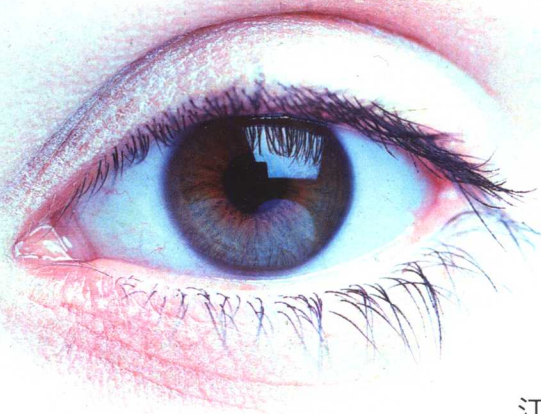


健康就在你眼中

- 随时随地掌握身体状况
- 告别亚健康状态
- 就从检视你的眼睛开始……



江帆 江宁 编著

解读虹膜

看得见的亚健康

■ 要重新建立一个已被破坏的身体是很困难的，而若只是要维持一个健康的身体，则很容易。■ 对于疾病，预防大于治疗，如果能够早点关注健康，就可以有效地预防疾病的发生，对健康的关注会带来健康的结果。■ 丝绸般的虹膜、细布般的虹膜、棉布般的虹膜、粗布般的虹膜、细麻般的虹膜、粗麻般的虹膜——不同的虹膜密度反映我们身体的不同状况。■ 虹膜诊断有利于发现疾病的起源，并且能够针对疾病的原因，而不是依据疾病的结果加以治疗。如果配合其他诊断会有更多的帮助。



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

解读虹膜：看得见的亚健康 / 江帆，江宁编著. —北京：中信出版社，2007.6

ISBN 978-7-5086-0892-1

I.解… II.①江…②江… III.虹膜-基本知识 IV.R322.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第064264号

解读虹膜——看得见的亚健康

JIEDU HONGMO——KANDEJIAN DE YAJIANKANG

编 著 者：江 帆 江 宁

策 划 者：中信出版社策划中心

出 版 者：中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者：中信联合发行有限责任公司

承 印 者：北京牛山世兴印刷厂

开 本：787mm × 1092mm 1/16 印 张：11 字 数：120千字

版 次：2007年6月第1版 印 次：2007年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5086-0892-1/G · 227

定 价：35.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

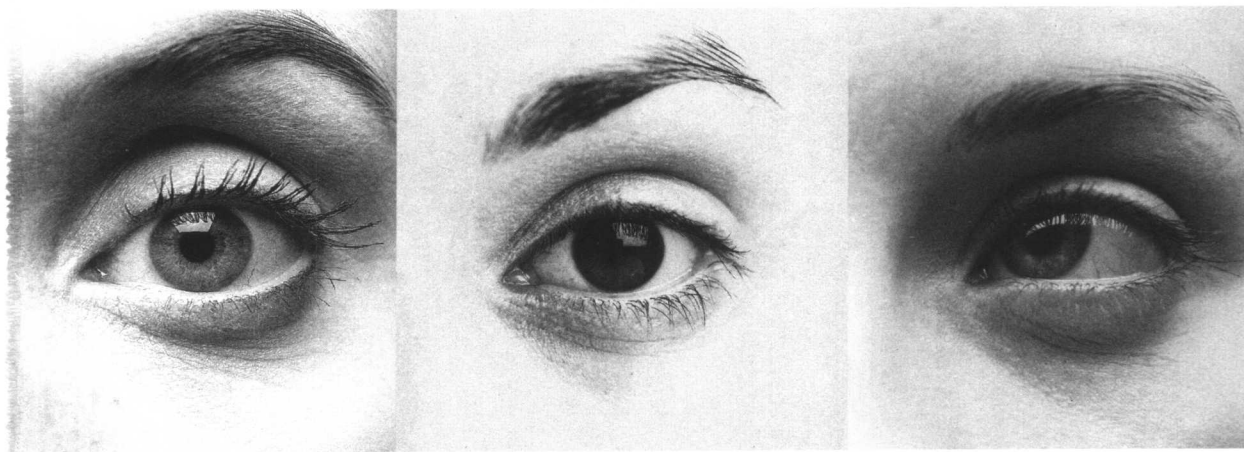
<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-85322521

