



健康新观念 养生好方法

—健康养生呼吸

张放/著



最好的医生是人体自身，有病治病，无病养生，始终保持机体的平衡，这就是健康养生呼吸的理论基础和目的。

 重庆出版社



健康新观念 养生好方法

—健康养生呼吸

张放/著

 重庆出版社

新呼吸
张放

PDG

图书在版编目(CIP)数据

健康新观念 养生好方法:健康养生呼吸/张放著.

重庆:重庆出版社,2005

ISBN 7-5366-7305-1

I. 健... II. 张... III. 养生(中医) — 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 076553 号

健康新观念, 养生好方法
——健康养生呼吸

张 放 著

责任编辑 张培华
封面设计 点睛工作室
技术设计 费晓瑜

重庆出版社出版、发行
(重庆长江二路 205 号)
新华书店经销
重庆升光电力印务有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张:6.5
字数:177 千 插页 2
2005 年 6 月第 1 版
2005 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5366-7305-1/R · 244
定价:18.00 元

新
平
知
覺
PDG



张放, 1982年毕业于四川音乐学院并留校任教至今。四川音乐学院“音乐治疗专业”创建人, 曾荣获第四届成都市“十杰青年”, 1996年四川省教育厅“师德标兵”称号。

现任“四川张放健康快乐文化咨询中心”主任, 四川音乐学院教授, 硕士研究生导师, 中国音乐治疗学会理事, 中国音乐心理学会会员, 中国音乐美学会会员, 中国民族管弦乐学会唢呐专业委员会副会长, 《音乐探索》杂志编委。曾任四川音乐学院附属中等音乐学校校长, 现任四川音乐学院成人教育中心主任。曾在中央电视台、中央人民广播电台、《人民音乐》、《中国音乐》、《音乐探索》、四川人民广播电台等各类媒体发表论文及音乐作品百余篇(首), 著、编有《健康新观念, 养生好方法》、《就这样欣赏音乐》、《二十一世纪艺术人才培养》等六部专著。



责任编辑：张培华

装帧设计：点睛工作室
64848725 方子豪

快乐健康歌

1=D 2/4 1=86

张 放 词曲

(2 3 5 6 | 5 3 2 6 | 1 3 5 | $\dot{1}$ -) | $\dot{1}$ 5 4 |
朋友, 追

3 4 5·6 | 5 - | 5 - | $\dot{1}$ 5 4 | 3 5 6·7 |
求快乐吧 您, 朋友, 追 求健康吧

5 - | 5 - | 5 6 5 | $\dot{1}$ · 6 | 3 5 6 |
您, 快乐是福 呵, 健康是

5 - | 2 3 5 6 | 5 3 2·3 | 5 · 6 | 5 - |
金, 快乐健康 永远属于 您。

5 6 5 | $\dot{1}$ · 6 | 3 5 6 | 5 - | 2 3 5 6 |
快乐是福 呵, 健康是金, 快乐健康

5 3 2 6 | 1 - | 1 - :|| 5 6 5 | $\dot{1}$ · 6 |
永远属于 您。 快乐是福 呵,

3 5 6 | 5 - | 2 3 5 6 | 5 3 5·6 | $\dot{1}$ - |
健康是金, 快乐健康 永远属于 您。

$\dot{1}$ - ||

内 容 提 要

本书是作者十余年健康养生的经历与经验总结。书中所提供的健康养生呼吸方法,是作者在与病魔的十余年斗争中,身体从疾病到康复而至身体健康的健体强身的实践过程中发现和创建的,也是在实际运用中逐步完善和发展起来的卓有成效的养生好方法。书中结合作者的患病经历和追求健康体会,在“生命在于运动”理念指导下,首次提出了“生命在于内动”,“生命在于逐渐少动”等健康新观念,提出了“三个需要”,即生存的需要、尊严的需要、健康的需要的人生生命历程理念,介绍了什么是健康养生呼吸,健康养生呼吸为怎样一种方法,健康养生呼吸的练习方法,注意事项,现代医学、中医学对健康养生呼吸方法的理论支撑等内容。在全民健身活动中,把自身放在一个健康追求者的立场上,给生活在科学技术和经济高度发达的现代社会中的健康追求者,提供了一条新的、通往健康之路的渠道,提供了一种新的健康思维。

健康养生呼吸是众多健康学说中不多见的,源于作者亲身经历的,有实际健康作用的方法,也是最为实在的,最简单易行的健康方式,适合于每个追求健康的人(特别是上班族)学习与运用。无数临床实验表明:对人体健康来讲,健康养生呼吸一用就好,一练就灵。

