

决定健康 的8大平衡

高玉琪 王涛／著

●只有平衡的，才是健康的。

●致病的原因，

在于我们偏离了平衡。

如果病治了，身体状态

却大不如从前，那就是身体并没有

回复到从前的平衡

水平，机能平衡下滑了。

●平衡则调，平衡

则和，平衡则安，平衡

则顺，平衡则健，平衡则美。失衡

则乱，失衡则攻，

失衡则危，失衡则逆，失衡则病，

失衡则丑。

●最健康的人，

身体平衡不被任何事物打

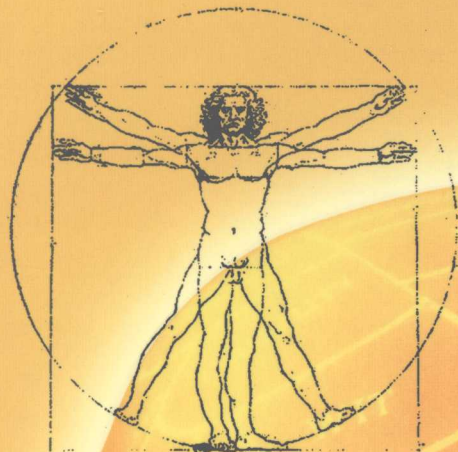
破，善于养生的人，

身体平衡偶尔被外界因

素攻破，不健康的短命人，则将身

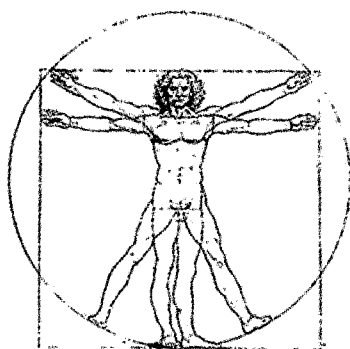
体的平衡葬送

在自己的手上。



决定健康的^的 8大平衡

高玉琪 王涛 著



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

决定健康的八大平衡/高玉琪, 王涛著. -北京: 中国人口出版社, 2007.10
ISBN 978-7-80202-520-2

I. 决… II. ①高…②王… III. 保健-基本知识 IV.
R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第145236号

决定健康的八大平衡

高玉琪 王涛 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	莱阳市正顺印务有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	17.5
字 数	200千字
版 次	2008年1月第1版
印 次	2008年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-520-2/R·615
定 价	29.00元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

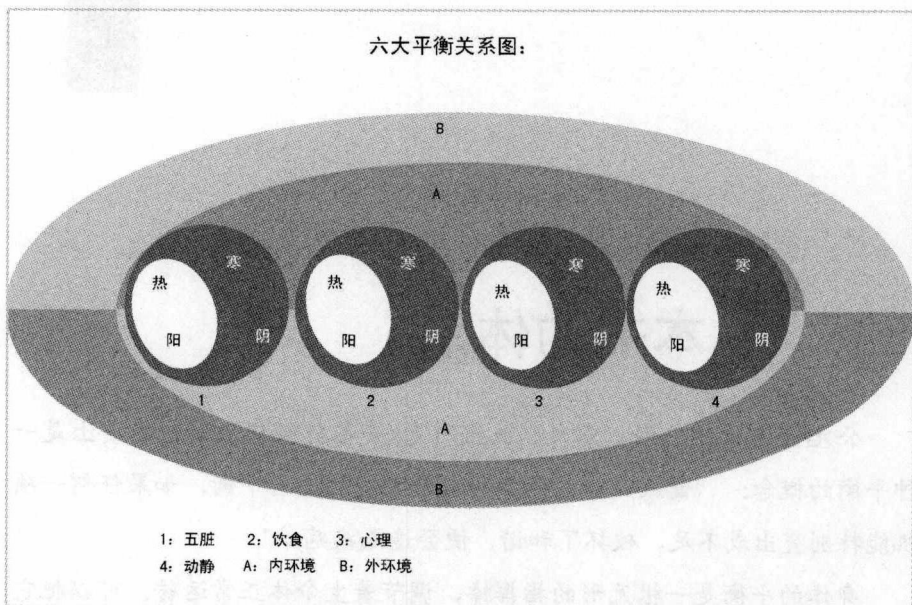
本书的体系

公元前五世纪中期，意大利医生阿克-麦依曾经提出健康本质上是一种平衡的概念：“健康是体内的各种成份之间的适当平衡，如果任何一项机能特别突出或不足，破坏了和谐，便会造成疾病。”

