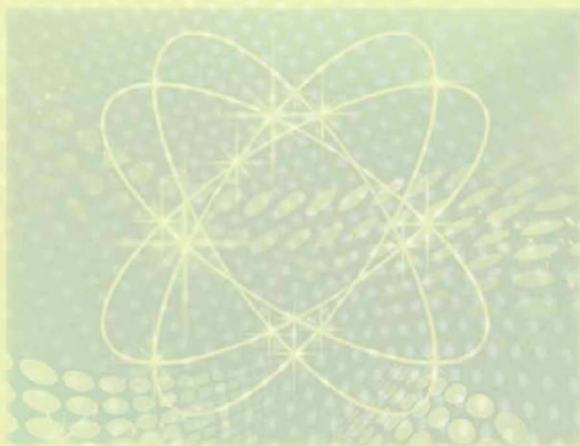


自然健康手册

杨路亭 主编



人民军医出版社

自然健康手册

ZIRAN JIANKANG SHOUCE

主 编 杨路亭

副主编 高国庭 毛文鑫



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

自然健康手册/杨路亭主编. —北京:人民军医出版社,2015.1

ISBN 978-7-5091-8040-2

I. ①自… II. ①杨… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 272070 号

策划编辑:杨德胜 文字编辑:王月红 陈 鹏 责任审读:谢秀英

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8065

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:三河市京兰印务有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:15.25 字数:231千字

版、印次:2015年1月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:59.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

本书共 9 章,作者首先简要介绍了健康评价的意义、标准、方法,怎样测定评估自己的健康状况;然后从平衡饮食、科学禁食、调控呼吸、正确姿势、合理运动、科学睡眠、心理平衡七个方面阐述了日常生活中的健康养生方法,并详细介绍了具有保健作用的色彩治疗艺术、音乐疗法、水疗、肝胆净化疗法、清洁大肠等自然疗法及其具体操作。本书科学性、可读性强,通俗易懂,便于操作,可供广大百姓浏览阅读,特别适合中、老年朋友在养生保健中参考使用。





前言

随着物质生活条件的改善和富足,现代人的生活方式发生了根本性转变。例如,人们的饮食结构变得越来越不合理:许多人吃得太多、摄入的食物过于精细、摄入太多的肉类和脂肪以及不健康的“垃圾”食品,使体内“污垢”囤积、毒素徒增,再加上环境污染、工作压力加大、不良生活习惯等因素的影响,很多人的体质状态每况愈下,久之,造成机体不堪重负,导致各种疾病高发。

毋庸置疑,环境对我们健康的影响是不容忽视的。我国经济快速发展所带来的负效应——大气污染日趋严重,使空气含氧量降低,是导致我们肺部和体内氧化应激的主要原因之一。当您开车进入任何一个大、中型城市时,首先映入眼帘的常常是严重的雾霾,有时甚至让您难以正常呼吸!

大气污染物包括臭氧、二氧化氮、二氧化硫和多种碳氢化合物,日复一日地暴露于这些有毒物质中,会显著增加人体内自由基的产生,致使健康受到严重威胁。大气污染已被认为是哮喘、慢性支气管炎、心脏病,甚至是癌症的元凶。大气污染对健康的影响已引起人们的广泛关注,对此,尽管政府也提出了诸多治理方案,但要从根本上得到有效治理,恐怕还需要一个较长的历程。此外,运动量不足及社会心理因素(如日益突出的压力应激等)的影响,也是造成多种疾病高发的重要原因。

面对各种疾病的威胁,我们不能坐以待毙。现代医学主要采取控制疾病、对症治疗等措施,这些方法虽然不同程度地减少了致病因素、控制病情发展恶化,但仍属于“治标”,脱离不了“治已病”的范畴,无法从根本上解决“治本”的问题。针对如此严峻的现状,敢问路在何方?

