



和谐家庭·人生指导丛书

李建军/著

儿童成长攻略



中国出版集团现代教育出版社

儿童成长攻略

中国出版集团现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童成长攻略/李建军著. —北京:现代教育出版社,2008.1

(和谐家庭人生指导丛书)

ISBN 978-7-80196-594-3

I. 儿… II. 李… III. 儿童教育:家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 008671 号

责任编辑:张轶唯

现代教育出版社出版

(100011 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座)

新世纪印务有限公司印刷 新华书店发行

字数 182 千字 开本 700×1000 1/16 印张 13

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—6000

定价 28.00 元

版权所有 侵权必究

联系电话:010—64251036

前言

和谐是当今社会发展的主题，和谐社会的本质是指以人为主体的社会和谐发展状态，它包括人与自然之间的和谐、人自身的和谐、人与人之间的和谐、社会结构之间的和谐四个方面的基本内涵。和谐社会的美好旋律，其本质在于人的全面发展。

和谐也是中华民族的人文主题，天时地利人和、和为贵、家和万事兴……都体现了中国几千年来老百姓的共同梦想。安宁、稳定的和谐环境是人类社会进步的基础，也是人类活动和生活的必要条件。离开和谐，社会无从发展，个人得不到幸福。一个时期的繁荣，无不是和谐的产物；而每一个动乱的社会，无疑都是不和谐的结果。社会主义不仅是民主的和富裕的社会，而且还是各方面协调发展的社会。

家庭是社会的细胞，和谐的社会由千万个和谐的家庭构成。没有一个个和谐的家庭，和谐的社会将无从谈起，而孩子是一个家庭的核心，夫妇情感的结晶和纽带，关注孩子的健康成长，顺其不同年龄阶段的生理、心理规律来引导他们，对家庭的和谐无疑是至关重要的。而今，我们的童年已逝，为人父母的我们有责任用最优的方法来引导孩子，共同维护好他们童年的乐园。

俗话说：“三岁知小，七岁知老。”童年时期对人的一生影响至关重要：潜意识的形成、脑力的拓展、性格的倾向、习惯的定格等等全在这一阶段悄然定型。这就需要大人的特别引导和呵护及培育。很多父母都明白这个道理，却并不知道具体该如何对孩子的生活

进行规划。经常有人就儿童问题向我发出一系列的疑问,希望得到我的帮助。譬如:早期经验对孩子心理有不可挽回的影响吗?孩子在何种程度上是被遗传信息塑造的?有什么理想的方法提高孩子学习成绩?早期攻击性是预示着以后暴力和犯罪的一个危险信号吗?有哪些冒险的因素是我们需要了解和避免的?关于种种的疑惑,我在本书中都有详尽的解答。

人,说到底还是环境动物。不同的环境,造就不同的人。一个人的童年如果失去了所特有的环境,就会迷失一生。世间万事万物都是相互影响、相互协调和相互制约的。每个人都有自己的形态场,都会形成自动接收宇宙能量的机制,儿童当然也不例外。任何一个儿童都有潜力发展为成熟个体具有的各种能力。可是,他们正处在大量接受外部信息、不断增进能量的阶段,自身的信息场与能量场非常不稳定,很需要我们去承认、去尊重、去关注,遵循儿童这个特别阶段的规律去引导,最大限度地发掘和调动。如何做?就是要把他们自身的信息场、能量场和外在环境的信息场、能量场协调起来。我们秉承人类古老的文明成果、结合现代科技的最新研究手段,多层面、全方位地解读、探究人生的发展轨迹,对人的生理、心理以及所处的外在环境逐阶段、逐层次、逐方位地加以关照与探讨,帮助处于童年期的孩子们在人生历程的初期能够打下坚实的基础。

