

让健康与你我更近

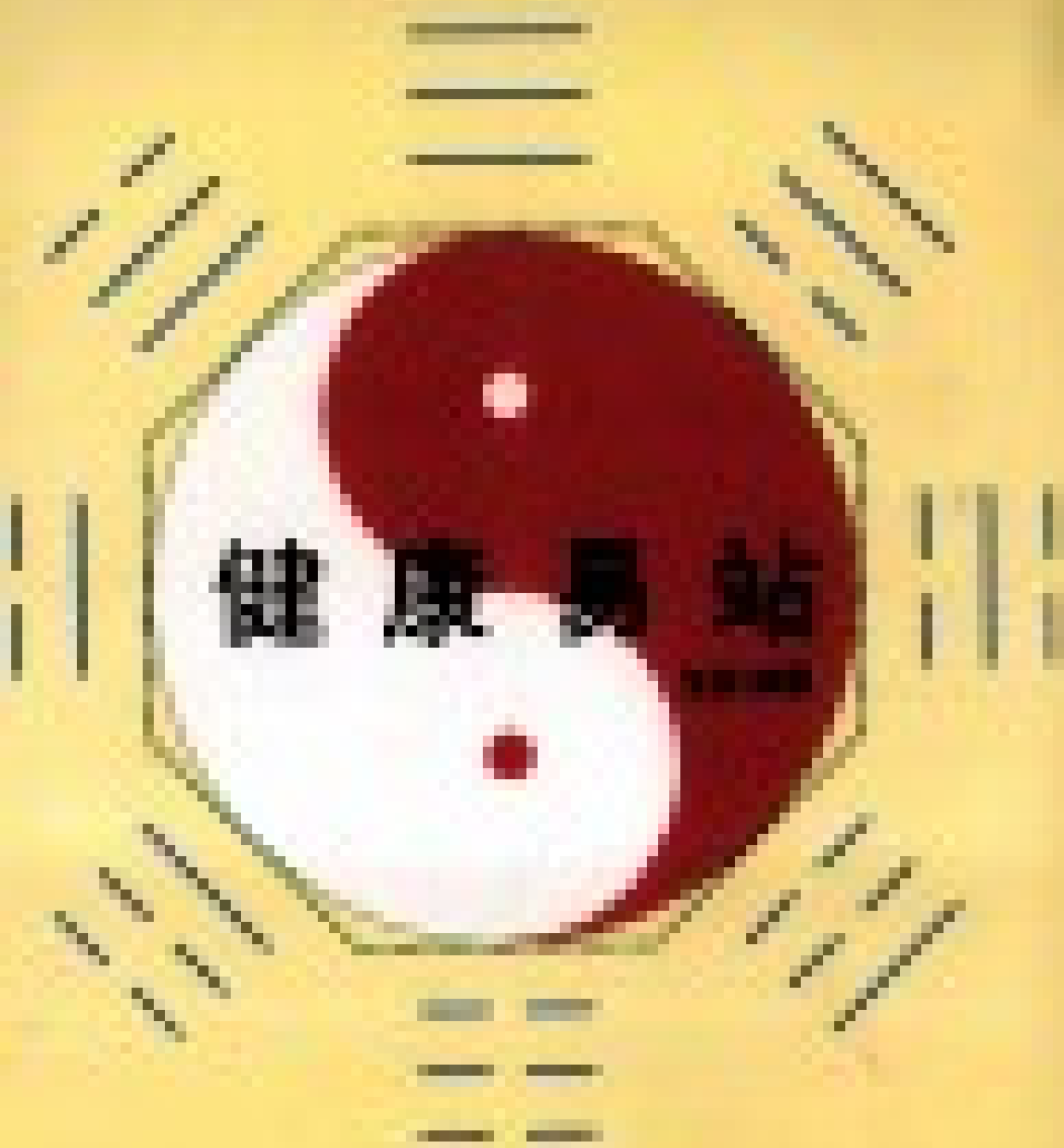


健康易站

王胺 编著

上篇

广东省出版集团
花城出版社



健康易站·上篇

王胺 编著

广东省出版集团
花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康易站. 上篇 / 王胺编著. —广州: 花城出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5360-6011-1

I. ①健… II. ①王… III. ①保健—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第106009号

责任编辑: 张 瑛

封面设计: 南亩耕夫

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路11号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广州新华印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 16开