“最好的医生是自己”,本书提倡自然养生,寻求科学的方法,针对每个人的具体情况,采取不同的预防措施,一定会收到良好效果的!这就是人们所说的“是您自己主宰着您的健康”。请记住:您的健康是您一生最大的财富,也是您给予家人和亲朋好友的一份礼物。如果您不健康,如果您的生活质量很差,那

您就失去了最大的财富,也给别人增加了负担。因此,对自己、对家人、对整个社会,您都必须负起责任来,要拥有健康而完美的健康状态,包括健康的身体、敏锐的头脑和充实的心灵。

要真正保持和增进健康状态,唯有在客观健康评价基础上,在训练有素的健康专家指导下,有针对性地采取科学禁食、科学平衡饮食、合理的运动、高品质的睡眠、良好的心理状态,结合行之有效的个体化自然疗法,才能从根本上避免或控制体内毒素及自由基的产生,并促进其清除,这样就能使您由内而外达到真正的自然健康,远离各种慢性疾病,从而实现健康长寿的梦想。

为提高国民健康水平,国家制定了卫生工作战略前移政策及以预防为主的大政方针,近来又提出了促进健康服务业发展的诸项重大举措。作为医务工作者,我们要响应国家号召,在党的十八大精神指导下,贯彻、落实科学发展观。故此,笔者广览古今中外自然养生文献资料,按照其理论结合多年临床实践经验,在客观健康评价的基础上,以科学禁食为特色,综合多种简便易行、行之有效的自然疗法为主要内容,组织编写了《自然健康手册》。本书倡导构建综合自然养生新体系,强调自然、综合、个体化的原则,旨在引导人们自然养生,提高国民健康水平。

永不妥协,通过各种自然疗法,自然养生,努力争取使您处于完美的自然健康状态,去享受美好的生活吧!

杨路亭

2014年5月于石家庄



目 录

第1章 认识自己,了解您的健康状况	(1)
一、健康评价的新思考——健商	(1)
二、健康评价的常用标准及方法	(6)
三、3种简便实用的健康自测系统	(34)
第2章 平衡饮食,构筑健壮体魄	(46)
一、合理膳食,铸就健康人生	(46)
二、活用营养素补充剂,为您的健康添活力	(58)
三、饮水有学问——饮用优质水	(63)
第3章 科学“禁食” 自然养生新理念	(65)
一、禁食的定义	(65)
二、禁食的起源	(65)
三、禁食有益健康的理论基础	(66)
四、国内外现状	(70)
五、科学禁食实施方案	(71)
六、科学禁食适宜人群与不适宜人群	(79)
七、注意事项	(80)
第4章 调控呼吸,促进代谢保健康	(83)
一、认识您的呼吸	(83)
二、主动调控呼吸,提高健康水平	(86)
三、简便实用的中医呼吸养生法	(94)
第5章 正确姿势,展现健康风采	(96)



一、人类得天独厚的直立姿势	(96)
二、判断自己的姿势是否良好	(97)
三、姿势对健康的影响不容忽视	(98)
四、获得良好姿势的方法	(101)
 第6章 合理运动,焕发青春活力	(105)
一、身体运动的概念及运动形式	(105)
二、运动——健康的终极自然疗法	(106)
三、健康成年人适度运动的原则	(107)
四、身体锻炼必须持之以恒	(110)
五、运动时应注意的事项	(110)
六、几种简单有效的健康锻炼方法	(111)
 第7章 科学睡眠,唤醒正能量	(130)
一、概述	(130)
二、睡眠障碍,健康大敌	(136)
三、争取优质睡眠,提高健康水平	(139)
四、助睡眠的锦囊妙计	(145)
 第8章 心理平衡,把握健康的金钥匙	(148)
一、心理健康的含义及标准	(148)
二、临床常见心理健康问题	(150)
三、心理健康问题判断	(155)
四、心理健康问题的辅导(咨询)与处理	(156)
五、心理养生自我调节	(158)
六、常见心理健康问题及处理	(162)
 第9章 神奇自然疗法,重塑健康人生	(165)
一、色彩疗法,激活生命能量	(165)
二、美妙音符,神奇的音乐疗法	(182)



