自愈本能”，西医也无法改善人体内外环境的平衡。人们常常受到现代医疗模式带来的药源性和医源性疾病的侵袭，例如，现代人药越吃越多，滥用化学药物（特别是抗生素）给人类健康带来严重危害。据 WHO 调查，全世界有 1/3 死亡病例的死因不是疾病本身，而是不合理用药。中国每年约有 19.2 万人死于药源性疾病。

人们通过审视与思考后认为，21 世纪的“现代文明病”已不是单用吃药、打针、开刀所能奏效。医学界有识之士认为，遏制“现代文明病”必须运用自然力量，采用新的医疗治病模式。自然医学是人类共同创建的文明成果，是全人类的共同财富，是医学界为人类健康服务的重要手段。自然医学重视人与自然的协调统一，强调整体观念，人类生命立足于整体，功能支配形体，功能是生命之本，并认为人体与生俱来就有自然自愈的本能。自然医学倡导的自然疗法，就是要激发和提



高人体的自然自愈能力，达到养生、保健、防病、抗病、康复之目的。因此，历史悠久、内涵丰富的自然医学，日益引起人们的关注。WHO 提出，要大力发展自然医学。回归自然、返璞归真，已成为一股巨大的潮流和发展趋势。弘扬自然医学，促进人类健康是编写本书的宗旨。

自然医学源远流长，已有上千年的历史。中国自然医学的生命伦理观也是人和自然万物共存共养，对人类生命的认识立足于整体，强调功能，助人抗病。中医经典著作《内经》早就指出：“上工治未病，下工治已病”。也就是说，医学的最高技术是使人不生病人，高明的医生强调养生。我国明代太医刘纯倡导“自然养生”和“三分治七分养”。这是一种食疗养生的自然疗法，非常接近现代的保健理论，自然养生，就是以自然之道养自然之身；养生是健康人的防病方法，也是患病者之基础治疗；三分治七分养是“现代文明病”的康复之道。

三分治七分养就是在治病过程中，强调养生。治疗慢性病首先需要七分养，然后再配合三分治；并且七分养贯穿在以后的治疗过程中。因为，七分养是改善人的体质和促使病情稳定的基础，只有把体质改善了，活动的病情稳定了，再进行专门治疗，才能达到安全有效。治病与养生的关系，就像在战场杀敌一样，养生是防护、保护自己；治病是消灭敌人；如果不保护自己，又如何消灭敌人？所以，养生是基础，十分重要。然而，许多患上现代文明病的病人，大多忽视养生问题。

撰写本书主要目的，是为了让更多的人正确地认识人类生命的奥秘，健康是人与生俱来的权利；生命在于平衡，平衡才能健康。人们追求健康长寿，必须弘扬自然医学，转变观念，走出误区。疾病本来并不可怕，可怕的是医生忽视了病人的本能，患者放弃了自己的本能。健康度百岁是本世纪风行的新概念，如果说 21 世纪最大的财富是健康；那么，21 世纪最珍贵的礼物是健康知识。本书让你自己去纠正错误的生活方式，自己动手养生，自己去选用食疗用品，自己去救自己，实现自然健康。

愿每一位阅读本书的朋友，健康、快乐、长寿！

编者
2007年5月

目 录

第一章 人类生命的奥秘//1

第一节 构成人体的生命元素//2

- 一、人体的元素组成//2
- 二、人体生命元素的分类//3
- 三、生命元素的作用规律//4
- 四、微量元素的生理功能//5

第二节 人类生命要素//6

- 一、核酸是生命的本源物质//7
- 二、蛋白质是生命的物质基础//10
- 三、糖类是生命的主要能源//13
- 四、脂类是生命的必需营养素//15
- 五、氧是生命不可缺少的要素//18
- 六、水是生命之源，健康之本//21
- 七、维生素是人体无法合成的微量营养素//23

第三节 细胞健康，人体健康//31

- 一、人体细胞的基本结构//31
- 二、细胞是人体最小生命单位//33
- 三、细胞衰老是人体老化的基础//34

第二章 健康是人类永恒的追求//36

第一节 21世纪健康新观念//36

- 一、人类追求健康//36
- 二、健康与健康的标准//37
- 三、健康百岁不是梦//39
- 四、会吃、会喝、才会健康//40
- 五、心理健康最重要//41
- 六、人们关注道德健康//42

第二节 人生长寿健康始//43

- 一、大自然给人类寿命120岁//43
- 二、人的自然寿命与现实寿命//44
- 三、人人渴望健康长寿//45
- 四、认识自己，颐养天年//47

第三节 健康长寿中年是关键//47

- 一、过好人生第一春//48

- 二、中年健康, 转变观念最重要//49
- 三、事业、家庭、健康须平衡//50
- 第四节 健康享受第二春//51
 - 一、知识是健康的金钥匙//51
 - 二、自然养生是健康长寿的基石//52
 - 三、人生百岁风光好//54