身体的平衡是一根无形的指挥棒，调节着生命体正常运转。可以把它看成是一种状态，也可以理解为一个概念，还可以认为它是一种功能。平衡之于人体就像操作系统之于计算机，即使把硬件完全分解拆卸，也看不到它的影子，但它是确确实实存在着的，并且指挥着整台计算机的运作。

中医理论讲究的是阴阳五行的平衡，五行是相生、相克，相互制约的关系。在这里我们将人体本身以及与人体相关的所有要素考虑在内，把人体的平衡分为阴阳平衡、内外平衡、内平衡（主要是西医的系统平衡和中医的脏腑平衡还有机体内环境的平衡，总共说来有八种主要的平衡）、心理平衡、饮食平衡和动静平衡六类。

这六种平衡相互协调，彼此配合，才能构成人体的整体平衡。他们组成一个大家庭，其中阴阳平衡是总摄，是父亲，内外平衡是总摄，是母亲，脏腑平衡是长子，心理平衡是长女，饮食平衡是小妹，动静平衡是小弟。多数情况下大家在一起和和气气，但偶尔也会吵架、闹矛盾，而如果闹到不可开交，那这个家庭就要离散了。保持平衡的关键不仅在于各个家庭成员把自己的身体养好，更需要家庭成员间和睦相处，通力配合。换句话说，就是每个自身保持平衡的组织或器官都要与其它保持自身平衡的兄



弟姐妹和谐相处。六大平衡从实用上来讲就是八大平衡，因为内平衡包括了主要三种平衡，其中系统平衡和脏腑平衡是有重叠的，是两种认识论下的两个体系，有着鲜明的不同特点，维护平衡也有着不同方法，所以从实用上来讲，我们说健康需要八大平衡。

任何事物不是孤立存在的，都是内外因相互作用的产物。我们所说的平衡是指身体内的每个器官都达到一种和谐的状态，这是一种内在的平衡。然而具体到每一种平衡，它都包含着内外相互作用的两个方面。但所有的内平衡都会受到外界环境的影响。比如，阴阳平衡的变化会因气候和自然条件的变化而变化，心理的平衡也常常会被周遭时好时坏的境遇打破。动静平衡是内平衡，但一样也离不开外环境。而饮食的平衡自不必说，它与食物的质量、个体饮食的习惯等外界因素息息相关。例如，吃的食物不干净，会引起腹泻；无节制饮食，会导致肥胖。所以说，外环境与内平衡之间相互影响，所有的内平衡，都要受制于外环境。

身体的平衡不是平面图，而是立体的，是一个多维的体系。人体就像一个小宇宙，有各自独立的星系。每个星球要按照自己的轨道运行，如

果有一个不小心出轨了，就会引发一场星系秩序混乱，整个身体小宇宙就会失去平衡，人体的健康就要出问题。同时，每个小星球又是一个独立的个体，就像肝脏比之于整个人体。每一个脏腑与每一个系统都有独立的平衡，甚至小到这些脏腑里的一个小器官，再小到一个细胞，都有自己的平衡，这就好象一个巨大的政府，由很多小部门组成，而每一个小部门都有独立的财务和纪律，财务和纪律要保持这个部门运转，一旦一个小部门失衡，就会影响其它部门的功能。

因此，身体的各种平衡是相互关联的。例如，饮食不平衡，聚积了脂肪会影响胰岛素的分泌，进而影响到心脏和心血管系统，破坏了脏腑平衡。再如鼻子受了风寒，没有及时治疗，会引起诸多并发症，如影响耳部，产生耳鸣与重听，影响颅神经，让你感到头痛头晕，严重者会影响动眼神经、三叉神经，导致眼球运动障碍、面部麻木。所以身体的平衡是复杂的、互相独立而又相互影响的，分工明确但又互相依赖。如同在一个大家庭中，父母失和，会影响孩子的成长；孩子调皮捣蛋又会让父母担忧。

平衡是一个虚实转化的过程。平衡是身体的一种最佳状态，是看不见摸不着的，可以说，平衡是概念性的。只有在由虚到实，由实到虚的转换过程中我们才可以体会到它。简单地说，就是只有在我们的身体由好变坏时，我们才可以体会到平衡的被打破，当身体再由坏变好时，我们才可以感受到平衡的恢复。平衡只有落实到每一个细节上，落实到每一个器官上，或者落实到每一种状态上，我们才能真正体会到。