三、健康水疗,用途广泛效果好	(194)
四、保证“肝”净,乃身体健康之本	(206)
五、清洁“大肠”,通便排毒益健康	(212)
 附录 A 新谷式健康饮食法要点	(222)
附录 B 基市营养补充剂推荐剂量	(224)
附录 C 甲田光雄清汤禁食法方案(举例)	(226)
附录 D 广州中山大学秦鉴教授中医禁食疗法	(227)
后记	(229)
参考文献	(231)

第 1 章

认识自己，了解您的健康状况

您的身体健康状况如何？是处于健康状态？亚健康状态？还是疾病状态？这通常需要进行一系列的评估和判断。为了对您的身体健康状况有一个充分的认识，以便根据不同健康状态，采取个体化的指导方案和养生方略，首先介绍健康评价的新思考（健商的概念及探讨）、健康评价的标准和方法，最后介绍 3 种简单实用的总体健康自测系统，以供您对自己的身体状况作出初步评价。

一、健康评价的新思考——健商

健康评价是指通过疾病危险性评价模型分析计算，得出按病种的疾病危险性评价报告。健康管理者及被评价者能清楚地了解自己的健康状况及患慢性病的风险。

早在古希腊的许癸厄亚哲学时代，健康就被认为是世间万物中人们最有权享有的一种东西。随着人类文明的发展和认识的不断深化，健康的概念已经越来越清晰，健康已成为世人为之而不懈努力的奋斗目标，成为贯穿其生命始终的重要内容。然而，如何评价健康，如何全面、准确、客观地反映个体（或群体）的健康水平，却仍缺乏科学、可行或成熟的方法。

（一）对于健商的认识

健康是一个整体的、复合的概念，其内涵包括诸多方面，判定一个个体（或群体）的健康水平本身就是一个比较复杂的过程。近年来，一些学者提出了“健康商数”（health quotient，简称健商，HQ）的概念，引起了同道的普遍关注，并得到许多学者的认同。人们寄希望以此作为健康水平评价的科学方法。

有学者提出， $HQ = \frac{\text{对健康有利因素}}{\text{对健康不利因素}}$ 。注重环境及个人行为因素对健康的影响，对提醒人们趋利除弊，增进健康起到了积极的引导作用。但是，如何确定



对健康有利或不利的因素,如何给这些因素评分,如何利用这一公式准确地评价个体(或群体)的健康状况等问题,仍悬而未决。有学者认为,健康评价旨在根据个体(或群体)健康诸方面的现状评定其健康水平,应依据健康的内涵来建立评价体系,在具体评价指标中应容纳健康概念的各个组成部分,以保持其结构的完整性,才能实现整体性水平的评价,而并非仅限于影响因素。

关于 HQ,有学者曾较早提出过一公式:
$$HQ = \frac{\text{已有的健康意识、健康知识、健康能力}}{\text{应有的健康意识、健康知识、健康能力}}$$
并提出了以量化的形式编制“应有”是确立 HQ 的第一步。建议在充分调查论证的基础上,制定不同人群的 HQ 标准系统。此公式包含内容较为合理,且有一定的可操作性。首先,这个公式提出的健康意识、健康知识和健康能力,体现了对个体(或群体)健康的心理需要、认知程度及活动过程的测试评价,从内容上具有一定的涵盖面;其次,该公式把“已有”与“应有”之比作为健康评价的商数,符合人们已经习惯的,并且较为科学的数学逻辑,任何个体(或群体)的健康水平都需要通过与整体的比较而鉴别得出;再次,该学者提出的制定“应有”项、建立不同人群的 HQ 标准系统,使该公式成为评价工具有了可操作性。

进一步冷静思考,上述公式还应补充“健康状况”这一内容,将已有与应有的健康意识、健康知识、健康能力和健康状况之比作为 HQ,可能更为全面、准确。健康状况是指在具有一定的健康意识、健康知识、健康能力基础上,通过个体(或群体)的健康实践而达到的情形。这一补充,看似累赘,其实不然。所谓健康评价,正是要对个体(或群体)的现时健康水平做一客观、准确的评估,而现时健康状况与应有健康状况之比较是不能被忽略的。个体(或群体)已有的健康状况可能与应有的健康状况是吻合的,也可能是有差异的,因而这两者之比较,应成为 HQ 评定的重要内容,且为最易于量化测评的内容。

