

生态康养 十一讲

李后强 廖祖君 蓝定香 第宝锋 等著

提升
健康养生层次

脑补
生态康养知识

四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

生态康养十一讲 / 李后强等著. — 成都 : 四川人民出版社, 2019.4

ISBN 978-7-220-11104-4

I. ①生… II. ①李… III. ①健康 - 生态经济 - 产业发展 - 研究 - 中国 IV. ①F124.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第258100号

SHENGTAI KANGYANG SHIYIJIANG

生态康养十一讲

李后强等 著

责任编辑
封面设计
版式设计
责任校对
责任印制

何朝霞 杨雨霏
张 科
戴雨虹
蓝 海
王 俊

出版发行
网 址
E-mail
新浪微博
微信公众号
发行部业务电话
防盗版举报电话
照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
全套定价

四川人民出版社(成都槐树街2号)
<http://www.scpph.com>
scrmcbs@sina.com
@四川人民出版社
四川人民出版社
(028) 86259624 86259453
(028) 86259624
四川胜翔数码印务设计有限公司
自贡市华华广告印务有限公司
170mm×240mm
16.25
210千
2019年4月第1版
2019年4月第1次印刷
ISBN 978-7-220-11104-4
50.00元

■版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259453

目 录

第一讲 健康与生态康养.....	001
康养的定义.....	003
影响健康的因素.....	007
生态康养的基本概念.....	015
生态康养产业的概念.....	018
生态康养的现实意义.....	020
第二讲 中外生态康养思想简述.....	023
中国古代的朴素思想.....	025
中国近现代主要康养学说.....	039
国外的主要流派及观点.....	042
第三讲 生态康养理论基础.....	047
生态康养的哲学基础.....	049
生态康养的系统学基础.....	052
生态康养的生命学基础.....	054
生态康养的中医学基础.....	056
生态康养的生态学基础.....	059
生态康养的经济学基础.....	061



第四讲 生态康养基本原理	067
人地协同原理	069
形神转化原理	075
心相一体原理	077
生物共生原理	078
正负反馈原理	079
群落演替原理	083
种群混沌原理	084
第五讲 生态康养“六度理论”	087
“六度理论”之温度	089
“六度理论”之湿度	094
“六度理论”之高度	097
“六度理论”之洁静度	101
“六度理论”之优产度	103
“六度理论”之绿化度	107
第六讲 生态康养配套度	111
医疗配套	113
食宿配套	119
交通配套	124
商贸配套	130
通信配套	132
文化配套	135
第七讲 生态康养产业特征	139
自然垄断性	141

学科交叉性.....	145
产业综合性.....	148
经营季节性.....	150
期望增值性.....	152
 第八讲 优化生态环境.....	 155
森林保护.....	157
土壤治理与保护.....	160
水环境保护与水污染治理.....	164
大气污染及控制技术.....	166
生态恢复重建工程.....	169
生态质量监测与评价.....	174
 第九讲 产业发展保障措施.....	 179
规划设计.....	181
投资主体.....	189
媒体宣传.....	196
政策支持.....	200
人才队伍.....	202
 第十讲 生态康养产业化趋势与前景.....	 205
人口老龄化加快.....	207
人口亚健康普遍化.....	209
环境污染日趋严重.....	212
健康养老的愿望更加强烈.....	214



第十一讲 典型案例研究	219
古代生态康养故事	221
国内生态康养基地	225
国外生态康养胜地	235
参考文献	247
后 记	253

JIANKANG YU
SHENGTAI
KANGYANG

第一讲

健康与生态康养

随着人类活动对生态环境破坏的不断加剧，人们逐渐意识到，生态失衡最终将威胁人类自身健康和持续发展。在此背景下，保护生态环境，探索养生与环境的关系，受到越来越多的重视，生态康养的理念开始提出并被广泛接受。

