



养生健康精粹 · 独家长寿秘诀

世界养生保健联合会推荐

八联养生法

BALIANYANGSHENGFA

迟广训 著



世界科学出版社



养生普及读物

八联 BALIANYANGSHENGFA 养生法

迟广训 著

 世界科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

八联养生法 / 迟广训著. —北京: 世界知识出版社, 2008. 8

ISBN 978 - 7 - 5012 - 3391 - 5

I. 八… II. 迟… III. ①中年人—保健—基本知识②老年人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 105260 号

责任编辑 吴 捷
文字编辑 吴 捷 田耀平
责任出版 赵 玥
责任校对 马莉娜
封面设计 张 纳

书 名 八联养生法
Ba Lian Yang Sheng Fa

出版发行 世界知识出版社
地址邮编 北京市东城区干面胡同 51 号 (100010)
网 址 www.wap1934.com
印 刷 长春方圆印业有限公司
经 销 新华书店
开本印张 787 × 1092 毫米 1/16 28 印张
字 数 330 千字
版次印次 2008 年 11 月第一版 2008 年 11 月第一次印刷
标准书号 ISBN 978 - 7 - 5012 - 3391 - 5
定 价 46.00 元

版权所有 翻印必究



序 言

养生保健、健康长寿是人类的永恒主题。因为人的生命历程，犹如牛顿看见的苹果，只能向一个方向驶去。生命一经诞生，就义无反顾地勇往直前，但生命的活动，始终处在不断的矛盾中，在危害生命的诸多因素中，最主要的是疾病。因此，人类必须倾其所能养护好生命，避免疾病和一切危及生命的现象发生，以延缓其向衰老、死亡转化的进程，使生命力旺盛，提高生命质量。

本书作者广训先生，为世界养生保健联合会重要成员。世界养生保健联合会是一个国际性的社团机构，它的主要任务是联合世界各国、各地区的养生保健类社团组织、企事业单位以及专家、学者、相关人士，合力在世界范围内推进养生保健事业的发展；同时呼吁各国政府要建立高级别的养生保健机构，领导与保障养生保健事业的发展，宣传养生保健要重于医学的理念，推动健康促进工程，使养生保健事业造福于全人类。

近年来，各国一些有识之士，在唤起人民群众对养生保健的重视，以及在传播养生保健知识，指导人民群众从事养生保健活动方面，做了积极的探索，但收效还不能令人十分满意。如各国政府都能意识到设立国家级养生保健机构的重要性，设立相关职能部门，那么经过若干年的努力，各类疾病就会在全球范围内受到遏制，大大减少发病的几率，提高人民群众的整体健康水平。

诚然，人类的生命是以不可逆转的方式，进行着个体发育和整体进化演变的，养生者，养护生命也；保健者，保护健康也。养护好生命，首先取决于个体的正确行为，但群体的关联因素，也是十分重要的。因为一些疾病的发生、传播和蔓延，是没有国界的，所以养生保健必须全球一体化，群体健康才是个体健康的最大保障。

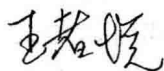
中国是一个拥有 13 亿人口的泱泱大国，因此，养生保健事业尤为重要。近年来，涌现出一批专家、学者，在推广养生保健、普及健身知识，促进人民健康方面做了大量的工作，这是造福国家、造福人民的好事情，值得赞许。广训先生在这方面也付出了很大的心力，在养生保健的理论研究及健身措施的探索方面具有独到之处，并多有创新思想，如他指出：健康强民富国；增设健康管理学科和体系；加强健康教育和管理；关注生命活力学，生命在于加强健康管理；强化生命的支援性系统，提高生命质量；健康管理促进社会生产力的发展；未来生命科学研究的重点是对多病并存的人体进行整体诊治；现代医学的发展方向在于让人不生病，养护健康；各国应协同战胜全球化疾病；“81365”健身工程（8 是运用八联养生法；1 是一个以健身强体为中心；365 是一年 365 天）等。其观点新颖，并从全方位、多角度地提出了八联养生法，有助于促进全民养生保健活动。本书内容丰富，涵盖面大，易于理解，简便易行，尤其涉面较广，很似养生保健方面的一部小百科全书，是一本通俗易懂的普及读物。

