

养生专家全

新

奉献

赵承勇 编著

家庭必备的新健康读本

人人受益的保健养生课



平衡 养生



堂课



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

赵承勇 编著

平衡养生

10 堂课



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

平衡养生 10 堂课/ 赵承勇编著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5341-3723-5

I. 平… II. 赵… III. 养生(中医)—基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 188188 号

书 名 平衡养生 10 堂课
编 著 赵承勇

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85176040
E-mail: zjstp@hotmail.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州杭新印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 14.25
字 数 200 000
版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-3723-5 定 价 22.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 梁 峥 封面设计 孙 菁
责任校对 张 宁 责任印务 徐忠雷

目 录

C O N T E N T S

总论 平衡生活——健康人生的第一要务

1. 平衡的,才是健康的 / 2
2. 平衡养生日渐受到重视 / 2
3. 努力保持身体平衡,目标——120岁 / 3

第①课 揭开平衡养生的奥秘

课前热身:你是否正在承受身体失衡带来的痛苦 / 5

1. 应该给上帝颁发一个平衡大奖 / 5
2. 世间万物皆存在于平衡之中 / 7
3. 形形色色的平衡 / 9
4. 身心平衡是健康长寿的良药 / 12
5. 《黄帝内经》中也蕴含着平衡养生的理论 / 13
6. 平衡是中医理论的精髓 / 16
7. 平衡养生——西医也来凑热闹 / 17

课后小结:学习平衡身体之法,为健康加分 / 19

第②课 谁动了你身体平衡的奶酪

课前热身:现代生活是破坏人体平衡的“刽子手” / 21

1. 为什么平衡对人很重要 / 22
2. 你的身体失衡了吗 / 24
3. 万事皆有可能破坏你的平衡 / 26



4. 生活失去平衡将会怎样 / 28

课后小结:警惕!现代人都面临身体失衡的危险 / 29

第 9 课 阴阳平衡——人体健康的总纲

课前热身:什么是阴阳 / 31

1. 生命的本质:阴阳相抱谓之命 / 31

2. 人体为什么会阴阳失衡 / 33

3. 亚健康是机体轻度阴阳失衡的表现 / 34

4. 疾病是机体中度阴阳失衡的产物 / 36

5. 癌症(或绝症)是机体重度阴阳失衡的结果 / 38

6. 五行相生相克是阴阳失衡的坐标原点 / 39

7. 经络学说与阴阳五行是一对姐妹 / 41

8. 四时养生是调整阴阳平衡的重大法宝 / 43

9. 生命节能是现代人维持阴阳平衡的法宝 / 47

10. 生命储备是维持阴阳平衡的基础 / 49

11. 控制五劳,做到动静的阴阳平衡 / 51

12. 控制七情,调节心理的阴阳平衡 / 54

13. 控制饮食,形成营养的阴阳平衡 / 56

14. 解决矛盾,达到生活的阴阳平衡 / 57

课后小结:调整机体阴阳平衡的关键是对症下药 / 59

第 10 课 水平衡——保证生命的平衡之源

课前热身:水是生命之源 / 61

1. 水是人体中含量最多的物质 / 61

2. 水是生命的润滑剂 / 63

3. 水也是营养物质 / 64

4. 水的营养对机体平衡很重要 / 66

5. 健康饮水从晨起第一杯水开始 / 67

- 6. 平衡饮水要顺应生命的节律 / 69
- 7. 别搞错“补水”的概念 / 71
- 8. 纯净水不是“保险水” / 72
- 9. 吃水果补水也要讲平衡 / 74
- 10. 喝水养生,要注意“五多八少” / 75
- 11. 定期用水为身体“大扫除” / 79
- 12. 用洗澡的方法也可给身体补水 / 81
- 课后小结:别小看喝水这件最简单的生活小事 / 82

第⑤课 营养平衡——维持身体平衡的养料

- 课前热身:食物是最好的医生 / 84
- 1. 民以食为天 / 84
- 2. 营养失衡对人的危害是致命的 / 86
- 3. 警惕营养失衡的 6 个信号 / 88
- 4. 平衡饮食,粗粮细粮匀搭配 / 91
- 5. 膳食要讲究酸碱平衡 / 92
- 6. 一荤一素一菇是最平衡的营养配餐 / 94
- 7. 食物的颜色也需合理搭配 / 96
- 8. 日常饮食要注重冷热均衡 / 98
- 9. 食物的“四气五味”是平衡饮食的重点 / 101
- 10. 饮食卫生不会破坏平衡饮食的基本营养 / 103
- 11. 注重烹饪方式,避免营养流失 / 105
- 12. 日常饮食要饥饱适中 / 106
- 13. 饮食均衡还要注重年龄 / 108
- 14. 一日三餐也要讲究平衡 / 110
- 15. 平衡食补要顺应四季 / 112
- 16. 平衡饮食,重在选择天然食物 / 114
- 课后小结:要想健康,请改掉不良的饮食习惯 / 115