康养的定义

美国丹佛大学教授海尔弗利克在1961年提出，以胚胎细胞分裂次数推算的人类寿命，应在120岁。现代医学研究认为，动物（包括人）的寿命与其生长期、性成熟期等有关，人的寿命应在100~175岁之间。世界上大多数老年医学学者认为，人类寿命应在110~120岁之间。换句话说，人活过100岁应是正常现象。世界卫生组织（WHO）调查指出，人的寿命长短，60%取决于自己平时活动（心理状态、生活方式和行为习惯），15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响。因此，良好的心理状态和生活方式，适宜的生活和工作环境，是长寿的主要因素。

俗话说，生命的最高境界是“哭着来，笑着走”。对人来说，健康是第一位。没有健康，其他都是零。康养，从字面上理解，康是指健康、康泰、康复、康乐，养则指养生、养神、疗养、修养，因此它主要包含了“健康”和“养生”两个方面的含义。（见图1-1）

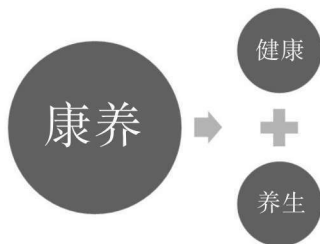


图1-1 康养概念解析

➔ 什么是健康

健康是指人体的身体机能处于一种良好运行的状态。过去习惯于将无病无残看作是健康的标准，认为“结实的体格和完善的功能，并能发挥其作用者”就是健康。现代健康观认为，健康是指整体健康，包括精神和肉体、内在与外在等多个维度。

随着科技的进步和社会的不断发展，我们逐渐意识到，健康是一种涉及人体多个层面的复杂、综合状态。世界卫生组织（WHO）指出，健康不仅是没有疾病或身体强壮，而且要有健全的身心状态和社会适应能力。1978年国际初级卫生保健大会上签署的《阿拉木图宣言》重申：健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。

（一）健康五要素

健康有五个要素（见图1-2），包括：（1）人处于一种平和、安静的状态，心情愉快，能按照基本规律正常生活。如果一个人因病生活不能自理，那么他（她）就是不健康的。（2）自我的认知和感觉保持一种良好积极的状态。如有的人明明没有病，但总觉得自己得了不治之症，到处求医问药，这种人肯定是不健康的。（3）为人处世能够保持积极、乐观的态度，能够主动适应环境变化。比如，一个人失恋了，整日觉得做任何事情都没有意义，即使身体再强壮，也应认为他（她）处于一种不健康的状态。（4）能够较为有效地从事各项工作和劳动，保持对家庭和社会负责任的态度。如社会上一些希望不劳而获的人，身体再好，也不能说他（她）健康。（5）道德修养好，不损害他人和社会的利益。比如，有的人常常做出排队加塞、随地吐痰、闯红灯等行为，这种人也不是健康的。

马克思曾经指出：“一种美好的心境，比千副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚”。

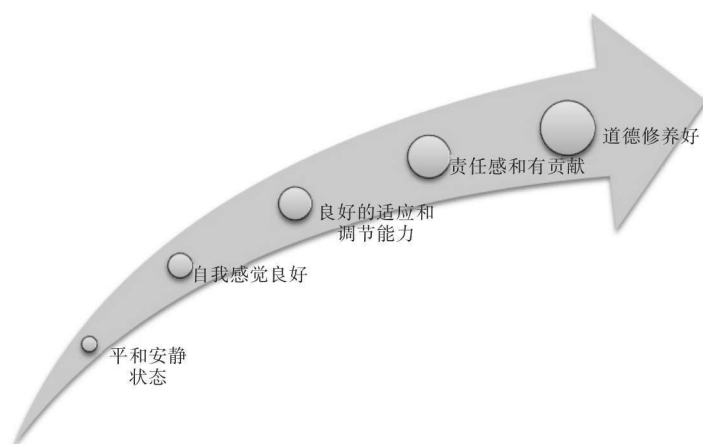


图1-2 健康五要素

（二）健康的五个维度

健康于人生十分重要，需要争取和维护。《阿拉木图宣言》还指出：健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内一项重要的社会性目标。1989年世界卫生组织又一次深化了健康的概念，认为健康包括躯体健康（physical healthy）、心理健康（psychological health）、社会健康（social health）、社会适应良好（good social adaptation）和道德健康（ethical health），此为健康的五个维度。（见图1-3）