翻开此书,有可能改变你孩子的一生。

李建军

2007年9月

目 录

第一章 幸福人生由此开始 / 001

1. 生命交响的第一乐章 / 001
2. 谈天说地话成长 / 004
3. 把生命掌握在自己手里 / 009
4. 从现在开始 / 013

第二章 成长的关键 / 016

1. 儿童的生理心理特征 / 016
2. 呵护好人体中轴 / 027
3. 牵手度过不快乐的日子 / 039

第三章 吃出活力与健康 / 050

1. 营养是儿童的源泉 / 050
2. 儿童真正需要的是什么 / 055
3. 从文化看儿童的饮食 / 061
4. 食补是最佳选择 / 064
5. 儿童的肥胖问题 / 073
6. 健康地享用零食 / 078
7. 选择合适孩子的饮料 / 082

第四章 人品比能力更重要 / 087

1. 重视儿童的情商 / 087
2. 家长是第一任老师 / 090
3. 从礼开始塑造品德 / 093
4. 走出德育的误区 / 095
5. 解读素质教育 / 098

第五章 打开智能的宝库 / 108

1. 智商的培养 / 108
2. 右脑: 沉睡的大海 / 112
3. 潜能开发方案 / 115

第六章 撑起健康的保护伞 / 133

1. 好习惯奠基一生 / 133
2. 远离多动症 / 138
3. 走向五彩世界法 / 141
4. 睡眠与儿童健康 / 143
5. 儿童的穿着打扮 / 146

第七章 玩, 儿童的天性 / 152

1. 玩商是什么 / 152
2. 在大自然中拓展空间 / 155
3. 儿童运动方案 / 163
4. 运动应注意的问题 / 173

第八章 在完美的环境中成长 / 177

1. 与环境协调共振 / 177
2. 大环境: 给你好运 / 180
3. 小环境: 给你健康 / 189
4. 孟母三迁的启示 / 193

第一章

幸福人生由此开始



生命交响的第一乐章

我们人体根据形体和机能上的变化，大致可划分为胎儿期、幼儿期、童年期、青春期、青年期、成年期和老年期，各个时期都有不同的生长发育特点。虽然学术界对儿童期的具体划分存有争议，但普遍的看法还都是这样的：儿童期是介于幼儿期和青春期之间的一个重要的发展时期。由于这一时期正值进入小学，开始正规的学习，所以也有人称之为学龄初期。从时间上来说，儿童期包括从7-12岁这段生长时期；从内容上来说，儿童期意味着从幼儿期向青春期的过渡，7岁左右的孩子刚刚从幼儿期发展过来，还保留着部分学龄前期的特征；12岁左右则开始向青春期过渡了。可以说，非学龄前期、非青春期是儿童期的另一种真实写照。然而，我认为，儿童期是一个人生命交响乐的第一乐章，因为一个完整意义的人应该具有自然和社会两重性，在这之前，他是个咿呀学语的幼儿，不能说什么也不懂，但无论如何也不能算一个社会意义上的人，他们才刚刚开始接受社会信息，包括各种文化知识和人生知识，所以真正的人生应该是从这里开始的。如果说婴儿、幼儿是生命的序曲。那么，儿童就应该是灿烂的生命交响乐的第一乐章。

人的生命及其生物功能体现在身体和思想两个方面，其中身体包括了器官和各个器官的组成部分，思想包括人们所接受的教育以及由

思想所指导的在社会中表现出的具体行为。也就是说一个人完整的生命体是由物质能量和信息能量二者的结合而形成的。因而，要把握一个儿童，我们首先应该把握好儿童的生理和心理特点。

在性成熟方面，儿童期是人类性生理成熟和性心理成熟这一发展全过程的开始，也是这一过程正常发展的关键。值得关注的是，目前有很多男孩和女孩在性成熟方面有提前的趋势。尤其是女孩面对突然而至的性早熟一下子惊慌失措，正常的生活秩序完全被打乱，本来平静而单纯的心灵突然间变得躁动不安，老师和家长也不知道从何做起、如何应对。过分的性早熟会影响男孩和女孩的生理、心理、情绪以及社会适应等诸多方面，这是一个紧迫的问题，值得引起家长、教师、心理学家以及社会工作者的密切关注。

