

心理调整与太极拳相结合的养生方法，让你拥有真正的健康！

Health method of connecting psychological adjustment with Taijiquan provides true health for you

崔世斌心身太极拳

第二套 拥有健康

主编◎佟立纯

编委◎李贵森 崔世斌 申 思



北京体育大学出版社



崔世斌 心身太极拳

第二套 拥有健康

主 编 佟立纯

编委 李贵森 崔世斌 申 思

北京体育大学出版社

策划编辑 董英双
责任编辑 赵海宁
审稿编辑 董英双
责任校对 赵红霞
版式设计 李 鹤

图书在版编目(CIP)数据

崔世斌心身太极拳. 第2套. 拥有健康 / 佟立纯主编.

— 北京 : 北京体育大学出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5644-2102-1

I. ①崔… II. ①佟… III. ①太极拳—基本知识

IV. ①G852. 11

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第279937号

崔世斌心身太极拳. 第2套. 拥有健康

佟立纯 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本: 710×1000毫米 1/16
印 张: 7
字 数: 127千字
成品尺寸: 228×170毫米

2017年1月第1版第1次印刷

定 价: 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

养生是一个古老的概念。中国的先人崇尚养生、追求养生，并创造了灿烂的养生文化。现代人生活在一个高科技的年代，科学技术日新月异，生活水平不断提高，但我们的生存环境并不乐观，竞争的压力已越来越大。现代人同样崇尚养生，人人都追求健康快乐的人生，享受健康生活的乐趣。但要做到这一点并不容易。

心身太极拳就是为了促进人的健康养生而创编的。心身太极拳把包含中国武学与养生哲学的太极拳和中医穴位按摩，以及现代心理学的心身调整方法相结合，融各方要素为一体，力求对人的健康养生发挥最佳功效。本书论述了心身太极拳的理论基础和创编思想，对心身太极拳的锻炼方法进行了详细的讲述。本书是心身太极拳练习指导手册。

心身太极拳Ⅱ的理论基础是四维健康理论。即健康是生理健康、心理健康、社会适应和道德健康四个方面的统一。心身太极拳追求的目标为四维健康养生，即从生理、心理、社会适应和道德健康四个方面进行调整与锻炼，使练习者逐渐接近理想的健康状态，达到健康养生的目的。

心身太极拳Ⅱ可以使练习者从生理、心理、社会适应和道德健康四个方面均得到修炼。心身太极拳是按照追求健康、拥有健康的目的来编制的。而健康是多方面、多因素影响的复杂动态状态，健康不是一朝一夕能够获得的。因此，练习心身太极拳是一次对身体、心理、社会适应和内心道德的重新修炼的过程。心身太极拳练习过程中应该注意以下几个方面：（1）合理饮食；（2）控制情绪；（3）调节呼吸；（4）思想宁静；（5）与人为善；（6）修炼道德；（7）持之以恒；（8）天人合一；（9）崇尚健康。

佟立纯（主编）编写第一、三、五、七章。并负责全书的统稿。

崔世斌、申思编写第六章。并负责动作的设计编排与表演。

李贵森编写第二、四章。

2014年3月1日

第一章 认识真正的健康

健康是什么？这是人们一直探索的问题。随着社会的发展，人们的生活水平提升了，但健康依然是人们关心的主要问题。在一些词典中，“健康”通常被简单地定义为“机体处于正常运作状态，没有疾病”，这是传统的健康概念。通常我们确实是把疾病看成是机体受到干扰，导致功能下降，生活质量受到损害（主要由肉体疼痛引起）或早亡。在《辞海》中健康的概念是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法要比“健康就是没有病”完善些，但仍然是把人作为生物有机体来对待。这些对健康的看法都是不全面的。1948年世界卫生组织（WHO）成立时在它的宪章中所提到的健康概念：“健康乃是一种在身体上，心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”