010-85322522



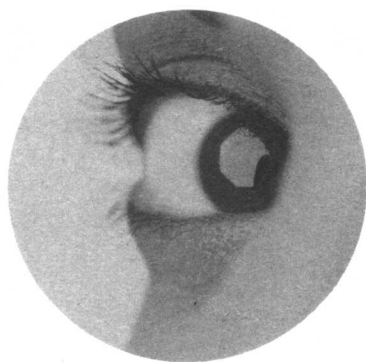
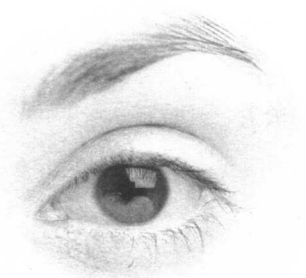
解读虹膜

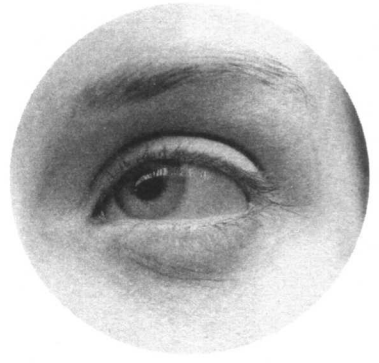
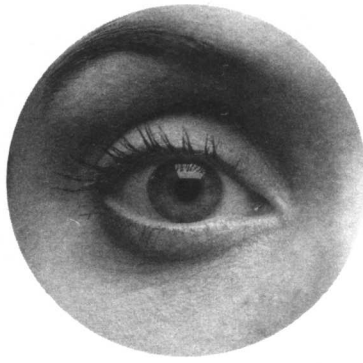
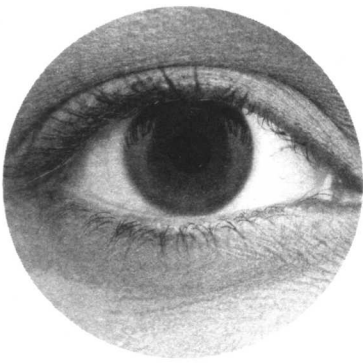
看 得 见 的 亚 健 康

江帆 江宁 编著

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

看得见的亚健康







目录

C O N T E N T S

006 序 一 写在前面的话

009 序 二 做自己的医生

014 引 言 发现眼睛的秘密

026 第一天 简论虹膜学

048 第二天 初步认识虹膜

064 第三天 虹膜与相关身体现象

080 第四天 准确观察虹膜现象

108 第五天 虹膜与身体健康调整

132 第六天 虹膜的变化与身体的转变

150 第七天 虹膜学的未来

166 结 语 健康大门为你开启

写在前面的话

国家中医药管理局中和亚健康服务中心常务副主任

中华中医药学会亚健康分会副秘书长

吴浩恺

世界中医药学会联合会亚健康专业委员会副秘书长

序

“亚健康”已经不再是一个陌生的名词了。自 20 世纪 80 年代中叶,前苏联学者 N·布赫曼研究发现亚健康状态以来,这个概念正在被全世界越来越多的人所认识,一些发达国家已经开始建立比较完善的亚健康诊疗中心。世界卫生组织(WHO)在一项全球性调查报告中指出:真正健康的人只占人口总数的 5%,身患疾病的人占 20%,而 75%的人则处于亚健康状态,亚健康与艾滋病是 21 世纪人类最大的健康敌人。