广训先生邀我作序，令我先睹为快，受益匪浅，我深信，此书面世，必将给各国读者带来裨益！

顺祝各国朋友健康、长寿、幸福！

世界养生保健联合会主席

2008 年 11 月 18 日





前言

健康长寿，为古今中外的人们所盼。关注健康，珍爱生命是人类永恒的主题。我国古代的医学家、营养学家对养生保健进行了卓有成效的研究、探索和实践，给人们留下了丰富的知识和经验，也奠定了近代养生保健学的基础。近代世界各国对养生保健从生物学、医学、营养学、心理学和社会学等各个领域，进行了深入的研究和探索，取得了丰硕的成果，促使养生保健理论博大精深，流派纷呈，各具特色，循古承今，体现时代，各国互鉴，健身方法，传摘无穷，有力地推动了全民健身活动，为提高全民族的整体健康水平发挥了积极的作用。

人民的健康水平关系到一个国家和民族的兴旺发达。随着我国社会的进步，生产力的发展，生活水平的提高，特别是受非典和禽流感的影响，人们普遍树立了健康理念。期望的不只是寿命的延长，同时，也希望提高生命质量，增强了自我保健意识。注重养生、健身，选择适合于自己的生活、生理、心理等特点的习惯和活动项目，以文明健康的生活方式，通过调剂、改善生理功能，增强免疫力，预防疾病，延缓衰老，增强体质，提高生活和生命质量，提高整体健康水平，探索长寿规律，实现健康老龄化。目前，我国人口的平均寿命男性为69岁，女性为75岁，超过百岁的老人日益增多，积累了丰富的养生健身经验，推动了生命科学的研究，这是一个十分可喜的现象。生命科学正面临重大



突破，必将给人类带来巨大收获。21 世纪应大力发展全民健康工程，不断满足人民群众对健康日益增长的需求，它的作用要远远大于其他工程建设，将加快社会文明发展的速度。

现代医学研究表明，随着生活水平的提高，目前危害人们健康的大多数疾病，其发生发展都与患者的生活、工作、行为方式，饮食、睡眠习惯，心理、精神状态，运动量等有密切关系。特别是不良的生活方式和超强度的工作，成为严重损害人们健康的催化剂。疾病的形成是一个漫长的过程，但预防疾病的形成也是一个漫长的过程。若能学会用科学的方法指导生活，从生活细节做起，克服不利于健康的因素，养成健康、良好的生活习惯，增加有益健康的内源性因素，人就可以避免发生与年龄相关的疾病，提高生命质量。人无论做什么，都不要以不良的生活方式造成生理、心理上的疲劳，透支健康，拿命换钱。一些人的英年早逝，是一种遗憾和悲哀。有些成功人士最大的贫困，是没有时间真正地去享受生活。人在追求理想和实现奋斗目标的过程中，需要有健康的身体作基础。人在铸就辉煌事业的同时，千万不要忘记铸就健康。人体是个复杂的系统工程，如果某一部位发生疾病，就会影响身体健康。健康不能靠药来维持，人不能一辈子都在忙乎治病。不要把钱放在看病上，要把钱用在保健上。只有远离药物的健康，才是有价值的健康。人不要在有病时才治病，要未病先防，防重于治。人在其他方面的失误都有可能弥补和挽救，唯有在健康方面的失误无法弥补和挽救。一个人的健康是属于全家人的，爱惜自己的身体，就等于关心家人。一个人的健康是自己不遭罪，家人不连累，节省医药费，有益全社会。

养生就是保养生命，预防疾病，延缓衰老，提高生命质量，使身体、心理和行为健康；健康是指在自我保健和医疗保护下，使心理、生理达到最佳的状态。健康不快乐，活着也难过；快乐不健康，活着也遭殃。一个人忽视健康，就等于缩短自己的寿