(二) 健商评定的内容与方法

1. HQ 评定内容的规范性与简洁性 健康的概念已很明了。1948 年世界卫生组织(WHO)提出“健康不是没有疾病和虚弱现象,而是身体上、心理上、社会上的完满状态”;1989 年 WHO 又提出“身体健康、心理健康、道德健康、社会适应良好”四项健康标准。这就十分清楚地要求人们必须从生理、心理、道德和社会适应四个方面来考虑 HQ 的评定内容,而这四个方面又都是要通过个体(或群体)的意识、知识、能力和现时状况具体体现出来的。因此,将这些具体体



现标准化,就成为 HQ 评定要求的内容了。

在身体健康方面,应该包括经过临床全面系统检查、医师的诊断证实有无疾病,机体各组成部分的功能状况及抗病能力等;心理健康方面,是指知、情、意的统一,人格的完善,以及心理调控能力是否健全等;道德健康是较高层次的内容,是建立在身体健康和心理健康的基础之上的,包含着一个人的人生观及价值观;而社会适应良好则更多地侧重于自知与他知的协调、个体与环境(自然与社会)的协调,以及自我实现的过程等方面。这四个方面的健康标准,在内容上是相当庞大的,它们既有区别,又相互关联、相互影响。在这样庞大的内容面前,要建立起科学的健康评价体系,其内容的规范性就自然成为首要问题。

社会上的不同个体(或群体)在健康四项标准的意识、知识、能力及状况方面,无疑存在着相当大的差异。将哪些具体内容列入评价的规范体系,既要考虑整体的自然、经济、政治、社会等背景,又要兼顾到不同个体(或群体)的认知水平、生活状态、价值取向及其与整体的关系等方面,这就为评价内容的规范性增加了难度。应本着先易后难、执简驭繁的原则,从已有较为成熟、规范基础的身体健康与心理健康入手,建立以这两者为主要内容的初步评价体系,在实践过程中,再逐步向道德健康、社会适应良好两方面拓展。因为任何新生事物都是由相对的不成熟向成熟逐步发展的。在身体健康与心理健康两方面,诸如康奈尔医学指数(CMI)、《国际疾病分类》(ICD10)、自测健康评定量表(SRHMS)等都是较为成熟的且被实践应用证明较为规范的评估工具,值得我们在制定 HQ 评定内容时借鉴,以确保其内容的规范性。

HQ 评定的内容较为复杂,如何在确保其尽可能规范的同时,简洁明了,易于操作,同样是值得注意的。较为成熟且又值得借鉴的量表问卷等工具,往往是侧重于某一方面,如何将它们汇集到一起,再增加必需的规范内容,这就需要对内容进行必要的筛选。选其精华,避免繁杂,才能体现出评价体系制定的科学性和艺术性。简单、明了、可操作性强应成为简洁性的基本要求,才有可能使评价体系为人们所接受,才会有生命力。

2. HQ 评定方法的科学性 HQ 评定方法的科学与否,将直接关系到评价本身是否易于操作与推广,关系评价结果是否客观准确。目前较为一致的看法是,科学的评定方法是定性与定量的结合,在定性的基础上注重量化分析。因此,制定科学的 HQ 评定问卷量表应成为评价体系建立的关键。虽然我们已有



一些成功的工具(如 CMI、SRHMS 等),但并不能等同于 HQ 评定的工具(问卷、量表等)。如何将健康的评价标准通过健康的意识、知识、能力和现实状况体现出来,如何将被评价个体(或群体)的真实健康水平通过工具客观地反映出来,如何使评价者能合理地使用,并准确地解释评定的工具等,都在一定程度上反映了评定方法的科学性,需要在具体工具编制过程中予以高度的重视。在这一方面,仍需学者们关注,加大研究力度。

