

健康岔路口

林平青 吕青 主编



中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康岔路口/林平青, 吕青主编, 一北京: 中国中医药出版社,
2002.3

ISBN 7-80156-284-4

I. 健... II. ①林... ②吕... III. ①养生(中医)—基本知识
②保健—基本知识 IV. ①R212 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 014838 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64151553 邮编:100027)

印刷者: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 72 千字

印 张: 5.75

版 次: 2002 年 3 月第 1 版

印 次: 2002 年 3 月第 1 次印刷

册 数: 30,000

书 号: ISBN 7-80156-284-4/R·284

定 价: 16.00 元

珍爱生命

(代序言)

进入 21 世纪的春天，中国人很自豪，很骄傲。

是的，中国人值得骄傲，有理由自豪。到处传来胜利的消息，申奥成功了，加入 WTO 了，足球冲出了亚洲，冬奥会突破了金牌零的记录……。呈现在眼前的是一片金碧辉煌。还等什么呢，指点江山，企划前程，众志成城，甩开膀子大干吧！看风流人物，就在今朝。

一片欢声雷动中，不知从哪个角落里却传来了一声叹息：“小心健康！”这声音很微弱，但又因为它是那么地不协调，以至于不能不引起一部分人的注意。人们不禁回头探问：“健康怎么了？”

健康岔路口





是的,生命在呼唤,健康堪虑。摆脱了“东亚病夫”帽子的东方巨人,在胜利前进的道路上,一不小心,却又掉进了潜随着文明昌盛、经济繁荣而至的亚健康状态的怪圈里。

世界卫生组织在向人们呼吁,“人人享有健康”;第二次保健革命在向人们招手,警惕亚健康状态。留一点点精力照顾您自己的健康吧。

在这里我们要向您介绍什么是亚健康状态,它怎样威胁着我们,用什么办法摆脱它,把它从我们的生活里赶出去。同时,郑重向您推荐一种把西医的亚健康理论与中医养生理论有机结合的保健新理念,即呵护精气神,调节免疫,抗疲劳,并推出了这种理念的代表产品——经过多名专家多年潜心研制的“宝本胶囊”,它能帮助您恢复健康,能帮助您克服困难,引领您走向健康之路。

为了您的健康,为了您的事业,请花费一点点时间读读这本书!

编者

2002.2



珍爱生命(代序言)

面对岔口莫徘徊——关于健康和养生的忠告/1

什么是健康/1

什么是亚健康状态/13

亚健康状态的分期/21

什么原因使你从健康降了级/28

衰老——亚健康状态的一种特殊形式/39

衰老或亚健康状态时,我们的身体怎么了/42

重返健康之路/68

让保健品帮您点忙/78

宝本胶囊伴您入坦途/89

宝本胶囊组成药物介绍/89

西洋参/89

灵芝/94

蜂胶/100



健康岔路口



珍珠/104

宝本胶囊各成分的药理及功能分析/108

增强学习记忆能力/113

改善大脑功能/121

抗衰老/124

抗疲劳/128

增强心脏功能/133

增强应激能力/135

调节免疫力/142

抗突变,防肿瘤/150

2 清除自由基,减轻自由基损伤/153

宝本胶囊药效整体评价/168

面对岔口莫徘徊

——关于健康和养生的忠告

什么是健康

有人说，“健康不是人生的目的，但健康是人生一切得以存在的基本条件”。这话不假。谁都想拥有健康。说起健康来，有关它的俗话可还真的是不少，什么“有什么别有病，没什么别没钱”呀，什么“留得青山在，不怕没柴烧”呀，当然还有“身体是工作的本钱”之类的说法，都算得上是妇孺皆知的了。可见得从古至今，不管是谁，也不论他是有钱还是贫穷，都无一例外地希望自己能拥有健康的身体和快乐的生活。就连普通人都期望自己能没病没灾地好好活着，那些有权有势的人就更是如此了，他们甚至还想要“长生不死”。为了达到这一目的，古代皇帝们有的甚至重用道士大炼丹药，企望通过服食那些小小的药丸来逃过死神的追命。但是，就算是秦始皇那样的帝王，他通过各种手段统一中国，却仍然不能战胜自然规律，没