第 6 课 动静平衡——身体平衡的健康之本

课前热身:生命在于运动,也在于静养 / 117

1. 动则不衰,少动则失衡 / 117
2. 三分运动,七分静养 / 119
3. 提高免疫力是动静平衡的真谛 / 121
4. 走路——集动养与静养于一身的运动 / 122
5. 太极拳是最讲平衡的运动 / 124
6. 有氧代谢运动有益于机体平衡 / 125
7. 穴位按摩,调节身体平衡 / 126
8. 瑜伽,最古老和最新奇的平衡养生法 / 129
9. 呼吸到脐,寿与天齐 / 130
10. 优质睡眠能提高气血能量 / 132
11. 学习动静功,为健康加分 / 133
12. 合乎天时,早动晚静,平衡养身 / 135
13. 平衡养生,动静结合,贵在有恒 / 136

课后小结:为自己安排好运动和静养时间 / 138

第 7 课 心理平衡——身体平衡的精神支柱

课前热身:心理平衡是人的生存之本 / 140

1. 心态好,身体自然会好 / 140
2. 心理健康比生理健康更重要 / 142
3. 注重身心平衡,建立机体的健康支点 / 143
4. 乐观是保持身心平衡的催化剂 / 144
5. 关闭愤怒的开关,寻求心理平衡 / 146
6. 培养快乐的情绪,让烦恼远离 / 148
7. 倾诉是排解内心苦闷的金钥匙 / 150
8. 学会妥协,寻找心理平衡的支点 / 153
9. 要宽容自己,善待自己 / 154

10. 笑是平衡心理最好的调节剂 / 156

课后小结:用良好的心理修养调节身心平衡 / 158

第 8 课 生活平衡——保持人体各种平衡的基础

课前热身:幸福人生要从平衡生活开始 / 160

1. 人在社会中扮演着多种角色 / 160
2. 保持生活平衡,就是要扮好不同的角色 / 162
3. 拒绝累死,防止烦死 / 164
4. 在快节奏中学会慢生活 / 166
5. 要多做一些有意义的事 / 167
6. 要知足常乐 / 170
7. 要保持工作和生活的平衡 / 172
8. 疲劳是身体发出的 SOS 信号 / 174
9. 归依平凡,简单地生活 / 175
10. 好人缘,好生活 / 177
11. 对伤害自己的生活方式说“不” / 179

课后小结:生活、工作两平衡,健康才能长相伴 / 181

第 9 课 内外平衡——保持机体平衡的最佳环境

课前热身:人体内外环境的平衡是不容忽视的 / 183

1. 要重视健康的家居环境 / 183
2. 努力打造最佳的工作环境 / 186
3. 养生要顺应时节 / 187
4. 亲近自然就是亲近健康 / 189
5. 穴位刺激法——调节内脏平衡的神奇力量 / 190
6. 平衡五脏六腑,为健康加油 / 192
7. 经络平衡,机体才能平衡 / 194
8. 定期为人体内环境“大扫除” / 195



9. 保持体温内外恒定 / 197

10. 感觉器官是人体内外沟通的“通信兵” / 198

课后小结:审视自己的内外环境,调节身体的内外平衡 / 201

第 10 课 用自然疗法调节身体平衡,甩掉疾病

课前热身:调节身体平衡是治病之本 / 203

1. 用饮食疗法调节身体平衡 / 203

2. 用经络刺激法调节身体平衡 / 205

3. 用运动疗法调节身体平衡 / 207

课后小结:平衡疗法将成为未来防治疾病的首选 / 209

附录 1 每日膳食中营养素供给量表 / 210

附录 2 主要食物营养成分表 / 215



总 论

平衡生活

——健康人生的第一要务

1. 平衡的,才是健康的

平衡是健康的本质,平衡是健康的基础,良好的健康离不开身体的平衡。

我们的身体包含了方方面面的平衡,从大的方面说,有身体的阴阳平衡;从小的方面说,有身体的内外环境平衡,包括水平衡、营养平衡、动静平衡等。正是这大大小小的平衡,决定了人体的健康水平,任何一个方面的平衡遭到破坏,都会引发疾病,甚至导致死亡;只有身体平衡了,人才会健康而有活力。养生之道,关键就在于平衡。所以说,身体平衡是保证人体健康的秘诀。平衡的,才是健康的!

