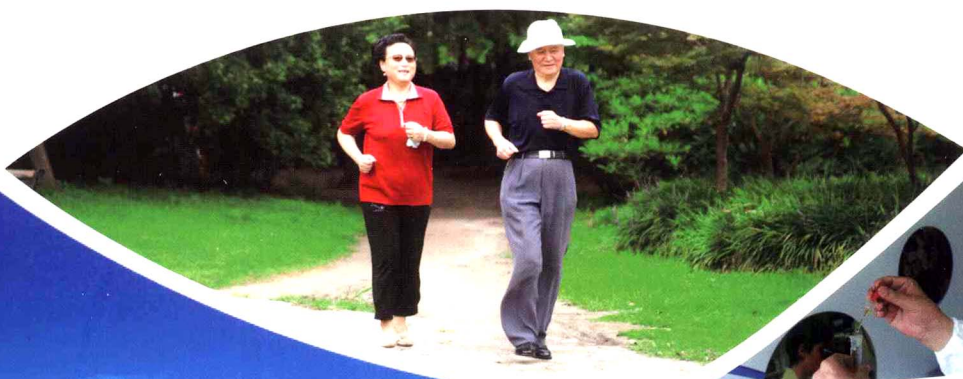


(第二版)

# Natural health 自然健康

龚梓初 施杨彪 编著



活出健康 梦想起航  
自然健康 梦想成真  
带你领略自然健康的魅力



第二军医大学出版社  
Second Military Medical University Press

Natural health  
**自然健康** (第二版)

龚梓初 施杨彪 编著



第二军医大学出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

自然健康/龚梓初,施杨彪编著.—2版.—上海:  
第二军医大学出版社,2012.1

ISBN 978-7-5481-0333-2

I. ①自… II. ①龚… ②施… III. ①养生(中医) ②气候疗法  
IV. ①R212②R454.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第222143号

**出版人** 陆小新

**责任编辑** 王 勇 吴丽芳

**自然健康 (第二版)**

龚梓初 施杨彪 编著

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路800号 邮政编码:200433

联系电话/传真:021-65344595

全国各地新华书店经销

江苏省句容市排印厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:13.75 字数:165千字

2012年1月第2版 2012年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5481-0333-2/R·1129

定价:29.80元



■左图:原民政部副部长李宝库为本书题词:“科学养生 健康长寿”。

■中图:原上海市副市长刘振元为本书题词:“人类生命要素——核酸、蛋白质、碳水化合物、维生素、脂类、氧和水”。

■右图:原上海市副市长顾传训为本书题词:“弘扬自然医学 促进人类健康”。



- 左图:著名战斗英雄、原南京军区空军副司令、中将韩德彩为本书题词:“自然疗法健康长寿的法宝”。
- 中图:原第二军医大学政委、少将傅翠和为本书题词:“回归自然 享受健康”。
- 右图:上海市退离休高级专业协会常务副会长、上海市健康教育协会老龄专业委员会主任陈少能为本书题词:“以自然之道 养自然之生”。

## 内容提要

进入21世纪，健康已成为现代人生活的第一追求。健康长寿是人类共同的愿望，但实现这个愿望需要掌握科学的健康生活理念、符合自然的养生方法。本书全面、系统、深入浅出地介绍了人类生命的奥秘：健康是人的自然本性，生命在于平衡，平衡才能健康；人们追求健康长寿，必须弘扬自然医学，充分发挥自身的“自愈本能”；转变观念，走出误区。本书旨在倡导一种健康生活理念，提供一份健康生活指导，帮助读者自己动手自然养生，纠正不良生活方式，养护人身三宝——精、气、神，回归自然健康。

本书内容丰富，论理科学，知识通俗，可供关注健康长寿的大众，或从事健康产业的各界人士阅读、参考。

## 再版序

在我国慢性病达到“井喷”的今天，在国人健康养生知识不断提高的今天，养生也要与时俱进。很多健康教育专家、养生专家都说，必须日日学习，月月提高，年年长进。《自然健康》一书的再版，不但符合国人对健康的渴望，对养生的需求，也见证了专家们用文化“香精”沐浴了科普作品的“玉肌”，以及对健康养生的小心求证和审慎破译。