1

健康岔路口





有人说，“健康不是人生的目的，但健康是人生一切得以存在的基本条件”。



能拗过老天命定的安排，最后还是要和平常老百姓一样，去见了他的“先祖”。不过，在经过一次又一次的失败之后，人们总算变得明白点儿了，他们开始承认，人有生就有死，“死亡”是一条自然规律，任谁也无法躲过。所以他们退了一步，开始千方百计地想要“延年益寿”、“没病没灾”了。这种要求相对来说还是比较现实的，不过那也不完全是某个人自己所能决定得了的。看看历史吧，哪个人的生老病死不和他所处的社会密切相关，兵荒马乱的年代，常常可能因为饥寒交迫、瘟疫横行而尸横遍野。“病”和“灾”随社会动乱而来，“太平盛世”才会有老百姓的“年”和“寿”。

3

看今日之中国，经济发展，社会安定，生活富裕，一方有灾，八方支援。在这样的社会条件下，人的平均寿命已经比解放前延长了近一倍，医疗水平和生活水平的提高也使得绝大部分传染病都已受到控制，不会再出现过去那种血吸虫病、肝炎的大量暴发流行了。城市建设日新月异，家里的小日子也一天比一天滋润、和美，新生事物层出不穷。留心报刊杂志、广播电视及广告宣传中有关健康的话题，准能发现，在这种话题中，提“防病”的少

健康岔路口





了,讲“保健”的多了。前后左右看看,没准儿你就能在家门口附近的哪条街上找到一家新建起来的健身俱乐部。保龄球、游泳自然是老少咸宜的了;青年人也越来越多地 在羽毛球馆、乒乓球馆、健身器械中想练出一副强壮的体魄;赛轮滑、骑山地更是中学生们特有的锻炼方式;城市白领们则在高尔夫球场挥舞着球杆;甚至搞公关的人们也喊出了富有时代气息的一句口号:“请人吃饭,不如请人流汗”;街头公园里,到处可以看到活跃在免费设立的健身器材上老人、孩子嬉戏的身影;秧歌队里浓妆艳服,随着震天的锣鼓声翩翩起舞的老人们也在如节日一般欢庆的气氛中健全着他们的身心;要是你看到那些天天一大早就往北京西山奔着取水的成群结队的人们,恐怕你也不会认为,他们的主要目的就是要去背一桶泉水吧。

人都是怎么了?不会好好地歇息着,却老是在奔忙?只为是找乐子吗?非也。在生活的基本要求已得到解决,人们已不再为衣食而犯愁时,他们对健康的要求提高了。他们不再满足于活得长些,还想要活得好些;不只希望“没病”,还希望体格健壮、精力充沛。世界卫生组织提出的“人人享有健

康”这一新的口号,反映了当代人的心愿。

2000年,曾经在全国的22所大中城市里进行过一项有关健康概念的调查。在这次调查中,有65.8%的人认为,对一个健康的人而言,心情愉快是最重要的方面;有57.3%的人认为,身体没病是健康的基础;有36.8%的人认为,应该重视身体检查的各项指标;有35.0%的人认为,精力充沛说明人体健康;而17.3%的人认为,身体强壮有力是健康的标志。

这次调查的结果显示,人们对于健康的概念已经有了比以往更为科学和全面的理解,传统观念中的“无病即是健康”的思想正在悄悄地改变,人们对于健康的要求已不仅仅是没有疾病,在他们的字典里,健康有着更多的内容。人们开始在没有疾病的基础上更加追求心身的完整统一,不只是追求躯体的正常,还追求心灵的完善。人们更加重视没有患病时的健康检查指标,开始将防止疾病的发生提上了他们的议事日程,因为他们已经觉察到有些疾病并不是来自外界的侵入,而是悄悄地发生于自己日常生活、社会活动和生命的过程中。

5

健康岔路口





1989年，世界卫生组织提出的关于人体健康的概念，基本上能反映现代人对健康的追求。这个概念认为，一个健康的人体是没有疾病与虚弱的躯体健康和心理健康、社会适应健康及道德健康完美结合的个体，一个健康的人应该处于营养、机能、生理、精神的动态平衡状态中。

1998年，世界卫生组织在如何衡量健康程度的问题上，分别针对躯体健康和心理健康订出了具体标准。

躯体健康标准可归结为“五快”：

6

吃得快：进食的时候胃口好，不挑食，能快速地吃完一餐饭。这说明人体内脏的消化及吸收功能正常；

走得快：行走自如，动作灵活敏捷。这说明人体精力充沛，四肢骨骼关节运动功能良好；

说得快：说话流利，言语表达准确。这说明人体头脑清醒敏捷，心肺功能正常；

睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后精神饱满，头脑清醒。这说明人体中神经系统的兴奋功能和抑制功能两者协调一致，而且内脏无病理性干扰；

