



李瑞昌 编著

第三只眼睛 看健康



中国计量出版社

第三只眼睛看健康

李瑞昌 编著

中国计量出版社

图书在版编目(CIP)数据

第三只眼睛看健康/李瑞昌编著. —北京:中国计量出版社,2003.12
ISBN 7-5026-1282-3

I. 第… II. 和… III. 保健—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 006730 号

内 容 提 要

本书分为健康辩证篇,太极养生篇,放松调整篇和长寿案例点评篇四部分,以新颖独特的思维角度看健康,得出了十分精辟深刻的健康理论以及对人生的感悟,十分值得借鉴。本书语言清新,文字流畅,可供所有关注健康的人士阅读参考。

中国计量出版社出版
北京和平里西街甲 2 号
邮政编码 100013
电话 (010)64275360
E-mail jlfxb@263.net.cn
北京市密东印刷有限公司印刷
新华书店北京发行所发行
版权所有 不得翻印

*

850mm × 1168mm 32 开本 印张 10.5 字数 155 千字
2004 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 4 次印刷

*

印数 15001-22000 定价:22.00 元

序

因为闹“非典”，使得今年的“五一”节不寻常，没出门，在家看书，但今年看的这书又不同，是李瑞昌先生的书稿。在成书之前，能先看到书稿，自然有“近水楼台先得月”之感。书的内容是在电话中大体说过的。我边看边想，感觉这本书有着很巧的机缘，这机缘就是它的背景：“非典”。在人们对健康问题倍加关注的时候，这部用“第三只眼睛看健康”的书，无疑有了更深刻的含义。

李瑞昌是我的老领导，对他应该说有所了解。他是个极爱学习，极有心智和悟性，极富领导才能和写作才能的人。他出生于农民家庭，工作，上大学，当县级领导、地市领导、厅局领导，一步一步靠得全是自己的不懈努力和顽强拼搏。多年来，他的大脑从来没有一刻休息过。他喜欢琢磨事，他也必须琢磨事，他认为要当好领导就得琢磨事，而且要琢磨大事，琢磨成大事。他的那些政绩、那些好口碑、那些好文章以及此前出版的好几部书，都是在调查研究基础上一点点琢磨出来的。我好像记得他说过这样的话，要论



跑官要官，他不是不懂不会，但那太浪费时间，不如用这些时间研究问题、多干点实事；有的领导只琢磨事不琢磨人，有的领导光琢磨人（算计人）不琢磨事；琢磨事还是琢磨人是好领导和不那么好的领导的一个标志。就是因为只会琢磨事，他才一心为了干成事而不惜透支自己的身体和牺牲自己的家庭温馨。我见识过他在沧州任市长时的工作情形，一个人舍家住在办公室，上班时上班，下班时也上班，白天上班，晚上也上班，没有节假日，没有家的概念。在省委政策研究室也一样，他好像是从没歇过星期天。他在琢磨事，他在利用自己的“设备”琢磨公家的事。

琢磨事的书和文章他出了不少，但这部书是琢磨人的书。虽然大体内容已在生活中知道，但我在读书稿的过程中还是不由得暗暗吃惊。李瑞昌先生不琢磨人还则罢了，真要琢磨起来就不得了！他的这种琢磨人不是算计人整人和投其所好而是真正地琢磨，琢磨人的本体、人的生存状态和生存质量，而且不仅是从医学的角度、从养生的角度，而是站在哲学的高度，用“第三只眼睛”来审视。这就是说，他是以上帝那样的居高临下的眼光来看人生。这样看的结果就使他发现了原来没有发现过的全新的东西：人为什么活着？人是不是活得本末倒置？人为之苦恼、为之忧虑、为之寻死觅活的一些东西是不是真正值得？于是也就有了人应该怎样活着，怎么



提高生命质量、生存质量和实现人生价值等等的一系列的答案。正是这“第三只眼睛”，使他看问题更加深邃和全面，就像中国画家的散点透视一样，全息、系统、浑圆。比如他谈人的健康，却自然而然而又出乎意料地跟城市建设联系在了一起。

中医理论有句名言：要想长生，肠中常清。中国因为在相当长的历史时期内存在着吃饭问题，因而养成了重吃轻排的认识误区，这是因为穷而派生出来的落后观念在人体保健方面的表现。在城建上，重建饭店，轻建厕所，就是一例；重上水道，轻下水道，又是一例。