另一方面,HQ 科学的评定方法,应是自评与他评相结合。既然 HQ 是对个体(或群体)健康意识、健康知识、健康能力和健康状况的评定,就必然存在着自我评定与他人评定的差异性。自我评定是被评价者的自我真实的感知,在一定程度上显示了它的客观性、准确性,是他人不可替代的,但又难免会受被评者认知水平、情绪情感、评价背景及能力等因素的影响,其干扰的副效应值得注意;他人评定即评价者的评定,虽然在对被评价者的主观感知等方面可能会有不恰当的评价,但对于需要一定的科学技术作为评价背景的内容方面,则可以显现出明显的优势,在一定程度上可作为被评价者可能存在的缺陷的修正与补充。因此,HQ 评定应以自评与他评相结合为宜,至于两者如何权重分析,有待进一步研究。

3. 建立常模是 HQ 评定的基础 这里所说的常模,是借用心理卫生评定中的一个概念,是心理测验时用于比较和解释测验结果的参照分数标准,根据有代表性人群样本的测试结果制定。制定个体(或群体)应有的健康意识、健康知识、健康能力和健康状况的标准,就可以理解成为建立 HQ 的常模。健康评价是了解个体(或群体)的现时健康水平,是通过 HQ 的评定来了解个体(或群体)已有水平与应有水平之差异,而这两者之比较的前提就是要弄清楚个体(或群体)应有的水平。因此,建立 HQ 常模就成了 HQ 评定必不可少的基础。而常模的建立要注意区别不同的年龄、性别、区域、职业及文化背景,如青少年、成年人、老年人群,应有不同的常模;城乡或是不同职业也可以有不同的常模。常模的建立需要有广泛而充分的调研基础,同样也需要有多学科的共同参与。

(三) 健康评价的现实意义

1. 有利于健康概念的规范与完善 实施健康评价,对于正确理解健康概



念,并使之进一步规范与完善,具有十分积极的意义。对于健康概念,无论是1948年WHO三个方面的完满状态,还是1989年WHO的四条标准,都不无遗憾之处。WHO的陈述并未确定健康的其他水平,也没有提出一个全面评估健康和疾病的概念化方案。这就是说,怎样评价个体(或群体)的健康水平,从内容到方法都还是一个有待解决的课题。而应用HQ来评价个体(或群体)的健康水平,正是创造性地解决这一问题的方法。

本来健康与疾病之间并没有截然的界限。在完美的健康与病入膏肓(濒临死亡)之间,存在着无数种状态,其中既有一般健康,也有一般疾病,更有大量的介于两者之间的中间状态(又称为第三状态、亚健康或次健康状态)。所谓健康评价正是帮助我们认识和理解中间状态,对为数众多的中间状态者更有意义。HQ的评定,可以让我们知道不同的中间状态的个体(或群体)是否具有健康水平的差异;同一个体(或群体)不同时期的健康水平是否有着量的变化;通过医疗或健康养生实践活动,个体(或群体)的健康水平是否得以提高等。所以,健康评价的实施,对于规范健康概念,科学评估健康水平的意义显而易见。

2. 有利于健康工作水平的提高 健康工作是一项系统工程,涉及卫生、保健、医疗、体育、教育等诸多方面。通过HQ评定科学地实施健康评价,可以使健康工作的各个方面具有统一评定的规范与方法。有了同一尺度,即有了行业的规矩,才有可能使健康工作水平迈上新的台阶。HQ评定对健康水平实行量化测定、数学分析,只要工具设计科学合理,具备简洁、明了、通俗、易行的特点,就能体现更强的可行性和可操作性。无论是在卫生保健,还是临床医疗方面,甚至普通老百姓之间,都可以通过HQ评定,在不同程度上评估个体(或群体)的健康水平,了解健康工作成效。

