

现代设计法丛书



现代保健科学

中国保健科学技术学会编
中国现代设计法研究会

中国建筑工业出版社

现代设计法丛书总序

任何一项规划、计划、管理、改革，任何一类工程、产品、施工、作品，任何一种发明、发现、创造、构思，总之，任何群体与个人、理论与实践、学科与科学、领导与决策，第一道工序就是根据客观规律进行“设计”。

通过传统经验的吸取、现代科学的运用、方法论的指导与方法学的实现，解决各种疑难问题，设计真善美的系统或事物，这门学问就称作《现代广义设计科学方法学》，简称《现代设计法》或广义设计学，她是跨学科、跨专业纵横渗透移植的综合性、定量性、多元性交叉学科。她，揭示了现代广义设计科学的特征、属性、理论、规律、程式、途径、方法与法规，集中外古代、近代与现代科学方法论、方法学之精髓于己身，使人类最重要的活动——广义设计，产生了质的飞跃，从偶然的、经验的、感性的、静态的与手工式的传统狭义设计，上升为必然的、优化的、理性的、动态的与计算机化的现代广义设计。

《现代设计法》由既相对独立又有机联系的十一论方法学组成，其中古五论为：功能论（可靠性为主体）、优化论、离散论、对应论、艺术论，老三论为系统论、信息论、控制论，新三论为突变论、智能论、模糊论，哈肯的协同论与普里高津的耗散结构论可隶属系统论与突变论，且尚未形成普适性方法学体系。十一论方法学的作用如下：

信息论方法学 (信号处理是现代设计的依据)

功能论方法学 (功能实现是现代设计的宗旨)

系统论方法学 (系统分析是现代设计的前提)

突变论方法学 (突变创造是现代设计的基石)

智能论方法学 (智能运用是现代设计的核心)

优化论方法学 (广义优化是现代设计的目标)

对应论方法学 (相似模拟是现代设计的捷径)

控制论方法学 (动态分析是现代设计的深化)

离散论方法学 (离散处理是现代设计的细解)

艺术论方法学 (悦心宜人是现代设计的美感)

模糊论方法学 (模糊定量是现代设计的发展)

亲爱的读者,当你事务缠身而思路枯竭时,当你经验丰富而现实莫展时,当你哲理不清而又无计策时,当你决心开拓而心力不足时,那么,有志于工作现代化、管理现代化、领导现代化、决策现代化、生产现代化、技术现代化、教学现代化……自强的读者,可从十一论方法学中吸取定性、定量的概念观点和实用方法。

亲爱的读者,迎接国际范围面向未来、面向世界、面向现代化这一场大变革的有志之士,正在总结人类能够出色地工作、学习、生活、生产和创造的一切软、硬科学方法学,正在设计人类主、客体均能各尽其能的美好环境,让我们为此而博取百家精华,贡献自己微薄的力量吧!

现代设计法丛书主编

戚昌滋1987年6月

于北京展览馆路一号

(邮码100044)

前 言

——保 健 热——

近年来，药物、公费医疗、食品、营养品、节食、环境污染、气功、生命在于运动、减肥、降脂、防癌、保健用品、健美……已成为人们日常交谈的热门话题。保健药物、保健食品、保健酒、保健饮料、保健化妆品、保健电扇、保健服装、保健鞋帽、保健磁疗、保健器械……名词大量闻世。有的保健产品甚至大肆宣传治病疗效，什么吃三天减肥、用二周治癌等等，不一而足。

所有这些，一方面说明了人民物质生活的提高，由温饱型开始走向保健型，另一方面也说明了人们文化素质的欠缺，显得幼稚可笑。

为此，全面论述保健观及现代保健科学，已是刻不容缓的任务，以便帮助人们去设计自己的健康长寿，更精力充沛地完成自己一生的历史使命，并使人们愉快地、健康地渡过晚年。

做一切事情，都要有信心、有设计，这样才能避免社会千奇百怪议论与现象的干扰。人的保健也是如此，我们只有认识到“饮食是生命的物质基础”“心理是保健的第一要素”，才能设计好自身的保健，忽视了这两条，一切保健药物、产品、用品……都是无利于保健的。

“现代保健科学”这样重要的命题，目前国内外尚无专著可供参考，且其定义与范畴各学派与各行业尚有不同的观点，覆盖面又如此之广，因此，要由一、二位专家来完成论著是不切实际的，因为每个人不可能对每一领域都精通其道，所以我们采取了征稿、约稿、选编与编译等四种方式，因此，本书是集体，智慧的产物，是一本“群论集”，旨在引起广大读者广泛讨论与研究的兴趣，达到抛砖引玉的目的。

