

拯救自我丛书



雷璟思 编著

第①卷

拯救自己的生命

——健康秘密与素食革命

西北工业大学出版社

海外借

拯救自我丛书卷一

ZHENGJIU ZIJI DE SHENGMING

拯救自己的生命

——健康秘密与素食革命

雷璟思 编著

西北工业大学出版社

【内容简介】本书分析了人类面临健康危机和灾难的根源，揭露了西方和中国当前流行的健康模式的根本缺陷和巨大危害，对如何拯救自己的生命作出全面、系统和深刻的分析论证，人类得病除了遗传基因缺陷以外，都是与我们自己的生活方式和生存环境直接有关。虽然医疗技术可以救死扶伤，可以挽救生命，但是，从构建自身健康体质、维护和促进身体健康来看，外界的医疗技术不能起到根本性作用，我们必须自己拯救自己，认识到健康理念变革的重要性，认识到树立科学健康观、健康价值观、科学健康模式和健康饮食路线的重要性，本书较为详细地介绍了维持和提高自愈能力以及构建长久健康模式的方法，为我们日常的生活提供参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

拯救自己的生命/雷璟思 编著. —西安: 西北工业大学出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-5612-5124-9

I. ①拯… II. ①雷… III. ①环境保护—研究 IV. ①X

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 249157 号

出版发行: 西北工业大学出版社

通信地址: 西安市友谊西路 127 号 邮编: 710072

电 话: (029) 88493844 88491757

网 址: www.nwpup.com

印 刷 者: 西安盛业印务有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 23.75

字 数: 320 千字

版 次: 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

总 序

一个人从母体来到世间，人的生命过程就开始了，同时您的人生旅程也就开始了。在人生旅程中，生命、健康、本领、灵魂、梦想、子女、事业、爱情、财产、权力等都是重要组成部分，我们会面临各种各样的风险，有时还会面临巨大的凶险危机。在这里，我们坚持从实际出发和问题导向，着重对健康灾难、本领恐慌、灵魂危机和生命归宿等做出深刻分析和系统研究，编撰出版《拯救自我》丛书，包括《拯救自己的生命》《拯救自己的安全》《拯救自己的本领》《拯救自己的灵魂》和《生命的归宿》。《拯救自我》丛书能够为每一个希望自己健康、荣耀、安全、心正和心安地走上人生旅程的人提供切实帮助就是笔者最大的心愿，这也是《拯救自我》丛书出版的意义所在。

身心健康和生命安全对每一个人来说都是最重要的。在人生旅程中，我们必须维护好自己的身体健康，保护好自己的生命安全，因为只有健康是人生一切要素的唯一承载和希望，生命安全和健康与否才是人来到世间最重要的问题。特别是化学工业、能源工业发展的负面影响和贪吃动物性食物，从20世纪初现代化快速发展以来，人类健康出现的前所未有的危机和苦难向我们敲响了警钟！最重要的问题是人类贪吃动物性食物，人类食物结构改变的速度太快了，人类的身体机能和结构都无法适应这一根本性改变，当然人类的健康就出现大危机了。因此，必须从对身外之物的关注转变到对身内状态的关注，把生命安全和健康维护放到更高地位，拯救自己岌岌可危的生命和健康。《拯救自己的生命》一书从科学健康观、健康价值观、科学健康模式、健康饮食路线、维护和提高自愈能力以及构建长久健康模式的方法等方面对如何拯救自己的生命做出系统的分析论证。