命。没有养生就没有健康，没有健康就没有长寿。健康是生命的源泉，健康是人生的护身符，能给人带来最大的财富。

人在一生中，最重要的是要做好两件事：一是要做好工作，二是要保养好身体，而保养好身体又是做好工作的前提。因此，要坚持两手抓，两手都要硬。谁都想健康长寿，但真正做到却是一件很不容易的事情，就现在人们对健康的态度是：青年人忽视是找死；中年人顾不上是等死；老年人特重视是怕死。目前，人们只重视看病；而忽视防病，一部分人在养生保健问题上，就是知道，但做不到。要改变这种状况，要用健康管理理念对待健康，大力营造全民健身的氛围。当人离健康越远，离疾病也就越近，这时需要作好迎战疾病的心理准备。要想健康长寿，就要遵循养生原则，坚持自我督促，养成习惯，持之以恒，从头到脚进行立体化深度养生，为健康长寿创造条件，具体而言，一要讲理性养生。理性养生就是树立以养求生的理念，建立一个符合个性化需求的防病健身管理体系，以养生保健理论为指导，借鉴先进养生经验，强化生命支援性系统，进行科学有效的养生保健，提高生命质量；二要多元化养生。要选择多元化、经常化、功效化，适合自己的方式养生，并在实践中不断丰富和完善，提倡“养生砌砖论”，把养生当成是“喘气工程”，坚持终身；三要运用链条式健身方法。应从锻炼、饮食、心理、按摩、规律生活、睡眠、情绪等几个方面同时做起，采用垂直链条式健身方法，协同养生，必然会取得整体功效；四要对健康进行投资。不要吝惜用于健康的投资，健康投资的回报，应该大于物质财富投资的回报，使人终生受益。养生保健什么时候做都不晚，但早做早受益，要延长链条式健身方法，自力持续保持健康。要善于给自己订长寿目标，有了目标，养生保健就有动力，必然会有效果。当前最迫切的任务，是培育全民“讲养生，会养生，促健康”的氛围，形成靠养生提高生命质量的优质土壤。要积极探索、实施

“知己健康管理”模式，强化多元健康载体，使健康进单位、进社区、进家庭、进人体，全面提高全民身体素质；在医疗体制上应加强对经办机构，定点医院的规范管理，建立新型农村合作医疗，加强城市社区卫生建设，形成城市、农村立体化医疗网络，提高医疗保障和服务水平。要建立全民卫生保健制度，切实维护人民群众的健康权益。

健康不仅仅属于个人，也属于全民和国家。应当建立一个不分年龄、人人享有健康的机制。现代医学的发展方向，在于从单纯的治病模式，转向生理、心理、社会医学模式，对人们提供全方位的医学保护和服务，指导人们关注生活方式，预防疾病，让人不生病，维护健康，提高生命质量和健康水平。未来生命科学研究的重点应是对多病并存的人体进行整体诊治，关注生命活力学，提高生命质量。养生保健没有国界，各国应协同战胜全球化疾病。应当充分发挥世界性养生保健体系的作用，为各国人民健康服务。

健康强民富国，应当在医学、教育、科研系统和单位、社区，增设健康管理学科和体系，为提高全民族的健康水平服务。生命在于加强健康管理，我们不能低估加强健康管理，对延长寿命和促进生产力发展的作用。要构建体内和谐，打造绿色健康。所谓绿色健康就是通过养生保健，加强健康管理而获得的健康。养生保健的精妙之处，在于对每一个人的健康会起到保护和促进作用。健康教育是最好的防病健身疫苗。一个人在年轻的时候就应该接受健康教育，增强自我保健意识，学会管理生命，掌握和运用养生保健知识，采取得力的健身措施，加强疾病的预防，提高身体素质。要从对自己负责，对家人负责的高度重视养生保健，把有效的养生保健措施延伸到各个方面，全面构筑预防疾病、增强体质的防线。