2. 平衡养生日渐受到重视

平衡养生包括身体各个方面的养生,也包括整体的养生。世间万物都处于大大小小的平衡之中,只有维持平衡,世界才能安宁;同样,人体也是由大大小小的平衡来维持的,其中的任何一个平衡遭到破坏,人就会生病。因此,平衡养生是一种非常实用的养生方法。

目前人们对平衡养生越来越重视,很多国家如瑞士、英国、德国、美国、加拿大、澳大利亚都特别重视人体的平衡养生。平衡养生主要包括以下方面:心理平衡、饮食平衡、运动平衡、环境平衡(包括季节、气候、空气、氧气、负离子、温湿度、噪声、衣饰、室内装饰、绿化、人际关系等)、习惯平衡、劳逸平衡、神经平衡、免疫平衡、内分泌平衡、循环平衡、代谢平衡、基因细胞活性平衡等。正是人体的这些方方面面的平衡,才构成了健康的身体。只有重视这些方面的平衡养生,才能为健康提供保障。

平衡养生法是一种综合养生法,是通过中医与西医结合、预防保健与常规诊疗结合、常规疗法与自然疗法结合、心理与生理结合,集防病、治病于一体,从根本上维护人体健康的方法。

3. 努力保持身体平衡,目标——120岁

任何一个方面的平衡对我们的健康都有着重要影响,通过维持身体的阴阳平衡、水平衡、营养平衡、动静平衡、心理平衡、生活平衡、内外环境平衡等,并辅之以必要的自然疗法,我们就能保持健康。所以,维持身体平衡非常关键,它是健康的基础和保障,也是长寿的唯一途径。

在日常生活中,我们需要注意顺应四季养生,以调节身体的阴阳平衡;保持合理均衡的营养,以调节机体的营养平衡;注意协调好工作和生活的关系,以保持心理平衡;多参加体育锻炼,注意劳逸结合,以维持身体的动静平衡;同时,也要保证我们居住的环境与人体内部环境的平衡。

只有身体平衡,我们才能保持健康;只有保持健康,我们才能延年益寿。所以,在日常生活中,我们要努力维持平衡,向着健康长寿的目标——120岁前进!

第 1 课

揭开平衡养生的奥秘

课前热身：你是否正在承受身体失衡带来的痛苦

世间平衡遭到了破坏，有的人不得不在很恶劣的环境下生存；身体平衡遭到了破坏，有的人不得不面对疾病，承受痛苦。

身体平衡是健康的基础，如果身体失衡了，我们的健康就会受到威胁，我们的身心就会产生一系列失衡问题，我们就会在疾病的困扰下生活，在痛苦中承受生命之重。

你生病了吗？

你心情郁闷吗？

你是否正承受着心灵的痛苦？

为什么有的人烦躁不安、郁闷沮丧，有的人却神采奕奕、积极乐观？

为什么有的人身心疲惫，有的人却充满活力？

这一切，都是失衡和平衡的结果。

失衡是祸，平衡是福。

你的身体失衡了吗？

1. 应该给上帝颁发一个平衡大奖

世间万物都是在平衡中发展的，所以有了春夏秋冬，有了风霜雨雪，有了天地日月，有了阴阳五行。人体也是由多方面的平衡构成的，这些平衡一旦遭到破坏，就会引发疾病。所以，我们要遵循人体平衡的规律，努力维持人体中的各种平衡，这样才能保持健康，

达到延年益寿的目的。

上帝创造了人类,使人类在这个地球上处于主宰地位。有人说,应该给上帝颁发一个奖项——最佳系统设计师奖,因为他为人体设计了一个个精密的系统,人体内的每一个器官、每一个组织,乃至每一个细胞,都是在平衡中发展的,它们彼此之间相互联系,相互制约,其中的任何一个失衡,都会引发疾病,给我们的身体带来破坏。

医学研究证明,人的生理平衡主要包括神经平衡、免疫平衡、内分泌平衡、循环平衡、代谢平衡、基因细胞活性平衡等。只要能够维持好这些平衡,机体就会处于稳定状态,疾病也会远离我们。让我们保持身体的“风调雨顺”吧,从而维持上帝为我们设计好的各种最原始的平衡机制。

那么,我们应该如何维持身体的原始平衡状态呢?这就需要我们在日常生活中进行必要的调节。人体是由物质、信息和精神组成的一个统一体,比如器官、组织、细胞,比如意识、灵魂、精神、情绪,它们彼此间相互作用,构成一个整体。在这个整体中,不管哪方面出现问题,身体健康都会受到影响,从而引发疾病。