在现代化的社会中，个人的安全问题已经时时刻刻地摆在每个人的面前，生命安全尤为突出，非正常的安全问题集中爆发，在交通运

输和生产中事故不断，不知有多少人瞬间消失或者变成残废。任何人都可能遇到意想不到的突发状况，但由于应急处理不当，突发状况已经成为威胁人身安全和政治安全的重要因素。在信息化和网络化的时代，财产安全已经成为一个极为突出的社会问题，各种诈骗、敲诈、勒索和强夺手段层出不穷，防不胜防，不知有多少人的合法财产失去了安全保障。在各种安全问题中，外界因素固然极为重要，但自我因素也起着以小搏大的关键性作用，因此，从根本的意义上说，如果自己忽视或者放弃了维护自己安全的责任和方法，那么，自己的安全很难得到保障。而自己的安全必须靠自己来保障，靠自己来拯救。《拯救自己的安全》一书从以人为本和个人安全的角度出发，全面系统地分析和论证现代化、全球化和网络化时代的个人安全问题，主要是人身安全、政治安全、财产安全、信息安全等安全问题，从环境、交通、生产和社会活动等方面分析个人安全问题，是一本安全教科书。

本领是每一个人立身和立业的根本。由于外部世界巨大而迅速的变化，知识和技术创新的速度通常会超过我们的预期，我们本领的提升往往赶不上这种变化。著名成功学大师拿破仑·希尔曾说过：“恐慌是人的天性之一，例如心理恐慌、情感恐慌、办事恐慌、说话恐慌、交际恐慌等，这些恐慌可以归结为一种恐慌，那就是本领恐慌。”1939年，在抗日战争和我们党及解放区处境非常困难的时期，正是在那个时候毛泽东同志提出了“本领恐慌”的问题，他讲到：“我们队伍里边有一种恐慌，不是经济恐慌，也不是政治恐慌，而是本领恐慌。”从那时起开始的学习运动，以及后来的延安整风，为后来的抗日战争乃至10年后的解放战争胜利和建立新中国提供了坚强的理论基础和思想保证。在中共中央党校建校80周年庆祝大会暨2013年春季学期开学典礼上，习近平总书记强调：本领恐慌在党内相当一个范围、相当一个时期都是存在的。实现党的十八大提出的各项目标任务，做好方方面面的工作，对我们的本领提出了新的要求。只有全党本领不断增强了，“两个一百年”的奋斗目标才能实现，中华民族伟大复兴的“中国梦”才能梦想成真。

在瞬息万变、竞争激烈的新世纪，“本领恐慌”更加严重，但与

此形成鲜明对比的是，一些人不仅缺乏“本领恐慌”意识，反而自我感觉良好，他们满足于“知识不多有文凭，学力不高能应付”，对于潜在或明显的差距看不到，对于即刻到来的恐慌也麻木不仁。如何克服“本领恐慌”，已经成为摆在我们面前的一项紧迫任务。克服“本领恐慌”，学习是根本出路。延安时期，毛泽东同志在百忙之中仍坚持读书学习。毛泽东同志说过：“读书是学习，使用也是学习，而且是更重要的学习。”增长本领，提高能力和素质，不仅要学习书本上的知识，还要向实践学习。个人本领的大小既有赖于实践的检验，又来源于实践的锻炼。我们应勇于到艰难困苦的环境中去，这既是对一个人本领的挑战，也是增强本领的好机会。巧借身边人之长，是解决“本领恐慌”的重要方法。个人的精力和时间毕竟有限，向身边人学习则是提高自身能力的一条捷径。取人之长，补己之短，就能获得几何级数式的知识积累，迅速提高自己的综合分析能力、鉴别能力和运用能力。只要我们正确认识“本领恐慌”问题，以时不我待的精神去追求新知，不断提高自己的能力素质，就能战胜“本领恐慌”，就能变恐慌为从容，变无所作为为大有作为。《拯救自己的本领》一书以人类社会和国家发展为主线，以人生事业和前途为主题，以信息化社会和知识经济为背景，正确对待“本领恐慌”问题，系统分析本领的构成和核心，全面论证拯救自己本领的途径和方式，为我们解决“本领恐慌”问题提供导引和帮助。