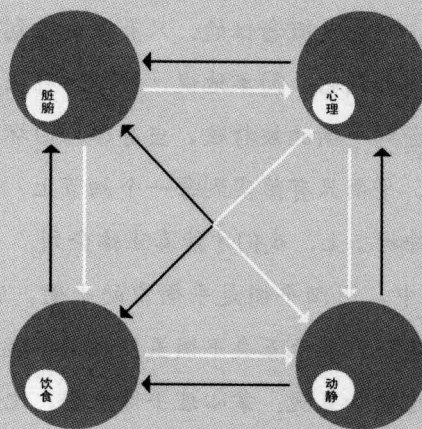
在上述六种平衡中，阴阳平衡是平衡中的平衡，它贯穿于每一个平衡之中，是“虚中之虚”。其他五类平衡虽然我们不能看到，相对来讲容易把握，其表现方式也更加直观。拿心理平衡来讲，比如说，原本升迁有望的你，忽然得知，肥水流入了外人田，此时，你会心情郁闷，烦躁不安，心理失衡。我们很容易察觉到这种变化。所以说，平衡是虚的，它通过实在的器官组织和情绪变化让我们感知它的重要性。虚的平衡一旦落实

到我们的心、肝、肺上时，我们便能真实地把握它的存在。它就如同人体健康的无形警示钟，一旦身体出状况了，它就敲两下，提醒你该注意了。这时，我们就需要通过治疗或保养恢复机体的平衡。平衡就是在这种虚与实，实与虚的转化中实现。

最后我们可以这样来概括这些关系，阴阳平衡是挂名的总司令，总摄一切，内外平衡包括了后面的六种平衡，心理平衡和其它三种体内平衡是并立的，心理平衡是情志，其它三种平衡是物质。系统平衡、脏腑平衡、内环境平衡和心理平衡相对复杂，属于内，动静平衡和营养平衡相对简单，属于表，其中，个人可以掌握运用的有运动、营养、心理调节三种平衡，这是我们用来调节脏腑和系统平衡及内环境平衡也就是身体内平衡的手段。以上这八种平衡相互独立，又相互依赖。你中有我，我中有你。通力合作，维持人体健康。

四大平衡相互作用图：

运动、营养、心理，是我们可以运用的三大养生手段，从图中可以看出，动静是最易应用，对其它平衡影响最明显的平衡，心理和饮食在其次。



目 录

第一章 平衡——健康的幕后操盘手

- 2 只有平衡的，才是健康的
- 3 追求平衡，和谐养生
- 6 人体平衡，荣辱与共
- 7 因我制宜讲平衡
- 8 改变健康水准的动态平衡
- 9 平衡的近日点与远日点
- 10 人体为什么会失衡
- 12 机体失衡，万病之源
- 13 恢复平衡，治病良方
- 15 决定平衡的两大机制

第二章 健康有方首先得平衡有道

- 18 平衡的核心在于有度
- 19 不要刻意追求平衡
- 20 补身之所需,去体之所余
- 22 适应个人具体情况求平衡
- 23 平衡没有秘诀
- 24 平衡需要全方位把握
- 25 在生活细节中寻平衡
- 26 静平衡、慢平衡与冷平衡
- 29 中医讲平衡的一个小方法:补与泻
- 32 阴阳平衡要注意排寒
- 33 器官使用的时间与机能平衡

第三章 决定一生健康的平衡关键期

- 36 人体的完美平衡在胎儿期塑造
- 42 让机能平衡大体成型——婴幼儿期
- 48 如何让平衡机能茁壮成长——学龄期
- 52 机能平衡的最终确定——青春期
- 57 如何防止平衡水平的下跌——更年期
- 62 修修补补的平衡——衰老期

第四章 影响每个器官的阴阳平衡

- 66 万事万物不离阴阳
- 68 平衡是阴阳变化的根本法则
- 70 动态相对的阴阳平衡
- 72 人体阴阳平衡的实证存在
- 74 阴阳平衡是健康根本



- 76 居住环境要阴阳平衡
- 78 人体内环境的阴阳平衡
- 80 男女搭配，平衡阴阳
- 81 平衡阴阳，塑造完美性格
- 83 平衡阴阳，维护健康心理

第五章 攘外先安内——机体内环境的平衡

- 88 功能、空间与结构
- 90 内环境中的热能平衡
- 92 人体水平衡
- 97 “五毒”攻破内平衡
- 100 神奇的平衡时间律
- 102 内环境“大扫除”不容忽视
- 104 重视口腔小环境的平衡
- 105 保持肠道微生态平衡
- 107 人体小气候，延伸内环境

第六章 化敌为友——与外在环境达成平衡

- 110 天人合一，相融共生
- 112 顺应四时节气，身体舒适安康
- 113 避七邪，护平衡
- 116 感觉器官六防
- 117 次生环境，隐形杀手
- 119 电脑不仅仅辐射了身体
- 121 注意！孩子生活在大“铅”世界
- 122 美丽外衣下的健康隐患
- 124 双双中病的同命鸳鸯