再版《自然健康》一书宗旨仍是强调健康是一种生活方式，应该将科学养生的理念，自然地融化在日常生活中。全书言简意赅，图文并茂。作者纵览中外，博采古今，将趣味、哲理相融合，并通过形象思维和逻辑思维交替运用，寓科学知识于趣味中。再版《自然健康》从文笔上更悦人耳目、沁人心田，构思上不落窠臼，写法不受拘泥，很有特色，是一本夺目光彩的科普上品。

原版与再版都寓理于事实，藏奇于平淡……但再版与原版相比较究竟好在何处？我觉得它首先是对古今养生科学的远溯与延伸，把现代知识与古典文化知识，古今同一炉，四海收一笼。不仅在科学价值方面尽显风采，对文化来说，也有很深内涵。

作者用文化酒料勾兑科学芳醇，使科学知识的趣味性，并不完全藏在科学事物的自身中，还藏在与科学事物相关和各种文化沉淀间。如在对细胞的描述中：人体也被喻为60万亿~100万亿细胞组成的“大社会”，每个细胞就是这“大社会”中的“小家庭”。如果每个“小家庭”都能成为“健康家庭”，那么这个“大社会”就显得和



谐、进步、健康。仅仅这段话就揭示了“细胞营养”对健康的贡献及现代营养学的核心。

读者朋友们，只要你有时间，就读读这本书吧，它能给你一个健康的理念，一个健康行动的动力。

中国保健协会食物营养与安全

专业委员会会长、研究员

孙树侠

2011年8月22日于北京

# 第一版序一

人是具有情感和思维的精灵之物。人类生存在地球这个多变而又被污染的环境中，人类生命本身的存在与维持并不轻松。尤其是进入20世纪后，随着社会、环境、生态等问题的日益严重，人类疾病谱发生了很大变化。世界卫生组织最近公布的全球调查表明，全世界有70%~75%的人处于亚健康状态，“现代病”严重威胁人类健康和生命。实践证明，这些病已不是采用常规的“吃药、打针、开刀”等治疗手段所能奏效的。

进入21世纪后，健康已成为现代人生活的第一追求。生命科学也告诉我们，健康活过100岁并不是梦想。关键是，我们必须把对健康的追求付诸具体的、科学的行动。

人体与生俱来就有“自然自愈能力”，即自我调节、自我修复、自我康复疾病的能力，这是在人类进化过程中逐步完善起来的。个人的健康，仍需求己，取决于自己与生俱来的自然本能。人体具有强大的自愈功能，调节生理平衡，修复组织损伤，保证细胞正常新陈代谢，维持自身的健康。1997年，世界卫生组织提出，要大力发展自然医学，推广自然养生。自然医学强调人类生命立足于整体，功能是生命之本，精神是人体最高层次的功能。自然养生是根据自然医学的哲学观，采用天然的资源或自然的方式来提高人体的“自愈能力”，激发人体自身防御疾病的能力，逐步恢复人体各系统的整体功能，最终达到身、心、灵全面健康的目的。

健康长寿是人类共同的愿望，但实现这个愿望需要掌握一套科学的养生方法。《自然健康》一书，全面、系统地介绍了人类生命的奥



秘，弘扬自然医学，转变错误观念，引导人们走出误区。本书旨在倡导一种健康生活的理念，提供一份健康生活的指导，以助读者“健康活过100岁”。谁能学好、用好本书的基本理念和方法，指导自己的生活，谁就有希望健康地生活并长寿，“尽其天年，度百岁而去”。

中国健康教育协会副会长  
上海市人民政府参事

胡锦涛

2007年5月于上海

## 第一版序二

大自然给予人类美好的生命，赐予每个人（穷人或富人）优良的自然环境（空气、水、土壤、食品），使人们发育、成长和自然衰老。只要人们爱惜、保护环境，不要人为地污染环境，人人都会获得健康，再加上自然养生，人们就会更加健康长寿。