据有关部门提供的专项调查显示:我国知识分子平均寿命为 58 岁,低于全国平均寿命 10 岁左右;北京中关村知识分子平均死亡年龄为 53.34 岁,比 10 年前提前了 5.18 岁。另一份提供的资料显示,中年知识分子死亡率超过老年人的两倍,死亡年龄段多为 45~55 岁;最近 5 年来,中国科学院所属的 7 个研究所和北京大学的专家、教授共有 135 人谢世,平均年龄 53.3 岁。最新出版的《2006 年人才蓝皮书》也指出,七成知识分子处于“过劳死”的边缘!这充分说明,严重的亚健康状态已经明显地影响到了国民的健康寿命,一批优秀的栋梁之材英年早逝、早病和早残,极大危及国家政治、经济、文化、教育、科技等领域的发展与进步。亚健康问题已经到了不容忽视的程度。

党和政府非常关心民生问题,重视医疗卫生事业的发展。胡锦涛总书记在主持中共中央政治局第 35 次集体学习时指出,医疗卫生事业是造福人民的事业,关系人民群众的切身利益,关系千家万户的幸福安康,也关系经济社会协调发展,关系国家和民族的未来。各级党委和政府都要切实把发展医疗卫生事业、提高人民群众健康水平放在更加重要的位置,走中国特色医疗卫生改

写在前面的话

改革发展道路,加快医疗卫生事业改革发展步伐,努力满足人民群众日益增长的医疗卫生服务需求。2004年,经中华人民共和国民政部批准,中华中医药学会亚健康分会成立,成立伊始,立即承担了国家中医药管理局的专项课题研究,先后组织了100多位专家,历时一年,完成并向社会公开颁布了中国历史上第一部部级行业亚健康标准,同时出版了《亚健康中医临床指南》。2005年,经中华人民共和国民政部批准,世界中医药联合会亚健康专业委员会(简称“亚专委”)在北京成立,这是一个总部设在中国境内的国际组织。亚专委的成立,标志着诊疗亚健康的相关产业不仅会在国内茁壮成长,也一定会走向世界,造福全人类。2006年,由亚专委组织,在北京人民大会堂小礼堂召开了“首届世界亚健康学术大会”,国家有关领导人及36个国家和地区的100多位外宾及国内600多位嘉宾莅临,共商诊疗亚健康的相关产业之大事,收到高质量论文数百篇,选其精华,印刷成册,在亚健康领域产生了积极和深远的影响。2007年5月,中和亚健康服务中心理事长孙涛先生主编的《亚健康学》正式出版发行,它凝聚了几十年来成千上万服务亚健康人群的事业开拓者的心血与成果,是诊疗亚健康的相关产业最终形成并兴旺发达的奠基之作。综上所述,在党和政府的重视和支持下,在无数仁人志士坚持不懈的努力奋斗下,我们已经在亚健康领域走到了世界的前列。

没有疾病不等于健康。亚健康服务所解决的问题就是要早期发现并预防、延缓和阻止疾病的发生。在《解读虹膜——看得见的亚健康》一书中,作者江帆、江宁就为人们提供了一个检测并早期发现疾病的有效方法。该书通过对虹膜学的解析,以浅显的道理论述了一个可以实际操作的方法,教会人们怎样认识自己的身体,如何看见自己的身体处于什么程度的亚健康状态,用自然疗法来做自己的保健医生。书中提出了许多健康新理念,以平衡为健康的主线,为人们走出亚健康状态,提供了一个新的思路。该书的出版发行,将对亚健康事业的发展做出贡献。百花齐放春天到,百家争鸣真理出,海纳百川大业成,亚健康事业前途似锦,光明无限,真诚希望更多的有识之士投身其中。