126 别让压力要了你的命

第七章 西医眼里的复杂平衡——系统之间

130 神经系统——维护平衡的总司令

132 内分泌系统——维护平衡的现场总指挥

135 运动系统——平衡工程部

137 消化系统——机体的后勤部

140 呼吸系统——后勤、运输、卫生

142 循环系统——运输和防御

144 泌尿系统——保持入出平衡

146 生殖系统——自我的复制

148 免疫系统——身体的国防部

151 人体各系统之间的协调与平衡

第八章 中医眼里的微妙平衡——脏腑之间

161 同舟共济的脏腑们

163 心脏——五脏六腑的首脑

167 肝脏——情志由我主

170 脾胃——气血化生之源

173 肺脏——全身气运都凭它

176 肾脏——先天之本

第九章 饮食营养平衡的十八大关键

181 食物酸碱中和平衡

184 素多荤少才平衡

186 寒热相宜守平衡

190 五味兼备取平衡



- 193 主食与副食量平衡
- 195 干稀巧搭配, 肠胃不受罪
- 196 有精有粗保平衡
- 198 水, 最重要的营养素
- 200 多样饮食, 全面营养
- 202 微量元素——看不见的重要平衡
- 204 饥饱适中自平衡
- 206 味觉平衡
- 207 情绪与食欲的平衡
- 208 四季阴阳与饮食平衡
- 212 一日三餐调剂均衡
- 214 摄入与排出的平衡
- 216 家庭饮食平衡
- 218 饮食中的动静平衡
- 221 饮茶调节冷热平衡和全身机能平衡
- 223 可怕的平衡杀手

第十章 动与静—循环相生的三面平衡

- 226 一作一息, 循环中平衡
- 229 身体平衡中的睡眠手段
- 231 一劳一逸, 交替中平衡
- 234 脑力与体力运动平衡
- 236 形养与神养的平衡
- 239 合理把握动静度: 动与静的平衡
- 241 运动的四种平衡

高体能锻炼与全方位锻炼的平衡

身体的内动与外动的平衡

运动中身息心三者的调节与平衡

运动中强度与柔韧的平衡

第十一章 最难最重要的是心理平衡

248 心理健康的标准是心理平衡

251 知、情、志的统一平衡

253 心理内倾与外倾的平衡

257 人与环境和谐才平衡

261 心理失衡不可怕，怕的是不会调整

263 八味药治疗心理失衡

265 一虚一空，一淡一静，负面心理全扔掉



第一章

平衡——健康的幕后操盘手

一个人要想成功，就必须适应规则，商业有商业的规则，职场有职场的规则，而要想身体健康，就必须适应身体的规则，身体的规则看起来成千上万，好像一部繁杂的律法，很难掌握，但所有律法都符合一个总的原则，那就是不给其他人造成伤害和不便，身体的规律虽也有成千上万，但这些零散的点都由一条线串着，那就是平衡。

平衡是世界的总原则，也是身体的总原则。我们人体中所有的器官，都在不停地运作，它们的运作情况，是有一定的尺度的，这个尺度的中心点也就是器官机能的平衡点，可以说，人体器官机能的变化，有一个目标和方向，这就是趋向于本器官个体的功能平衡，并努力达到与其它器官相互之间的功能平衡。

现在我们提倡正确地使用人体，那么怎样才能正确地使用人体呢？这

需要一个大原则，一个大方向，那就是平衡。平衡是总的原则，是主导，其它的一切诸如运动、营养、使用经络，都是具体方法。这些具体方法在使用的时候，都不能超越平衡的尺度，如果不能符合平衡，过犹不及，那么，一切的好方法就会给健康带来危害。好的方法就如同好的剑，可以切除影响健康的恶魔，但使用不当也能切伤自己的肢体。而掌握了平衡这一原则的人，则可以正确使用任何的健身养生方法。

不要看股市起起落落，每一股票的市值升升降降，令人眼花缭乱难以把握，这些表象之后往往是一个操盘手在操纵。经济上的兴荣和萧条，也有市场这只看不见的手在起作用。看不见的东西往往是起着决定作用的，决定人类健康的也是这样，不是你肌肉发达，体壮如牛，肺活量很大就健康，而是机能整体平衡了你才健康，平衡就是你健康的操盘手，平衡向左倾斜，你的身体机能就不足，平衡向右倾，你的身体机能就亢进。平衡就是健康这个股市的幕后操盘手。

