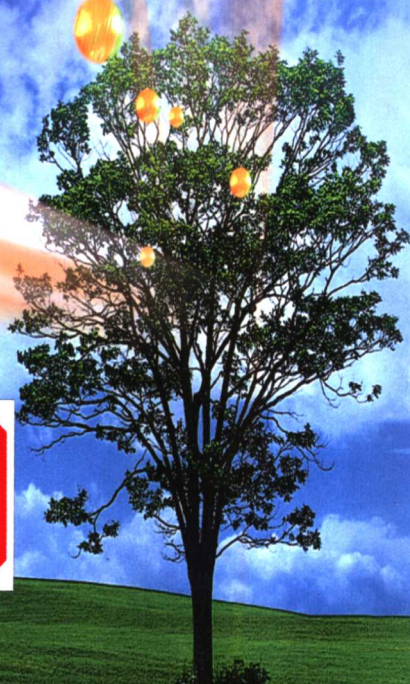


21世纪健康新概念

磁·远红外·健康

CI
YUANHONGWAI
JIANKANG



中国纺织大学出版社

磁 · 远红外 · 健康

中国纺织大学出版社

责任编辑 封志学

封面设计 沈 亮

磁·远红外·健康

姚鼎山 主编

中国纺织大学出版社出版

(上海市延安西路 1882 号 邮政编码:200051)

新华书店上海发行所发行 苏州望电印刷有限公司印刷

开本:850×1168 1/32 印张:5 字数:135 千字

2005 年 2 月第 1 版第 4 次印刷

印数:14 001—17 000

ISBN 7-81038-309-4/R·04

定价:15.00 元

内 容 提 要

本书作为医疗保健的科普性读物,主要提出了健康理念的更新,介绍了磁、远红外等的医疗保健知识以及相应的新材料和新产品,书中着重叙述了磁、远红外纺织品与床上用品相结合的医疗保健机理、功能及实例,以期对提高人类健康水平有所裨益。

图书在版编目(CIP)数据

磁·远红外·健康/姚鼎山主编. —上海:中国纺织大学出版社, 2000. 10

ISBN 7-81038-309-4

I. 磁... II. 姚... III. ①磁疗法-基本知识②红外辐射-光疗法-基本知识 IV. R454

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 53243 号

前 言

世界上什么最宝贵呢？莫过于生命。而阳光、空气、水和磁对于生命又是何等的宝贵。众所周知，阳光中的红外线被称为“生命之光”，占地球表面积百分之六十的水被称为“生命之源”，试想，离开了阳光、空气和水，生命的起源、生存和繁衍从何谈起？同样，磁也给生命以无限的活力。自从地球上有了人类以来，几百万年过去了，直到高度文明的今天，再看看与生命息息相关的阳光、空气、水和磁的面貌又怎么样了呢？地球变暖了，水和空气被污染了，磁场紊乱了，这些变化给人类的健康带来了极大的危害。但人类毕竟是人类，成千上万的科技工作者和医务工作者为改善地球的环境，为提高人类的健康水平作了不懈的努力。尽管我们的能力有限，但也愿为人类的健康作点菲薄的贡献。正因为如此，特向读者介绍有关磁、空气、红外线、负离子、水等防病治病的有关知识，以及利用高科技的手段研制的相关新材料、新产品，只要广大读者能从本书中获得有益的东西，那怕是一点，我们也感到莫大的欣慰。

本书编写过程中,引用了一些作者发表的资料,在此谨向这些资料的作者致谢。

本书是由几位作者分别执笔,叙述方法并不完全一样,加之水平有限,疏漏和错误在所难免,诚望读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 健康——人生永恒主题.....	1
第一节 健康.....	1
一、健康——人生永恒主题	1
二、21 世纪健康新观念	1
三、亚健康状态	2
四、国际上的健康标准	2
第二节 影响人类健康的因素.....	3
一、生物学因素	3
二、非生物学因素	3
第三节 现代疾病谱.....	4
一、脑血管疾病	4
二、心血管疾病	4
三、癌症	5
四、糖尿病	5
第四节 现代医学模式.....	6
一、生物医学模式	6
二、生物—心理—社会医学模式	6
第五节 保健医学的兴起.....	7
一、阿拉木图宣言	7
二、自我保健	8
三、健康支柱	8