这部《第三只眼睛看健康》，不仅观点是辩证的，浑圆的，就连结构也是力图立体。有作者对人生、人体健康的感悟和理论思考，还有作者在习练太极拳时的深刻体验和现身说法，他对太极拳拳理的认识也与通行的专著、论文不同，仍旧是以人们没有注意到的角度，即“第三只眼睛”来看。书中还精选了多例百岁老人的长寿实证及作者对这些长寿现象的理论概括。因此读这本书，得到的不仅是健身的方法和认识，而且还有对人生真谛的反思和形而上学的思考：人有病，病根到底在哪？

行文至此，我想说一句：作者从一个平民百姓奋斗到厅级干部，实属不易；而从一个行政领导再叩响人生本质意义之门，就不只是个易与不易的问题，而是必须具有相当的智慧和正确的人生观才



行。因为站在短暂中看短暂,短暂就是全部;站在虚幻中看虚幻,虚幻就是真实。而作者却能够跃出藩篱反观自身和自身所处的世界,无疑这是一次蝶化的过程。我在读这部书稿时,已经深刻感受到了作者思想裂变和升华过程中的痛苦和愉悦。作者的思想实践再次证实佛家所言不虚:一切烦恼皆是菩提。

中国作家协会会员
河北农民报副总编辑
闻章
2003年5月

前言

据说佛经里有个说法，当修练到一定程度时，就可以开发出第三只眼睛，叫“开天目”。寺庙里就有千手千眼菩萨。我对此只是听说过，但没有研究过，不敢妄加评论。我这里说的“第三只眼睛”是指看问题的角度。用医学的眼光，即站在医学科研院、所，以一个医学专家的眼光看健康，我个人把它定义为第一只眼睛；更多的人是从医疗、医药临床的角度，即站在医院、药店里，以一个医生的眼光来看健康，这可谓之“第二只眼睛”；我想从哲学的角度、人文的角度来看健康，姑且称为“第三只眼睛”。据说练气功开了“天目”，可以看见常人看不见的东西，我说的“第三只眼睛”看健康，包括我在内，也看不见，必须用思维来捕捉。实事求是地说，用第一只眼睛看健康，我没有足够的理论功底；用第二只眼睛看健康，我缺乏系统的临床医疗经验；用“第三只眼睛”看健康，则可以说是我的优势。

冷酷的事实让人们不得不面对，也不得不思考：一些高级中年知识分子，丢失了健



康,过早谢世;一些领导干部,因为工作顾不上健康,五十余岁,甚至不足五十岁就早早离世;一些中壮年工人、农民,因为不了解健康知识,抛下老小,匆匆离开了人间;还有一些喜欢旅游或经常出差者,因为缺乏事故防范知识,意外伤亡……这使得不少的人,中年丧夫(妇)、老年丧子、少年丧父(母),造成家庭悲剧;也使得不少的人才,“出师未捷身先死,常使英雄泪满襟”。还有什么比“白发送黑发”、事业半途而废更令人遗憾和痛楚的呢?但这是我们必须面对的一个基本事实。作为一个长期从事调查研究的工作人员,由于研究问题的惯性,涉及的领域比较宽以及爱琢磨事的嗜好,我对于这个事实细心观察了若干年,也利用工作之余系统地学习了医学知识,与熟知的医疗工作者经常交流,遂在各个时期写了一些论文。这些论文原本是写给自己和亲友看的,最多是与知己者交流用的,后来随着论文的积少成多和资料的积累,加上朋友们的提议和催促,尤其是某种责任感的升华,特别是“非典”的启示,引发了我编这本书的动意。

医学科学、医疗技术发展是很快的,人们的医疗条件也显著改善。这又是一个基本事实。应当说,这个事实与上述事实之间是有着巨大反差的。究其原因,有些人缺乏对于保健必要性的认识并缺乏对保健知识的必要了解;有些人全身心地投入了工作、事业,甚至把金钱、官职、职称、政绩看得过重了;更