要想养生保健，首先要缩短认识和实践的距离，每天坚持做



保健活动，对促进身体健康，具有积极的作用。一个人用于养生保健的时间，应大于治疗疾病的时间。良好的养生健身习惯一旦形成，就会有“小付出、大收获”，如同存在银行里的资产使人终身受益。养生可以减少70%的人提前死亡，而医疗只能减少10%的人提前死亡。养生保健做得越好，人的健康水平就越高。身体健康，全靠自己。人体的复杂性要求养生要讲个性化和辩证法。现在社会上流行的养生保健观点很多，但哪种观点适用于你，要在实践中摸索、验证。只有适用于你的养生观点，才是正确的观点。养生保健理论的重要价值，在于告诉人们怎样做才能健康。会养生的人，必然能健康长寿。一个人的健康不是别人恩赐的，而是靠自己保养出来的。每个人都要牢牢掌握健康的主动权，要想一切办法推迟死亡时间，延长寿命。世上没有无缘无故的疾病，非外伤性疾病都是自己造成的。一个人没有健康的身体，不能责怪别人，那是自己的责任。谁不养生谁倒霉，谁有病谁遭罪。在世界上健康是最简单的事情，只要你想健康就能健康。要最大限度的发挥养生保健能力。养护健康不但是对自己负责，也是对家庭和社会负责。应当变被动健康为主动需求，将健康意识变为健康习惯，取得健康效果。每个人都有使自己成为健康人的方法，重要的是贵在坚持。人的健康水平，取决于对健康的重视和促进程度。健康要讲“积效论”，即通过日常的养生保健，逐步累加功效，确保身体强健。

要养成对自身健康进行年审的习惯，减少不利因素的影响，不断完善和调整健身方法。既要重视锻炼、饮食、按摩、心理、睡眠、情绪等健康的“硬件”因素，又不忽视生活节奏、幸福感受、性爱等“软件”因素，使两个因素同时起作用，增加有益健康的因素。一个人只要有一个强健的身体，就是已经获得最大财富的人。今天的养生保健是为了享受明天的美好生活。健康没有返程车，每个人都要加倍珍惜。养生最高境界在于能养生。



养生不单单是为“活”而活，而是为有个好身体，更好地为国家 and 人民工作。

养生保健重在探索未知和普及已知的科学健身知识。本人在长期的生活实践中研究、探索、积累、创新出了一套“八联”养生法，即：关注健康、锻炼身体、科学饮食、按摩保健、心理平衡、规律生活、重视睡眠、情绪乐观。其目的是科学管理生命，提高健康水平，将自己多年来在养生保健方面积累的经验 and 心得，献给想健康长寿的朋友们。希望人人都能实行“81365”工程（8是运用八联养生法；1是一个以健身强体为中心；365是一年365天），天天坚持养生保健，目的在于提高人们的健康水平。

本书承蒙邵慧颖、许延奇、郝志强、姜杉等养生、医学、营养、心理、体育专家审阅指导，在此深表谢意！

世界养生保健联合会常务副秘书长
专家委员会副主任委员、研究员

迟广训

2008年11月16日



目 录

第一联 关注健康

一、健康的内容.....	1
(一) 生理健康 / 4	
(二) 心理健康 / 5	
(三) 道德健康 / 6	
二、寿命的种类.....	6
(一) 自然寿命 / 6	
(二) 愉快寿命 / 7	
(三) 健康寿命 / 7	
三、把握生命周期, 确保身体健康.....	8
(一) 我国人口划分的标准 / 8	
(二) 生命周期 / 8	
四、影响身体健康的因素	10
(一) 社会因素 / 10	
(二) 遗传因素 / 11	
(三) 饮食因素 / 11	
(四) 锻炼因素 / 11	
(五) 保健因素 / 12	
(六) 疾病因素 / 12	
(七) 睡眠因素 / 12	
(八) 家庭因素 / 13	
(九) 突发因素 / 13	
(十) 工作方式因素 / 13	
(十一) 生活条件因素 / 14	
(十二) 生活方式因素 / 14	
(十三) 生存环境因素 / 15	

五、身体健康的重要性 15

- | | | |
|----------------------------|----------|----------------------------|
| (一) 从社会上看身体健康的
重要性 / 15 | 重要性 / 16 | (三) 从家庭上看身体健康的
重要性 / 16 |
| (二) 从工作上看身体健康的 | | |

六、人体十大系统失衡损害健康 17

- | | |
|-----------------|------------------|
| (一) 循环系统失衡 / 17 | (六) 内分泌系统失衡 / 19 |
| (二) 消化系统失衡 / 17 | (七) 神经系统失衡 / 19 |
| (三) 呼吸系统失衡 / 18 | (八) 骨骼系统失衡 / 19 |
| (四) 血液系统失衡 / 18 | (九) 泌尿系统失衡 / 20 |
| (五) 免疫系统失衡 / 18 | (十) 生殖系统失衡 / 20 |

