

／健康医学理论探索之作／自我健康管理实务导引／

Health 健康来自 源生态

卫生部首席健康教育专家、解放军总医院 **赵霖** 研究员作序推荐

回归事物
的本来面目

邵兴军 丁德华 编著

上海科学技术出版社



健康来自源生态

Health is from the original ecosystem

邵兴军 丁德华 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康来自源生态/ 邵兴军, 丁德华编著. —上海: 上海
科学技术出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5323-9298-8

I. 健… II. ①邵…②丁… III. 保健—基本知识 IV.
R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 010608 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
南京展望文化发展有限公司排版
上海宝山译文印刷厂印刷
各地新华书店经销

2008 年 2 月第 1 版	开本: 16
2008 年 2 月第 1 次印刷	印张: 17.25 插页 2
印数: 1—6 250	字数: 210 千字
定价: 33 元	

序

作为探索健康理论的积极尝试,《健康来自源生态》一书出版了。世界卫生组织前总干事钟道恒博士曾经指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知!”现代人们对疾病的了解,已经超过了对健康的了解。1996年,世界卫生组织(WHO)在《迎接21世纪的挑战》的报告中庄严宣布:“21世纪的医学不能继续以疾病为主要研究领域,而应以人类的健康为主要研究方向。”而《健康来自源生态》一书的内容和论述恰恰契合了世界卫生组织的主张。

近代科学技术产生于西方并获得蓬勃发展,所以,长期以来一种认识误区统治着许多人的头脑,即中国古代科技成就虽然辉煌,但传统文化却没有促进科技发展。20世纪后半叶以来,随着对人与自然关系的认识日益深刻,许多新发现的自然现象使长期统治西方的“还原论”哲学思想的局限性得以暴露,导致科学整体化的潮流迅速崛起。科学家从各自学科角度认识到,中华民族深厚的传统文化对人类21世纪的发展具有重要的促进作用。1988年1月,全球诺贝尔奖获奖人在法国巴黎召开会议,会议发表的宣言指出:“如果人类要在21世纪继续生存下去,必须回首2500年前,去汲取中国孔子的智慧”。

人生在世无非要学习两种知识,一种是谋生的知识,是为了生命存



在的基础；另一种则是养生的知识，是为了生命本身即为了健康长寿。《黄帝内经》指出：“上工（高明的医生）救其萌芽，下工救其已成，救已成者用力多而成功少，吉凶各半矣。”并强调疾病预防的重要性：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后治之，譬犹渴而穿井、斗而铸锥，不亦晚乎！”世界卫生组织的研究报告也指出：人体 1/3 的疾病通过预防保健可以避免；1/3 的疾病通过早期发现可以得到有效的控制；另外 1/3 的疾病则通过信息的有效沟通，能提高治疗效果。

然而，纵观欧美发达国家，当前面临的冷酷现实是：曾经引以为豪的医疗保险体系捉襟见肘、濒临危境，而医药公司和医疗仪器公司则利润倍增。《营养圣经》一书的作者、英国著名营养学家 Patrick Holford 尖锐地指出：“在西方的文化中，没有什么东西真正教会我们如何保证健康，所谓的‘卫生保健’事实上只是‘疾病保健’。现代医学并没有给人民提供真正的卫生保健，相反却从中赚取了巨额的利润。”所以他将西方的“卫生保健”称作是“发展最快的失败的产业”，并且认为“现代医学只不过是预防健康状况恶化的手段！”20 世纪 90 年代，在美国召开了“医学目的的再审查”会议：“世界性的医疗危机，源于近代医学模式造成技术统治医学的长期结果。”

中国传统文化的典型代表——中医，在现代医疗体系和资本的强烈冲击下，仍旧保持着顽强的生命力，原因何在？因为中医学这种生态医学是以辩证思维为优势，法乎阴阳的矛盾法则揭示了宇宙万物最普遍的思维规律。所以西医治的是“人生的病”，中医治的是“生病的人”。中医强调“平衡就是健康，调整就是治疗”，讲究“阴平阳秘”。着重功能支配形体，从现代预防医学角度，代表了对人体健康积极的保健意义。中医讲究先救命，再治病；坚持“扶正固本、治病留人”的治疗原则；始终坚持“以人为本”，强调精神对生命的特殊意义和关键作用。从现代临床医学角度，体现了对疾病根本的治疗学意义。中医讲究全面调整