多的人并不是因为这些原因，他们健康长寿的意识很强，也舍得投入，对于疾病、健康的知识也知道一些，平时还注意体检，有病去看医生，但缺乏如何达到健康的科学正确的思想方法。另外，也不能不承认，只有医疗技术但缺乏辩证医疗思想的医生，只见病，不见人；只见此，不见彼，使对某些疾病的治疗不够理想甚至帮了倒忙。因此，无论是患者，还是医生，辩证的思维方法都是必需的。

实际上，健康长寿不仅仅是个医学、医疗和医药的问题，而更重要的是个社会问题，包括社会心理、人际关系、公共关系、社会伦理等，尤其是个哲学问题。特别是人类进入现代社会，交往多了，信息量大了，对健康的影响和左右健康的因素复杂了，就更是如此。特别应当引起注意的是：病菌、病毒引发的传染性疾病、所谓的“现代文明病”和各种事故及意外伤害，对新时期人类健康的威胁已呈现出加重的趋势。一方面，发病年龄和死亡年龄正在年轻化；另一方面，百岁寿星也越来越多。这是当今围绕健康长寿问题上的两个最明显的特征。从有关统计资料和我本人对数百个长寿案例的研读中可以明显看出，绝大多数百岁寿星并不是靠有病去看医生、遵医嘱服药的人，而恰恰是极少与医生打交道，一生很少服药的人。人们之间的纠纷、矛盾，不惊动官府，自己协商解决，是最好的解决办法；也可以说，不经医用药的保健，才是最好的保健。药实际上是



一把双刃剑，“逢药三分毒”这个话是对的。药所以为药，所以治病，正是它有毒副作用。药效越大，毒副作用越强。在期望药物治疗的同时，必须同时承担它的副作用。对此是利，对彼就是弊，这是铁的规律。据有关专家分析，一个人的健康，纯医疗、医药方面的因素只占15%左右。当然这与“有病早治，遵医嘱服药”并不矛盾。著名医生陈中辉先生讲，“长寿之道的秘密其实在医理之外，属于文化范畴”，它“与医学、医理之外的人文科学有关。这不是我们医生所能越俎代庖的”。陈医生的这段话，恰好点明了我这本书的主题。以失眠为例，大多数失眠者并非医学意义上的失眠，有些是因为在上床入睡习惯想事，由此或兴奋起来，睡不着；有些则因为加班、熬夜，扰乱了生物钟，难以入睡；还有些失眠者因为白天遇到了不平之事，夜里心潮难平，更不能入睡。对这些失眠者来说，不是求医问药的问题，而是调整心态、养成作息规律的问题。又如，患病率越来越高的二型糖尿病，只要调整好饮食、运动、心态并注意劳逸结合，对于不少的患者来说，不用药也可以基本控制住血糖；对于大多数患者来说，加上正确用药会控制得更好；对于大多数的人来说，可以预防此病发生。反之没有上述这些非药物方面的因素，单靠服药是难以控制好血糖的。换句话说，二型糖尿病也正是因为这些非药物因素（饮食、运动、心态、劳逸）长期调整不好导致的。完



全可以说,单靠医药,对于大部分病患来说,均不能从根本上起作用。

人们通常所称的“现代文明病”,如高血压、高血脂、高血糖、肥胖病、脂肪肝以及癌症等,与各种传染病一样,实际上都是不文明病。所以说不文明,是因为所有这些疾病发生的原因,最终都归结为不良习惯,包括不良生活(作息、卫生)习惯,不良饮食(嗜好)习惯,不良思维(心理)习惯等。人类正处在或走向文明社会的进程中,但上述这些不良习惯是很不文明的。人的遗传基因自己是无法改变的,而不良习惯能够改变,也应当改变。从改变不良习惯做起,健康长寿就有了一个坚实的基础,防病就防在了源头上,治病就有了一个好的基础。

本书精选了十二名百岁寿星案例。从这些以及我读过的其他更多的案例看,其中心底坦荡、情绪乐观是所有百岁寿星的共同点,也是第一位的经验。其二是终生热爱劳动,注意锻炼身体,运动形式以农活、走步、打太极拳为最多。因为坚持锻炼,所以也起居有常,生活有规律。也有不锻炼不运动的寿星,但他(她)们大多有自己的寄托,如爱好书法、作画、著书、剪纸等。其三是饮食以清淡为主,粗细搭配,不挑食,也不吸烟,少饮酒,约80%以上寿星有此习惯。也有吃肉、喝酒甚至吸烟的,但他(她)们同时具备第一、第二两个条件。诸多长寿案例说明,对于构成健康长寿的因素不能看绝对了,