第三章 生命在于平衡, 平衡才能健康//55

- 第一节 新陈代谢动态平衡//55
 - 一、何谓新陈代谢//55
 - 二、人类生命存在于细胞新陈代谢的动态平衡之中//57
 - 三、人体新陈代谢动态平衡的调节//58
- 第二节 生命元素动态平衡//59
 - 一、何谓元素平衡//59
 - 二、人体元素失衡主要因素//60
 - 三、人体元素失衡与慢性疾病//62
 - 四、倡导元素平衡保健//63
- 第三节 细胞动态平衡//65
 - 一、细胞营养平衡//65
 - 二、细胞生态平衡//66
- 第四节 人体内环境酸碱平衡//67
 - 一、何谓酸碱平衡//67
 - 二、影响体液酸碱度的因素//68
 - 三、酸性体质对健康的不良影响//69
 - 四、人体酸碱平衡的调节//69
- 第五节 肠道微生态平衡//70
 - 一、肠道“清道夫”双歧杆菌//71
 - 二、影响肠道微生态平衡的因素//73
 - 三、肠道微生态失衡对健康的影响//73
 - 四、维持肠道有益菌的优势, 促进微生态平衡//74

第四章 西医治病模式之弊端//75

- 第一节 “现代文明病”严重威胁人类健康和生命//76
 - 一、为什么多数人还不能活过百岁//76
 - 二、现代文明病是威胁人类健康和生命的头号“杀手”//77
 - 三、动脉粥样硬化是心脑血管病的“定时炸弹”//78
 - 四、对健康的无知是许多人的死因//79
- 第二节 西医难以改变人体内外环境平衡//80
 - 一、引起“现代文明病”的内外因素//80

- 二、西医忽略了“现代文明病”的真正病因//81
- 三、西医忽略了人体与生俱来的“自然自愈”本能//83
- 第三节 用药不当给人类健康带来的危害//85
 - 一、是药三分毒//85
 - 二、药愈吃愈多,“现代文明病”越生越多//86
 - 三、走出“有病必须吃药”的误区//88

第五章 弘扬自然医学,促进人类健康//90

第一节 自然医学的兴起//91

- 一、自然医学的发展//91
- 二、人类重新审视医学//92
- 三、人类需要现代自然医学//93

第二节 自然医学的基本概念//94

- 一、什么是自然医学//94
- 二、自然医学的基本理念//95

第三节 现代自然医学的病因理论//96

- 一、细胞缺氧//96
- 二、细胞缺水//99
- 三、细胞营养失衡//100
- 四、细胞中毒//102
- 五、微循环障碍//103

第四节 自然医学倡导的自然疗法//105

- 一、自然疗法的哲学指导思想//105
- 二、自然疗法的种类//105
- 三、自然疗法的特色//106
- 四、推广自然疗法是人类走出亚健康 and 慢性病的康复之道//106

第五节 代谢综合征的自然康复//108

- 一、“现代文明病”与代谢综合征//109
- 二、代谢综合征的全球统一定义//109
- 三、代谢综合征是威胁人类健康的重要病因//110
- 四、采用自然疗法控制代谢综合征的发生和发展//111

第六章 自然医学倡导健康生活方式//116

第一节 顺应生物钟,生活有规律//116

- 一、人体内的生物钟//117
- 二、人类生命活动顺应生物钟//118
- 三、顺应生物钟旨在延缓衰老//119
- 四、生活有规律是顺应生物钟的关键//120

第二节 平衡膳食,合理营养//122

- 一、走出饮食误区//122
- 二、对照“膳食指南”，力推“知、信、行”//124
- 三、中老年人科学饮食要点//126

第三节 心理养生，心态平衡//128

- 一、健康人生，关键在心//128
- 二、心理健康的特征//129
- 三、心理老化的自我测定//129
- 四、心理养生的要素和秘诀//131
- 五、健康心态靠调适//132