1978年世界卫生组织(WHO)给健康所下的正式定义、衡量是否健康的十项标准：

- 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。
- 处世乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔。
- 良好的休息习惯，睡眠良好。
- 应变能力强，能适应各种环境变化。
- 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力。
- 体重适当，体态均匀，身体各部位比例协调。
- 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- 牙齿洁白，无缺损，无疼痛感，牙龈正常，无蛀牙。
- 头发光洁，无头屑。
- 肌肤有光泽，有弹性，走路轻松，有活力。

第一节 四维健康新概念

健康不仅仅是指没有疾病或病痛，而是一种身体上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态，并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系和良好的心理素质，还要有精神。

1989年，世界卫生组织进一步定义了四维健康新概念，即“一个人在身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康四个方面皆健全”。

一、身体健康

身体健康包含了两个方面的含义，一是指主要脏器无疾病，人体各系统具有良好的生理功能，有较强的身体活动能力和劳动工作能力，这是身体健康的最基本的要求。二是指对疾病的抵抗能力，即维持健康的能力。世界卫生组织认为现代人身体健康的标准是“五快”，具体如下。

◎ 吃得快——是指胃口好。什么都喜欢吃，吃得香甜，吃得平衡，吃得适量。不挑食，不贪食，不零食。吃得快，当然不是指吃得越快越好，而应做到细嚼慢咽，使唾液充分分泌，这样可以减轻胃的负担，提高营养吸收率，也能减少疾病的发生。

◎ 便得快——是指大小便通畅，胃肠消化功能好。良好的排便习惯是定时、定量，最好每天1次，最多2次。起床后或睡眠前按时排便，每次不超过5分钟，每次排便250~500克，说明肛门、肠道没有疾病。

◎ 睡得快——是指上床后能很快入睡，且睡得深，不容易被惊醒，又能按时清醒，不靠闹钟或呼叫。醒来后头脑清楚、精神饱满、精力充沛、没有疲劳感。睡得快的关键是提高睡眠质量，而不是延长睡眠时间。睡眠质量好表明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，内脏无病理信息干扰。睡眠少或睡眠质量不高，疲劳得不到缓解或消除，会形成疲劳过度，甚至出现疲劳综合征，降低免疫功能，产生各种疾病。

◎ 说得快——是指思维能力好。对任何复杂、重大问题，在有限时间内能讲得清清楚楚、明明白白，语言表达全面、准确、深刻、清晰、流畅。对别人讲的话能很快领会、理解，把握精神实质，表明思维清楚而敏捷，反应良好，大脑功能正常。

◎ 走得快——是指心脏功能好。俗话说“看人老不老，先看手和脚”，“将病腰先病，人老腿先老”。加强腿脚锻炼，做到活动自如、轻松有力，不要事事时时离不开车，不要忘记腿是精气之根，是健康的基石，是人的第二心脏。

二、心理健康

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

心理健康，是现代人的健康不可分割的重要方面，那么什么是人的心理健康呢？人的生理健康是有标准的，一个人的心理健康也是有标准的。不过人的心理健康的标准不及人的生理健康的标准具体与客观。了解与掌握心理健康的定义对于增强与维护人们的健康有很大的意义。人们掌握了健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就要有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

关于什么是心理健康，国外学者多有一些表述。英格里士认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能作良好适应，具有生命的活力，而且能充分发展其身心的潜能；这乃是一种积极的丰富情况。不仅是免于心理疾病而已。”麦灵格尔认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率，也不仅是要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者具备。心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质。”

心理健康的标准：

- ◎ 智力水平正常。
- ◎ 自我意识正确。
- ◎ 人际关系和谐。
- ◎ 生活平衡积极。
- ◎ 社会适应良好。
- ◎ 情绪乐观向上。
- ◎ 意志行为健全。