灵魂是每一个人精神世界的支柱和导航，是人生的又一个根本性问题。什么是灵魂？这不是用一个定义就能阐述清楚的概念，“灵魂”一词有多重含义，从一般意义上说，灵魂是指生命、人格、良心、精神、思想等，也比喻事物中起主导和决定作用的因素。宗教认为，灵魂是附在人的躯体上作为主宰的一种东西，灵魂离开躯体后人即死亡。

我们可以从以下五个方面来对灵魂进行基本解释：①文化意义上可以影响或激励后人的人文成果；②科学非正统派认为附于人体的心意之灵；③比喻起关键和主导作用的核心因素；④把高尚的品德和伟大的精神作为至上的目标；⑤宗教认为附在人的躯体上作为主宰的一种非物质的灵体，灵体离开躯体人即死亡。例如，李二和《远行》：

“灵魂，是开启生命、破译自然、领悟真谛的神圣钥匙；是滋养和照耀生命的水与阳光；是极致的世界。”巴金《随想录·文学的作用》：“文学作品能产生潜移默化，塑造灵魂的效果。”魏巍《谁是最可爱的人》：“他们的灵魂是多么美丽和宽广。”瞿秋白《出卖灵魂的秘诀》：“从中国小百姓方面来说，这却是出卖灵魂的唯一秘诀。”周恩来《抗战军队的政治工作》：“以革命主义为基础的革命政治工作是一切革命军队的生命线 & 灵魂！”

灵魂与信仰是相通的，有了信仰才有灵魂！信仰是一种对身外之物——或神或人或物的绝对的无条件的非理性的崇拜、信奉、服从和依赖，是人（信徒）的生活的源泉和动力，是他们的精神生活的核心内容；失去了它人（信徒）的生命就失去了意义。

精神危机即信仰危机必须解除，20世纪90年代以来，出现了“重建信仰”的呼声，经过20年“重建信仰”的艰苦努力，《瞭望东方周刊》（2007/6）刊登的童世骏教授课题组关于“当代中国人精神生活调查”课题报告指出：不信教的、宣称自己是无神论者的，约占样本总人数的15%，我国信仰者占总人口的比例接近了85%。如果这个专项调查报告取样的样本是真实的话，可以说“信仰”重新回到了中国人的现实生活中，如果按照13亿人口比例来推算，中国至少有11亿信仰者，而在年龄为16周岁以上的中国人里，具有宗教信仰的人数为31.4%，即中国具有宗教信仰的人口约3亿。据此，我们可以推算出非宗教信仰者约有8亿人。

那么，这8亿的非宗教信仰者他们都信仰什么呢？童世骏课题组告诉我们，他们信仰“财神”。当代中国人对信仰功能的需求出现了新特点，其中最为典型的是兴旺于中国各地的“接财神”现象，出现了将财神爷放到与观音并列的位置，正是民间心态的表达方式：财神对现今的生活太重要了，与救苦救难的观世音菩萨已经一般无二了。如果一个人，甚至一个国家民族，确认了对金钱的信仰。那么，一切罪恶便都是微不足道的。它可以让人肆无忌惮地、一往无前地做他想做的一切而不需要考虑后果，其社会危害性将远远超过被称之为邪教的信仰。

某些成功人士或名人不仅不去进行正能量的传导，反而屡屡以冰冷的言行去击碎最基本的人性底线，反以“直言”自居并显洋洋得意之状。

通过他们的言论我们看到了灵魂危机，这种灵魂危机的实质就是拜金主义，即“货币拜物教”，灵魂危机恐怕是比金融危机更大的危机。《拯救自己的灵魂》以人类社会的伟大文明发展进程为背景，揭露各种心灵危机现象的本质，全面批判拜金主义思潮，倡导公平正义价值观和人的本质和天良，同时深入剖析宗教在解决心灵危机中的机制和功能，创建“人类命运共同体”的伟大价值观，为塑造伟大、高尚的心灵提供精神产品和动力。