身高和体重是人体发展最为明显和迅速的两个方面。在这方面，同幼儿期、青春期相比，处于两者之间的儿童，则表现得相对较为平静，相对于快速发展的阶段，儿童往往显得比较瘦削和单薄。此时此刻，父母的重要任务在于给孩子补充足够的营养，储备能量，从而使自己的孩子在青春期时能够长得结实、健美。人体能量场及能量的转换，在不同的年龄阶段有不同特点，顺应儿童的身体营养需求是确保儿童能量场稳定的首要因素，错过这一阶段的特定发育期，将给接之而来的青春期发育造成滞后作用。

儿童在整个躯体的构成上也发生了明显的变化。首先，整体的骨骼结构变得又宽又大，人也显得又高又大。在身体结构上，儿童长得越来越像成年人，脑袋在整个身体中的比例较幼儿时期变小，更加接近成年人的身体的比例。其次，胳膊的变长、肌肉的增强、身体的强壮使得儿童能够发展出多样的运动能力，比如跑步、跳跃、



投掷等；肺的功能的增强，使儿童能够更加长久地从事力量性活动。再次，大脑和神经系统的发育趋于成熟，这使得儿童能够胜任算术、语文、绘画等技能性活动。最后，身体的变化最重要的意义在于，它超越了生理的范畴，进一步影响到了儿童的情绪、认知，而躯体的结构和功能决定了孩子的心理命运。

在意识发展方面，每个人从一出生就具有自己的能量场，它呈一个球形立体环绕着我们，球形的大小是一个人所具有能量大小的表现。人的自我意识的觉醒是这个能量场发生质变和真正发挥作用开始。什么是自我意识？我想应该主要包括自我感觉、自我评价、自我监督、自尊心、自信心、自制力、独立性等这几个方面，像平时我们所说的“我觉得自己……”、“我认为……”等都是。随着学习的深入、信息的增长以及学校、老师、家长、社会的教育和影响，儿童自我评价能力的独立性、原则性、批判性得到不断发展，个人的能量场不断增强，从而促进“我”作为一个独立的概念，渐渐地在脑海中形成。

性意识的萌动也是这个时期值得关注的的一个方面。儿童期性意识的健康发展关系着以后的生活。小时候形成的不同的性准则和性观点等信息，会变成一种潜在的能量，可能会是他长大后性行为的主要因素，也许在许多成年人人性问题的心理基础。人类的性表现和性行为不是无缘无故发生的，而为性心理所制约。性心理又受生理因素，特别是社会环境因素所影响。如果在社会化的过程中发生障碍，就有可能导致他们长成后的性变态，如窥阴癖、露阴癖、恋父（母）情绪等，严重影响性心理的正常发展。我们常说，男孩子要坚强勇敢，女孩子要文静恬淡；丈夫应主要承担养家的责任，保护妻子；妻子要管理家务、孩子、体贴丈夫等等。每个人只有做到这些，才能与社会达到和谐一致。

儿童的交往也有他明显的特征。最大的特点是没有成人那样明显的功利性。儿童从过分依赖我们父母开始向服从教师转化，从独自玩乐开始向与其他小朋友一起学习转化。与同龄小伙伴和教师的密切接触使儿童对父母和家庭的依赖渐渐减轻，与同龄小伙伴的频繁交往使

儿童逐步摆脱了自我中心主义的缺陷，慢慢学会了与他人的交往，这是儿童步入社会化的重要开端，学校由此成为儿童开始社会化的主要场所。比较健壮的男孩、比较漂亮的女孩、学习成绩好的学生，往往容易受到家长的宠爱，受到老师的表扬，得到同龄小伙伴的尊崇和喜爱，相反，一些儿童受到同龄小伙伴的讥讽和嘲笑，受到家长的责难，也更容易受到老师的冷落和忽视。这些不公平对待和歧视在儿童的心灵深处会投下浓重的阴影。在这种阴影下成长起来的孩子，往往容易产生心理上的问题，他们可能会变得比较羞怯、比较自卑、比较暴躁易怒，甚至对他人变得富于攻击性，对社会变得充满敌意。儿童期是社交心理一个重要的形成期和转折期，同时也是人生发展中一个重要的里程碑。