◎ 人格完整统一。

心理学家将心理健康的标准描述为以下几点：

◎ 有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感。

◎ 适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己。

◎ 在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右。

◎ 理智，现实，客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想。

◎ 适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力。

◎ 有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力作客观的估计。

◎ 能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力。

◎ 有切合实际的生活目标。

◎ 具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己。

◎ 有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

三、社会适应健康

社会适应能力是指人为了在社会更好的生存而进行的心理上、生理上以及行为上的各种适应性的改变，与社会达到和谐状态的一种执行适应能力。一般认为社会适应能力包括以下一些方面：个人生活自理能力、基本劳动能力、选择并从事某种职业的能力、社会交往能力、用道德规范约束自己的能力。从某种意义上来说就是指社交能力、处事能力、人际关系能力。同时社会适应能力是反馈一个人综合素质能力高低的间接表现，是人这个个体融入社会，接纳社会能力的表现。

影响社会的原因有以下三个方面：① 个体。社会适应过程的主体。② 情境。与个体相互作用，不仅对个体提出了自然的和社会的要求，而且也是个体实现自己需要的来源，人际关系是个体社会适应过程中情境的重要部分。③ 改变。是社会适应的中心环节。它不仅包括个体改变自己以适应环境，而且也包括个体改变环境使之适合自己的需要。

个体在遇到新情境时，一般有3种基本的适应方式：① 问题解决。改变环境

使之适合个体自身的需要；② 接受情境。包括个体改变自己的态度、价值观，接受和遵从新情境的社会规范和准则，主动地做出与社会相符的行为；③ 心理防御。个体采用心理防御机制掩盖由新情境的要求和个体需要的矛盾产生的压力和焦虑的来源。

个体在生活中习得的某些应付挫折的反应方式。其目的在于减轻心理矛盾，消除焦虑，更好地适应环境。S.弗洛伊德的精神分析学说最早提出防御机制的概念，他认为这是一种无意识的心理反应，用以防止为社会规范所限制的不能接受或不能直接表达的本能冲动，并使“自我”与“超我”和外界现实协调起来。精神分析学派认为，神经症的发病机制或主要症状是某种防御机制的结果，通过这些机制把不能被社会所接受的概念、情感或冲动从意识中排除出去，或转变为精神症状。

常见的和重要的心理防御机制有：

◎ 投射作用。即把自己不能承认的观念、情感或冲动投射给别人或归因于外界事物的作用。

◎ 升华作用。即把被压抑的无意识冲动，通过某种途径或方式转变为人们可接受的或为社会所赞许的活动。

◎ 文饰作用。指一个人为了掩饰易被他人取笑的行为去寻找理由为自己辩护；或巧妙地证明事实上他不能忍受的感情和行为是他所能忍受的。

◎ 倒退作用。指一个人采取倒退到童年或低于现实水平的行为来取得别人的同情和关怀，从而逃避紧张或不满的情境。

◎ 移位作用。指在一种情境下是危险的情感或行动转移到另一个比较安全的情境下释放出来。

◎ 补偿作用。指个人因心身某个方面有缺陷不能达到某种目标时，有意识地采取其他能够获取成功的活动来代偿某种能力缺陷而弥补因失败造成的空虚感。

四、道德健康

道德健康也是健康新概念中的一项内容，主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的思想和行为，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现，屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。

品行善良，心态淡泊，为人正直，心地善良，心胸坦荡，则会心理平衡，有助于身心健康。相反，有违于社会道德准则，胡作非为，则会导致心情紧张、恐惧等不良心态，有损健康。试看，一个食不香、睡不安、惶惶不可终日者，何以能谈健康。据测定，这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调，其免疫系统的防御能力也会减弱，最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下，或者早衰，或者早亡。