所以,我们要注重对身体的各种生理平衡进行调节,包括调节心理平衡、饮食平衡、运动平衡、环境平衡、习惯平衡、代谢平衡等。只有维持了这些平衡,才能保证身心的平衡。

有时候,维持身体平衡就要像驾驶员那样,熟悉汽车的各个方面,了解汽车的养护知识,只有这样,才能对汽车进行维护保养,才能保证汽车的使用寿命。如果不遵守交通规则,不懂汽车保养,只管开车,甚至疯狂地开车,那么这辆汽车必然经常需要维修,甚至更换零件或提早报废。身体也是这样,只有懂得身体平衡的养生术,遵循养生规则,才能将身体维持在一个平衡状态。我们要顺应造物主平衡的“旨意”,让我们的身体与天地保持平衡,与万物保持平衡,与人类社会保持平衡。



我们的身体内有很多平衡机制，只要我们追求平衡的生活方式，注意日常生活中的平衡养生，就能维护好身体各个方面的平衡。另外，平衡要注重整体，只有保证整体健康，才能更好地维持身体各个部位的平衡。

2. 世间万物皆存在于平衡之中

世界是一个平衡发展的整体，无论是大自然、社会还是人，都在平衡中生存和发展。自然界有白天和黑夜的平衡，有春夏秋冬的平衡，有阴晴雨雪的平衡；社会有男人和女人的平衡，有老人和儿童的平衡；即使人体本身，也有气血平衡、阴阳平衡等。没有了这些平衡，自然、社会以及人体都会出现混乱；有了这些平衡，世间才有了万物精灵，人类才有了身心健康。

生命之道就是平衡之道

在大自然中，有了白天和黑夜，才有了植物的生长和人类的生存；有了春夏秋冬，自然界的风雨才得以平衡，生物才有合适的生存环境；有了阴阳平衡，才能保证万物的息息相生，这样就完善了自然，衍生出生生不息的生命。

上帝在造人的时候同时造就了男人和女人，没有了这个平衡，生命就无法繁衍，社会就不会发展。人体也处于相对平衡的状态，阴阳平衡、气血平衡、神经平衡、免疫平衡、内分泌平衡、循环平衡、代谢平衡等影响着人体的健康指数，一旦这些平衡被打破，疾病就会接踵而来。



人体像一台机器一样,是由若干脏器和组织组成的,每个脏器和组织都是人体不可分割的一部分,它们相互协调,相互影响,构成了一个整体。但是就整个人体而言,却有阴阳之分。《素问·宝命全形论》说:“人生有形,不离阴阳。”《素问·金匱箴言论》说:“夫言人之阴阳,则外为阳,内为阴;言身之阴阳,则背为阳,腹为阴;言人身脏腑之阴阳,则脏为阴,腑为阳。”从整个人体来说,上部为阳,下部为阴。五脏之中,心、肺位于上部,为阳;肝、脾、肾位于下部,为阴。其中,人体内的每一个脏器又可以分为阴阳,如心分心阴、心阳,肾分肾阴、肾阳等。

人体内的气血是否平衡也是衡量一个人是否健康的重要标准。人体气血充足,才能充满活力,这时人体处于一种平衡状态;一旦这个平衡遭到破坏,就会出现供血不足、气虚体弱的状况。同样,神经系统的平衡遭到破坏,就会出现神经症、失眠、心理障碍、癫痫等病症。免疫平衡、内分泌平衡、循环平衡、代谢平衡等,同样是人体健康的重要内容,不容忽视。

人体的生物钟也在保持着平衡的规律,如果没有睡眠,人就不可能保持旺盛的精力。所以,平衡决定了世间万物的发展,也决定了人的身心健康。

人体若没有了平衡,就会出现阴阳失调、气血失衡等;世间万物若没有了平衡,就不能繁衍生息,此消彼长。所以说,生命之道就是平衡之道。

精神状态也需要平衡

不仅人的身体处于一种平衡状态,人的精神也一样。当人们厌倦了城市生活的喧嚣时,通常都会寻一处僻静之所,去体验一份宁静和简单,回归生命的另一种状态,这也是一种平衡,是一直处于城市的喧嚣和繁华之中的人们慰藉心灵的选择。人在坐累了的时候,站起来舒展一下筋骨,就会感觉好很多,这也是身体与精神的平衡。对从事脑力工作的人来说,有空的时候调整一下,动动手,活动一下身体,紧张的头脑和神经就会有所缓解。这种平衡是人体必需的,是保持身心健康的有效方法。

正如自然的平衡造就了白天和黑夜、晴天和雨天、冬天和夏天一样,人