

健康大革命

身体健康
心理健康
哲理健康

张效天／著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS


健康新理念
JIAN KANG XIN LNIAN
权威读本

一本帮你反省自己生活观念的书。
一本帮你掌握自己健康寿命的书。
一本让哲学融入你生活事业的书。



身体健康 心理健康 哲理健康



健康新理念
JIANKANGXINLINIAN
权威读本

健康大革命

一本帮你反省自己生活观念的书

张效天 / 著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

健康大革命/张效天著.—北京：新世界出版社，

2004.8

ISBN 7-80187-290-8

I. 健... II. 张... III. 保健—普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 056931 号

健康大革命

作者：张效天

封面设计：点睛工作室

责任编辑：慧钰

出版发行：新世界出版社

社址：北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话：+86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话：+86 10 6899 5968 6899 8733(传真)

本社中文网址：<http://www.nwp.cn>

本社英文网址：<http://www.newworld-press.com>

本社电子信箱：nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

版权部电话：+86 10 6899 6306

印刷：北方工业大学印刷厂

经销：新华书店

开本：850×1168 1/32

字数：200 千 印张：10

印数：1—5000 册

版次：2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月北京第 1 次印刷

书号：ISBN 7-80187-290-8/R.009

定价：20.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装有误可随时退换

内容介绍

这是位百病缠身的患者,不打针,不吃药,用改变吃、喝、拉、撒、睡、行、走、坐、卧治愈和防止了胃病、失眠、肥胖、高血压、心脏病、脑血管病、肠癌、糖尿病、眼病、牙病、颈椎病、前列腺病、肾结石、感冒等疾病的经过和感受的记述。许多观点方法不同于传统医书,此书《方法篇》,即提供了这些奇特、简单、有效的健身方法。

国体与身体,健康同一理,负阴而抱阳,对立而统一。在治病过程中,作者发现老子的“道”,既是身体健康的道路,也是国家发展的道路,如果不被罢黜,天文学、数学、物理学、化学、生物学等就会相继发展,中国在农业文明之后,就会迅速发展为科学民主和工业文明,落后挨打就不会发生,就会保持世界第一强国的地位至今。

“道”,是思想解放的终结,也是改革的终结,二者都是为绝对化“找对象”,使其“负阴而抱阳,对立而统一”,就能成为“圣人”,“治于未病”。经济如此,政治亦如此,国家的发展如此,个人的学业事业成功亦如

此。要振兴中华,就要先振兴哲学,恢复老子“道”在民族思想文化中的主流地位。

健病、兴衰、因果、更替,皆循“道”发展,人们可以根据是否“道法自然”即是否遵循科学、唯物辩证法,在事物发展的开始,即预知结果,成为洞悉未来的智者。读此书,可以奠定一生身体与事业,思维与行为的健康模式。

《老子》五千言,概论宇宙、人类的发展之道。但后世一是罢黜,一是解释,罢黜使《老子》知者少,单纯的解释使《老子》局限在书本上,造成了解释老子代代不息,积于今不下数百万言,却用者少。本书以“用”为内容,讲述作者在身体健康方面“用”《老子》的做法与体会,及对社会健康“用”《老子》的想法,见仁见智,自待评说。

健康大革命宣言

人类的历史,是进步的历史,革命的历史。我们经历了农业革命、工业革命、信息革命,从蒙昧走向开化,从野蛮走向文明,从落后走向进步。

一次次的革命,使人类一次次地获得了解放。农业革命,使人类获得了更多的食品;工业革命,使人类获得了强大的生产力,将人类从繁重的体力劳动中解放出来;信息革命,将人类的大脑联接在一起,使人类脑功能更加强大。

不言而喻,人类的一次次革命,都大大提高了自己的生活水平,使自己劳动更轻松,食品更丰富,衣服更保暖,药品更有效。使自己生活得更舒适、更健康、更长寿。

然而,严酷的现实使我们又一次想起了恩格斯的告诫:“我们不要过于得意我们对自然界的胜利。对于我们的每一次胜利,自然界都报复了我们。”

近些年来,人们发现,物质的丰富,在提高生活水平的时候,也给人们带来灾难。食品越丰富,机械化程度越高,人们的肥胖就越严重,心脑血管病、癌症就越高发;人们穿着越是保暖,感冒就越是频发;药品越是高效,病菌病毒就越凶;丰富的物质使许多人非但没有长寿,反而患上疾病,甚至早早离开了人世。文明在

造福于人类的同时,也似乎成了杀手。于是,便有人问道:

“难道这是食品的错,人类注定要忍饥挨饿?