当前最新的健康定义有四：身体健康、心理健康、社会健康、道德健康，综合起来称为身心健康。维多利亚宣言提出了健康四大基石：“合理膳食、适量运动、心理平衡、戒烟限酒。”只有顺应自然规律，才能一生平安。由此可见，心理健康、心理平衡是健康长寿的关键；尤其中老年人更是如此，心理可以影响生理。人们应该记住：“想得开、看得穿、拿得起、放得下。”这是健康的人生观，特别是“放得下”更为重要，也更难做到。

南宋诗人陆游已达到“读书有味身忘老”的境界，他一生中情绪乐观，享年85岁，成为我国古代文学家中最长寿者。他晚年吟诗：“整书拂几当闲嬉，时取曾孙竹马骑；故放小劳君会否，户枢流水即吾师。”可见，陆游不仅心理健康，而且也重视运动。齐白石享年94岁，其长寿得益于作画养心和锻炼。他有“七戒”：一戒饮酒，二戒吸烟，三戒狂喜，四戒悲愤，五戒空想，六戒懒惰，七戒空度；他还说：“一日不学，若混一天。”若将齐白石的“七戒”与现时的健康生活方式密切联系起来，就不易得老年性痴呆。

近年的“代谢综合征”发病率越来越高，包括肥胖、高血压、血脂异常和糖尿病，有一个共同的特点，都是由于活动少、吃得多造成



的。世界卫生组织将2002年“世界卫生日”的主题定为“体育锻炼”时提出一句口号“运动有益健康”，这已被大家所公认。

健康长寿必须弘扬自然医学，预防疾病发生。明代太医刘纯倡导的“自然养生”十分接近现代的保健养生理论，即充分发挥人体的自愈本能，自己动手自然养生，实现健康长寿。我诚挚地推荐《自然健康》一书，相信读者会受到启发，并会获取生命的第二个春天（60岁以后），更加轻松、美满、健康、幸福地活过100岁。

复旦大学公共卫生学院教授、博士生导师

世界卫生组织职业卫生专家、顾问

王篠兰

2007年6月于上海

## 第一版序三

随着社会经济和卫生保健事业的发展，我国居民的寿命越来越长，以上海为例，60岁以上的人口已占总人口的20%，平均期望寿命达80岁（男性78岁，女性82岁），100岁以上的老人已达771人。但在60岁以上的老人中仍有2.4%的人生活不能自理，给个人带来痛苦，给家庭造成困难。因此，长寿必须健康已是人们共同的追求。

《自然健康》一书，系统地向读者介绍了自然医学和自然养生，它符合我国传统医学中的“天人合一”理论，即人体与环境统一的学说，重视“谷肉果蔬，食养尽之”的食疗重要性，注意“饮食有节”的能量与物质代谢的平衡，强调“恬淡虚无”、“精神内守”的良好心态，达到“真气从之”，提高免疫功能，“病安从来”的预防目的。使之达到“度百岁乃去”的健康长寿的愿望。从现代营养学的观点来看，平衡膳食、合理营养是健康的物质基础，人们摄取营养来源于自然的食物，因为食物中不仅含有人们已知的营养素，还含有尚不被公认为营养素而对人体有保健功能的有机化合物，如现已被人们公认的膳食纤维，和目前尚未被公认为营养素的类胡萝卜素中的番茄红素、玉米黄素、叶黄素，以及原花青素、大豆异黄酮等。虽然对它们的需要量甚微，但它们对人体有着良好的保健作用。自然医学和自然养生就是强调以自然的食物作为养生的基础，符合现代营养学以食物作为平衡膳食、合理营养的物质基础。因此，自然医学和自然养生将我国传统医学中的中医食疗和现