印 张 8 2插页

字 数 100,000字

版 次 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

印 数 1—3,000册

定 价 15.00元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

开 篇

一、南亩耕夫与德灵麻雀的相遇

有位自称南亩耕夫的居士自打闲居以来，除了每天必不可少的看书学习和练习太极八卦掌外，对中国象棋的爱好也丝毫未减，尤其是对摆弄中国象棋残局的兴趣与日俱增，日渐浓厚起来，水平也越来越高了。只是，近段时间以来少有对手，让南亩耕夫对弈残局的兴致大打折扣。中国有句老话“将遇良才，棋逢对手”，这才是最令人快乐的事情。这不，正当南亩耕夫苦无对手的时候，高手上门了。

这日，南亩耕夫刚刚摆好一局象棋残局，就有一位彬彬有礼的先生前来应战了，只见他双手行了一个抱拳礼，说了句“承让了”，就坐下来与南亩耕夫对弈起来。三个回合下来南亩耕夫就只有招架的份了，五个回合下来也就不得不认输了。南亩耕夫对这位先生直说“佩服！佩服！”然后，两人喝茶闲聊起来。南亩耕夫打听起这位先生的名字时，这位先生就自称为“德灵麻雀”，最近一段时间云游到此地。“德者，得也”，名字的意思是取自洞庭湖边一只偶然获得了一些灵感的小麻雀。

二、南亩耕夫与德灵麻雀的对话

一日，两人下完中国象棋，德灵麻雀忽然神情凝重地与南亩耕夫聊了起来。

德灵麻雀：前不久，看到一部电视纪录片中提到，美国每年有数以十万计的人患上腰椎间盘突出症，冒着手术失败后可能瘫痪的风险等待手术治疗。而在中国这类疾病的患者也越来越多，越来越低龄化，三十岁以下的人群中，腰、颈椎病患者队伍正日益扩大，腰椎间盘突出症、颈椎间盘突出症，正成为一种常见病，威胁着越来越多人的身体健康，也是导致瘫痪和心脑血管疾病多发的诱因。看到很多人对此类疾病毫无所知，而又毫不警惕，我感到无比心忧，如果让他们能尽可能早地意识到问题的严重性，及时得到醒悟，采取防范和补救措施，就能远离疾病的困扰。

南亩耕夫：当今社会，科技高度发达，物质生活日趋丰富和便利，从事脑力劳动的人，即坐办公室工作的人员越来越多，还有个人电脑的普及和应用的日益增多，看电视、玩电脑也成为主要的娱乐休闲方式，加上一些人工作压力、生活压力、生存压力的增加，还有许多不健康的饮食起居习惯，等等，导致了很多人体力劳动不断减少，身体锻炼严重不足，处在各种亚健康状况的人也就越来越多了。

德灵麻雀：是的，有的人三十来岁就患上了腰椎间盘突出症，年纪轻轻就手不能提，肩不能扛，稍不注意就会出点状况，不是不能走，就是不能动，痛不欲生的感觉就像正在分娩的孕妇。孕妇生完孩子就可以享受到做母亲的幸福，而这个病痛却没有那么快过去，甚至还会常常发作，让人备受病痛的煎熬，体会到拥有健康身体的重要性。看到日益庞大的患腰椎病和颈椎病等各种病症的人群，体会着他们的痛苦，我希望人们都能得到一部关于全面健康方面的好书，引导他们树立健康的生

活理念和培养良好的生活习惯，使他们少遭受或完全避免遭受疾病的折磨，让人们随时随地警惕疾病，对自己错误的健康生活起居行为提早觉醒，从而远离疾病的痛苦，更加快乐健康地生活。