难道这是衣服的错,人类注定要冒寒抖瑟?

难道这是机械的错,人类注定要折骨劳作?

难道这是药品的错,人类注定要缺医少药?”

答案当然是否定的,文明并没有错,美味佳肴不应该倒入地沟里,机械包括汽车、电梯也不应该砸成废铁。

然而又是什么原因造成上述情况呢?很简单,这是人们对物质的享受超越了身体承载能力所致!是享受的绝对化,缺乏哲学观念和科学的生活方式造成的。

几百万年来,人类的身体基本处于物质匮乏的条件之下,物质的丰富仅仅是几百、几十,甚至是几年几个月的事。面对突然丰富的食品,人体的吸收机制还如同对待匮乏时期那样,来者不拒,因而造成了脂肪的大量堆积,使心血管不堪重负;人们繁重的体力劳动突然由机械替代,又未能补充必要的运动,肌肉、骨骼、心血管系统突然失去了力量的激动,失去“用进”形成“废退”而导致疾病;皮肤由于总是处在衣服的遮护之中,与风寒绝隔,抗寒功能“废退”而变得弱不禁风;药物的发展引发药物的依赖,人们恣意饕餮,不作运动,有病就吃药,把健康的希望完全寄托在药物上。这非但治不好病,还造成了人体免疫功能的“废退”,造成了致病微生物抗药性的增强,使许多疾病难以医治。

对于这一类疾病,人们起了一个非常恰当的名称:“文明病”。看来文明不单能造福于人类,同时也能“造病”于人类,任何事物都不是绝对的。

我国远古时期的一位哲人,在 2500 年前就站在了宇宙与人

类发展的制高点上,把决定社会健康和身体健康的关键告诉了我们:“道法自然”、“万物负阴而抱阳,冲气以为和”、“祸兮福所倚,福兮祸所伏”、“物或益之而损,或损之而益”、“反者道之动……”,这就是老子。他的哲学思想,和后来德国马克思的唯物辩证法、对立统一、否定之否定是同一意思。可以说,他俩都识破了宇宙发展的“天机”,指明了人类社会健康、身体健康的发展道路。

他们哲学的共同特点,是强调事物的对立统一,反对绝对化,认为对立统一就健康发展,绝对化就必然衰亡。

做父母的都知道,儿女长到一定年龄,也就是“阴”或“阳”发展到“绝对”程度,就要为其婚配成家。同样道理,任何事物阴阳不调绝对化了,我们都要配以相应的对立物,使他们“负阴而抱阳,对立而统一”。

为儿女婚配,要条件相当,同样道理,为其他绝对化的事物“找对象”也要条件相当。所谓条件相当,就是能够形成对立统一。为儿女婚配,他们自然高兴,但为社会权力和生活享受的绝对化“婚配”,就不是那么简单了。

人们都喜欢顺从,不喜欢对立,喜欢绝对统一,不喜欢负阴抱阳,对立统一。其实,不喜欢也没有用,“负阴抱阳,对立统一”,是宇宙一切事物存在的必然状态,是事物健康发展的必然条件。

“对立统一”,矛盾的双方既互相依赖,又互相制约,互相依赖对方的存在而存在,互相限制对方的绝对化而发展。而所谓的绝对化,就是绝对的统一,就是不接受对立面的制约,取消对立面的作用与存在。对立面不存在,矛盾也就不存在,自己也就不存在,这是世界许多事物蜕化、衰落、疾病、死亡的根本原因。然而,

在社会生活中,这种绝对化比比皆是,例如无政府主义者崇尚绝对的自由,专制主义者崇尚绝对的权力。在日常生活中,许多人追求绝对的享受,越吃越馋,越闲越懒,在他吃七、八分饱的时候你就制止他,好东西放在那里让他馋着;大清早上,让他离开柔软的床铺沙发,去操场气喘吁吁,上气不接下气的锻炼,就如同让他上刑场,除非观念科学的智者,肯定会坚决反对的。