与整体调节，立足整体，而整体才是生命的基本特征。从现代康复医学的角度，代表了疾病治疗后完整的康复学意义。

中华民族的祖先为了生存，尝百草、吃野果，创造和实践了“食药同源”、“膳药同功”的养生保健哲学思想。李时珍称：“轩辕氏出，教以烹饪，制为方剂，而后民始得遂养生之道。”这说明至少在 5 000 年前，从“神农尝百草”开始，中国人民就在探索食物功能与养生保健的关系。古代先贤对食物功能的认识是纯朴、唯物的，是按自然面目加以反映的，是非常值得尊重的。“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”记录了发现茶具有解毒功效的过程就是明证。古籍《尔雅》称：“草能食者为蔬”，由此形成了百姓日常食用的蔬菜。

传统食疗与中医是同步产生的，由于天然药物与食物密不可分，所以人类在寻找食物的过程中，发现自然界具有医疗作用的动、植物和矿物，并加以应用，形成了传统的中药系统。中医认为食物的食疗效果与天然中药有相似之处，所以历代药典《本草》中食物与药物都混为一谈，记载了各种天然食物的性、味、归经、功能和主治。

3 000 年前的周代，我国医事制度中就已设有负责饮食营养管理的专职人员。公元前 1066 年食疗已形成雏形，为保护王室健康，周朝建立了世界上最早的医疗体系。将医生分为“食医”；“疾医”（内科医生），用“五味、五谷、五药养其病”；“疡医”（外科医生），则“以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑养窍”；以及“兽医”；并以食医为先。食医的任务是“掌王之六食、六饮、六膳、六馐、百酱、八珍之齐”。即调和食味，确定四时饮食，预防疾病。这是迄今已知人类最早的“营养医学”实践。而现代医学界也公认：医疗、营养、护理是临床治疗的三大支柱。

唐代大医学家孙思邈曾经论述了我国南北不同地区居民因饮食结构不同，导致人群寿命受到影响的比较结果。他指出：“关中土地，俗好俭嗇，厨膳肴馐，不过菹酱而已，其人少病而寿。江南岭表，其处饶

足，海陆鲑肴，无所不备，土俗多疾而人早夭”。可见远在唐代中华民族的先贤就已经认识到，饮食结构是影响机体抗病能力、健康长寿的关键因素之一。明代中国伟大的医药学巨匠李时珍则明确指出：“饮食者，人之命脉也”。

于若木同志曾经指出：“科学配餐是不用资金投入，就能提高和改善人民健康状况的有效方法。”20世纪90年代，美国心脏健康会议发布了“维多利亚宣言”：提出了预防心脏病的四项原则——“健康四大基石”，即“合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡”，合理膳食被放在首位。中医素有“有胃气则生，无胃气则死”之说，并指出“胃气者，知饥也”。因此“调理脾胃，以治百病”成为中医临床治疗遵循的重要原则，由此得出了“三分治、七分养”的科学结论，在中国百姓中也流传有“要想身体棒，就得嘴头壮”的民谚。中医称脾胃为“水谷之海”、是人的“后天之本”，饮食调理是克服“亚健康状态”的重要手段。

由于我国经济、文化发展的不平衡，造成“营养不良与营养过剩同在，贫困病与富裕文明病并存”的局面。一方面，中国儿童营养不良人数达2400万，佝偻病与缺铁性贫血仍是主要的营养缺乏病。而营养状态又是感染流行的决定性因素。另一方面，经济发达地区膳食结构“西化”的倾向非常严重，“洋快餐”无孔不入，营养过剩诱发一系列“文明病”，肥胖已成为威胁少年儿童和青年人健康的严重问题！1957年，全国慢性非传染性疾病的死因占总死亡率的23%，而到2001年，该项数字已经达到75.2%。

改革开放以来，随着国民经济的发展，人民生活水平不断提高，但同时出现我国城市居民饮食结构“西化”的倾向日益严重！动物性食物与食油的消费量不断上升，而谷类与主食的消费量不断下降！据资料显示，1997~2002年，人体所需的十大类食物中，粮食类和豆类消费分别下降了12.6%和6.8%；而乳制品在这5年间则增长了69.2%；糖类

次之，增长了42.1%；其次是植物油类、肉类、禽类和蛋类，分别上升了20%以上。与此同时，我国每年死于心脑血管病的患者已经达250万~300万，用于心脑血管病的医疗费每年达1300亿元。未富先病，使社会不堪重负！中国肥胖人群增速惊人。1985~2005年，7~18岁的中国儿童和青少年中，体重超标与肥胖人群增加了28倍。全球近1/5的体重超标或肥胖者是中国人。目前，全世界糖尿病患者人数最多的前3位国家是印度、中国、美国。如果我们不能采取有效的防治策略，将会为此消耗国家巨大的经济和卫生资源，使改革开放的经济成果落空！