南亩耕夫：你的想法很好，可又怎样才能实现呢？

德灵麻雀：中国祖先在自上古以来的数千年乃至上万年的生产生活实践中，为子孙后代积累了许多优秀而宝贵的文化遗产，有关健康生活方面的科学理论与丰富的实践经验知识，甚至远远达到了登峰造极的程度，如《黄帝内经》就是其中的典范。《内经·素问·上古天真论》说：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”意思是，古代那些深明养生之道的圣贤人，在教导下面的普通人时都说：对那些能危害身体健康的虚邪贼风，要及时避开，内心也要平静安逸，清心寡欲，仿若一切虚无，这样一来，就能使得人体的真气从容而调和，精神稳固地护理和守候在身体内，疾病也就无从发生了。《黄帝内经》在最前面的三篇文章《内经·素问·上古天真论一》、《内经·素问·四气调神大论二》及《内经·素问·生气通天论三》中，首先就着重强调了人们的思想方法和人体对春夏秋冬这四时气候变化的调节适应程度，以及人体的生长发育之气与天地自然之气是紧密关联和不可分离的，我们要认真负责地对待这个问题，适时做出正确的调节和应对，而这些都对人体健康起到了关键性的作用，也是养生之道的根本所在。《内经·素问·上古天真论一》指出，尽管人体的生长发育和衰老死亡过程是有天地之理和自然之数的，但要活出健康，要活到天赋的寿命，需要正确的思想和方法。那种随心所欲，不讲究健康生活方法的人最容易遭遇疾病缠绕或过早夭折的。所以，《潜夫论·思贤》就说“治身有黄帝之术”，意思是说，要治理好我们的身体，保持健康的体魄，以活到天赋的岁数，就要采用到黄帝的健康方法和术数。如果有一个“健康易”的指导书，能让祖先的健康理论深入人心，使人们都能

更多地选择健康的生活方式，实现人人保有健康的愿望，就可以达成我的这个心愿了，希望能得到你的帮助和指点。

南亩耕夫：那自当然，义不容辞嘛。

此后，在接下来的一段时间里，南亩耕夫与德灵麻雀就开始了有关健康问题的交流与融合，《健康易站》也就因此而问世了。

前言

《史记》说：“病有六不治：骄恣不论于理，一不治也；轻身重财，二不治也；衣食不能适，三不治也；阴阳并，脏气不定，四不治也；形羸不能服药，五不治也；信巫不信医，六不治也。有此一者，则重难治也。”《史记》这段话就是说，疾病有六大难以治愈的顽疾：其一，骄蛮顽横，恣意妄为，即不能分辨又不肯听取和采纳健康养生之道的，这种情形是第一大不治之症；其二，只看重财物而轻视身体健康的，这种情形是第二大不治之症；其三，衣着与饮食不能与身体的需要相适宜的，这种情形是第三大不治之症；其四，阴并于阳、阳并于阴，阴阳混乱而不调和，使得五脏六气不能够安定平稳运行的，这种情形是第四大不治之症；其五、形体羸弱到不能够服食任何药物的，这种情形是第五大不治之症；其六，只相信巫术而不相信医术的，这种情形是第六大不治之症。有这以上几大症状之一的人，就是疾病严重到难以治愈了。

《内经·素问·上古天真论》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而终其天年，度百岁乃去。”意思是，在上古的时候，有那些知晓养生之道的人，能取法于阴阳，合和于术数，饮食有节度，起居有常理，不随心所欲的妄自劳作，因此能使身体的形与神都得到保全，而最终达到其天年，活

到百余岁之后才会撒手人寰，离尘世而去。

《内经·灵枢·顺气一日分为四时》说：“夫百病之所始生者，必起于燥湿寒暑，风雨阴阳，喜怒，饮食居处，气合而有形，得脏而有名。”意思说，百病最初开始生成时，必定起源于燥、湿、寒、暑这四种极端之气候，以及风雨不调，阴阳不节，喜怒无度，和饮食居处的不适应，而当人的肌体组织与这些能致病邪的气相结合时，就出现发病的情形了，等到疾病传播到脏器时，便会得知病名了。《灵枢·本神》说：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视。”意思就是说，聪明睿智的人在养生时，必定能做到顺应四季气候的变化而调养身体，适应风雨寒暑，和谐处理喜怒情绪，安顿好居住处所，节制阴阳的偏颇并理顺好身体的刚柔。正因如此，任何怪僻的邪气和毒害都不能祸害到他们，所以能够健康长生，更加长时间的看到人类社会的种种变迁了。

《吕氏春秋·季春纪·尽数》说：“圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形，而年寿得长焉。”意思说，圣明的人，能觉察到哪些才是阴阳适宜的情形，并辨识出万物中最有利于养生的那部分来加以采用，所以，能使精神安居于形体之中，身体的各项机能都能从容自若的高质量运作，因而，寿命也就得以长久了。