既然是群论集，我们认为应该保留原作者的文风、笔法与观点，这比擅改作者原意，硬性改为已作要好，当然，作为编者，我们的思路与观点已跃然纸上，且有五分之三内容我们亲自完成撰写。

但是，本书又不是保健百科全书，“求全”不是我们的意图，关于医疗保健、运动保健、美容保健、性保健等主要内容，我们基本没有涉及。

我们选编《现代保健科学》，一则为了尝试总结这一门完整的科学体系，二则也是为了帮助读者全面地设计自己的保健。

参加本书编写的、投稿的及被选用论著的作者有：陈海峰、林伟、张志真、张伯源、陈仲庚、张唐生、张志国、马维祥、连汝安、刘正才、刘国柱、靳彬、马必生、吴真缔、王慕冈、刘毅珠、陈万华、赵岩、张丽慧等。

全书由戚昌滋主编。

千里之行，始于足下。本书错误之处在所难免，欢迎读者指正。

编者

• 2 •

發展保健事業
增強人民體質

宋任窮

一九八九年一月

开展保健科技研究
提高人民身体素质

雷洁琼



一九八九年二月

保健事業利

國利民

一九八二年冬

中國保健科學技術學會 廖公大 題

中国保健科技学会

发展保健事业

振兴中华民族

黄舄

一九九一年一月

健康长寿并非可望
不可及的空想通过几
代人的努力是可以实
现的

庚午初夏于居木

目 录

现代设计法丛书总序·····	(1)
前 言——“保健热”·····	(1)
第一章 总 论·····	(1)
第一节 保健与现代设计法·····	(1)
第二节 古代的卫生保健·····	(4)
第三节 我国现代保健事业的发展·····	(8)
第四节 保健的研究方法·····	(11)
第二章 健康与长寿观·····	(15)
第一节 第三状态与自我治疗·····	(15)
第二节 中医养生法·····	(22)
第三节 建立健康观·····	(29)
第四节 建立长寿观·····	(33)
第三章 心理保健·····	(41)
第一节 心理保健概念和作用·····	(41)
第二节 青年期的心理保健·····	(44)
第三节 人生的“期望原则”·····	(48)
第四节 心理异常的判断标准及类别·····	(50)
第五节 异常心理的原因·····	(53)
第六节 病态人格的类型·····	(61)
第七节 心身疾病·····	(63)
第八节 不同年龄阶段的心理卫生·····	(67)

第九节 心理保健与催眠术.....	(82)
第四章 营养与保健	(93)
第一节 三大营养素.....	(93)
第二节 矿物质、维生素的营养学意义.....	(99)
第三节 中医营养观.....	(102)
第四节 烹调与保健.....	(107)
第五节 食物与美容保健.....	(128)
第六节 部分长寿食物.....	(141)
第五章 疾病与癌症预防	(161)
第一节 什么是癌.....	(161)
第二节 癌的自愈.....	(163)
第三节 癌症预防.....	(165)
第四节 抗癌物质.....	(184)
第六章 长寿功法与保健	(198)
第一节 中国古代养生术.....	(198)
第二节 养生长寿功法的医学原理.....	(203)
第三节 气功含义与意识作用.....	(213)
第四节 练功中的呼吸与形体.....	(219)
第七章 保健立法概论	(225)
第一节 保健立法主要内容.....	(225)
第二节 美国的有关情况.....	(226)
第八章 保健产品的现代设计与质量评优	(231)
第一节 现代设计的步骤.....	(231)
第二节 保健“需要”与保健设计.....	(233)
第三节 觉察需要的方法.....	(236)
第四节 现代设计法的范畴与内容.....	(242)

第五节	保健产品的质量评优·····	(246)
附 录	我国有关保健企业与产品局部介绍·····	(250)

第一章 总 论

第一节 保健与现代设计法

事事处处、大事小事要建立设计思想，这是现代广义设计观的根本之点，人的保健也不例外。

无论是电子与机械、保健与医疗、仪器与交通、工艺与生产、化工与矿山、管理与决策、教育与组织、计划与规划以及人与社会，无不与设计息息相关。现代设计法这一广义设计科学已在实践中自然形成，我们的任务是加以自觉的总结。

现代设计法为现代广义设计科学的完整体系。泛系工程共性的现代设计法包括广义设计领域的构思、创造、发明、方法、规律、步骤、理论、范畴、评价与法规等，除广义设计学原理外，主要范畴为突变论、信息论、智能论、优化论、对应论、系统论、离散论、控制论、功能论、模糊论、艺术论与其他适用于广义设计的现代科学方法论与方法学。