序

在科学技术和经济高度发达的 21 世纪,人类社会跨入了以生命科学为特征的高科技时代。“健康的需要”已成为最时尚的话题。党的十六大明确地把提高公民健康素质作为新时期重要的奋斗目标,体现了党中央对人民群众健康的高度重视,而宣传、普及健康知识,追求、推广卓有成效的健康方法,开展全民健身活动,增强人民体质,既是每个公民应尽的责任,又是提高全民身心素质的重要方面。

今天,随着国民经济高速发展,在人民的物质与文化生活水平大幅度提高的同时,也承受着比过去更大的压力,对人的身体健康方面提出了许多挑战;在基本上解决温饱问题之后,由“吃”引发的人体的不适应——饮食营养过剩或失衡引起的慢性病,食品安全方面的食源性疾病;当“生命在于运动”已被广大群众认可时,有人积极投身其中却适得其反;当人们生活条件、环境得到了极大的改善后,却由此带来了身体、精神不适甚至生病的现象愈见增多。为什么人们在遵循有病就医、服药祛病,重视医疗到位时,而医生只能处理一部分病痛、无法保障人的健康?这一切都是令人迷惑不解的。

张放教授著的《健康新观念,养生好方法——健康养生呼吸》一书摆在我的案头已半年有余,因工作太忙,一直无暇顾及翻阅。直到一天偶然听到已练习张先生的“健康养生呼吸”两月有余的我那 76 岁高龄的母亲谈到:“肚子小了,身体不发冷了,走路腿脚有力了”的练习体会后,才满怀好奇心地读完这部在健康方面颇有新意的著作。





我熟悉的本书作者，是一个既非医学专业，又非体育专业，也未学习过有关营养科学的音乐专家，他曾因病卧床不起达数年之久。许多人认为：今天他身体能够康复、看起来非常健康本身就是一个奇迹。更难能可贵的是，他根据自己身体从疾病到康复至健康的与病魔十余年斗争的患病经历和追求健康的实践经验和体会，写出了这部与他自己平生所学基本无关的东西，并且愿意将他自己的健康体会与方法公之于世，与有心于健康的人们分享，这又不能不令人敬佩。书中的一些健康理念非常新颖且很有道理，对“健康养生呼吸”有关方法的基础理论、基本知识和技术也作了力所能及的论述，内容编写不仅注重科学、规范和实用，也有一定的说服力和可操作性。对推动当前社会蓬勃开展的全民健身、全民健康活动有积极的意义。

我是一个体育工作者，但却一直视体育为工作，从来未与身体健康建立联系。凭我的运动经历和对健康知识的认知，朦胧觉得谈运动健康一类应该有一套类似体育运动的项目，有一些贯穿项目的套路，有一些世人皆知的身体健康目标，只有找到了这一些，才能实实在在地安顿我们心底熟悉的那些健康学说和规程。然而，令我没想到的是，在本书中寻找“健康养生呼吸”的真实生命，也就是寻找和调理我自己的健康思路。“生命在于运动”，运动就要讲科学，就应当符合人的心理与生理的自然规律。张先生的“生命在于内动”、“生命在于逐渐少动”等健康新观念，以及书中对当前人们已知的健康理念的反思，从健康文化的浅层意义上可以说是“旁观者清”，而在健康文化的深层意义上则是“生命在于运动”等健康观念的进一步完善，彼此本是无形的联盟。

从促进健康的意义上思考，我推崇“生命在于内动”的观点，不仅因为它是作者十余年健康追求的结晶，更在于它“以人为本”的考虑。老子说：道法自然。这个世界上最富吸引力的方法，是人本身能力的自然流露和体现。“健康养生呼吸”的健康方式，也正是源于人体自然、本能的呼吸运动方式。只要你能深刻认识自己，透彻了

解人体,并怀有追求健康的愿望,就可以依靠人自身的能力和条件,而不依靠和寄望于任何外在的客观因素,促进自身的身体健康,即是“道法自然”。我想,这大概就是《健康新观念,养生好方法——健康养生呼吸》一书所带来的与其他健康学说与理念所不同的健康新思维。

我喜欢美国著名教育家卡尔·罗杰斯的一句话:“谁也不能教会谁任何东西。”健康是没有谁教会给你的。最好的医生是人体自己。要真正掌握健康,将健康变成自己的财富,只能靠自己。本书的作用,“健康养生呼吸”的作用,是将你领到一条新的通往健康的路口,告诉你这条路如何去走,怎样能达到目的,但走与不走,还在你自己。有人曾讲:“没有登临泰山的人也知道泰山日出是一大胜境,但只有您自己真实地身临其境,您才能感受到它的博大与壮丽。”这也是我在读本书时体会到的。

以上文字权且作序。

张 山

2005年2月15日

注:作者为国际运动健将,1992年西班牙巴塞罗那奥林匹克运动会双向飞碟金牌获得者。

序



前言

健康是福!