3. 有利于促进全民健康活动的开展 全民健康已成为一场势不可挡的群众性运动,随着大众健康意识的逐步增强,健康活动的科学性要求也会逐日提高。健康评价的实施,无疑会对此产生巨大的促进作用。如前所述,健康评价是对个体(或群体)的健康意识、健康知识、健康能力及健康状况的测评,是对人的生理、心理、道德和社会适应诸方面健康水平的估价。因此,健康评价将会推动大众健康观念的更新,促进健康知识的普及,引导人们更加积极主动地投身于健康实践活动中去。可以预计,在健康评价的促进下,全民健身、全民健心、



全民关注健康的浪潮将会经久不衰。

当然,我们还应该看到,通过 HQ 评定来进行健康评价,还需要有一段艰苦的工作过程,还需要多个相关学科的一批有识之士为之付出更为艰辛的努力。

二、健康评价的常用标准及方法

健康评价也是自然养生体系中的一项重要内容。为了对不同的个体(或群体)健康水平进行初步评价,并观察同一个体(或群体)通过健康自然养生实践活动不同阶段的健康水平是否得以提高等进行初步判断,同时也为了逐步建立完善 HQ 健康评价体系,笔者参考国内外文献,特总结归纳出一系列健康状态评价方法,以配合实施自然养生健康活动。

以下健康评价内容除包括一系列常用健康体检项目外,还整理了体质判断、亚健康状态评估、脊椎骨盆歪斜判断、代谢异常判定及心理健康评估等诸多项目。



(一) 健康体检项目

健康体检项目分为基本项目(表 1-1)和备选项目(表 1-2)。



表 1-1 基本项目

项目 编号	项目类别	项 目	仪器/设备
1	问卷问诊	①生活方式(饮食习惯、烟酒嗜好、运动、体力活动、生活起居等)	
		②个人史(既往疾病或伤残史、手术史,用药、输血及过敏史,婚姻状况,妇女月经及婚育史等)	
		③家族史(遗传病史、慢性疾病家族史等)	
		④健康体检史(首次体检时间,主要阳性发现,跟踪管理处置情况等)	
2	一般检查	①血压(静息收缩压/舒张压、脉压等)(mmHg)、脉搏(次/分)	血压计
		②身高(cm)	测量尺、身高体重仪
		③体重(kg)	
		④体重指数[BMI 体重(kg)/身高(m)的平方]	
		⑤腰围[平脐腰围(cm)]	
		⑥臀围(cm)	
3	内科	①肺	
		②心脏	
		③肝	
		④脾	
		⑤神经系统	
4	外科	①皮肤黏膜(色泽、弹性、色素沉着等)	
		②头颈	
		③脊柱	
		④四肢	
		⑤关节	
		⑥浅表淋巴结	
		⑦甲状腺	
		⑧肛诊	
		⑨外生殖器,乳腺(女性)	



(续 表)

项目 编号	项目类别	项 目	仪器/设备
5	眼科	①视力	
		②辨色力	
		③外眼检查	
		④裂隙灯检查、眼底检查	裂隙灯、检眼镜
6	耳鼻咽喉科	①耳(外耳道、鼓膜)	
		②粗测听力(音叉或耳语)	
		③鼻(鼻腔)	
		④咽喉	
7	口腔科	①黏膜(注意舌苔)	
		②牙	
		③牙龈	
		④颞下颌关节	
		⑤腮腺	
8	妇科	①外阴	
		②内诊	
		③宫颈涂片	显微镜
9	实验室常规 检查	①血常规[白细胞计数(WBC)、红细胞计数(RBC)、血红蛋白(Hb)测定、血细胞比容、平均红细胞体积(MCV)、平均红细胞血红蛋白(MCH)、平均红细胞血红蛋白浓度(MCHC)、红细胞体积分布宽度(RDW)、血小板计数(PLT)、白细胞五项分类]、红细胞沉降率	血细胞分析计 数仪 红细胞沉降测 定仪
		②尿常规(外观、尿蛋白定性、尿糖定性、尿胆红素、尿胆原、尿隐血、尿酮体、尿亚硝酸盐、尿血细胞、尿比重、尿pH)	尿液分析检测 仪
		③粪便常规(粪便一般性状、镜检)	显微镜
		④便隐血(OB)	