要因人而异；诸多促成健康长寿的因素，不是平均起作用，而是有主有次；要达到健康长寿，不能只在一个或几个方面下功夫，而要综合地相互联系地考虑问题，即要综合治理、辩证施治。这就说明，要想健康长寿，必须克服形而上学的思想，用马克思主义哲学观点，树立正确的思想方法，辩证地看待问题。

本书共由四部分组成，即健康辩证篇、太极养生篇、放松调整篇和长寿案例点评篇。健康辩证篇虽涉及到一些普通医学知识，但主要是从哲学、社会、人生等角度综合地考察健康。太极养生篇主要介绍自己学练、研习太极拳的体悟，也包括了拳师及拳友们相互切磋中的一些看法。其中虽然也涉及太极拳中的一些技术性问题，但主要是讲太极之道，太极拳对于健身之道。我坚定地认为，打好太极拳是通向健康长寿的最为可靠的桥梁之一。所以此篇属于“第三只眼睛看健康”的范畴。放松调整篇是基于心态对于健康的重要地位，从如何保持心态平衡的角度构思的。重点是讲如何看待、对待社会上各种千奇百怪的人和事的，如何调整自己。长寿案例点评，主要是从十二例长寿者的经验中总结出一些带有规律性的东西，以作为佐证。

人间本来就应该有遗憾和欠缺，追求完美反而不好。不少人，包括一些名人、领导干部都为完美所累，甚至为完美所害。问题是，这种遗憾与欠缺无论



如何不应该以“英年早逝”为结局，终享天年的期望不应该算过高吧！

由于书中论文都是在不同年份、月份写的，时间跨度很大，其中有的资料带有即时性；篇与篇之间尽管各有特定的主题思想和侧重，但在论述上也不免略有重复。在成书过程中基于尊重历史和独立成篇以及篇章完整性的考虑，未作改动。特此说明，并请原谅。

编 者

2003年2月

目 录

健康辩证篇

- 3 导 言
- 7 第三只眼睛看健康
- 44 健康长寿“秘诀”谈
- 53 我是怎样应对糖尿病的
- 66 “过程论”及对疾病诊断的认识
- 74 相信科学有病早治
- 78 强制自己,养成十项良性生活习惯
- 86 长寿之道有张有弛
- 93 不可忽视的“护膝”
- 96 健康长寿三大要素
- 101 对人生“倒置”现象的感悟
- 107 由“非典”现象所想到的
- 115 养生之道在于“度”
- 122 在中医、西医及人生、社会的交汇点上

太极养生篇

- 143 导 言
- 148 反其“道”而行之的太极拳



- 160 太极拳健身机理之我见
- 168 来自于平时健身活动中的五点启示
- 172 打太极拳为何感觉不累
- 175 打好太极拳是一种享受和满足
- 178 松沉：太极拳理论的核心
- 184 试谈太极拳意念“三阶段”
- 188 学练太极拳的“六个三”
- 198 太极拳理论也应有个“数字工程”
- 204 关于“四两拨千斤”
- 207 我看太极拳界的“四个不如人意”
- 214 虚腋、松裆、腰肌带
- 218 谈谈太极拳运动中的“迈步”
- 221 关于打好太极拳的标准之我见

放松调整篇

- 232 对“苦”的感悟与心态调整
- 237 动物的本能与人的不会放松
- 246 沉浮成毁皆人生
- 248 人生“三字经”

长寿案例点评篇

- 261 番瑶寿星蒙乜果
- 264 “四奇”寿星马寅初
- 268 信念达观情爱规律

——百岁少帅张学良的益寿经



- 270 百岁老人游华夏
- 272 慈禧太后的最后一个宫女
- 275 身健有规,长寿有律
- 279 旺盛的精力源于静松正
——作家赵大年的健康秘诀
- 282 张群的《不老歌》
- 286 养生无术是有术
- 290 长寿老人和他的“特殊小本”
- 294 百岁教授苏步青的养生之道
- 296 八十话长寿

- 304 结束语
- 311 后记
- 312 写在发表拳照之前