在市场经济的发展过程中，形成了金钱交易关系的普遍化趋势，在这个历史过程中所产生的最大负面影响就是拜金主义，拜金主义是货币拜物教的通俗表述，即所谓“货币拜物教”是指人把自身的力量归结为货币固有的魔力。马克思在《资本论》中对货币拜物教进行了深入地分析批判。

“货币拜物教”把金钱看成是万能的，从而把人变成了金钱的附属物，变成了获取金钱的工具。金钱一旦成为崇拜的对象，成为价值的核心和目标，从而用物与物的关系代替了人与人的关系，便要导致人自身的异化了。一个“货币拜物教”占统治地位的社会是一个物欲横流的社会，是人类的一切价值包括人类自身的价值都被极度贬低的社会，这是与人类的发展进步背道而驰的，与社会主义现代化也是格格不入的。与“货币拜物教”现象相联系，人们追求利益的形式和手段也发生了重大的变化。在人们的利益意识觉醒的今天，追求利益不择手段的现象的普遍化已经达到了无孔不入的程度。今天形成了一个全社会规模的、渗透到各行各业之中的、反应及其迅速的、不计社会后果和风险的、完全泯没了人类良知的不择手段地追求利益的潮流。这个潮流用它的浊浪冲击着整个社会：凡是有一个可能获利的机会，立即就会有千千万万人争先恐后地去争夺，在正常生活轨道上的任何一件平常的事物，都有千千万万的人挖空心思地去从中寻找能够获利的邪门歪道，从而使得这种不择手段地追求利益的行为达到了无以复

加的程度，使普通百姓避之无路，使监督部门应接不暇。比如，割裂经济效益与社会效益，片面追求经济效益的行为；一些地区和部门为了部门和单位的利益而牺牲国家和民族的整体利益、长远利益；更有甚者，不择手段地追逐金钱、利益，不仅无视社会公德、践踏市场准则，甚至不惜以戕害他人生命为代价，如金融、证券领域的欺骗诈取、黑箱操作；食品、医药、房地产、建材等领域的假冒伪劣等。这种状况是“货币拜物教”即拜金主义泛滥的直接结果。

“货币拜物教”对行政权力的渗透。行政权力是代表国家对社会进行管理的权力，除了代表国家和社会的利益之外，不应该有自己的特殊利益。但实际上在行政机构中也生长出某种特殊利益来了，这就是一定机构的特殊利益和工作人员的特殊利益。从而也就会产生这些特殊利益与国家和社会利益的矛盾。在“货币拜物教”驱使下，则往往使行政机构的特殊利益压倒国家和社会的利益，于是满足行政机构特殊利益的各种手段便纷纷出现。于是各种各样的“收费”“罚款”“摊派”，以及收受“回扣”贿赂，对人民群众作威作福等等行为便不断地发生了。不少领导干部把手中的权力作为谋取钱财的手段，从而出现不少贪污腐败、行贿受贿、权钱交易、买官卖官等腐败现象。比如，有的以权谋私、与民争利，把小团体、本部门、本单位的利益置于群众利益之上，乱收费、乱集资、乱摊派，侵害群众利益，甚至中饱私囊；有的贪图享受、大吃大喝、大手大脚、挥霍人民财富，甚至腐化堕落……这些行为实际上是对社会的掠夺，使人民群众怨声载道。

“货币拜物教”对文化的冲击主要是造成文化的低俗化。它既妨碍继承传统文化的精华，又妨碍吸收外来文化的优秀成果。“货币拜物教”是把文化当作赚钱的工具，其本质是反文化的。一些文化工作者的社会责任感丧失，一些文化活动被简单地商品化；一些媒体为了所谓的市场占有率，一味迎合低级、庸俗的趣味，甚至纵容错误和虚假的东西招摇过市；一些学者著书立说只是为了评职称、捞资本、争名利，有的甚至依傍某种资本，为捞取金钱而甘心为其摇唇鼓舌。