借此之机,我还想阐述如下:虹膜检测的推广也会对中医药事业的振兴起





到一定的影响。中医西医是两个不同的科学体系,它们之间不存在科学与伪科学的问题,凡是能治病的医学都是好医学。中医博大精深,已经有几千年的历史了,它是一个宝库,我们现在首要的任务是借助科技的进步,利用现代技术和方法,证实我们祖先不可思议的智慧,证实中医药的伟大。例如经络学研究,两千五百年前的《黄帝内经》已经写得很清楚了,而今天我们只是用声音、电磁等方法,证明了它完全正确,这就已经是一个了不起的贡献了。同样如此,虹膜学实际上也是与中医的全息理论相吻合,我们就是要用现代科学技术更好地传承祖国的中医药知识。对于虹膜检测的科学性、权威性和实用价值,我不能以专家的角度来评判,但我觉得这种探索是值得肯定的。我们旗帜鲜明地欢迎以各种方法研究中医药、继承中医药,让中医药为更多的人服务。当然,虹膜学在与中医结合的过程中,一定会经历一些坎坷甚至挫折,任何科学的进步都要付出代价。积极使用虹膜以及更多的现代技术来检测亚健康状态,我认为是值得提倡、鼓励和支持的。

中医强调“上工治未病”。亚健康实际上就是我们祖先说的“未病”状态,要实现“治未病”的目的,首先要有标准和检测手段,这就需要利用不同的检测方法进行大量的实践,才能逐渐建立和完善。真正的“上工”,通过望、闻、问、切,可以掌握人的身体状况,现在虹膜检测以及很多现代的检测手段一直试图用直观、简单、易于掌握的方法让很多人都能成为“上工”,更好地为老百姓服务,这也是亚健康服务工作要关注并解决的问题。我坚信并大胆地预言:诊疗亚健康是中医药振兴的突破口,中医药是中华民族文化振兴的突破口。

《解读虹膜——看得见的亚健康》是一本有实用价值的书,希望能给广大读者带来新的知识并从多方面获益。两位作者虽然年轻,却勤于思索、大胆实践,以科学严谨的态度做了大量实实在在的工作,又幸而笔耕不辍,集腋成裘,著成此书,可喜可贺。在此,我也向本书的作者江帆、江宁和为本书提供支持帮助的所有人士表示敬意和谢意。

* 中和亚健康服务中心、中华中医学会亚健康分会、世界中医药学会亚健康专业委员会是经中国政府批准成立的社会团体。对亚健康进行理论研究、市场调查、技术推广、专业培训、咨询服务,旨在发现、挖掘、推出中华传统医学和中西医结合的亚健康防治成果,建立检测、评估、干预系统,完成“预防为主,积极干预,努力消除亚健康”的重要使命,是我国医疗卫生领域抵御亚健康、干预亚健康、管理亚健康的专门机构和重要力量。

做自己的“医生”

江 帆

写这本书的目的，是想让我的朋友们了解一种关注身体健康的简便易学的方法。很多现代人正在用“命”换“钱”，想等事业成功了、有钱了，再用“钱”换“命”。人总是在健康的时候，什么都无所谓，等真的失去了健康，才意识到健康和生命的可贵。我们已经习惯把治疗疾病当做一门专业的技术，认为理应由医生为我们治疗，很少有人会去想自己是否能成为自己身体真正的“医生”。在这里，我把几年来学习健康知识的体会写下来，和朋友们分享我是如何从“病人”成为“医生”的。

我以前也没有想过，自己会从事和健康有关的工作，成为一名推广健康知识的工作者。我的专业是机电一体化，在计算机行业工作了10年后，有个问题时常困扰着我，就是我的身体经常出现被称做“亚健康”的症状。我花费了很多的时间和精力苦苦寻找解决的方法，去了很多医院，看了很多医生，也吃了不少的药，身体反而越来越糟糕。我想，很多人都曾经有过类似的感受和经历。值得庆幸的是，我最终通过学到的健康知识，依靠自身的力量解决了我的“亚健康”问题。我想把这个过程和方法告诉更多的人，但愿能给那些想摆脱“亚健康”的朋友们带来一点有益的启示。