第二章 磁疗	11
第一节 磁疗的发展历史、现状、特点	11
一、我国磁疗的发展历史	11
二、磁疗的现状、展望	13
三、磁疗的特点	15
第二节 磁场的生物学效应	17
一、磁场对神经系统的影响	17
二、磁场对心脏功能的影响	19
三、磁场对血液成份的影响	19
四、磁场对血管系统的影响	21
五、磁场对血脂的影响	23
六、磁场对血液流变学的影响	24
七、磁场对免疫功能的影响	25
八、磁场对内分泌功能的影响	26
九、磁场对酶活性的影响	27
十、磁场对肿瘤的作用	28
第三节 生物磁场与地球磁场	30
一、生物磁性与人体磁场	30
二、地球磁场	35
第四节 磁场与经络穴位	36
第五节 磁场的治疗与保健作用	37
一、磁场的治疗作用	37
二、磁场的保健作用	44
第六节 磁场治疗的方法与剂量	48
一、磁场治疗方法	48
二、磁疗剂量	51
第七节 磁疗法的不适反应	53
一、磁疗法不适反应的表现	53

二、磁疗法不适反应的处理·····	54
第三章 远红外线疗法 ·····	55
第一节 红外线医疗技术的发展历史、现状和展望·····	55
一、红外诊断技术的历史和国内外动态·····	55
二、红外线疗法的国内外动态·····	57
三、红外线技术与祖国医学·····	64
第二节 红外线的基本知识·····	67
一、红外线的基本知识·····	67
二、红外线的基本特性·····	71
第三节 红外线的治疗作用·····	74
一、红外线在人体内的吸收·····	74
二、远红外线的生物效应·····	75
三、红外治疗产品分类·····	78
第四节 远红外纺织品的基本知识·····	78
一、远红外纺织品的概念·····	78
二、远红外纺织品的国内外动态·····	78
三、远红外纺织品的基本特点·····	80
第五节 远红外纺织品对亚健康状态的保健作用·····	86
一、为什么称远红外线为生命之光·····	87
二、活化水分子·····	92
三、活化组织细胞·····	93
四、改善微循环·····	95
五、远红外纺织品的保温作用·····	101
六、远红外纺织品的抑菌作用·····	101
七、远红外纺织品保健作用的确切概念·····	102
第六节 远红外纺织品的应用·····	103
一、远红外纺织品的种类·····	104
二、使用远红外纺织品的注意事项·····	105

第四章 磁疗·远红外疗法的适用范围	107
第一节 磁疗·远红外疗法的适应症	107
一、内科疾病	107
二、儿科疾病	109
三、外科疾病	109
四、妇科疾病	111
五、皮肤科疾病	111
六、眼科疾病	112
七、耳鼻喉科疾病	112
八、口腔科疾病	112
第二节 磁疗·远红外疗法的禁忌症	113
第五章 保健产品介绍	114
第一节 磁性远红外保健产品种类	114
第二节 全身保健康复产品	115
一、磁性远红外床垫	115
二、磁性远红外被	116
三、防螨抑菌远红外床单、床垫套、被套、枕套	116
第三节 局部治疗康复用品	117
一、磁性远红外枕	117
二、磁性远红外腰封	117
三、磁贴	118
四、磁性鞋垫	118
第四节 新开发的保健用品介绍	118
一、罗布麻亚麻凉席	118
二、天然远红外材料——特玛粒及其产品	120
附 录	128
一、答疑	128
二、病例	142

第一章 健康——人生永恒主题

第一节 健康

一、健康——人生永恒主题

健康是人生第一财富。健康对人类的生存与繁衍、社会的繁荣与发展、科技的进步与创新、精神文明的建设、生活方式的更新,有着决定性的作用。古希腊哲学家曾指出:“如果没有健康,智慧就难以实现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”因此,健康是事业有成、家庭幸福的基础。

21 世纪是人类健康的世纪。

二、21 世纪健康新观念

“健康”一词虽极为常用,但要为之作一明确界定却是很不容易的。传统的观点认为,以“无病”或没有疾病症状为健康已毫无意义,这是对健康的片面理解。联合国世界卫生组织(WHO)给健康下了一个完整的定义:“健康指的是个体不仅仅是没有疾病,而且是在身体上、心理上和社会适应能力上的完满状态。”因此,一个人只有具备身体健康、心理健康和良好的社会适应能力,才能算真正的健康。健康是人类社会文明的标志。

现代医学还认为,健康和疾病是人生过程中同一序列中的两极,而不是两者的对立。健康的人并不是某种固定的状态,由于人们受到社会、心理、生物因素的影响,个体可以从健康者演变为健康欠佳或