“货币拜物教”危害严重。从人的发展来看，货币拜物教与人的全面发展相背离，剥夺了人的本质的丰富性，把人降低为金钱的奴隶；

从社会来看，拜金主义盛行的社会必然是一个物欲横流、人情冷漠、尔虞我诈、人人自危的社会，是一个道德沦丧、信仰缺失的社会。从经济发展来看，如果任拜金主义泛滥就会使经济秩序陷入混乱，诚信丧失，就会使诚实劳动得不到回报，使坑蒙拐骗、敲诈勒索者大行其道；从政治发展来看，如果盛行拜金主义，执政党和政府就会失去广大人民群众的支持，执政党的政权就有得而复失的巨大危险；从文化发展来看，如果一切唯金钱至上，整个社会就没有了精神支柱，没有了凝聚力和动力。

什么是生命的归宿？物质与精神，这两个永恒的生命主题，困扰着所有活着的人。在《生命的归宿》里，我们试图对此做出回答。对于物质与精神，人类永远在追逐，却永远顾此失彼，在得到物质利益的同时，却让灵魂得不到安宁，为了不让灵魂游荡，我们需要建立一个至上的精神家园。面对生命，做任何选择都有一定的理由，都会面临两难选择。典型的成功者，在现实中生存没有梦想的人，在梦想中生存不知现实的人。人类最重的灾难也许是在童话里陷得太深，也许是在现实中不能自拔，这两种现象难道恰恰是生命的归宿吗？我们在大千世界，看到了众生百相，看到了生命的挣扎，看到了灵魂的孤苦，看到了卑微的姿态和高贵的心，看到了欲望、毁灭与重生。沉重的未必悲惨，轻松的未必辉煌。灵魂可以永生，但生命只有一次。

我们以林语堂《人生的归宿》中的一段话来做注解吧：“我爱好春，但是春太柔嫩；我爱好夏，但是夏太荣夸。因是我最爱好秋，因为它的叶子带一些黄色，调子格外柔和，色彩格外浓郁。它又染上一些忧郁的神采和死的预示。它的金黄的浓郁，不是表现春的烂漫，不是表现夏的盛力，而是表现逼近老迈圆熟与慈和的智慧。他知道人生的有限，故知足而乐天。”

编者

2016年3月

序 言

生命的诞生是人生一切的起点，人的生命的存在或延续是做一切事情的前提，如果失去了生命，什么都无从谈起。自从人类在地球上诞生以来，从20世纪初现代化快速发展以来，人类健康出现前所未有的危机和苦难。一种异常现象令人十分震惊！如果您到大中城市的医院去，就会发现医院里的人比大型商店或超市的人还多，罹患心血管疾病、癌症和糖尿病等疾病的人比得感冒的人多！心脏病、癌症、糖尿病等发病率、死亡率大幅度上升，医疗健康专家进行了系统研究发现，这是因为医疗技术进步和医疗费用增加的速度赶不上化学工业和能源工业对环境的负面影响速度，赶不上环境污染的加剧和生态环境的破坏速度，赶不上人类食物结构变革的速度。人类健康出现前所未有的危机和苦难，这是人类发展过程中的大事件，揭示了一个世纪以来人类健康模式的根本缺陷，也揭示了以工业化和城市化为核心的现代化的发展给人类健康方面带来的副作用，向我们敲响了化学工业、能源工业的负面影响和贪吃动物性食物悲惨后果的警钟！这一点在过去我们并没有足够的重视，只是在适应人类现代化运动所形成的生活方式，因为现代化运动在促进生产力和社会发展的同时，也为满足人类的各种贪婪提供了条件。最重要的是人类贪吃动物性食物，人类食物结构改变的速度太快了，人类的身体机能和结构都无法适应这一根本性改变，同时环境污染和生态环境恶化也从外界给人类的生命以致命性重击，当然就出现大危机了。科学家分析了美国人的死亡有10大原因，在此我们只说前三位死亡原因。第一位是心脏病，1/3的人死于心脏病。第二位是癌症，1/4的人死于癌症。第三大死亡原因是什么呢？这是我们都想不到的原因。第三大死亡原因不是什么病，而是叫医疗失误！一个医疗水平这样高，费用又这么大的国家，医疗失误