欧洲历史上的海军和远洋船队的船员都曾经闹过严重的“坏血病”，但令人感兴趣的是，明代郑和率领的庞大中国远洋船队七下西洋，人数多达2.8万人，每次航行的时间长达2~3年，却从来没有患“坏血病”的记载。从有关史料中了解到，当时中国船队的食谱中，包括有含有丰富抗坏血酸（维生素C）的天然饮料绿茶，以及黄豆芽、绿豆芽。郑和率领远洋船队还配备有专门供应淡水的水船，在船舱中用木盆栽种蔬菜，并以活水进行养殖，畜养家禽等，有效地保证了膳食平衡，所以才奇迹般地免遭“坏血病”的威胁。

中医称：“五脏皆坚者无病，五脏皆脆者不离于病”。人类每天都要接触各种病毒和细菌等病原体，而这些细菌和病毒又在不断地变异，因此许多病是“无药可治”的，例如每年导致全世界20万~30万人死亡的感冒病毒就是如此。机体内由体液免疫、细胞免疫和免疫因子组成的人体免疫系统，其能够发挥识别、屏障、吞噬、清除作用。因此坚持平衡膳食，才能保持机体免疫功能的稳定和完整，与各种传染病相抗衡，才是保证健康的根本所在。

食物是伴随人类进化出现的，食物是文化的载体。食物特征之一就是食物所具有的民族文化特征。以上所介绍的实例是中国传统饮食综合营养功能的生动体现，雄辩地证明中华民族传统膳食结构所具有的科学内涵。所以要搞好各种慢性非传染性疾病的预防控制工作，就一定要关

注饮食结构和健康生活方式的干预。

《健康来自源生态》一书用翔实的资料，向我们介绍了形形色色天然食物中所含有的健康生物活性成分的知识，同时弘扬了传统食疗的思想。唐代大医学家、被尊为药王的孙思邈强调指出：“安身之本必资于食，救急之速必凭于药。不知食宜者，不足以存生。不明药忌者，不能除病也。”由于食疗养生的特点是“润物细无声”、“王道无近功”，所以一定要持之以恒，才能收到成效！