道德健康的主要内容有二：① 义务感、良心感直接构成道德健康。良心是在履行应尽的义务过程中形成的道德责任感和自我评价能力。如果一个人不履行应尽的义务，违背自己的良心，产生一种内疚感、惭愧感，就会在生理上、心理上出现大致相同的体验，影响一个人的身心健康。当一个人的行为符合自己一贯良心的行为结果，便会产生一种道德崇高感，心情愉快，容易促进身心健康。② 人道主义行为选择直接关涉道德健康。人道主义特别强调的是对普通人的尊重和关心，因为普通老人、普通妇女、普通儿童、普通残疾人、普通弱者等，他们的利益是最容易受到漠视的。欺侮普通人要受到更严厉的人道主义谴责，会使这样的人心绪不宁，在很大程度上影响身心健康。而对普通人以人道主义的关怀与帮助是可敬的，这种行道义、关心弱者的行为，会使人有一种崇高感，也会给人一种身心、境界高尚的自豪感，这种道德健康直接促进和带来身心健康。

“道德健康”是“新健康教育”的一个重要组成部分，它是以培养道德健康的社会公民为目的，通过运用健康管理的方法，以人文环境的改善为主，校园环境、功能环境的改善相配合，运用知识教学与环境塑造相结合的方式，注重从思想上与行为上培养高尚的道德修养。“新健康教育”配备专业的老师在学校举办道德健康讲座，开展各项活动普及法律知识，让学生们通过爱自己、爱父母、爱同学、爱老师逐步升华到爱家乡、爱祖国，在切身行动中加强道德观念修养，养成良好的道德行为习惯，成为道德健康的人。

道德健康是平衡健康的第一要素，健康应“以道德为本”。“道”，既是指人在自然界及社会生活中待人处世应当遵循的一定规律、规则、规范等，也是指社会政治生活和做人的最高准则。“德”是指个人的品德和思想情操。可以说，道德是人类所应当遵守的所有自然、社会、家庭、人生的规律的统称。违反了这些规律，人们的身心健康就会受到伤害。

下面就来做个简单的小测试，看看自己的健康状况吧！见如下25种情景，分

别按照“从不、偶尔、经常”来给每题评分：

从不=0分，偶尔=1分，经常=2分

1. 你偏爱肉食吗？
2. 你抽烟吗？
3. 你使用电磁炉、微波炉等家用电器吗？
4. 你生活压力大，不吃早餐吗？
5. 你便秘吗？
6. 你吃肯德基或麦当劳等洋快餐吗？
7. 一日三餐没胃口，即使口味非常适合自己，近来也经常如同嚼蜡吗？
8. 你在公司通常坐着，很少起身活动吗？
9. 你从没进行至少30分钟左右的有氧运动吗？
10. 你的身体训练中含有有氧运动、力量锻炼或柔韧性锻炼内容吗？
11. 你感到体力不佳，全身乏力，爬楼梯气喘吁吁吗？
12. 你对保健品感兴趣吗？
13. 你有健忘的迹象吗？
14. 有人说过你看起来比真实年龄大吗？
15. 你会失眠或睡不安稳，醒来后还觉得困吗？
16. 你每天用电脑超过3小时吗？
17. 你晚上洗发后，会湿头发睡觉吗？
18. 你不能定时进餐，也不能按时睡觉吗？
19. 你所生活的环境的空气质量很差吗？
20. 你的皮肤会出问题吗？
21. 你很难集中精力解决问题吗？
22. 你的工作热情始终无法高涨吗？
23. 你最近出现过不明原因的视力下降、耳鸣、心悸气短等现象吗？
24. 你最近感觉到沮丧颓唐吗？
25. 你盼望逃离办公室吗？

你的健康指数（以下评分标准及判断仅供参考）：

0~9分：不错！继续努力。

健康状况良好，请你继续保持目前这种生活状态，如能注意一些日常小事就

更好了！

10~30分：注意！你的健康受到威胁了。

你的身体健康正在受到环境及内心因素潜在的威胁，请尽量改善生活习惯和对社会适应的调试能力，如适量运动、饮食有节、戒烟少酒、业余参加社会服务等。

31~50分：危险！要赶紧改善了。

你的身体已发出强烈的预警信号，这就是亚健康。如果仍然袖手旁观，亚健康就有过渡为某些疾病或不可逆转的身体损伤，请尽快提高自己对亚健康的重视程度，尽快调整你的生活方式，注意饮食起居。有必要的話，请服用一些营养品来提高身体机能。