竟然成为第三大死亡原因。这多么令人可怕和震惊！这给我们什么样的启示呢？它启示我们，我们最信赖的医疗技术不一定是安全可靠的！人类得病除了遗传基因缺陷以外，都是与我们自己的生活方式和生存环境有关，说明我们的健康观念和 health 模式存在根本缺陷。医疗技术可以救死扶伤，可以挽救生命，但是，从构建自身健康体质、维护和促进身体健康来看，外界的医疗技术不能起到根本性作用，我们必须自己拯救自己。那么如何拯救自己的生命呢？

第一，必须保护好人类生存的地球环境。如果地球环境发生了颠覆性的不利于人类生存的变化，那将是人类的灭顶之灾，全人类必须共同防止这种情况的形成，必须共同阻止这种情况的发生。我们必须防止化学工业和能源工业负面影响的延续，阻止环境污染的加剧和生态环境的破坏，保护好人类生存的地球环境。为此，必须靠全人类的共同努力，必须靠各个国家、国际组织、跨国公司发挥决定性作用，必须靠各类社会组织、企业、家庭和个人发挥不可缺少的重要作用。在保护生存环境方面人类已经开始行动，并采取了一些列重大措施，取得了一些明显的成绩。但是，从总体上看，人类在保护环境和改善生态方面只是起步，处于初级阶段，还没有形成全球化的体制机制和保护体系，我们还有更长的路要走，还有更多的事要做，我们必须不断努力，不断进步，力争早日实现保护好人类生存的地球环境的伟大目标。

第二，必须发展好中国特色健康服务业。我国健康服务业的现状已经不能适应社会发展和人民群众的期待，不适应、不平衡、不协调问题十分突出，全体民众受到各种疾病的威胁日益增加，整个民族的身体素质下降，发病率不断上升，健康服务资源供应紧张，严重损害人民群众的身体健康和生命安全，全社会医疗费用支出过快上涨，民众维护健康成本过大，健康资源耗费的过大，全社会都不满意！因此，必须发展好中国特色健康服务业。必须正本清源，坚决摒弃一个时期以来流行的忽视预防、机械的狭隘健康观，这种狭隘健康观归结到一点，就是以疾病为中心的健康管理模式，注重治病，忽视防病，放弃自己维护健康的责任和权力，而把自己的生命安全和身体健康交

给了医院，交给了他人，比如交给了贪钱而缺良知的生产者、加工者、服务者，而同时放纵了自己，把自己的生命置于危险的境地。因此，在全社会大力倡导和全面树立科学健康观，就是要恢复被“狭隘健康观”放弃的人类自然本性和整体本性的观念，恢复被经济利益扭曲的健康服务的本来面貌和发展目的，确立预防第一、治疗第二的根本观念和战略方针，充分发挥常态化健康维护的根本作用和医院救死扶伤、治病去病的重要作用。

第三，必须依靠自己拯救生命。人类和中华民族延续发展的经验证明，人类必须拯救自己，不能靠神或者外星人，我们每个人也必须拯救自己的生命，不能仅靠医院。我们要拯救自己的生命，就必须全面遵守生命法则。生命法则存在于人的生老病死和衣食住行的整个过程中，生命法则是一个自然法则系统，核心法则是人类的自然本性和整体本性，根本法则是遗传、代谢和自愈三大原理，基本法则是系统与环境、结构与功能、整体与部分、宏观与微观四大关系和机制，生命过程中的物理、化学、生理和心理等一系列机理。我们必须遵循各种生命法则，既不可违背，也不可偏废。全面遵守生命法则，必须按照人类的自然本性和整体本性的要求，既要维护、促进、管理和保障人的生理、身体健康，又追求和保障人的心理、精神健康，以及在此基础上的促进社会、环境、家庭、人群等各方面的生态健康。

