

# 回归自然

李洪娟 朱艳波 著

天复地载，  
万物遂命。  
盖源于人，  
人以天地之气生，  
四时之法成。

大自然能满足人类的需要，  
但满足不了人类的贪欲。



只有懂得身体的奥秘，  
我们才能达到控制疾病和痛苦的目的，  
从而使我们朝强人变的目标。

多事铸铸食，少年见有思  
接翅的穿同，翼能得飞飞  
飞，禽替天，强不谢少年。

夫以阴阳而化生万物  
夫以阴阳而替养一矣。

济南出版社

# 回归自然

李洪娟 朱艳波 著

济南出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

回归自然 / 李洪娟, 朱艳波著. - 济南: 济南出版社,  
2004.5

(医学人文: 新健康丛书 / 丁少伦, 刘运兴主编)  
ISBN 7-80629-985-8

I. 回... II. ①李... ②朱... III. ①保健 - 普及读物②  
自然疗法 - 普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033681 号

**责任编辑** 贾英敏 张雪丽  
**装帧设计** 侯文英

**出版发行** 济南出版社

**地 址** 山东省济南市经七路 251 号 (250001)

**印 刷** 济南申汇印务有限责任公司印刷

**版 次** 2004 年 6 月第 1 版

**印 次** 2004 年 6 月第 1 次印刷

**开 本** 880 × 1230 1/32

**印 张** 7.375

**字 数** 145 千

**印 数** 1-4200 册

**定 价** 14.50 元

(济南版图书, 印装错误可随时调换)

**编辑热线:** 0531-6073104

**发行热线:** 0531-6922073 6920679



# 前言

YIXUE RENWEN: XINJIAN KANG CONG SHU 《医学人文：新健康丛书》

关注健康的时代风潮，在世纪之交吹遍神州大地的每一个角落。

人们从来没有像今天这样普遍深切地呼唤：新的生活方式！新的健康理念！

这是中国社会发展进步的一个真切体现。

我们的国家和社会正在经历着前所未有的深刻变革，正在逐步树立的科学发展观具有一个引人注目的亮点：“以人为本”。中国政府将不再把GDP作为测定发展的惟一标准，而是将环境、资源、社会进步等包括进来。人文之光照亮振兴之路，以人为本促发展，GDP不再是一切的一切。人民的生命健康和安全是第一位的。经历过2003年SARS事件的中国，对此已有了异乎寻常的深刻认识。让人民生活得更健康，这将成为检验我们社会进步的一个重要指标。

社会经济的发展和全民健康意识的提高，为我们提供了追求和拥有健康的良好条件。政府高度重视医

疗卫生改革和公共卫生体系建设,是实现人人享有健康的先决条件。但是,人民生命健康的实现不仅仅是政府的事情,更是我们每个人的事情。对健康的自我关怀,在某种意义上具有更加重要的作用。全民自我保健,应该是民族健康生活的最重要的活力源泉。自我保健行动,不仅是对政府和社会卫生事业的配合与呼应,更是对政府和社会卫生事业力所不逮的空间的有益填充。

“生活得健康”,是当今中国人的一个深切的愿望。它意味着积极扬弃陈旧的生活方式,在科学指导下进行生活方式变革。扑面而来的各种健康流行风尚,成为人人关注健康的某种反映。但是健康不仅仅是一种时尚,它更需要科学的引导。真正的健康,应该立足于科学指导下的生活方式变革,成为一种科学文化的体现。

“健康地生活”,将随着“全面小康”的逐步实现由理想变为现实。“生活得健康”不再是一种刻意的追求,已经成为举手投足间的自然流露,面对各种健康问题能够恰当应对和应付自如。当然,我们还有很长的一段路要走。这段路我们正在走,而且会走得越来越好。

如果说“生活得健康”是我们的愿望和追求的话,那么,“健康地生活”应该是我们努力实现的一种常态。立足于科学指导下的生活方式变革,让健康像清新的空气一样,浸润我们的生命和生活。医学科学的进步和祖国医学的丰富宝藏,是我们的健康行为的坚强依托;而积极奋发的自我保健,则是我们的健康行为的响亮足音。