便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，并且感觉良好。这说明人体的胃肠功能以及肾脏功能良好。

心理健康标准包括以下“三好”：

良好的个性：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观；

良好的处世能力：观察问题客观而现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境；

良好的人际关系：助人为乐，与人为善，与他人关系良好。

我们注意到，在这个健康标准里，特别是在心理健康标准里，不只列入了健康人应有的良好的心态，而且还加入了良好地适应社会的能力；他不只应该是一个健康的“自然人”，还应该是一个健康的“社会人”。把一个人与社会的关系也纳入健康的范畴，是不是有点匪夷所思？不然，请看张君的故事。

张君在这个风云际会的大都市里应该算是一个幸运儿了，毕业于名牌大学，又曾出洋留学，不到40岁就就当上了CEO，事业一帆风顺，蒸蒸日上。别墅式的家、名牌汽车齐备，贤慧而漂亮的妻





子在家相夫教子，把小家庭管理得井井有条，再加上女儿活泼伶俐，逗人喜爱，使所有认识他的人都羡慕、钦佩，甚至有些妒忌。然而，最近半年来他发现自己很容易感觉到累，早晨刚刚上班，才工作了一个小时，就会觉得非常疲倦，有时甚至还会感到胸闷气短，可原来他却是以精力充沛而闻名于公司的。于是咖啡成了他离不开的饮料，但日子一长，似乎咖啡也失去了它原有的效力。他发现自己常常打不起精神，做什么事都没有情绪，有时会盯着窗外发半天的呆。而且，记忆力与从前相比有了明显的减退，有时前一晚想好明天一上班就要做的事情，等上了班却把它们忘在了脑后，或想好的三件事中就丢了一两件；有时在见到原来很熟悉的客户时，却怎么也想不起来他叫什么名字，甚至因此而出现了几次很尴尬的局面。原先他的好脾气是出了名的，即使下属有做错的地方，他也会细致地耐心地提点他们，可现在的他却变了，莫名其妙的烦恼困扰着他，以致有几次为一点点值不得提的小事就跟秘书大发脾气，直到秘书快要掉眼泪时，他才后悔了。渐渐地，张君开始对办公室产生了畏惧，常常希望自己能逃离办公室，逃离同事

和董事会的视线，常常希望自己不必再肩负那么大的责任，盼望着能一个人到一个环境幽静的地方去渡一个长长的假期。但回到家中，这些烦恼却无法向妻子诉说，因为妻子一向都把他作为无所不能的神一般地崇拜着。于是，无数个夜晚，他长夜难眠，即使是勉强入睡，也净做恶梦，早晨起床后常常觉得头昏脑胀的。久而久之，他的食欲明显下降，那怕是妻子拿出浑身解数，做了他从前很喜欢吃的菜，他也觉得味同嚼蜡。周末朋友拉着他去打保龄、玩网球，去是去了，但还是兴趣索然，回来觉得一天过得并不开心，没意思。甚至连陪着女儿去游泳都感到很勉强，而在他的女儿身上，原是寄托着他少年游泳健将的梦想的。担忧的妻子陪着张君来到了医院，脑电图、心电图、CT、抽血化验、B超，几乎是所有的检查都做过了，却没发现什么明显的异常指标。于是，医生告诉张君说他没有病，但是已处于“亚健康状态”。

这个故事当然是虚构的，但又不完全是虚构的。要是我们自己好好回忆回忆，很多人都有可能在自己或周围人的身上发现张君的影子。从这个故事里我们可以看到一个没病的人不一定是一个





张君的故事



事业有成



生活幸福



体虚力乏



精力分散

健康的人。我们还可以看到躯体健康和心理健康的联系，看到个人健康和他适应社会的能力密不可分。

当然决定一个人的个性、处世能力和人际关系好坏的因素很复杂，并不都是由他的躯体健康与否引起的，就他个人来说，有先天的个性问题，有所受的教育问题，有他个人的经历问题等等，除个人问题以外，还受种种社会的因素、所处环境等的影响。但我们可以说，脾气不好，不善于处世做人，和周围的人总是搞不好关系的人不是一个健康的人。如果你在自己身上发现了张君的影子，要小心了！你可能已经处于亚健康状态。

11

健康岔路口