自己就是医生

我想很多人不敢相信这句话。因为我们都会把医生想象成那些医学院毕



009
解疑
看
得
见
的
亚
健
康



业、受过专业技能训练、身着白大褂终日忙碌在医院里的人，自己怎么会成为医生呢！社会分工将掌握不同技能的人安排在不同的职能岗位上。记得上学的时候，很多学生家长都希望自己的孩子考上医学院，觉得只要能够培养出一个医生来，那么家里人看病就不是问题了。周围很多人，我的祖辈、父辈和我们自己曾经也都这样认为。事实上也是如此，班上学习最好的学生考上了医学院，而大部分人只能望而却步。对于没有机会上医学院的人来说，好像只有这么一条路了，那就是久病成医。人总是在罹患疾病，特别是患慢性疾病以后，才真正开始关心自己的身体，并且在漫长的治疗过程中，用自己的身体为医学研究做着新的贡献。事实上，迄今为止，没有什么医疗手段或药物能够根本解决人的健康问题。如果治疗失败或药物失效，这个病例就会成为医学专家攻克的下一个目标。虽然没有人愿意成为这样的牺牲品，但这样的事件却在我们身边悄悄地发生。

我的求医历程

身体开始出现问题的时候，和大多数人一样，我也没有想到自己这么快就面临了健康问题的困扰。因为还年轻，觉得什么都无所谓，如果感到不舒服，就从抽屉里拿出对症的药往嘴里扔，实在不行才往医院跑。有个时期，因为工作的关系，我趴在电脑前的时间比较长，起初常会感到胸闷，只是症状轻微，挺一挺就过去了，也没太当回事。渐渐地，症状越来越严重，已经影响到了工作和休息，我意识到该去医院看医生了，从此走上了两年的求医之路。我一开始就把自己定位成“病人”，寄希望医生施以高明的医术来加以救治。看病实在是件苦差事，人多不说，从挂号到拿药，转好几个地方，一来二去就是大半天，怪不得很多人不舍得占用工作时间来医院看病。每次看病的时候，对医生都是言听计从，充满了信任，让我查什么我就检查什么，开什么药我就吃什么药。我几乎跑遍了所在城市的各大医院，即便出差去外地，也不忘去看看病，希望遇到“神医”。每次看完病后，要是没有什么效果，就把希望寄托在下一家医院、下一个



主任医生。我想这么多的医生不会串通起来蒙我吧。然而,两年看病的结果是,钱花了不少,药吃了一大堆,反而觉得病情越发严重。我逐渐对治疗失去了信心,索性抱着一个念头,等病继续严重下去,直到躺在病床上,兴许就能彻底解决。今天想来,实在后怕。

那个时候,我除了买药之外,也会买来一些保健品,可是当时只相信药才是治病的,根本就没把这些似药非药的保健品当回事。因为这些保健品都有保质期,扔掉的和吃掉的差不多,感觉也没有什么作用。

看得见的亚健康

生活一如既往,痛楚隐隐相随。由于“亚健康”问题的困扰,我时常在想,世上有没有一种让人在得病以前就能发现身体存在的问题的方法呢?如果有的话,将会造福多少人啊!直到有一天,我参加了介绍虹膜学的研讨会。会上的所见所闻,让我醍醐灌顶,眼前一亮。课听到一半,我已经按捺不住了,迫不及待地开始学习这门学问。我找来虹膜学的相关书籍和资料,并向老师请教。初级的虹膜学很容易掌握,我按图索骥,很快找到了困扰多年的症结,我学习营养学,积极参加健康知识的讲座和活动,找寻解决之道。我不再把健康的希望全部寄托在医生身上,而要让自己成为自己的“医生”。我身体力行,学以致用,更新了很多错误的观念,改掉了不健康的饮食习惯,调整了作息时间,不再熬夜上网、看电视。用学到的营养知识,我开始服用高品质的营养保健食品。在随后一年里,我惊喜地发现,自己的身体真的好了起来,以前那些胸闷、胸痛的症状渐渐消失。从那以后我的身体逐渐恢复了活力,状态一直很好,我几乎再没有去看过医生,没有吃过一粒药。