第二节 中医对健康的认识

健康长寿是人们的一个迫切愿望。自古以来，人们都在保持健康、抗御疾病的道路上进行着艰苦的探索，自从有了中医药后，我们的祖先对人类的健康长寿就做出了巨大的贡献。现在的人们也常说：千金易得，健康难求。这也体现出追求健康之难。中医学就是一门研究保持健康的学问，因此，只要认识和运用中医，是能获得健康的。

中医药起源于我国古代神农尝百草的生产实践，后来产生了第一部本草著作《神农本草经》，这是我国也是人类历史上最早的一部药书，书中将365种药物按上、中、下品分类，在上品药中，对一些药就有“久服身轻、不饥、耐老”的记载，说明古人已经认识到了这些药有保持人体健康与延年益寿的作用；到了西汉，我国最早的一部医书《黄帝内经》问世，对前人的医学知识进行了全面深刻的总结，形成了较为系统的中医理论，该书指导着历代中医的医疗实践；至东汉张仲景著成《伤寒杂病论》，开创了中医方剂学、治疗学之先河，中国医药已经形成了系统完整的理论体系，一直指导着中国人防病治病的伟大实践。

《黄帝内经》首先提出了“天人合一”的防病治病思想，并指出人的正气是保持健康的决定因素，“正气内存，邪不可干”，主张防病重于治病，“善治者治未病”，“上工治未病”；“故邪风之至，疾如风雨，故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五脏。治五脏者，半死半生也”。还说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药

之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”

《黄帝内经》已经认识到疾病的原因有外因和内因两个因素：外因就是“六淫”（六淫是：风、寒、暑、湿、燥、火），内因则是“七情”（七情：喜怒忧思悲恐惊）。还认为：人的正常寿命在120岁以上。“臣闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰”。对人要顺应自然，实现养生长寿提出了独到的见解，一直指导着人类的防病治病活动。中医学发展至今，还未出现过一部理论与实践水平能超越《黄帝内经》的中医学著作。就世界医学而言，仍然没有一部医学著作能够达到这部书的认识高度。我们不得不叹服古人的非凡智慧！至东汉张仲景的《伤寒杂病论》，将人体错综复杂的疾病按“六经”进行了科学的分类，分为“太阳病、少阳病、阳明病、太阴病、少阴病、厥阴病”六大类，进行诊断和治疗，已发现了六经相传的规律，并创立了113个方剂。现在的中医，仍然广泛使用这些方剂，而且疗效十分灵验，只要辨证准确，用方灵活应变，多有药到病除之显效。

中医养生主要有预防观、整体观、平衡观、辩证观。

一、病先防、耒老先养的预防观

《黄帝内经》中提出“不治已病治未病”的观点。喻示人们从生命开始就要注意养生，在健康或亚健康状态下，预先采取养生保健措施，才能保健和防病于未然。这种居安思危、防微杜渐的哲学思想是中国文化的精华。

二、天人相应、形神兼具的整体观

中医养生理论，特别强调人和自然环境、社会环境的协调，讲究体内气化升降，以及心理与生理的协调一致。人既是自然界的人，又是社会的人。影响健康和疾病的因素，既有生物因素，又有社会和心理的因素，这是自古以来人们已经感觉到的客观事实。中医认为，天地是个大宇宙，人身是个小宇宙，天人是相通的，人无时无刻不受天地的影响，就像鱼在水中，水就是鱼的全部，水的变化，一定会影响到鱼，同样的，天地的所有变化都会影响到人。所以中医养生强调天人一体，养生的方法随着四时的气候变化，寒热温凉，做适当的调整。