第四，必须维护和提高自愈能力。纵观人类几千年来解决健康问题的伟大历程和经验教训，要从根本上解决人类健康面临的基本问题，必须不断提高人类自身抵抗疾病的能力，这就是自愈能力，这是一个最根本的问题，人体如果失去了自愈能力，生命就难以为继，任何医疗手段都不能解决问题。维护和提供自愈能力是人类解决自身健康问题的最根本途径。人类的身体经过一百多万年的进化，已经接近完美的程度，拥有不可思议和不可战胜的自愈能力，而我们要做的最重要的工作就是爱护它，并更好地维护它和提升它。从某种程度上来说，医生治病，只是激发、扶持和利用人类机体的自愈力而已，最终治好疾病的，不是药和手术，而是人体的自愈能力。

第五，必须规划和管理好自己的时间。人生的追求无非是健康、

财富、快乐和爱，只是由于价值观不同，这四者的比例有所差异罢了。而这些追求的实现，无一不是用时间的分配、利用来实现的。从这个角度来讲，时间管理对于人生的意义就是实现健康、财富、快乐和爱。因此，维护和增进健康的一个极为重要的问题就是规划和管理好自己的生命时间，也是维护和增强自愈能力的最根本的保障。不管是保障中国传统饮食结构，还是进行体育锻炼，进行气功和武术修练，或者在生病时采取一定的措施进行自我修复，实现自愈目标，都必须花费必要的时间，如果没有一定的时间保障，维护和增强自愈能力就会成为一句空话。因此，规划和管理好自己的生命时间就显得极为重要，最重要的一条就是必须通过时间管理给维护和增强自愈能力留下足够的时间。规划和管理好自己的时间并不是要把所有事情做完，而是更合理和更有效地运用时间。时间管理的目的除了要决定你该做些什么事情之外，另一个很重要的目的也是决定什么事情不应该做。虽然时间管理不是完全的掌控，但是我们自己必须降低被动性，透过事先的规划，做为一种提醒与指引。

第六，我们不仅要有最基本的人体科学和健康知识，而且关键是要树立科学健康观。我们不仅要知道怎么做，还必须知道为什么？不仅要看见树木，还要看见森林。不仅要知道最基本的健康知识，还要有科学的健康观，掌握健康的精髓和核心，不然仅仅知道一些具体的人体知识、营养知识、西医知识、中医知识、食品加工知识以及各类食物的具体知识，这些知识非常重要，它教给我们怎么做，但这些知识很零碎也很分散，要买很多本书或十几本书来看才行，而且学了这些健康知识，不等于就有了科学健康观。因此，我们一定要树立科学健康观，用它们来整合我们的具体健康知识，全面、系统和整体地把握和维护我们自己的健康，实现民族和我们自己的健康长寿。

拯救生命，必须依靠自己，别人只能提供力所能及的帮助，虽然这种帮助很重要，但不能解决根本问题。这里最重要的是要形成科学健康的生活方式，汲取贪吃动物性食物悲惨后果的教训。几千年来，中国人的健康饮食有一条基本路线，核心是以植物性膳食为主，还有四个基本点：杂、粗、淡、动。所谓杂就是各种各样的素食都要吃，

不能单吃一类食物，即多渠道的营养；粗就是以粗粮为主，吃更多粗粮；淡就是油的清淡和口味的淡；动就是开展体育运动，进行各种各样的体育锻炼。这条中国传统健康饮食路线的主线是以植物性膳食为主体的多样化搭配，关键是把握好各种膳食品质的数量，既不能少，更不能多。大家一定要记住这条中国人传统的健康饮食路线，奠定维护增强自愈能力与维护健康的物质和能量的基础。