现代设计法的基本特征是：思维现代化、广义化，方法科学化、定量化。

现代设计法的具体特征是：优化、动态化、多变量化与计算机化。

现代设计法的学术思想：提倡应用与理论相结合、潜科学与显科学相结合、自然科学与社会科学相结合、软科学与

硬科学相结合、思维与方法相结合。提倡协同与竞争，反对保守与封锁；主张事业理想，防止精神蜕化；鼓励发散性与创造性，杜绝绝对化与学究式。

世界各种类型设计科学学派中，以中国为代表并由中国学者创建的基于多学科、跨行业、横向交叉为基础的“现代设计法”是在总结传统设计的经验与教训，批判地吸收国外所有流派的合理内核，以形态学为分类手段，以方法论为思想指导，结合我国国情与世界范围设计发展的方向，集当代先进科学思想、手段与方法之精髓于广义设计领域，而升华形成的多元、广角、横向的新兴交叉学科。

现代设计法由狭义设计（单纯计算与绘图）泛化为广义设计（构思、规划、决策、改革、创造一切现有事物与人为系统），是综合百家之长的成果，是人类与时代的需要与必然。

如何运用现代设计科学方法来设计人的保健，是人类优生延续的重要环节，也是人类与社会改革的主要课题之一。

以下是我们初步归纳的现代保健科学研究提纲：

（一）现代保健科学的含义

以现代思维、现代方法、现代理论、现代科技来研究、实践保健领域有关诸方面的问题的科学。

（二）什么叫保健

保持人在精力充沛、精神愉快的情况下，千方百计健康地活到人的种属寿命——98岁（目前推测的参考数），以便最大限度地发挥人对社会的贡献。

（三）心理保健问题

文化与保健、科学与保健、文明与保健、事业与保健、社会与保健、家庭与保健、精神因素与保健等，是心理保健诸方面的综合范畴，也是人的保健第一要素。

（四）保健制度问题

医疗保健、运动保健、烟酒与药物控制、保健组织管理、环境污染法规、保健法规、劳动保护等各项保健立法，是社会保健系统的重要内容。

（五）营养保健问题

基础营养与保健、食物营养与保健、膳食营养与保健、烹调营养与保健、营养治疗等涉及人的生命物质基础，是保健的基础环节。

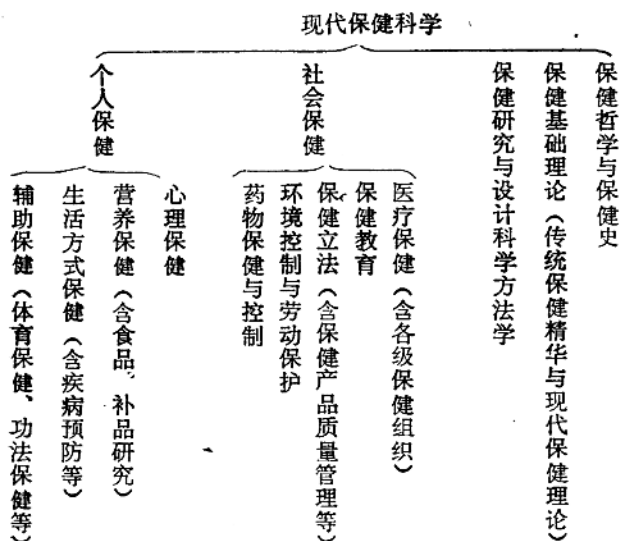
（六）保健产品问题

各类保健产品的配套、保健产品的现代设计、保健企业的扶持与发展、保健企业科技水平的提高、伪劣保健产品的防止、保健产品的监制与测试、保健品的质量管理与评优等是改善保健条件的重要措施。

（七）保健教育问题

保健知识的普及、不同成长时期的保健教育、妇幼保健、老人保健、保健论著的编写等，对形成保健科学与提高保健修养起着决定作用。

本书只是我们研究的开始，而不是总结，只为读者共同探索“保健的现代设计”提供一些素材。



第二节 古代的卫生保健

中国和埃及、美索不达米亚诸国、印度、希腊和罗马等国一样，有古老的文化，有悠久历史的民族。世界最古的文化中心之一黄河，如尼罗河之于埃及，底格里斯河和幼发拉底河之于美索不达米亚，恒河和印度河之于印度一样，对于中华民族的生存繁衍具有重大意义。各自随着历史的发展形成了自己的医学卫生保健——印度医学卫生保健，埃及医学卫生保健，美索不达米亚的医学卫生保健，希腊罗马的医学