第四节 坚持有规律的适量运动//133

- 一、生命在于运动//133
- 二、坚持有规律地适度运动//134
- 三、中老年人如何适度运动//136
- 四、中老年人的运动原则及效果评价//138

第五节 养成良好的健康生活习惯//139

- 一、养成好习惯很重要//140
- 二、培养习惯的“三、二、一”模式//140
- 三、培养健康生活好习惯//141

第七章 科学认识保健食品//145

第一节 保健食品的基本概念//145

- 一、何谓保健食品//145
- 二、食品、保健食品和药品//147
- 三、保健食品起源于自然疗法的食养和食疗//149

第二节 保健食品功能及常用功效成分//151

- 一、保健食品功能种类//151
- 二、保健食品常用功效成分其作用//152
- 三、保健食品的功效是多种成分综合作用的结果//159

第三节 保健食品的选择与应用//161

- 一、正确理解保健食品//162
- 二、如何选用保健食品//162

第一章

人类生命的奥秘

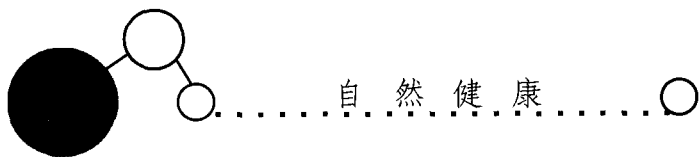


人类最宝贵的是生命，因为生命对于每个人只有一次。当代科学家一致同意这样的看法：人类寿命可以达到 120 岁。但是，目前地球上绝大多数人的寿命在百岁以下，仅有极少数人活过 100 岁。进入 21 世纪，每个人都希望健康长寿，享受人世间的快乐和幸福。生命科学研究提示我们：生命的存在和维护并不

轻松，健康对人类寿命和生命质量极其重要。因此，健康已成为现代人生活的第一追求，生命诚可贵，健康价更高。现代生命科学的发展，人类生命研究已进入了基因时代，可以逐步解读生命的奥秘，揭示生命的本质和早衰的原因。科学研究结果告诉我们，人类健康活过百岁已不是梦想。

众所周知，生命是由物质构成的，是由水、无机分子、有机分子构成的。细胞是生命的基本结构和功能单位，细胞也是一个最低层次的生命。细胞是生命所特有的，没有细胞就没有生命。

人体结构，从微观到宏观，可以分为细胞、组织、器官、系统、个体5个层次，细胞是人体最小的生命单位。人体内的同类细胞组合成组织（上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织）；几种组织结合成有一定功能的器官（脑、心脏、肝脏、胃……）；若干个相关器官又组成一个能完成特定功能的系统（神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统、内分泌系统、免疫系统……），这就是人体的空间



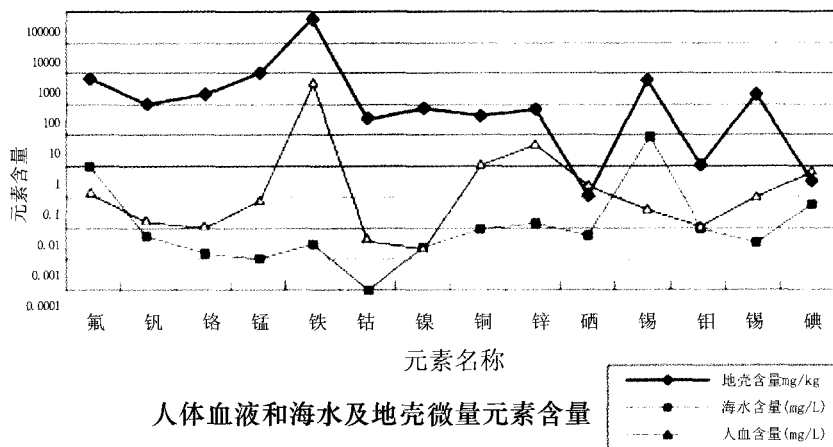
结构。

人体是一个开放系统，人体不断地与外界环境交换物质和能量。人类的有机体与环境是不可分割的，为了维持生命，人体必须与环境进行物质和能量交换。阳光、空气、水、矿土是万物生长的物质基础。人体利用环境中的简单物质构建自身机体和繁衍后代，生命结束后，身体又将被分解为无机物回归于环境。生命从胚胎生长到婴幼儿，走向成年，又从成年走向衰老、走向死亡。人体的物质最终又被还原为空气、水和矿土，人体的能量也释放回归于宇宙之中。茫茫宇宙，万物皆因自然而生、自然而亡。人的生、老、病、死，一切都是自然规律。

第一节 构成人体的生命元素

一、人体的元素组成

宇宙万物是由物质组成的，任何物质都是有能量的。现在，地球上已知的天然无机元素有 92 种。由于在人类进化的几百万年中都生活在地球表面，通过呼吸、饮水和进食，人体与地球表面的物质和能量进行



人体血液和海水及地壳微量元素含量

交换，并达到动态平衡。所以，正常人体内几十种元素的平均含量和地壳中几十种元素的平均含量是基本一致的；正常人体血液中的几十种元