代营养学良好地结合起来，更有益于人类的健康长寿。希望读者能通过阅读本书，理解自然医学，掌握自然养生，能够从中得到健康保健的益处，实现健康长寿的目的。

上海交通大学医学院营养系教授  
上海营养学会名誉理事长

史奎雄

2007年6月于上海

## 再版前言

随着社会经济的发展，人们生活水平的提高，越来越多的人开始关注自己的健康。进入21世纪，健康已成为现代人生活的第一追求，并把追求健康付诸具体的、科学的行动。

养生，是中华民族几千年来生活经验的总结，是人类生命科学养护人体生命的总结，是保持或恢复人体自然健康的科学艺术，是一门博大精深的学问。近几年来，在华夏大地上掀起的养生热潮，就是社会大众追求健康的需要。但是，整个社会的健康理念尚未转换，疾病医学的模式仍占主导地位，很多人把养生保健与医疗混为一谈；少数人哗众取宠、投机炒作，各类“养生书”、多种“养生术”泛滥，出现了一些歪门邪道。不学医的人写医书，不懂医的人论医术，过分夸大“饮食养生”的功效，“喝绿豆汤、生吃茄子可治疑难杂症”，“生吃泥鳅可去虚火”，“喝牛蹄筋汤可包治癌症”等。这些所谓的“神医”打着“养生”旗号，干着“行医”之实，拿社会大众的健康和生命开玩笑。

众所周知，一个人的生活方式，在最大程度上决定着人体的健康状态和生命质量。提倡科学合理的生活方式，就是我们锻造生活品质 and 经营生命健康的行动指南。养生，就是养成健康的生活习惯；养生，就是养护人身三宝——精、气、神。中华养生宝典《黄帝内经》提出养生总则：“法于阴阳，和于术数。”上古圣人之教：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”养生，旨在通过各种调摄保养，调和人体阴阳，改善体质，增强人的正



气，提高自愈能力，“正气存内，邪不可干”。养生对强身、健体、防病、治病、延年益寿，均有十分重要的意义。

养生，必须坚持基本原则和核心内容，也需与时代精神和现实生活相联系。真正的养生应将科学养生理念自然地融化在日常生活中，成为生活的一部分。养生，应从改变不良生活方式做起，从日常生活健康化做起，从青少年时代做起。养生保健必须与个人年龄、体质、健康状态、生活习惯紧密结合，找出适合自己的个性化养生之道，不宜教条化、一般化、一刀切。总之，唯有讲究科学才是真正的养生之道。

《自然健康》一书，于2007年10月由第二军医大学出版社出版以来，得到追求健康大众的厚爱，也受到从事健康产业各界人士的好评。再版的《自然健康》，系统科学地阐述了自然医学对人类生命的基本认识，深入浅出地介绍科学养生健人的道理。旨在倡导一种健康生活理念，提供一份健康生活指导。让广大读者自己去纠正错误的生活方式，自己动手养生，自己去选用食养用品，自己去救自己，实现健康、快乐、长寿！

**编 者**

2011年10月

## 第一版前言

社会在进步，科技在发展。进入21世纪，人类在享受物质文明的同时，却面临着所谓“现代病”的威胁。据调查，我国现有体重“超标”人数达2亿之多，有6 000万个胖子；全国患高血压的人数达1.6亿，在35岁以上人群中，每10个人就有3个高血压病人；我国糖尿病病人已达5 000万，并仍以惊人的速度与日俱增。心脑血管疾病和癌症已成为威胁人类健康和生命的头号“杀手”。

大自然赋予人类的自然寿命大约是120岁，可现在多数人不能活过百岁，绝大多数是因病而亡。俗话说“顺天者昌，逆天者亡”，“天”系指大自然，顺天即顺其自然。人体为自然的一分子，就要顺从宇宙和本身的自然规律。人与自然是一种天然和谐的鱼水关系。适者生存，“适者”就是强健者，健康才能长寿。

人在自然中生存，在自然中成长，在自然中延续生命。可是，人类赖以生存的环境（大气、水源、土壤、食品……）被污染了。多数现代人，过着不良的生活方式，出门坐车，上下楼乘电梯，严重运动不足；经常大吃鸡、鸭、鱼、肉，使营养失衡；再加上烟毒、酒毒、药毒的侵害。有人说，现代人生活在毒化的环境中食毒而活着。基于这些因素，使人体内毒素剧增，细胞生存环境遭到严重破坏，影响细胞新陈代谢和活力。当人体代谢失衡或细胞无法生存时，人体将处于亚健康状态或产生种种所谓“现代病”。

现代医疗治病的主体模式是把人体视为一个孤立的封闭系统，采用吃药、打针、手术等对抗疗法。这种模式不是用化学合成药（杀