人的一生好比一首气势恢弘的交响乐，儿童期则正是这首人生交响乐的第一乐章，它是以后乐章展开的坚实的铺垫。如何让这跳动的一个一个的音符更沁人心脾、回味无穷，不留下任何遗憾，这正是我们这些大人们所要做的工作。他们的成长发育离不开我们的呵护与帮助，他们身上的每一点印记都是我们作用于他的结果，我们肩上的担子很重。俗话说：“一分耕耘一分收获”，这就需要我们掌握科学的教育方法。我们希望我们的孩子有健壮的体魄，健康的心理，优异的智力，同时我们还希望他们有良好的道德品质。总之我们在他们身上寄予厚望，希望他们将来成为国家的栋梁之材，于家于国都是有用之人。种瓜得瓜，种豆得豆。我们要掌握儿童期儿童生理、心理生长发育的规律，创造一种能让他们健康成长的氛围与环境加以科学诱导，以期获得丰硕的收获，以无愧于我们的国家、无愧于我们为人父母的神圣责任。

2

谈天说地话成长

天地是大宇宙，人体是小宇宙。我们要通过对宇宙天地之气的迎合、引导和顺应，使儿童身体之气与之产生和谐，这样才能有助于改

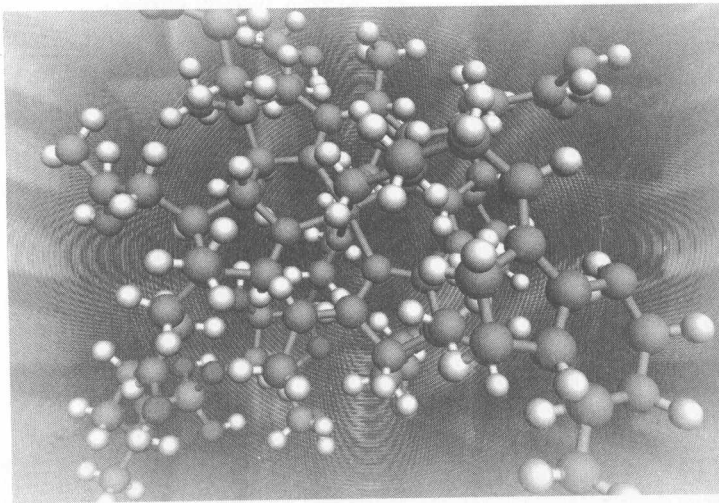
善他们身体的平衡，保证身心健康。

那么，儿童的天性是什么？儿童的天性是玩，只有无拘束的玩耍能激发出他们的天赋与天性。而无功利的玩的过程就是与大自然信息沟通的过程，就是天人合一的过程。可以说，玩得好了，儿童才能自然地达到天人合一的境界。

这种境界是以天、地、人综合交互的环境作为综合理论体系的本源，以人的生理、地理的体系作为理论基础，有机地结合中国传统学术和西方科学技术，来研究直接服务于人、使人更健康更和谐的方式和方法。这里的“天”、“地”、“人”，即自然天体与自然气候、人类心灵世界中的精神本质；“地”包括自然的地球；“人”，是万物的灵长，在自然界生物发展阶段上居最高位置。对天地人的研究就是对人的个体状况、生活环境、医疗保健作系统化的研究。

我们说的“天人合一”，是中国古代所独有的一种哲学思想，最初是由儒家提出天人相通的观念而引出的。孔子以天为宇宙的最高主宰。孟子则认为天人相通，天的根本性德蕴含于人的心脏之中，天道与人道相互贯通。天人合一的境界就是天人和谐境界。“天人合一”的内涵有三：天人皆物，人效法天，人天协调。