我们中华民族,有五千年悠久的文明历史,曾以四大发明光耀世界。然而,到了近代,却落后挨打,像一个朝气蓬勃的青年逐渐衰老罹病,其原因就是统治权力的绝对化,社会机体缺乏“负阴而抱阳,对立而统一”。

古人有言:“天时不如地利,地利不如人和”,但人和,有绝对之和,有对立之和,所以我们继之曰:“人和不如哲学”,准确地说:“人和需要哲学”。世界的竞争,是发展的竞争、实力的竞争,但根本是哲学的竞争,是哲学科学程度的竞争。哲学决定发展与否,决定实力的强弱。哲学的最高原则是“道法自然”及“负阴而抱阳,对立而统一”。为了使过去的悲剧不再重演,为了使改革开放深入发展,我们有必要对过去落后挨打进行哲学分析,从哲学上来一场革命,从而使社会走向明确的健康发展之路。

“健康”,不仅人体的发展需要,社会的发展也需要。统治者追求社会健康,包括统治者在内的所有人追求身体健康,但“大道甚夷而人好径”,人们恣意地践踏哲学,饕餮物质与权力的绝对化,给人体与社会的健康造成严重伤害。其实,这个问题解决起来很简单,就是“道法自然”,“负阴而抱阳,对立而统一”。物质条件丰富,反而损害人们健康,是由于“益之而损”——有益欲望而有损健康。而要解决这个问题也不难,只要配以“损之而益”就行了。辩证法认为,所有

的矛盾方面都向对立面方向转化,权力的健康,就意味着与制约权力的对立统一。

在健康大革命的征途上,我作为“革命的马前卒”,先行了几步。“道”的科学与哲学,给我以洞悉的直觉,使我站在健康的制高点上,对自己多病的身体和未来健康以高屋建瓴之势,一览无余。使我对过去绝对化的观念与做法幡然醒悟,并由此找到了简单而有效的办法,仅用改变吃、喝、拉、撒、睡、行、走、坐、卧传统的思想和方式,不打针,不吃药,就有效治愈和预防了胃病、失眠、肥胖、高血压、心脏病、脑血管病、肠癌、糖尿病、眼病、牙病、颈椎病、前列腺病、肾结石、感冒等一个又一个疾病。使自己这个百病缠身、萎靡不振,变为身强力壮,精力充沛。

我认为,把“负阴抱阳,对立统一”这八个字顺眼到脑“服”下去,任何人都可以成为治于未病的“圣人”,成为包治百病的神医,成为健康长寿的福星。

我的这些限制过度消费的做法,不但有利于身体健康,还有利于地球的健康。因为当前污染的严重,有相当大的成分是超出人们身体需求的过度消费造成的,过渡消费不单给人体造成压迫,还给(地)球体造成压迫。所以,健康大革命,不单可以做到人体健康,国体健康,还可以做到(地)球体健康。所以,名其为“大”,一点也不过分。

人可以推翻别人的压迫,但这并不意味着因此就能推翻自己的压迫,例如推翻自己绝对化权力超越社会健康发展机制的压迫,推翻自己物质享受超越身体需求的压迫。由推翻别人的压迫到推翻自己的压迫,是革命的深化过程,所以更艰巨,更伟大。但无论如何,我们也要把自己的人性从自己所拥有的超越健康的绝对

化的压迫下解放出来,从绝对化的“甜蜜灾难”中突破重围,让自己思维健康,哲理健康,生活健康,身体健康,让自己成为自己健康的主人。

人可以是革命者,可以革别人的命,但这并不意味着因此就能革自己的命,例如革自己身上旧观念、旧作法的命。由革别人的命到革自己的命是革命的深化过程,所以更艰巨,更伟大。革别人的命成功之后,革命的矛头就必然转到自己身上,因为我们已经成为社会管理者。而要做一个好的管理者,就必须接受被管理者的管理,与人民对立统一。如果我们不接受管理,就会形成权力的绝对化,就会产生腐败,我们就仍会转化,转化为被管理者。

老子的“天得一以清,地得一以宁……”,“一”就是“统一”,与“负阴而抱阳,冲气以为和”形成完整的辩证统一体系。据此,我们可以认为,世界是由两个对立的一构成,任何一个一绝对了,就违背了宇宙与世界,存在与健康的普遍原则,就要被革命。而要不被别人革命,就要自我革命,就要自己找另一个一,与自己对立,借以消除自己的绝对化,在相互对立中,达到统一。

社会上,许多人把自己解放的希望寄托在救世主身上,由社会主人沦为权贵的奴隶。

生活上,许多人把自己健康的希望寄托在医生药品上,由健康主人沦为医药的奴隶。

从来就没有救世主,让我们丢掉一切幻想,做自己的主人!