三、调整阴阳、补偏救弊的平衡观

在人体正常生理状态下，保持阴阳相对平衡。如果出现一方偏衰，或一方偏亢，就会使人体正常的生理功能紊乱，出现病理状态。人体养生离不开协调平衡阴阳的宗旨。阴阳平衡的人就是最健康的人，养生的目标就是求得身心阴阳的平衡。什么是阴呢？阴就是构成身体的物质基础。什么是阳呢？阳就是能量，阴阳是相对的，凡是向上的、往外的、活动的、发热的，都属于阳；凡是向下的、往里的、发冷的，都属于阴。身体所以会生病是因为阴阳失去平衡，造成阳过盛或阴过盛，阴虚或阳虚，只要设法使太过的一方减少，太少的一方增加，使阴阳再次恢复原来的平衡，疾病自然就会消失于无形了。所以，中医养生高度强调阴阳平衡，健康一生。

四、动静有常、和谐适度的辩证观

生命在于运动，因为运动是生命存在的特征，人体的每一个细胞无时无刻不在运动着，只有保持经常运动，才能增进健康，预防疾病，以求延年益寿。

养生法则：养生就是“治未病”，是通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法去实现的，是一种综合性的强身益寿活动。

中医学在长期的发展过程中形成了较为完善的预防学思想和有效的防治原则。早在《黄帝内经》中就提出了“上工治未病”的理念。“治未病”是中医药理论奉献给人类最先进、最超前的思维。“治未病”的实质是“人人享有健康”。发挥中医学特色和优势，以“治未病”为核心，有效地提高人类的健康水平，促进和谐社会的建设。

养生文化和养生学与社会医学、心理医学、预防医学、行为科学，甚至是天文地理等等都有很大的关系。“上知天文，下知地理，中知人事，可以长久”。能否健康长寿，不仅在于是否懂得养生之道，而更为重要的是能否把养生之道贯彻应用到日常生活中去。

养生要注重五个方面的平衡，分别是人与自然的平衡、人与社会的平衡、人体阴阳的平衡、人体脏腑的平衡、气血经络的平衡。而在这其中，对于当今社会，人们尤其要注意人与社会的平衡。健康的生活习惯和心态是最为重要的。常观天下之人，凡温和者寿，质之慈良者寿，量之宽宏者寿，言之间默者寿。盖四者，仁之端也，故曰“仁者寿”。总结起来，就是温和、善良、宽宏、幽默。

中医养生有三个关键：①中医养生贵在养德，这是健康和长寿的最重要条件。中医养生历来重视精神卫生，早在两千多年前的医书《黄帝内经》中所言“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，就明确提出养生应注重精神方面的保养。②进行有规律的运动。生病的人需要运动，没有生病的人也需要通过运动从而得以预防。在运动的同时，达到强身健体，增强意志、促进消化循环，增强免疫力的目的。③要保持精神、情感以及心理上的健康。养生要求我们要培养健康的精神，稳定的情绪，这样才能避免精神极端、心理波动和情感不稳定。根据中医怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾的观点，进一步说明情绪和精神心理保健是人体健康的一个重要环节，一切对人体不利因素的影响中，最使人短命夭亡的就是不良的情绪。人的精神状态正常，机体适应环境的能力以及抵抗疾病的能力就会增强，从而可以起到防病的作用。

世界卫生组织提出健康四大基石：均衡营养、适量运动、充足睡眠、戒烟限酒。数千年以来，健康的食物，平衡膳食一直被认定是达到长寿的关键因素，不合理的饮食习惯则被认为是使健康出现问题的根源。预防疾病也是养生的重要一环。通过有规律的锻炼，正确使用药物，适当进行食补，以及其他的有益于健康的活动，每个人都可达到强身健体，延缓衰老之目的。

第二章 为什么许多人是亚健康

第一节 亚健康及其诱因

一、什么是亚健康

亚健康是一种临界状态，处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力的下降，如果这种状态不能得到及时的纠正，很容易引起心身疾病。

亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态，是介乎健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”“第三状态”“中间状态”“游移状态”“灰色状态”等的称谓。世界卫生组织将机体无器质性病变，但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”，我国称为“亚健康状态”。

下面列举了亚健康常有的各种表现，如果你有其中的6项以上，则可以认为有亚健康的倾向。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (1) 精神紧张，焦虑不安； | (2) 孤独自卑，忧郁苦闷； |
| (3) 注意力分散，思考肤浅； | (4) 容易激动，无事自烦； |
| (5) 记忆减退，熟人忘名； | (6) 兴趣变淡，欲望骤减； |
| (7) 懒于交往，情绪低落； | (8) 易感乏力，眼易疲倦； |
| (9) 精力下降，动作迟缓； | (10) 头昏脑涨，不易复原； |
| (11) 久站头昏，眼花目眩； | (12) 肢体酥软，力不从心； |
| (13) 体重减轻，体虚力弱； | (14) 不易入眠，多梦易醒； |
| (15) 晨不愿起，昼常打盹； | (16) 局部麻木，手脚易冷； |
| (17) 掌腋多汗，舌燥口干； | (18) 自感低烧，夜有盗汗； |
| (19) 腰酸背痛，此起彼伏； | (20) 舌生白苔，口臭自生； |

- | | |
|------------------|------------------|
| (21) 口舌溃疡, 反复发生; | (22) 味觉不灵, 食欲不振; |
| (23) 发酸暖气, 消化不良; | (24) 便稀便秘, 腹部饱胀; |
| (25) 易患感冒, 唇起疱疹; | (26) 鼻塞流涕, 咽喉疼痛; |
| (27) 憋气气急, 呼吸紧迫; | (28) 胸痛胸闷, 心区压感; |
| (29) 心悸心慌, 心律不齐; | (30) 耳鸣耳背, 易晕车船。 |

现在亚健康的高发人群, 主要是: ① 精神负担过重的人; ② 脑力劳动繁重者; ③ 体力劳动负担比较重的人; ④ 人际关系紧张的人; ⑤ 长期从事简单、机械化工作的人(缺少外界的沟通和刺激); ⑥ 压力大的人; ⑦ 生活无规律的人; ⑧ 饮食不平衡、吸烟、酗酒的人。

这些人倘若要真正回归到健康状态, 唯一的办法就是降低高强度的作业。因为针对亚健康, 最好的医生是自己, 最好的运动是散步, 最好的药物是时间。

二、诱发亚健康的原因

人的身体为什么会出现亚健康状态? 这与人们的现代生活有密切的关系。

(一) 外界的影响

◎ 交通拥挤, 住房紧张, 办公室桌子靠桌子, 使人们生活工作的物理空间过分窄小, 独立的空间往往成为奢望。

◎ 废气、垃圾、工业、噪音及射线等等污染, 严重损害人们的生存环境, 宁静祥和的环境往往被喧嚣和污浊所代替。

◎ 在市场经济条件下, 经济收入逼迫人们过分地劳作, 出现身心“透支”现象; 金钱往往逼迫人们成为它的奴隶。

◎ 竞争的年代、改革的年代, 人们面临着被“炒鱿鱼”和下岗的威胁, 为了保持岗位, 不得不承受越来越重的压力, 陷入越来越多的矛盾。

◎ 社会发展日新月异, 信息变化加速, 使得终身学习成为必然的要求, 因此, 学习新知识, 创造新思维, 成为人们越来越重的压力和负担。

◎ 由于种种利益交织冲突, 社会人际关系变得复杂, 使得每个人建立和处理人际关系变得更加谨慎和困难。

◎ 机械化、形式化的生活和工作、学习, 占去了人们的大部分时间, 使得人们之间的情感交流变得越来越少, 越来越空乏, 孤独成为人们生存的显著特征。