“天人皆物”是指世态万物的形态虽各有不同，本质则是一样的，人与自然、人与物、物与物也都是同根同源的，它们本是同根生，构



成人与万物的物质基础也是一样的，都在进行阴阳转换。人类的出现决不是偶然的，它凝聚着整个宇宙的信息，人体完全是与宇宙相合的，气在宇宙

天地间回荡，气也在人体中聚合，人实际上被视为自然生态链的一环。我们人与天地不仅同源同禀，而且同构同律，天地是个大宇宙，人身是个小宇宙，人体与宇宙同构，因而有“人身一小天地，天地一大人身”的说法。天地的运动直接与我们的生长相关。

“人效法天”是指人要随着自然的变化而变化，以求得和谐的生存和发展。传统理论认为，宇宙万事万物由三部分组成，即理、气、数。按照现代科学观点它们是能量、信息和形态。三者共存，不可分开，又界限分明。对人类来说则是精、气、神。理，是气根据数而存在的形式或变化的态势。气，是客观存在，按照现代科学观点可假设为能量。数，是宇宙万事万物存在的程序或逻辑。古人认为，制约万物的是“理”，它以一定的规律，不以人的意志为转移地运动着，由最初的混沌，产生了阴阳，进而演化出天地及一切自然事物。宇宙天体的存在和显现，时空交替、类型各异，它们能够和谐地共存，是由于处在适当的位置，有着一定的量和轨迹，使各种相互作用达到平衡，它被归结为“数”，由于阴阳不停地运动，数的平衡也是动态的。遵循着“理”、在一定“数”的动态平衡中、推动世界形成并作为一切存在物生命过程的能量，而且释放出来相互影响的，被称作“气”。信息“数”指导能量“气”按一定形态“理”存在，能量“气”依照“数”的指令，构成一定的存在形态“理”，存在形态“理”受信息“数”指挥，以能量“气”为基础。宇宙万事万物的存在，正是气、数和理的不可分性，才是实在的、具体的。数、气、理即信息、能量、形态之间的相互作用，达到天人合一。而大地上的一切事物，则以其外在形象，潜在地反应着理、数和气。通过地和天的对应比较，可以发现它的“形”，从中把握一定的理、数之下的气的作用。

“人天协调”是指我们人生活在自然界，不是被动消极地适应自然，而是积极主动地利用自然。虽然人与大自然同源，天地是大宇宙，人体是小宇宙，但与大自然相比，人是渺小的。人们的所有活动都要吻合于自然，要取得与天地自然的合谐相处。中医学中用“气”来解释人体，在人与天地自然环境的关系中，只有按照“气”的运动变化规律，也就是按照自然的秩序，求得与天地和自然万物合谐，人类才能获得身心的

健康。

整个宇宙是一个和谐的整体：天地和谐，人的生理与心理和谐，人与自然和谐，人与社会和谐。和谐的本质就是事物发展的相对平衡，是矛盾着的双方在一定条件下达到统一，它标志着自然界内部、人与自然、人与人、人与社会之间的诸要素实现均衡、有序和稳定，相互依存和协调发展。天、地、人和谐共存是宇宙、社会发展的普遍规律。有许多儿童经常性的发生内分泌失调，造成身体发育失调；心理恐惧，造成心理畸形发展；以及多动症，身体副交感神经不能自主等。造成这些状况的原因主要是父母身体遗传信息、儿童的生活规律、外在水源空气等环境的不协调造成的。包括人体在内，世界上的万物都是有机统一的。不管是人体的结构，还是人的生长、生活规律都打下了深深的自然的烙印。人体与自然的不和谐会使人的身心畸形发展。天与地、与人都是物，尽管形态千差万别，各不相同，但又息息相通，融为一体。离开了这个“一体”，就谈不上有任何人和任何物的存在。在这一关键时期，我们不要让孩子输在起跑线上。