这里要声明,我并无贬低医生、无视药物作用之意。我想,医院的医生们是正确的,只是他们用的几乎是相似的诊断手段和治疗程序。学习虹膜学以后,我明白了,身体上的很多问题并非只能依靠医生来解决,普通人只要掌握了正确的健康知识,一样能成为自己健康的主人,而不必再被动地等到病痛缠身才



去治疗。虹膜学能让我们有机会了解自己身体的真实状况,借助积极有效的改善方法,让从疾病走向健康成为我们每个人都可以掌控的过程。

在学习虹膜学的过程中,我感觉自己的肩上多了一项使命,太多的人甚至没有听说过虹膜学,我认为这么重要的关于人体的知识应该让更多的人来接触和了解。于是我走上了推广虹膜学知识的道路,并且和虹膜仪厂家合作,以“看得见的亚健康”为题,在中国的很多城市进行演讲,引起了很多人的兴趣和不小的反响,并且在近三年多的时间里为数千人拍摄了虹膜,其中很多人在我的指导建议下身体状况得到了非常大的改善。而我所见到的这些人对于健康的渴望,对于虹膜知识了解后的欣喜,让我的心情很是复杂。一方面欣慰于我的工作得到了许多人的认可,另一方面也让我感到了沉重,因为我知道仅靠我一个人的力量是远远不够的,我希望能让更多的人了解虹膜学知识,每个人都应该把健康交到自己的手上,做自己的“医生”,虹膜学的知识不应该只被少数人所掌握。

江宁老师早有写书介绍虹膜学的想法,以此来帮助更多的人了解和掌握这门知识。也许是机缘成熟,我们一起合作写下了这本书,完成了我们多年的心愿。我们呈现给读者的是已经被证实了的虹膜学知识,很多图片是我们在过去几年的时间里走遍中国拍摄下来的宝贵资料。我们尽量用准确易懂的语言、详实的图片、新颖的观点向读者介绍这门有用的学问。虹膜学是一门正在发展和完善中的学科,尚有很多内容还需要深入地研究和证实,本书疏漏之处在所难免。但是我们相信,经过我们孜孜不倦的努力,会给关注健康的朋友们一份满意的答卷。

现代虹膜学之父班纳·詹森,曾用18年的时间在自己的虹膜诊所里拍摄了15万人的30万只眼睛。而我们的目标是,希望在今后的时间里,10年内建立100万人的虹膜图像库,并对其进行追踪,观测健康变化的过程。这些宝贵的数据库一旦建立,一定会产生很高的社会价值。我们的心愿,也需要所有关注自己健康的朋友和我们一起来完成。我们更希望能获得您看过本书之后的反馈意见,甚至是您的新发现,每一个新的图例都能推动我们

的进步和这门知识的完善。

最后我想说的是,知识就是力量,俗话说,“活到老学到老。”而事实上,学到老的人才能活到老。掌握了虹膜学的知识,掌握了人体健康的调整秘密,你就是自己的保健医生。

又:本书所引用的部分资料和图片摘自《实用图解虹彩学》一书及 www.iri-dology.com.cn 网站。由于本书内部分图片的出处无法逐一考证,因而该部分图片的版权所有者无法一一取得联系,请相关版权所有者看到后,与编著者联系,以便敬付稿酬。(联系方式:jflac@vip.sina.com。)



发现眼睛的秘密



引言

班纳·唐森健康箴言

- ⊙ 只有当人们对预防医学以及如何正确生活有极大的兴趣时，那才是虹膜学真正获得世人肯定的时候。