只有平衡的，才是健康的

在中医学中，将人体最佳的平衡状态形容为阴平阳秘，即阴阳平衡，是人体平衡的一个总括。阴阳平衡了，也就说明直接关系人体健康的身体组织和心理状态也是平衡的。反之，只有身体和心理处于平衡状态，才能达到阴阳平衡。把人的身体比作一座大厦，阴阳平衡就是大厦的框架结构，而身体和心理的平衡就好比基石。基石平稳了，结构合理了，大厦才会稳固。

人体基本生命活动的完成有赖于八大系统的正常工作，这八大系统是：呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统、运动系统、神经系统、生殖系统、内分泌系统。要使这八大系统成为一个统一的整体，人体就要



有一个完善的调节机构来协调这八大系统之间的关系，这个任务落在了神经系统和内分泌系统的肩上。

神经系统是人体的司令部，它时刻监控着身体各个部位的运行情况，无论是五脏还是四肢，组织发生了什么变化，物质成分有了什么改变，神经系统都会根据自身的功能调节各个器官和部位，神经系统还控制着内分泌系统，通过内分泌系统，我们调节身体内各种激素的水平，这些不同激素影响着我们的五脏六腑的功能，这样，人体自身的机能就足以协调各脏腑的工作，实现人体的内在平衡。这八个系统协调工作，人的身体就是健康的，身体就能达到平衡，而当任一个系统出现了问题，就会破坏整体机能的平衡，如果这八大系统能一直保持人二十岁左右时的状态，那么，人的身体就会永远强健。虽然人会衰老，八大系统的功能也会衰弱，但只要它们能够维持一种相对协调和基本稳定的平衡状态，人体就不会产生各种病变，就能够保持健康状态。

身体平衡维持得好的人，身体机能会经常维持在最佳的状态，这样的人通常非常的强健，不但没有病痛，还非常有力气，有耐力，看起来面色红润、肌肤紧凑有弹性、肌肉适中、精神饱满、情绪稳定、眼光灵活、眼神充沛、心理和行为都非常正常。反之，身体不能保持平衡状态的人，常常疾病缠身，面色异常，缺乏活力，心绪不佳，精神懈怠。所以，平衡的，才是健康的。

追求平衡，和谐养生

这个世界的万事万物似乎都在追求一种平衡。地球上的自然生态要平衡，男人与女人数量要平衡，晴雨的天气要平衡，我们对营养的补充要平衡……站在平衡木上的体操运动员，必须身体平衡了，才不会跌倒下来；

骑自行车的时候，我们也要掌握好平衡，才不会摔倒；买菜的时候，卖菜的人会尽可能让天平平衡，不论倾向哪一方，都会有一方不接受，只有平衡了才皆大欢喜。

所有的一切，只要趋于平衡了，就容易达成和谐共生的良好环境，一旦有一方过剩或亏损，整个系统就会连锁反应。无论是生态、社会还是人体，都要遵循整体平衡这一规律。

怎样才能健康长寿？从古到今，从国内到国外，人们都在探索。秦皇汉武都没能找到长生不老药。中国历代王朝几百个皇帝，活到古稀之年者仅有九个皇帝而已，其他都短命，平均才41岁。按理说，他们的补品、药品、营养、生活均是最优越的，但寿命却不如老百姓长，这是为什么呢？因为他们大多数只吃最好的，不吃最需要的，营养虽高却不平衡；只玩最享受的，不做身体最需要的，动静不平衡。健康并不是仅仅依靠营养高，保持平衡才是关键，平衡才能健康长寿，失衡就会生病，甚至死亡。要健康，要长寿，要维持人体正常状态，就必须保持身体平衡。人体的平衡，主要指的是保持以下几个方面的平衡：

1. 阴阳要平衡

在百家讲坛上，医学家杨力提出了：“阴阳平衡是健康的根本”，阴阳平衡是保证生命活动正常的根本，一个人身体的阴阳如果平衡，就会非常健康，如果他阴阳失衡了，那就会感受到病痛，早衰，甚至死亡。

2. 器官功能要平衡

人体是个平衡器，人体的结构和功能是符合对立统一规律的。例如：骨骼的屈和伸；肺的呼气与吸气；心脏的收缩与舒张；营养的吸收与废物的排泄；肝脏的合成与分解；体液的酸性与碱性；胆固醇的高密度脂蛋白和低密度脂蛋白等等，这些对立方面，无一不是在神经、内分泌激素的调节下相互协调，实现机能统一，维持机体生命的存在。人体的血压、脉