“生存的需要,尊严的需要,健康的需要”是人生命历程所追求的主要生活内容,在科学技术和经济飞速发展的 21 世纪中,“健康的需要”更是人类生活的热门话题,人类将以极大的热情追求心理、生理、社会、环境的健康稳定。党的十六大首次将公民的健康素质和思想道德素质、科学文化素质相提并论,并将其定为全面建设小康社会的目标之一。开展全民健身运动,增强人民体质,就是提高全民身心健康素质的重要方面。

本书之“健康养生呼吸”是笔者在与病魔十余年斗争中,身体从疾病到康复而至身体健康的健体强身的实践经历及体会,也是在追求健康的实际过程中逐渐发现、发展与完善起来的、卓有成效的健康养生好方法。正是有感于我国当前幸福、良好的社会生活形势和祖国美好未来之希望,以及我国的全民健身活动所引发的人们追求健康的热潮,本人将其奉献出来,也可以算是为社会、为全民健身活动略尽绵薄之力。

我是一个长期以艺术和艺术教育为职业的人,是一个既非医学专业,又非体育专业,同时也是一个从未曾学习过营养科学的人,但是,我是千万个热爱生命、崇尚健康者中的一员。热情、执著、开朗、豁达,充满着朝气和活力,这正是我现在身体和气质的真实写照,一点也让人感觉不到书中提到的“身心都曾受到过严重摧残”的那种“苦难岁月”的痕迹。

我过去曾一直认为“年轻是福”,可正是在我青春年少时却





病魔缠身，在床上度过了数年本应该是令人羡慕的、充满青春活力的年代。

我也曾是个体育运动狂热分子，在“加强体育锻炼，增强人民体质”的号召下，积极投身到体育锻炼之中。而正是那时候，体格健壮、精力充沛、行动敏捷、热情高涨的我却突然病魔附体，数年卧床不起，看起来十分健康并引以为自豪的身体却遭遇当头一击。

我是我们单位有名的“美食家”，凡我所在地区只要有好吃的、有特色的餐饮我无所不知，无时不以“先尝为快”为乐事。同时，凡官方与民间营养膳食及其科学搭配原则均谙熟于心。然而，病魔缠身之时，茶不香、饭不思，靠吸一点流汁勉强度日，使得那许多的“正确的营养和健康知识”，如同“美丽的图画”可望而不可即。

我从事艺术及艺术教育数十年，一贯被人认为是心理健康、素质良好、心态平衡稳定的人之一，然而病魔缠身后给我最大的感触是，只要人患了病，身体健康方面出了问题，再好的心理素质也经不住疾病的折腾，心情一样会坏到极点。那时的我悲哀之极，整日里“两眼望着天花板，思量着以何种方式去死更为合理”。

患病的那几年里，为了治愈疾病，八方寻医问药，跑遍了所在城市的大小医院，包括私人诊所和个体游医，把身体康复的希望完全寄托于发达的医学科学和医生去负责。然而，令人感到迷惑的是：为什么医学只能处理我的一部分病痛，却不能保障我的健康？

我的这一切经历——严格按照医学专家、营养专家、体育专家的健康建议与要求，以及自己在患病的数年中翻阅了大量的医科书籍，查阅了大量的有关营养膳食的资料，可以说是掌握了足够的健康知识去追求身体健康的目标，其结果却是事与愿违。

健康是福！

真是的，人只要能感受到身体本身的存在，能感受到由呼吸带入体内空气的时刻，其实就已经是一种莫大的幸福了！说实在的，在身体患病之前，在研习管乐器演奏过程中，在对呼吸有感应之前，我真没有好好地享受过呼吸。在我患病的几年里，身体极度虚

弱,行动十分困难,幸好还有一口气,直到自觉用呼吸能帮我促进机体平衡,促进身体恢复健康状态,我开始对呼吸有了深刻的体会——“生命在于运动”的确是颠扑不破的真理。呼吸本身就是一种运动,是机体使用有氧呼吸机制提供能量,维持生命活动的一种内部自然、本能的运动。这种以人本身所具有的能力来吸取天地之精华,来进行自我调整、自我锻炼,促进健康的感受——我的亲身经历印证了古希腊一座神庙门上的一句话:“认识你自己。”说明“生命在于内动”原本就是天赐的健康良方益法——最好的医生是人体自己。

2003年冠状病毒引起的传染病SARS,在我国被称做非典型肺炎,其传播速度之快,传染源毒性之强,传染面积之大,死亡率之高,可与人们过去闻之色变的鼠疫、霍乱相比,引起世人震惊。医学科学研究证明,这种病毒是利用空气,通过人的呼吸系统传入机体,导致肺部发炎,病人最后因呼吸功能衰竭死亡。SARS的流行,使我们清醒地认识到人体呼吸及呼吸器官对人体健康的重要性。因此,重视与呼吸相关的活动,加强呼吸器官的锻炼、增强呼吸系统的功能,是机体提高抗病能力的关键问题。如何加强人体呼吸系统锻炼,提高人的抗病能力,并有效地借助人体呼吸系统与呼吸活动,来达到促进机体内部器官系统功能的锻炼与调整,实现机体内外环境平衡稳定,促进人体健康,正是本书——“健康养生呼吸”着重研究的问题。