以上这些先贤的话就是要告诉我们，疾病的降临是有缘由的，要想保持身体健康并获得长寿是有方法可寻的。而每一个圣明睿智的人，都决不会在关系到健康长寿的问题上马马虎虎和不思进取的。

《太平经》说：“得深入道，知自养之术也。”中国古老的道教在追求健康长寿之道时，提倡阴阳平衡的和谐之理，讲求内丹与外丹的同时修炼。即：在外采天地之精气，如草木、金石等，用来提取加工成能使人健康长寿的外丹，也就是指通过对物质配方的研究和修学以提炼并获得可供服用的长生不老丹。在自身使得性与命都得到修炼，也就是指精

神和身体同时修炼以求得自体而生的健康长寿内丹，从而能够延年益寿，得到健康长命。

《健康易站》就是要承接前人的思想理论，从心理健康、衣食住行、防微杜渐和运动健康这几个方面入手，希望能达到教给人健康生活的目的。

目 录

开 篇	002
前 言	006
第一篇 修身养性篇	001
第一回 心理健康是健康的第一大要素	004
第二回 积极有效的情绪调动有利健康	012
第三回 健康心理的必修课	017
第二篇 衣食住行篇	035
第一回 宽松得体而又寒温适中的衣装有益健康	038
第二回 饮食是健康的生命线	047
第三回 住和行是身体健康的有力屏障	059
第三篇 防微杜渐篇	073
第一回 健康之道重在保养	075
第二回 养生中的“十九字口诀”	078
第一节 “骨正筋柔”是养生要追求的目标	080
第二节 气定神闲与呼吸循环操	081
第三节 要护理好身体的门户	092
第四节 要维持好身体的自然的曲线	092
第五节 选择对身体有利的健康生活方式	093
第六节 多做有利于健康的运动	099
第七节 循环是升降出入之根本	099
第三回 好习惯是病患的克星	101
第四篇 运动健康篇	107
第一回 动起来与弹簧操	109
第二回 常放松与静坐放松操	115
第三回 几条健康小口诀	119

第一篇
修身养性篇

篇首语：《内经·灵枢·本藏》说：“志意者，所以御精神、收魂魄、适寒温、和喜怒者也。”意思是说，“志意”是驾驭精神，收敛魂魄，使身体适应寒温变化，以及调和喜怒情绪的。由此可见，“志意”在人体健康中所能起到的关键作用。中医认为药有三种：上药养神，中药养性，下药疗病。可见，养神养性是中医所大力推崇的治病良方。中医的养生理论认为：“魂神意魄志，以神为主，故皆名神。存生之道，知此五者以为摄养，可得长生也。人无悲哀动中，则魂不伤，肝得无病，秋无难也；无怵惕思虑，则神不伤，心得无病，冬无难也；无愁忧不解，则意不伤，脾得无病，春无难也；无喜乐不极，则魄不伤，肺得无病，夏无难也；无盛怒者，则志不伤，肾得无病，季夏无难也。五过不起于心，则神清性明，五神各安其脏，则寿延遐算。”《修身养性篇》也可以称之为《心理健康篇》，着重于培养积极健康的心理，也就是指，让人们能时时记得将自己的“志意”调整和控制在不影响健康的范围内，从而达到喜、怒、哀、思、恐情绪皆能有节有制，以利健康和益寿延年的目的。

有统计资料显示，人类疾病的 50%~80%是由于心理疾病导致精神失调而引起的，对癌症病人更高达 70%以上。《内经·灵枢·口问》说：“心者，五脏六腑之主也。”意思说，心是五脏（肝、心、脾、肺、肾）六腑（胆、大小肠、胃、三焦、膀胱）的主宰。中国古代先人认为：“心生于性，意生于心，意转为情，情生为妄。心犹草木之根，心病则身病，心不病则身不病。故要去除身病必先去其心病，此乃去病之圣药也。”也就是说，心生于天地自然之性，而意念产生于内心之中，意念

能转化为情感，而情感能产生荒谬而不合乎常理的行为活动，从而伤害到自己或他人。心就好比草木的根一样，人如果有心病，身体也就要紧跟着生病了。人如果没有了心病，那么身体也就不会生病了。所以，要去除身体上的疾病，首先就要除去其心病，这才是除去疾病的圣药啊！这也是中医历来强调和重视心理调控对医治疾病所起到的作用，决不藐视古老的巫祝之术，和讲究人文关怀的传统之所在。即便在科技高度发达的当代社会，现有的许多医学手段的疗效也的确来自安慰剂发挥的效应。