人在大自然中生活，自然界是人类赖以生存的重要条件，气候、地理、植被、气温等自然条件的变化，必然引起人体的反应。如果这些自然条件对人体的影响打破了人体正常的生理平衡，人与自然的和谐关系就会遭到破坏，人的健康就会出问题。而人作为高级动物生活在天地之间，并不是被动消极地适应自然，而是积极主动地利用自然，改善其对人体不利的方面，利用其有益的方面，但又不对自然界造成伤害，在人与自然的和谐互动中达到共赢，天人合一的境界就是天人和谐境界，这也就是天人合一观的内涵，也就是我常提到的“天人合一”。

在7-12岁这个年龄段的儿童，正处于生长发育的关键阶段。这个阶段他的身体的发育、心智的发育状况，直接影响着他一生的发展。基础打不好是建不起高楼大厦的。因此这一阶段一定不要让孩子在身心上受到压抑。

我发现，儿童期成长中一些由于我们疏于引导、呵护以及对不良信息规避不当等所造成的身体和心智上的问题，具有根深蒂固的作用

力，带有不可逆转的特点。我们理应在“天人合一观”理念的指导下，从儿童的身体、心智发育的各种内在与外在环境等层面上着手，探索如何调节儿童的身体机能、心理态势以适应自然，与自然达成和谐与平衡。比如人有生物钟，大自然也有生物钟，就是大自然的生物钟造就了人体的生物钟。而人的生物钟与大自然合拍，是谓合于自然，或者说与大自然“同步共振”。一年有四季更替，儿童的饮食服装也要随季节的更替而变化。比如说在夏天如何对付炎热，我们用空调来降温，儿童在有空调的房间呆久了就要得空调病。为了不得病就得让儿童合于自然，要与大自然取得同步和谐，夏天热不是坏事，多运动，大量喝凉开水。大量出汗，正好让身体的各种毒素大量排泄出去，通过自然而然的方式使身体得到净化。而在冬天，就要深深的“藏”，多加衣被，减少运动（包括脑力和体力）。冬天的“藏”是为了夏天的“放”，夏天的“放”是为了冬天的“藏”。这就是太极的“阳极阴生”、“阴极阳生”。儿童为稚阴稚阳之体，其脏腑阴阳虽俱，但阴气不足、阳气未盛，尚处于娇嫩阶段，各脏腑的功能变化处于不稳定的状态，形气未充、经脉未盛、气血不足。另一方面由于儿童脏腑的形态结构及功能均未成熟，必然向着成熟完善的方面发展，显示出生机旺盛、迅速生长发育的现象，于是称为“纯阳”。基于对儿童身体现状的了解，我们就要有针对性调理他的脏腑器官，及时提供充足营养，使它的精、血、津液的消耗得到及时的补充，才能使他的各脏腑器官协调运转、功能正常。大自然赐予我们的各种食物，是儿童身体所需的各种营养成分取之不尽用之不竭的源泉。人体的生理活动和病理变化，取决于六经和五脏之气的协调。因此，人体的生命活动与自然变化是同一道理。自然界阴阳五行的运动与人体五脏六经之气的运动是相互联系的，这就是“人身一小天地”、“天人一理”以及“天人相应”和“人与天地相参”的“天人一体”观。

《内经素问·宝命全形论》里说：“人以天地之气生，四时之法成。”《内经素问·六节脏象论》里说：“天食人以五气，地食人以五味。”这些都说明人体要依靠天地之气提供的物质能量才能获得生存，同时还要遵循四时阴阳的变化规律，才能发育成长，从而与外界环境保持协

调平衡。这与关于生命产生的条件是天地间物质与能量相互作用的结果的看法是基本一致的。

生命的组成元素与自然界存在的元素是一样的，所以人生存中的任何活动都要吻合于自然、取得与天地自然的和谐相处，这样才能使我们的生活更加健康、完善。天人合一观主张回归自然，效法自然、顺应自然。我们在儿童的心智成长发育过程中不能违背规律人为地去过分干预压制，画地为牢，而应该创造一种和谐宽松的环境，提供应有的条件，让儿童充分张扬他们各自的个性。世界是多样性的，我从来不主张人为地去整齐划一，儿童言行举止如果不为既定存在所遮蔽，可能的、潜在的选择就会很多，他们的自身磁场自由想象、挥洒的空间就会很大，虽然有不符合常规逻辑的选择，但稚拙中显出率真、丰富、多样、灵气、生动、活泼、灿烂。