呼吸运动本来就是人体最为基本的运动,但由于它是人生命之本能,是维持机体正常运转所需的自然活动,因此对人体健康的巨大作用长期被人忽视。实际上,人体通过自然呼吸运动吸入氧气和排除二氧化碳在生理上对生命活动起着关键作用。同时,不仅是人体生命对氧气需求的迫切,就是那些人们饮食中吸收的营养物质,也必须在人体呼吸活动正常的先决条件下,经由机体相关系统的氧化还原处理,才可以被人的生命活动所用。因此,理解、关心人的呼吸活动,宣传、推广有利于人体健康的呼吸方法,切实有效改善人体





生命质量,促进人的身体健康,正是本书——“健康养生呼吸”论及的话题。

本书提出的健康养生呼吸理念及方法,是一种全新的健康概念。由于它与人体自身的本能、身体、健康息息相关,从“以人为本”的角度考虑,即靠自身所具有的能力来实现身体健康目标的方法,简单易学,随时可练,而且没有太多的环境条件要求和苛刻的原则限制的禁忌,因而具有及时显著的练习效果,适合于每一个期望身体健康的人以及上班族阅读与采用。

目 录

序	(1)
前 言	(1)
一、最好的医生是人体自己	(1)
(一) 人能活多少岁	(1)
(二) 什么是人体健康	(3)
1.人的身体健康的 10 条标准	(3)
2.人的心理健康的 7 条标准	(4)
(三) 有病看医生的困惑	(5)
(四) 最好的医生是人体自己	(8)
(五) 如何提高自愈功能的中肯建议	(10)
1.保持良好心理与精神状态	(10)
2.掌握良好的生活方式	(11)
二、生命在于内动——我的亲身经历	(12)
(一) 我这个人及其经历	(12)
(二) 健康养生呼吸的临床实验	(15)
(三) 生命在于内动	(18)
三、对当前健康养生方法的述评	(31)
(一) 人类必须关注健康	(31)
(二) 人体是一个整体	(34)
(三) 常见的健康养生方法介绍	(35)
1.保持良好的心理、精神状态	(36)

2.包括心理与生理的各类促进机体健康的辅助	
疗法	(38)
(1)可促心理与情绪健康的辅助疗法	(38)
a.想像疗法 b.心理疗法 c.默想疗法	
d.放松疗法 e.音乐疗法 f.催眠疗法	
(2)可促生理与机体健康的辅助疗法	(39)
a.针灸疗法 b.指压疗法 c.推拿按摩疗法	
d.中草药疗法 e.顺势疗法 f.整骨术疗法	
g.姿势矫正法 h.水疗法 i.反射疗法	
j.生物反馈疗法	
3.科学的生活方式——健康营养计划	(40)
4.适度的有氧代谢运动	(43)
(1)对心理健康方面的作用	(43)
(2)对机体健康方面的作用	(44)
(四) 对上述健康养生方式的反思	(44)

四、什么是健康养生呼吸 (50)

(一) 概述	(50)
1.自然呼吸法	(51)
2.腹式呼吸法	(51)
3.停闭呼吸法	(52)
4.口呼鼻吸法	(52)
5.常见呼吸方法的不足	(53)
6.健康养生呼吸	(54)
(二) 健康养生呼吸的主要内容	(54)

1.健康养生呼吸是有意识的、 主动的自我锻炼方式	(55)
2.健康养生呼吸是关注机体整体的健康养生方法 ...	(56)
3.健康养生呼吸可充分调动机体的潜在能力	(57)
4.健康养生呼吸重视人的心理与精神因素的发挥 ...	(58)
(三) 健康养生呼吸的两大主要特点	(58)
1.有意识的主动性	(59)
2.机体整体观	(60)
五、人体呼吸及呼吸系统	(62)
(一) 常见不正确呼吸方式	(62)
1.呼吸频率过快	(62)
2.胸部浅式呼吸	(63)
3.呼气时间短	(64)
(二) 正常呼吸状态下的正确、有效呼吸	(64)
(三) 呼吸系统的结构、功能及其原理	(65)
六、健康养生呼吸的现代医学理论基础	(70)
(一) 呼吸与中枢神经系统	(70)
(二) 呼吸与交感神经系统	(72)
(三) 呼吸系统机能和气体能量代谢	(73)
(四) 呼吸与消化系统	(74)
(五) 呼吸与心血管系统	(77)
(六) 呼吸与内分泌系统	(80)
(七) 呼吸与泌尿系统	(82)