俗话说：“树怕剥皮，人怕伤心。”健康的心理养育积极健康的情绪，它能让我们的“心灵”不易受伤，对外界的刺激具有很强的抵挡作用。健康的心理能让我们获得强大的护“心”铠甲，时时刻刻保护我们的“心灵”不受到冲击和伤害。明白这一点很重要，但要做到这一点，就要靠每个人平时的“修炼”和“养护”，也就是通常所说的要有“修养”——“修心”和“养心”。用句时下流行的话来说：学会“转心”，苦也会变成乐；学会“转境”，丑小鸭也能变成天鹅。“境由心生”，通过“修”和“养”来获得一颗快乐、平和而又健康的“心脏”，在生命的旅程中必将获益良多。

第一回 心理健康是健康的第一大要素

德灵麻雀：心理活动的结果左右情绪好坏，情绪好坏影响血液循环，血液循环的好坏决定了健康的好坏。健康心理的作用就是最终能让我们获得健康、稳定的情绪。中国有句成语“气急败坏”，说的就是心理活动影响人体的气血运行，气血运行过急过乱的结果就导致了“败”和“坏”的结局。

心理活动结果 左右 情绪好坏 影响 血液循环好坏 决定 健康好坏

南亩耕夫：看来，躯体和精神是绝对不可分离的。情绪是人体健康的催化剂，正面积极的情绪是正催化剂，酝酿正健康反应；负面消极情绪是负催化剂，酝酿负健康反应。

德灵麻雀：的确是这样。兴奋、喜悦等可以促使人积极地行动的情绪，被称为积极的正健康情绪；抑郁的心境、悲伤的心情、过分紧张等可能削弱人的活动能力的情绪，被称为消极的负健康情绪。心理健康就是我们身体健康的第一个环节，也是最重要的环节，它是我们每个人身体健康的火车头。有句话说：“要想火车跑得快，全靠车头带。”健康快乐心理造就的是一个健康而又充满活力的火车头，必然驶向健康和快乐的驿站；悲观、消极的心理打造的是一个不健康和缺乏朝气的火车

头，必然滑向疾病和自我毁灭的深渊。所以，要想健康时时在，心理健康必先行。修身养性就是要我们获得尽可能多的积极和健康的心理体验。

南亩耕夫：头脑指挥躯体，思想指挥行动。如何获得正确和健康的思想方法很重要。世界卫生组织将健康定义为：身体、心理和社会都完好的一种状态，它不仅仅是没有疾病或虚弱。也就是说，健康是躯体强壮和精神充满活力的一种状态。

德灵麻雀：“生命和健康”，被定格为人生的第一个“1”，是每个人自出生后就开始面临的第一道必做题。没有这个打头的“1”，人生的一切都将无从谈起。健康的心理必须树立：生命和健康才是第一位的理念。

南亩耕夫：现代人常常在“生命和健康 VS 金钱和财富”的问题上迷失自我，为金钱和财富而忽略生命和健康，年轻时不吝啬地用身体换金钱；老了费大力气用金钱买健康，应了中国古语：“老来疾病，都是壮时招得。”

德灵麻雀：《史记》中将这类人归结为六大不治之症患者之一，说：“轻身重财，二不治也。”意思是，重视财物而轻视身体健康，是第二大不治之症。《道德经》说：“名与身孰亲？身与货孰多？”意思是，名誉与身体哪个更亲密？身体与钱财哪个更贵重？这就是告诉我们，要正确把握和处理好“名与身”、“身与货”的亲疏远近与多少进退的关系。有人说，最好的消息不在于我们拥有多少财富，而是我们每个人都拥有健康。我们每一个人都应该坚定这样一种观念：关爱生命，重视健康。

南亩耕夫：说得对。现实中，很多人都抱有一种错误观点，认为使用的物品越新颖、越高级、越奢华，他的生活品质就越高。事实上，无论是对个人还是全人类，一切发展的成功标志是以生活的幸福指数作为评定标准的。这个指数并不单是取决于物质状况，还要看人的精神生