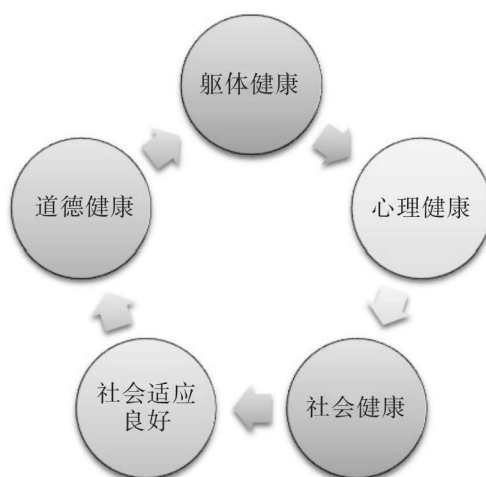


图1-3 健康的五个维度



现代的健康概念涵盖了心理健康和社会健康，即考虑了人的自然和社会双重属性，是对传统生物医学所主张的“无病即健康”观点的重要补充和发展，对健康的认识更加深刻和全面。

➔ 什么是养生

养生可分为广义养生和狭义养生两类。从广义上讲，养生是一门人类提高自身组织、自身康复能力的学问，人们可以借由该学问实现延年益寿的愿望。中医学说就是属于广义的养生学。如《吕氏春秋》将医学定义为“生生之道”，即提高生命力的根本规律。从狭义上讲，养生是指通过非药物的方法提高人体自身康复能力的学问。一般认为，公元前5世纪，“人天合一”整体观的形成标志着养生概念的基本成熟。

本书所谓的养生，古称“摄生”“道生”“保生”，是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，实现延年益寿、生生不息的生活方式和医事活动。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。因此，养生的核心要义就是保养生命、摄养身心、阳光生活。

具体而言，养生包括以下含义：（1）保养生命、维持生计。东汉思想家荀悦在《申鉴·政体》里说：“故在上者，先丰民财以定其志，帝耕籍田，后桑蚕宫，国无游民，野无荒业，财不虚用，力不妄加，以周民事，是谓养生。”（2）摄养身心、健康长寿。如《庄子·养生主》中说：“文惠君曰：‘善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。’”南宋文学家陆游《斋事》中也提到：“食罢，行五十七步，然后解襟褫带，低枕少卧，此养生最急事也。”

➔ 什么是康养

结合健康和养生的含义，本书将康养定义为：在特定的外部环境中，通过一系列行为活动和内在修养实现个人身体上和精神上的最佳状态。与一般意

义上的休闲、旅游、保健等行为存在显著差异的是，康养是一种持续性的健康养生状态和行为。从时间期限上看，我们认为，持续15天以上的，以健康和养生为目的的行为可称为康养行为；而低于15天的行为则是一般意义上的休闲、旅游行为，其目的在于获得精神上的短暂满足，与康养有着明显的区别。

康养可从不同角度细分为不同的层次：参照马斯洛需求层次论^①，康养可分为五个层次，即养身（身体）、养心（心理）、养性（性情）、养智（智慧）、养德（品德）；参照中国传统文化，康养可分为三个层次，即治未病、治欲病、治已病^②；从现代医学理论出发，康养可分为四个层次，即药物康养、膳食康养、运动康养、生态康养。（见图1-4）



图1-4 康养分层图谱

影响健康的因素

人类健康受到来自内部和外部多种因素的影响，综合考虑，这些因素可归结为遗传因素、行为因素和环境因素。遗传因素是先天决定的，不能轻易改变；而行为因素和环境因素是后天决定的，经努力是可以改变的。

① 美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛1943年在《人类激励理论》论文中提出需求层次论，将人类需求像阶梯一样从低到高按层次分类，分别为生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。

② 唐代“药王”孙思邈所著《备急千金要方·诊候》将医道描述为：“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”