七、三道防线抵抗人体疾病 20

- | | |
|----------------|----------------|
| (一) 免疫防线 / 21 | (三) 抗氧化防线 / 21 |
| (二) 微生态防线 / 21 | |

八、摆脱滑坡健康状态 22

九、关注特殊人群的健康问题 23

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| (一) 关注中年男人的健康
问题 / 23 | (六) 中老年人健康要过
“九关” / 32 |
| (二) 关注老年人的健康问题 / 24 | (七) 中老年人养生要防“六贪”
/ 35 |
| (三) 预防中年人枯竭 / 24 | (八) 关注少年儿童代谢异常 / 37 |
| (四) 男人健康“五不可” / 27 | |
| (五) 中年人的减压法 / 30 | |

十、提高生存质量 38

- | | |
|-------------------|-------------------|
| (一) 提高城市生活质量 / 38 | (二) 提高个体生命质量 / 38 |
|-------------------|-------------------|

十一、增设健康管理学科 39

- | | | |
|---------------------------|--------------------|--------------------|
| (一) 增设健康管理学科的
必要性 / 39 | 关系 / 41 | (三) 健康管理的重要内容 / 41 |
| (二) 健康管理与生产力的 | (四) 加强健康管理的措施 / 43 | |



(五) 加强健康教育和管理 / 46	
十二、养生保健与健康的关系	48
(一) 养生保健的产生和发展 / 49	(二) 养生保健的作用 / 50
十三、养生重在平衡免疫系统	50
(一) 免疫系统在人体中的 作用 / 51	(三) 药物免疫 / 53
(二) 外因免疫 / 52	(四) 食物免疫 / 54
	(五) 活性多糖免疫 / 55
十四、养生注重抗非程序性衰老	55
(一) 衰老的症状 / 56	(四) 延缓非程序性衰老的 措施 / 60
(二) 非程序性衰老的内因 / 56	
(三) 非程序性衰老的外因 / 58	
十五、养生务要排毒	62
(一) 体内产生毒素的原因和 危害 / 62	(二) 排毒的方法 / 63
十六、养生保健要坚持“三性”	64
(一) 综合性 / 64	(三) 终身性 / 65
(二) 功效性 / 64	
十七、注重递进式养生	65
(一) 生理养生 / 65	(三) 哲理养生 / 66
(二) 心理养生 / 66	
十八、注重三维式保健	67
(一) 整体治疗 / 68	(三) 行为预防 / 68
(二) 情绪治疗 / 68	
十九、关注生命活力学	69
(一) 环境适应能力 / 69	(四) 防病治病能力 / 70
(二) 养生保健能力 / 69	(五) 心理调适能力 / 70
(三) 修复抗病能力 / 70	(六) 坚持锻炼能力 / 71



二十、大力发展现代健康产业	71
(一) 现代健康产业的含义 / 71	
(二) 现代健康产业的作用 / 72	
(三) 加强对健康产业的监管 / 72	

第二联 锻炼身体

一、锻炼的作用	77
二、锻炼的特点	78
(一) 体能消耗少 / 78	
(二) 方式灵活 / 78	
(三) 时间宽松 / 78	
三、锻炼的原则	79
(一) 因人而异 / 79	
(二) 坚持经常 / 79	
(三) 循序渐进 / 79	
(四) 适度运动 / 80	
(五) 注重实效 / 80	
四、锻炼的形式	80
五、坚持复合式锻炼	81
六、坚持锻炼生活化	81
七、最佳健身运动	82
(一) 最佳抗衰老运动 / 82	
(二) 最佳健脑运动 / 82	
(三) 最佳降血压运动 / 83	
(四) 最佳减肥运动 / 83	
(五) 最佳健美运动 / 83	
(六) 最佳防近视运动 / 83	
八、年龄与运动	84
(一) 20—29 岁选择强度大的项目 / 84	
(二) 30—39 岁选择强度较大的项目 / 84	
(三) 40—49 岁选择中强度的项目 / 85	
(四) 50—59 岁选择低强度的项目 / 85	
(五) 60 岁以上选择超低强度的项目 / 85	