患病者,或者从患病者走向健康。因此,维护和促进人们的健康,就必须坚持动态和平衡的观点,使个体保持生理平衡、心理平衡和阴阳平衡,达到健康的目标。这样,才能使健康成为生命存在的最佳状态。

三、亚健康状态

现代医学认为,在健康与疾病之间,既是不健康又未患病的状态称之为亚健康状态,又称第三状态。人们生活中常出现两类人群,一类是经过各种医学检查尚未发现疾病,但却有头晕眼花、食欲不振、周身乏力、烦躁、心悸、失眠等不适感;另一类虽无症状表现,但身体内部隐藏着疾病的祸根。据资料统计记载,真正健康的人群占总人口数的15%,证实患病的人群也占总人口数的15%,而处于亚健康状态的人群占总人口数的70%左右。人们在透支生命之余才意识到自己是否健康,而纠正和治疗亚健康现象尚无良方。根据医学专家推荐,医治亚健康状态的主要措施是自我保健,即通过营养、运动和休息,使亚健康者走向健康。

四、国际上的健康标准

联合国世界卫生组织(WHO)提出了人体健康的10项标准:

- (1)精力充沛,从容不迫担负日常工作和生活;
- (2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,无挑剔;
- (3)睡眠良好,善于休息;
- (4)适应能力强,适应外界环境各种变化;
- (5)能抵抗一般性疾病,如感冒和传染病;
- (6)保持标准体重,身体匀称,头肩、臂位置协调;
- (7)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎;
- (8)牙齿完正,无龋齿、不痛、牙龈颜色正常,无出血;
- (9)头发有光泽,无头屑;
- (10)皮肤肌肉弹性好,肌肉丰满。

第二节 影响人类健康的因素

医学调查的结果指出,影响人类健康和引起现代疾病的主要因素有生物学因素和非生物学因素两大类。

一、生物学因素

在生物学因素中,细菌、病毒、寄生虫等病原微生物占的比例为 10%,基因遗传因子占的比例为 10%。生物学因素共计 20%左右。由于疫苗事业的发展,计划免疫的成功推行,影响人类健康的生物学因素已居于次要地位。

二、非生物学因素

在非生物学因素中,心理、社会、文化因素占的比例为 30%,人类自身的行为方式和生活方式占的比例为 50%,共占影响人类健康因素的 80%左右,可见影响人类健康和引起现代疾病的主要因素是非生物学因素。有人称美国为“艾滋病超级大国”,俄罗斯为“酗酒超级大国”,中国则为“吸烟超级大国”。专家们普遍认为,心脑血管疾病、高血压、癌症、糖尿病等应划归生活方式性疾病。其发生原因,70%以上与非生物学因素有关。联合国世界卫生组织(WHO)估计,生活方式性疾病在发达国家占死亡人数的 70.8%,在发展中国家占 40~50%。因此,有人研究 10 种早夭者为:频频吸烟的人;经常酗酒的人;起居饮食无常,生活无规律的人;心胸狭隘、嫉妒成性的人;常年吃药不知其数的人;性欲过度且超常的人;患了疾病,听之任之的人;抑郁闷闷不乐的人;一个朋友都没有的人;不参加任何体力劳动的人,这大多与心理因素有关。

第三节 现代疾病谱

现代医学日新月异,科学研究的结果表明,从人类生长发育期、性成熟期和细胞分裂周期来推算,人类自然寿命应该达到 120 岁以上。但是,世人很少有人能活到 120 岁,这是因为生物—心理—社会等因素对人们的刺激或侵袭,导致疾病发生的结果。据统计,我国发病率最高,死亡率最多的疾病有四种,按顺序排列为脑血管疾病、心血管疾病、癌症、糖尿病等。

一、脑血管疾病

脑血管疾病每年发病人数约 500~600 万,死亡人数约 100 万,存活者 3/4 将导致残废。

脑血管疾病分为两大类,即出血性和缺血性脑血管疾病。前者指的是血液溢出脑血管之外,受压的大脑出现症状,如偏瘫、失语等症状;若蛛网膜下腔出血则发生剧烈头痛。后者指的是因脑血管形成的血栓堵塞血液流通,造成在大脑某一区域血液供应减少或中断,故称之为脑梗塞。以上两种(出血与缺血)脑血管疾病通称为脑卒中(脑中风)。脑卒中的发生与多种因素有关。预防措施主要有改善饮食习惯,积极锻炼身体,建立良好的生活方式,情绪稳定,避免激动等,可减少脑卒中的发生率。专家认为脑卒中的先兆症状有:突然头晕、头痛、且由间断性变为持续性;失眠或嗜睡;口齿不清,舌麻木;走路不稳或一侧肢体麻木和抽筋;眼前有飞蚊或黑蒙现象;以及原因不明的头晕、恶心、饮水打呛等。