➔ 遗传因素

（一）遗传因素的特征

遗传因素是人类个体在生物进化过程中所形成的遗传、成熟、老化及机体内部运动的复合因素。遗传因素具有以下特征：

一是内部传递。遗传基因的内部传递是指，遗传基因仅在有血缘关系的家庭成员中进行传递，无血缘关系的个体不会受影响。

二是垂直传递。遗传基因的垂直传递是指，遗传基因在血缘亲属间是自上而下进行的，即父母传递给子女，不会发生横向和逆向的传递，如哥哥传递给弟弟、子女传递给父母等。

三是遗传疾病的先天性和终身性。人类遗传疾病是由个体身上所携带的致病基因决定的，发病原理是染色体异常或基因突变。由于遗传基因从受精卵开始就被置于个体体内，因此遗传疾病具有先天性，加之缺乏有效的临床治疗措施，遗传疾病很难被根治，个体所带的致病基因将伴随患者终身并可能遗传给下一代。

但随着现代医学对遗传基因致病机理认识的逐步深入和现代医学技术的长足进步，有的遗传疾病可通过饮食控制，运用内外科技术以及取得突破性进展的基因技术进行临床治疗，显著改善或纠正临床症状^①。

（二）遗传因素与健康

美国学者海尔弗利克教授认为，人的胚胎细胞分裂一次是2.4年，一个细胞在正常情况下可分裂50次，因此从胚胎细胞分裂次数推算，人的寿命是 $50 \text{岁} \times 2.4 = 120 \text{岁}$ 。可见，遗传对寿命影响很大。

新陈代谢是生物体通过从周围的环境中摄取营养物质，并将这些营养物

① 黄丹等. 遗传与人类健康的研究 [J]. 中外医疗, 2014: 125.

质改造为自身可以利用的能量,维持与延续生命的过程。不同物种的新陈代谢方式取决于物种之间特别的遗传结构。因此,人类个体的健康从某个角度上讲,可以说是个体原有遗传结构所决定的新陈代谢方式与所处环境保持平衡的结果,遗传结构的改变或周围环境的改变,都会打破正常新陈代谢方式与周围环境之间的平衡,从而影响人体健康,导致发生疾病。^①

生物遗传因素直接影响人类健康,它对人类诸多疾病的发生、发展及分布具有决定性影响^②。相关研究认为,在影响健康的各类因素中,遗传因素占据较大比重。据统计,全世界因遗传致病的人口数量占世界总人口的15%,肿瘤、心血管疾病、高血压、糖尿病等高死亡率、高危险性、难治愈性疾病都与遗传有关。

2002年10月,国际人类基因组单体型图计划(International HapMap Project)正式启动,该计划旨在为科研人员提供“确定对人类健康和疾病以及对药物和环境的反应有影响的相关基因的关键信息”^③,根据每个基因对疾病的贡献程度,将遗传疾病分为单基因遗传疾病(Monogenic disease)和多基因遗传疾病(Multigenic disease)两大类^④。单基因遗传疾病又称孟德尔疾病(Mendelian disease),这种由单个基因突变引起的疾病,是一种相对简单的遗传疾病。常见单基因遗传疾病有白化病、红绿色盲病、苯丙酮尿症、血友病等。多基因遗传疾病,又称复杂性疾病(Complex diseases),是由多个基因与环境因素协同作用而引起的疾病,是一种非常复杂的遗传疾病。常见的多基因遗传疾病有先天性心脏病、冠心病、原发性高血压、小儿精神分裂症、少年型糖尿病等。大多数常见疾病,例如癌症、糖尿病、心脑血管疾病、抑郁症和哮喘等均是多个基因与环境因素共同作用的结果。^⑤

① 百度百科: <http://baike.haosou.com/doc/5366466-5602178.html>.

② 医学教育网: <http://www.med66.com/html/2008/7/ch81938055132780021392.html>.

③ 国际人类基因组单体型图计划介绍[EB/OL]: <http://hapmap.ncbi.nlm.nih.gov/abouthapmap.html>.

④ Glazier AM, Nadeau JH, Aitman TJ. Finding genes that underlie complex traits[J]. Science. 2002. 298(5602): 2345.

⑤ 李修春. 中国汉族人群冠心病的分子遗传学研究[D]. 华中科技大学. 2013: 14-15.