卫生部首席健康教育专家

赵霖

解放军总医院研究员

2008年1月



為人民健康服務

王敏清

二〇〇八年一月

原中央保健局局长王敏清为本书题词：“为人民健康服务”。

創大業新產業技術傾心打造生
物精品凝聚萬千真情專業
服務大眾健康

負健康來自源生態出版
丁亥冬日朱正倫題

江苏大学党委书记朱正伦为本书题词：“创新产业技术,倾心打造生物精品;凝聚万千真情,专业服务大众健康”。

发展源生态健康管理
造福大众健康生活

中国保健协会
丁亥年冬月 栾成章 于北京

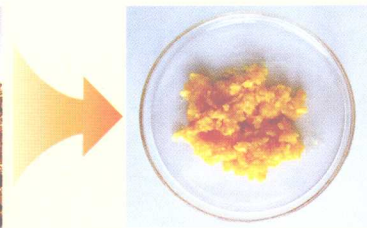


中国保健协会副理事长栾成章为本书题词：“发展源生态健康管理，造福大众健康生活”。

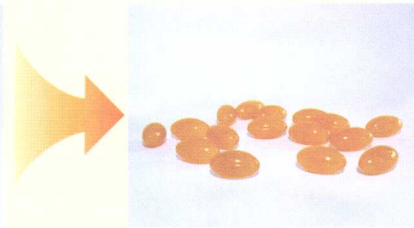
科技与自然的完美嫁接



蜂胶原蛋白



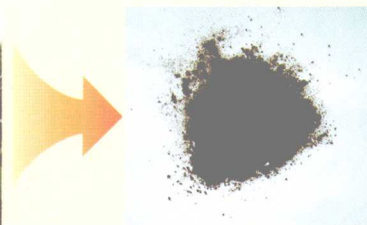
超临界CO₂提取物



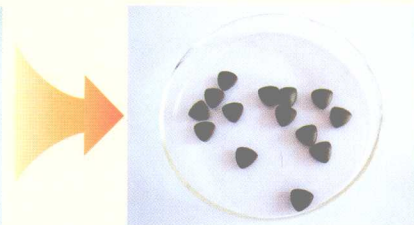
蜂胶软胶囊



大麦嫩苗



大麦嫩苗破壁提取粉

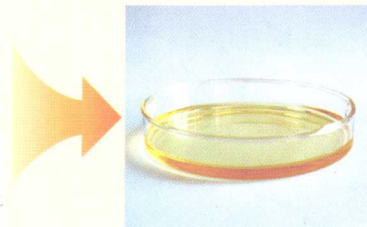


麦葆片



灵芝

灵芝孢子粉



灵芝孢子油



灵芝孢子油软胶囊

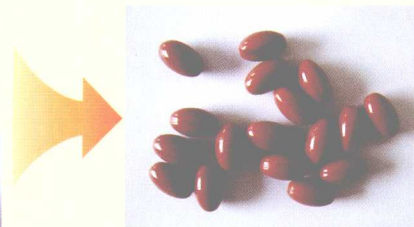


枸杞



枸杞籽油

枸杞多糖



杞葆软胶囊



三七

绞股蓝

纳豆

壳寡糖



提取物



纳豆胶囊



邵
兴
军

博士。长期从事健康医学的研究与实践，系统建立“蜂胶是理想的细胞生态调节剂”的理论体系，主持建设了国内最大的天然生物资源超临界CO₂提取技术产业化基地。2005年主持编著了国内第一本从细胞生物学层面系统阐述蜂胶生物学和药理学作用的科普书籍——《蜂胶革命——理想的细胞生态调节剂》。近年来，致力于源生态健康医学的理论研究及源生态健康管理的实践，创造性地建立了以源生态健康风险控制和源生态疾病干预管理为主要手段的健康管理理论体系。



丁
德
华

《蜂胶革命——理想的细胞生态调节剂》作者之一。1994年毕业于浙江大学中文系，长期从事新闻策划传播和科技管理工作，曾先后任职于镇江电台、《京江晚报》和镇江市科学技术局等单位。2003年起致力于蜂胶保健法和健康医学理论的探索、研究与推广，是“蜂胶是理想的细胞生态调节剂”理论体系、源生态健康医学理论体系的主要策划者之一，源生态健康管理法和源生态健康之旅的主要策划者和执行人。

本书在分析博大精深的养生文化基础上，系统阐述了以回归自然、回归人的本性为主导的源生态健康医学观，同时创造性地提出了以源生态健康风险控制 and 源生态疾病干预管理组成的健康管理体系。在科学总结细胞健康理论的基础上，创造性地提出了以细胞养护和组织修复为内容的疾病干预管理模式，是在认识论和方法论方面对疾病干预管理的新提升。书中还介绍了常见慢性病的膳食干预、心理干预、运动干预、中医干预、保健食品干预的实用方法，以及主要源生态保健食品的作用和选择方法，具有很强的实用价值。

责任编辑：周星娣

封面设计：管智超

目 录

引言 选择源生态 选择健康	1
第一章 什么是源生态	5
第二章 源生态健康医学	12
第一节 像蜜蜂一样生活	13
第二节 来自道儒佛的养生启示	17
第三节 世界五大长寿地区的养生启示	23
第四节 人类进化历程的启示	30
第五节 现代医学的困惑	35
第六节 健康医学引领人类健康、长寿和幸福	39
第七节 健康医学的理论基础	43
第八节 健康医学的实践——健康管理	50
第九节 健康关键靠自己	54
第三章 源生态健康风险控制	57
第一节 源生态健康风险控制模型	58
第二节 心境源生态	60
心境决定健康	60
心理压力——疾病的重要根源	63



情绪与健康	65
基础心境调适法	68
冥想——缓释心境的压力	71
源生态音乐调节法	73
第三节 生活源生态	76
光污染与健康风险控制	76
空气污染与风险控制	81
水污染的健康风险与控制	87
电磁辐射的健康风险与控制	94
食物的健康风险控制	97
化学污染的健康风险控制	108
久坐的威胁与风险控制	112
生物钟紊乱的健康风险与控制	116
遗传的健康风险及控制	121
生活源生态恢复技术	123
第四章 源生态疾病干预管理	129
第一节 关于健康和疾病的新理论	130
细胞营养均衡+细胞生态平衡=细胞健康→	
身体健康长寿	130
营养均衡——细胞的基本需求	131
生态平衡——细胞运行的关键因素	137
第二节 细胞损伤与细胞再生	151
不平衡状态下的细胞适应和损伤	151
细胞损伤的修复——再生	153
第三节 疾病干预管理模型及其干预技术	156