把生命掌握在自己手里

我曾在维多利亚参加过一个国际会议，受到的触动很大。那次会议有个健康宣言，主要有三个方面，第一个叫平衡饮食，第二个叫有氧运动，第三个叫心理状态。这三个关于健康的里程碑，国际上都知道，而我们很多人不清楚。这三个里程碑的内容会随时改变，而它的标题不会改变，那就是掌握身心的“平衡”。对儿童来说，对这种平衡的把握更为重要。

人体正常的生命活动和神志状态，是阴阳保持对立统一协调关系的结果。万事万物的运动都是阴阳运动，包括我们人类的生命。人体是一个有机整体，人的存在也是阴阳的对立统一，中医认为人体是一个有机整体，脏器、组织、器官在生理上相互联系，保持协调平衡。《黄帝内经素问》说：“人生有形，不离阴阳”。阴阳的平衡是一种动态的平衡，是一种处在阴阳消长转化当中的平衡，表现在人体，就是阳气和阴精的平衡。阴阳平衡就是将人体系统调正的过程，所采用的手法可以不拘一格，其中比较独到的如针灸、按摩术、拔火罐、气功等

非药物保健治疗方法。《儿童捏脊推拿》是我国中医推拿史上的著作，是调节儿童阴阳平衡的有效手段。人体的阴阳如果平衡，那他的生理活动一定顺畅，生命活力一定很强，心理承受力也高。

身体健康是每一个人的心愿，而每一个儿童的健康更为父母所牵肠挂肚。很多父母整日掂量着给孩子多吃点高营养、高能量的食物，甚至买各种补品给孩子吃，却不知，很多时候这种补法却往往适得其反。现实中因为给孩子补过头而引起的病症比比皆是，这都是违反了人体生理平衡的结果。让我们想一想，一个生命体，在几十年的生、长、衰、老的过程中，需要诸多平衡因素来维持，如心理平衡、营养平衡、酸碱平衡、动静平衡等，这些因素使人体各组织、脏腑、器官、经络保持着有机的生理协调功能，以期达到阴阳平衡状态。除生理、心理健康外，每个人都有各自独特的命理，人们还应该掌握自己的命理规律。只有明确了自身的命理规律，才能有预见性地调节好身体内外环境的平衡，这是在总结传统文化的基础上创建起来的健康新理念。

健康是人的第一财富，是无价之宝，儿童的健康决定着一个人一生的身体素质。保持儿童的身心健康是一门系统的工程，追求健康是每一个人的愿望。我提出了“把生命掌握在自己手里”这个观点，而掌握平衡便是达到这个目标的核心法宝。那么，我们如何才能有效地保持我们孩子的身心平衡呢？这就涉及人体两个中轴的概念：生命中轴——下丘脑，它负责人体化学动态的平衡；身体中轴——脊椎，它负责人体物理动态的平衡。

我们认为，宇宙、地球、人类、社会都有自己的“轴心”，它是控制事物发展变化的关键，找到了这个轴心，就掌握了揭开万物秘密的钥匙。为此，我提出了人体中轴的概念，认为中轴是人体健康的总枢纽，它控制着人体的动态平衡，协调着人与自然、人体自身的关系。不管人体结构和运行有多么难以想象的复杂，但人体所有的一切都依靠两大中轴来支持。它们就像椭圆的两个焦点，一阳一阴、一实一虚，阴阳互补、虚实相济，控制着人体的动态平衡。医学是以人体中轴为核心的理论与实践，不管什么流派的理论，这个核心都不会变。通过对儿童身体中轴和生命中轴的研究，我已经注意到：这两个中轴的意