遗传因素影响人体健康，有些遗传病是显性的，容易发现，易于治疗和控制。而有些致病基因却是隐性的，未发病时不易被发现，更有部分疾病必须在外部环境提供必要的条件时才触发或被发现。

据世界卫生组织调查，近年来，人类社会的遗传性疾病发病率持续提高，疾病的类型也在不断增加。目前，人类已经发现的遗传病超过4000种，且以每年新增100种新发病的速度递增，一些死亡率高的疾病都已被证明与遗传有关。在中国，3亿名儿童中有1500万受到遗传病的困扰。可喜的是，随着基因技术的发展与基因科研成果的突破，人类通过基因科学来降低遗传疾病对人类健康影响的能力不断增强，相信在不久的将来，许多遗传病都能够得到预防、治愈或控制。

➔ 生活方式因素

（一）生活方式的定义

生活方式指人们从事各种生活活动以及适应特定社会生活条件的样态和特征，是个人性格特征和物质生活水平的综合体现。生活方式既是人的行为对社会无意识的反映，也是个体和群体交互行为产生的某种一致模式。生活方式受时间和空间限制，具有习惯性，一旦养成某种方式，进行改变是较为困难的。

（二）生活方式包含的内容

一是营养膳食。公众营养既反映了人们的饮食习惯、生活水平和对自然气候的适应状况，同时也是一个国家的经济发展水平和农业生产状况的体现，是社会经济发展的重要特性。饮食习惯既与民族、宗教和文化密切相关，又具有很大的个体差异。一般来说，营养膳食的要求包括：早上吃好，中午吃饱，晚上吃少，不能过量饮酒。

二是体育锻炼。健身、养生知识的普及程度和体育锻炼发展情况，既反

映了社会的普遍价值追求，也深层次体现了社会的综合发展程度。进入现代社会，体育锻炼与人均GDP的正相关性愈加明显，多锻炼有利于健康，控制嘴，多动腿，不要“死在嘴上，懒在腿上。”应该每天坚持锻炼半小时到1个小时。

三是生活习惯。生活习惯既能体现国家民族特色，也能体现个人修养追求，现代社会对个人生活习惯的社会属性提出较高要求。发达国家普遍将必要的生活习惯纳入依法管理的范围，如不允许在公共场所吸烟等。

（三）生活方式因素与健康

根据世界卫生组织公布的数据，个人的健康60%取决于自己的生活方式、行为习惯等。也就是说，自己比老天爷管用。生活方式体现生活水平和生活质量，从而直接影响人们的身体健康状况。大量的研究已证实生活方式与身心健康状况的密切相关性。随着社会的发展，我国居民食物结构迅速发生变化，营养水平不断提高，但营养摄取不均衡、缺乏运动、生活节奏快、习惯养成差等导致我国居民普遍存在现代生活方式病。现代生活方式病是指由于人们衣、食、住、行、娱等日常生活中的不良行为，以及社会的经济、精神、文化各个方面的不良因素导致躯体或心理的疾病。现代生活方式病具体表现在：

（1）情绪紧张、饮食结构不合理、吸烟饮酒等原因，导致心脑血管病、糖尿病等发病率增高。（2）生活节奏加快、竞争激烈、生活压力过大，引起一些心理情绪反应性疾病。（3）由于缺乏卫生知识，因美容化妆导致的接触性皮炎、染发剂过敏性皮炎和戴耳环引起的感染等。（4）穿戴不科学引起的高跟鞋病、隐形眼镜角膜炎等在男女青年中较常见。（5）饲养宠物导致的动物传染性疾病，如狂犬病已在许多地区呈散发性扩散。（6）在脑力劳动者中，由于久坐、用眼用脑过度等，造成脑力疲劳、视力疲乏等。^①根据世界卫生组织统计，发达国家超过75%的成年人处于患一种以上非传染病的危险之中。而发展中国家既有传染病的威胁，又有“人为疾病”即非传染病的蔓延，非传染

^① 万象. 细节决定健康[M]. 中国工人出版社, 2008: 2-3.