编 者

2016年3月

前 言

习近平总书记在全国卫生与健康大会上发表的重要讲话，从战略和全局高度对建设健康中国的重大任务作了深刻阐述，是推进健康中国建设的强大思想武器，是全党全社会建设健康中国的行动指南，是全方位全周期保障人民健康的行动号令，具有重大的现实意义和深远的历史意义。推进健康中国建设，不仅是各级党委和政府的重要职责，也是全国广大民众自己的重要使命。广大民众需要不断学习卫生与健康知识，努力提高自身素养，从维护自我健康做起，夯实健康中国建设的坚实基础。习近平总书记的讲话对今后进一步推动健康中国建设具有里程碑意义，我们重点从五个方面来理解和把握。

第一，要把人民健康放在优先发展的战略地位。习近平在讲话中强调，“健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。”健康中国的美好蓝图，凝聚着全党、全国各族人民的共同理想。推进健康中国建设新目标的确立，是我们党以人为本、执政为民理念的重要体现，不仅凸显了国家对民众健康的高度重视，也有利于进一步凝聚起发展改革攻坚的信心和决心，推动解决制约事业发展和民众健康改善的全局性、根本性和长期性的问题。建设健康中国是关系现代化建设全局的重大战略任务，在社会主义现代化建设的过程中，必须把人民健康放在优先发展的战略地位，加快推进健康中国建设，努力全方位、全周期保障人民健康，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实健康基础。

第二，坚持中国特色卫生与健康发展道路。推进健康中国建设，坚持中国特色卫生与健康发展道路是根本。习近平指出：“经过长期努力，我们不仅显著提高了人民健康水平，而且开辟了一条符合我国国

情的卫生与健康发展道路。”随着工业化、城镇化、人口老龄化趋势的发展，由于生态环境、生活方式和疾病谱不断变化，我国仍然面临多重疾病威胁并存、多种健康影响因素交织的复杂局面，我们既面对着发达国家面临的卫生与健康问题，也面对着发展中国家面临的卫生与健康问题。如果这些问题不能得到有效解决，必然会严重影响人民健康，制约经济发展，影响社会和谐稳定。随着经济社会的发展，人们的需求从“能看病”发展到“看好病”“不得病”，这对卫生与健康工作提出了更高的标准和要求。在这种情况下，推进健康中国建设，是国民追求幸福生活的需要，也是全面建成小康社会和富强民主文明和谐的现代化国家的需要。习近平指出：“在推进健康中国建设的过程中，我们要坚持中国特色卫生与健康发展道路，把握好一些重大问题。要坚持正确的卫生与健康工作方针，以基层为重点，以改革创新为动力，预防为主，中西医并重，将健康融入所有政策，人民共建共享。以基层为重点，以改革创新为动力，预防为主，中西医并重，将健康融入所有政策，人民共建共享。”这是对我国卫生与健康事业发展经验的科学总结，也是必须长期坚持的工作方针。在新的历史条件下，卫生与健康工作的新方针既有历史延续性，又有时代性。预防为主、中西医并重等内容是我们党在卫生健康工作中长期坚持的，符合中国国情，在实际工作中发挥着重大作用。同时，新方针也具有鲜明的时代性，契合城镇化建设、统筹城乡发展的形势，只有让基层的医疗水平普遍提高了，健康中国才有了落脚点；而强调将健康融入到所有政策中，人民共建共享，则体现了国家改革发展成果由人民共享，体现了发展为了人民。建设健康中国，需要立足国情、把脉实际，把握好一些重大问题。要坚持基本医疗卫生事业的公益性，不断完善制度、扩展服务、提高质量，让广大人民群众享有公平可及，系统连续的预防、治疗、康复、健康促进等健康服务。要坚持提高医疗卫生服务质量和水平，让全体人民公平获得。要坚持正确处理政府和市场关系，在基本医疗卫生服务领域政府要有所为，在非基本医疗卫生服务领域市场要有活力。”

第三，把以治病为中心转变为以人民健康为中心。习近平强调，