九、锻炼时易出现的危险症状 85

- | | |
|-----------------|----------------|
| (一) 出现心绞痛 / 85 | (四) 出现腹绞痛 / 86 |
| (二) 出现头痛 / 86 | (五) 出现脾胀痛 / 86 |
| (三) 出现心率不增 / 86 | (六) 出现血尿 / 87 |

十、锻炼的注意事项 87

- | | |
|-------------------|----------------------|
| (一) 防止不讲心理卫生 / 87 | (十一) 防止随意性 / 90 |
| (二) 防止方法不当 / 87 | (十二) 防止单独锻炼 / 90 |
| (三) 防止急于求成 / 88 | (十三) 防止操之过急 / 90 |
| (四) 防止起步过猛 / 88 | (十四) 防止饥饿时做剧烈运动 / 90 |
| (五) 防止过度 / 88 | (十五) 防止饭后做剧烈运动 / 91 |
| (六) 防止意外 / 88 | (十六) 防止睡前做剧烈运动 / 91 |
| (七) 防止速度过快 / 89 | (十七) 防止不固定时间 / 91 |
| (八) 防止负重项目 / 89 | (十八) 防止不总结经验 / 91 |
| (九) 防止过多转变体位 / 89 | |
| (十) 防止剧烈运动 / 89 | |

十一、锻炼后的注意事项 92

- | | |
|------------------|-----------------|
| (一) 不宜立即吸烟 / 92 | (三) 不宜立即吃饭 / 92 |
| (二) 不宜立即吃冷饮 / 92 | (四) 不宜立即洗澡 / 93 |

十二、锻炼的六种效应 93

- | | |
|---------------|---------------|
| (一) 砌砖效应 / 93 | (四) 吃饭效应 / 94 |
| (二) 烧火效应 / 93 | (五) 洗澡效应 / 94 |
| (三) 骑车效应 / 94 | (六) 呼吸效应 / 94 |

第三联 科学饮食

一、科学饮食的含义 97

二、科学饮食在健康中的作用 98



三、食物营养在人体中的作用 99

四、营养均衡在人体中的作用 101

- | | |
|-----------------|----------------|
| (一) 蛋白质 / 102 | (六) 维生素 / 106 |
| (二) 脂肪 / 103 | (七) 微量元素 / 107 |
| (三) 碳水化合物 / 104 | (八) 氨基酸 / 107 |
| (四) 水分 / 105 | (九) 绿色食物 / 108 |
| (五) 纤维素 / 105 | |

五、维生素在人体中的作用 109

- | | |
|-------------------------------|------------------|
| (一) 维生素 A / 109 | (九) 维生素 C / 114 |
| (二) 维生素 B ₁ / 110 | (十) 维生素 D / 115 |
| (三) 维生素 B ₂ / 111 | (十一) 维生素 E / 116 |
| (四) 维生素 B ₃ / 111 | (十二) 维生素 M / 116 |
| (五) 维生素 B ₅ / 112 | (十三) 维生素 K / 117 |
| (六) 维生素 B ₆ / 113 | (十四) 维生素 P / 117 |
| (七) 维生素 B ₁₂ / 113 | (十五) 胆碱 / 118 |
| (八) 维生素 H / 114 | (十六) 肌醇 / 118 |

六、微量元素在人体中的作用 118

- | | |
|-------------|--------------|
| (一) 钙 / 119 | (十) 铜 / 124 |
| (二) 磷 / 120 | (十一) 碘 / 125 |
| (三) 镁 / 120 | (十二) 硒 / 125 |
| (四) 铁 / 121 | (十三) 锗 / 126 |
| (五) 钾 / 121 | (十四) 硅 / 126 |
| (六) 锌 / 122 | (十五) 钼 / 127 |
| (七) 钠 / 123 | (十六) 氟 / 127 |
| (八) 铬 / 123 | (十七) 钴 / 127 |
| (九) 锰 / 124 | |

七、氨基酸在人体中的作用 128