从来就没有灵丹妙药,让我们丢掉一切幻想,做健康的主人!

将健康大革命进行到底!

目 录

健康大革命宣言	(1)
---------------	-----

观 念 篇

开头的话	(3)
“道”与健康	(16)
用进废退,适者健康	(42)

方 法 篇

水果颂	(55)
三十年“磨”一胃	(74)
做个理智的美食家	(86)
走出失眠的煎熬	(99)
跟我走吧	(111)
敲掉肾结石	(122)
“辨证”的功效	(128)
倒行逆施,强健脑血管	(136)
如果你想有一双灵动明亮的眼睛	(149)
三十五度高温着凉记	(160)

两次受冻,结果不同	(171)
冻好气管炎的故事	(180)
大便友谈	(188)
封闭与开放	(197)
用药如用兵	(211)
给自己测量寿命	(224)

寄 语 篇

给少年儿童	(237)
写给青年	(248)
做个老顽童怎样	(261)
国民素质科学发展纵横谈	(280)

❀ 观念篇 ❀



开头的話

医生这个职业，无论是否从事它，你都必须了解它，掌握它，甚至精通它。我们只好，也必须做自己的保健医生。做到这一点并不难，根据自己的身体情况，买几本书，学习学习，实践实践，试验试验，人人都可以成为自己的“保健专家”。

哲学、进化论、医学，组成了我健身观念与方法的三维结构。“西医治标，中医治本”，是不够的，还必须做到生活强本。

哲学很简单，就是折过来全面看问题，就是多视角，全方位看问题。

我的祖父和父亲都是搞医的，可以说，我生在医生世家。但我小的时候痴迷音乐，迷得一塌糊涂，胸无他志，别人一说像你爸爸一样受人尊敬呀、挣钱多呀什么的，就拨楞脑袋，烦得不行。另外，我从小就住在医院的家属宿舍中，出门进门天天见医生，我看他们，虽然能给别人看病，自己却一个个骨不粗壮，肌无弹力，甚至骨瘦如柴，少有强健者，许多连起码的健康知识都不懂，和普通人一样早早得病，一命呜呼，便不愿

与他们为伍。父亲看我朽木难雕，就不再强求。

弹指之间，四十多年过去。今天，我忽然觉得，医生这个职业，无论你是否从事它，都必须了解、掌握它，甚至精通它。因为，我们每人都有个身体，而身体的好坏，决定我们生活的好坏，身体不好，即使贵如皇戚，富有金山，也会痛不欲生。咱们老百姓，没有个人保健医生，只有医院的医生，大家共用，你不去看他，他不来看你。平时风、寒、暑、湿、燥，吃、喝、拉、撒、睡，喜、怒、哀、悲、乐，劳、逸、得、失、欲，致病因素太多了，如何防病治病，如何健体强身，没人来给你说个明白。因此，我们只好，也必须，自己做自己的保健医生。从我的经验看，做到这一点并不难，根据自己的身体情况，买几本书，学习学习，实践实践，试验试验，人人都可以成为自己的“保健专家”。

我的这个“觉悟”，不是先知先觉，而是疾病逼迫的结果。俗话说得好：“久病成医”，而我的病真是久得可以。我今年五十几岁，而胃病就有半个世纪的“悠久历史”。我从学龄前就“心口疼”，初中时疼得蹲在地上站不起来，大学时更加严重，又因胃病引起失眠。这两个恶魔结合在一起，搅得我的腹脏倒海翻江，脑袋魂不守舍，坚持不了学习而休学。胃病好了之后，又是肥胖，前列腺肥大，颈椎病等，感冒更是经常的事。但我一个一个地了解它们，研究它们，掌握它们，也一个一个地战胜了它们。

在治疗过程中，随着认识的提高，我逐渐从对医药的迷信中走了出来，逐渐形成了一套以科学生活方式健身，以协助器官运作防病治病，独有的模式和做法。