二、心血管疾病

我国高血压的发生人数已有 1.1 亿,且每年以 350 万人的速度递增。高血压是指循环动脉收缩期(或)舒张期血压经常高于正常的

状态。联合国卫生组织高血压专家委员会规定的标准是：凡收缩压（高压） ≥ 21.3 千帕（160毫米汞柱），舒张压 ≥ 12.7 千帕（95毫米汞柱）者，则定为高血压。高血压仅仅是一个症状，如因某种疾病而引起，称之为症状性高血压。而多数高血压者，找不到引起高血压的原因，则称之为原发性高血压，即高血压病。据统计，约70~80%的高血压是因高血压病引起。高血压病的主要症状和表现是：头痛、头晕、失眠、注意力不集中、记忆力减退、眼花、耳鸣、手足发麻等。

冠心病又称之为冠状动脉性心脏病，发生率约占整个心脏病的1/2左右。它是因冠状动脉循环发生功能或器质性的改变而引起的心肌缺血性损害的心脏病。冠状动脉循环障碍主要是因冠状动脉痉挛或冠状动脉粥样硬化引起冠状动脉狭窄，甚至堵塞。若动脉管腔狭窄达50%以上者，即可诊断为冠心病。轻者表现为心绞痛症状，特点为阵发性前胸压榨性疼痛，主要位于胸骨后部位，并放射至心前区或左上肢，持续不超过30分钟。重者为心肌梗塞，如突发剧烈胸痛，持续超过30分钟，伴有恶心、呕吐、出汗、呃逆、休克等。

三、癌症

癌症发病率与死亡率之高，仅次于脑血管和心血管疾病，排在第三位。我国每年癌症发病人数160万，死亡130万人，且癌症发生年龄趋向年轻化。我国最常见的癌症是胃癌、食道癌、肝癌、乳腺癌、宫颈癌等，约占全部癌症死亡的60.5%。癌症的报警信号是：皮肤、舌、乳房等部位的增厚或肿块；疣或痣有明显变化，如迅速增大，颜色加深，溃烂或出血；持续性消化不良或吞咽困难；耳鸣、耳聋、鼻塞或出血；持续性咳嗽、痰中带血或声音嘶哑，原因不明的大便带血或粘液；以及原因不明的血尿；月经期外或绝经后不规则阴道出血；原因不明的持续体重减轻等。

四、糖尿病

糖尿病是因胰岛素绝对或相对分泌不足而引起，并导致体内糖、

蛋白质、脂肪代谢的紊乱。糖尿病的典型症状是：吃得多、喝得多、小便多、体重反而减轻。同时可出现心、脑、肾、眼底并发症。人体血糖空腹应在3.4~6.11毫摩/升，餐后1小时血糖不超过8.9毫摩/升，但2小时后血糖应趋向空腹水平，即6.7毫摩/升。

第四节 现代医学模式

最早的医学模式起源于中国的《黄帝内经》和西方的医学家希波克拉底的医典，即所谓的自然哲学时代的医学。随着科学的不断进步，以实验生理学和细胞病理学作为医学基础，建立了生物医学模式。而至近代，心理和社会因素对人体健康的影响愈来愈引起人们的注意，使现代医学进入生物—心理—社会医学模式。

一、生物医学模式

生物医学模式是建立在实验生理学、细胞病理学、微生物学的基础上，这种模式认为，每一种疾病都可以从人体的器官、组织和细胞上找到形态或生理变化，即病理解剖和病理生理变化，从而，确立疾病发病的原因和发病机理，并选择适合的治疗手段。

生物医学模式的局限性是忽略了心理因素和社会因素的致病和治疗作用。因为人类是高等生物，但又不是一个单纯的生物有机体，同时还是一个有思想情感、有丰富内心世界、从事创造性劳动、参与社会生活的社会成员。人类的健康与疾病的关系要从一个人的发育、成熟、家庭、社会、民族、文化等多方面的作用和影响去探讨。

二、生物—心理—社会医学模式

如上所述，近代医学的研究发现，由于生物学因子和理化刺激因子对人类的侵袭所导致的传染性疾病的发生率和死亡率已居次要地位，而高血压、冠心病、脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病、溃疡病、神经病、精神病的发病率明显增加，而其中脑血管、心血管、癌症、糖尿病的死