《医学人文:新健康丛书》作为一个长期的品牌



选题，计划分辑陆续推出。丛书中的每一册，均凸显健康的某一鲜明主题，精心选择国内在各自领域有造诣的专家学者撰写。丛书撰写采用深入浅出、雅俗共赏的叙述方式，辅以精美的插图，使之具有较高的阅读、欣赏价值。丛书立足社会转型期的健康问题，着眼于医学模式的当代转变，紧贴生活方式的积极变革，重视科学精神与人文精神的契合，力求对国内外有关新的健康理念的全面深入把握，并进行实事求是的研究探讨，充分考虑国内自我保健发展的实际状况和读者的阅读接受心理，面向中等文化程度以上的广大读者群，使广大读者在趣味盎然的阅读过程中，获得健康的有益知识和启迪。

13亿中国人的健康状况，影响着全球卫生保健事业的格局。中国应当对人类有较大的贡献。愿本丛书能够对增进社会公众的健康意识、完成健康行为转变，从而创造更加美好的生活，贡献一份绵薄之力。

《医学人文：新健康丛书》编委会

2004年5月

## 引 言

——人与自然共命运 / 1

## 第一章 自然，亘古不变的真理 / 3

- 第一节 美丽的自然 / 4
- 第二节 生命与自然 / 6
- 第三节 尊重自然就是尊重生命 / 8
- 第四节 破坏自然就是毁灭自我 / 11
- 第五节 保护生物多样性就是保护自己 / 16
- 第六节 保护自然环境，充分享受生活 / 21

## 第二章 天人合一 / 25

- 第一节 天人相应 / 27
- 第二节 顺应自然 / 33

## 第三章 现代物质文明的得与失 / 41

- 第一节 污染与疾病 / 42

第二节 生活方式与文明病 /56

第三节 保健正误观 /64

第四节 提倡绿色消费 /69

#### **第四章 沐浴大自然 /75**

第一节 享受太阳的光辉 /76

第二节 在大海母亲的摇篮中 /80

第三节 让新鲜空气拥抱您 /86

第四节 沙石也是宝 /90

第五节 泥土的威力 /91

第六节 矿泉的奥秘 /97

第七节 动物医生 /117

#### **第五章 让您拥有健美的体魄 /121**

第一节 皮肤——健康的第一屏障 /122

第二节 明亮您的眼睛 /126

第三节 强健您的躯体 /133

第四节 应激反应训练 /145

第五节 适度饥饿有助于健康 /150

第六节 不妨来点“反常态” /152

#### **第六章 饮食的自然状态 /155**

第一节 吃的规矩 /157

第二节 把握饮食的天平 /164

第三节 四季饮食 /175



第四节 绿色食品将为您保驾护航 /186

## 第七章 养生在四季 /189

第一节 轻松在春，放飞心灵 /190

第二节 调养在夏，别伤阴阳 /193

第三节 收获在秋，积累健康 /196

第四节 守神在冬，避实就虚 /198

## 第八章 恬淡虚无，回归自然 /201

第一节 情志调节 /203

第二节 静思训练 /213

第三节 学习气功 /216

## 结 语

——生命的轮回 /225



# 引言

## —— 人与自然共命运

众所周知，一个人要是脱离地球自然环境，那么他的生命可能只能维持几秒钟，曾在太空仓生活过的科学家们对此深有体验。人要活下去，必须不断地与地球上的自然环境进行物质交流（太空仓有人造自然环境）。比如：每人每天需要10~12立方米的空气，其总重量约13~15千克，其中吸入氧气0.75千克，排出0.9千克的二氧化碳；每天的饮水量2000毫升左右，排水量也在2000毫升左右；人体从食物中获得足够的营养物质，并将其代谢产物排出体外。因此，大自然的微小变化，都会对人类健康产生影响。

人们期待着地球上的自然环境永远保持适应人类居住的环境，空气永远清新，水源永远洁净，人与其他物种的生存繁衍，都处于最佳平衡状态，地球上的自然资源被所有生物共享，而并非被人类独占。但最令人担心的是，如果真有一天人类发展得非常庞大，耗尽了大部分的地球生物资源，污染了生存环境，结果必然是导致全人类的毁灭。请看以下的事实：伦敦是

最早的工业化城市,也最早变为雾都,居民患呼吸道疾病的人数剧增。纽约、东京等其他工业化程度高的大城市的废气废水,因未能很好回收而污染了地下水,各种血液病、皮肤过敏性疾病在此处蔓延。加之很多地区的原始森林被滥加采伐,自然对废气的消融能力下降。科学家发现,大气中的二氧化碳每年增长0.4%,今天这种增长还在持续,并由此引发了全球大气温度增高、气候变暖的温室效应,全球温度平均每年增长5℃。在这种效应的影响下,30年来地球上的北方河流进入枯水期,而南方河流进入丰水期,以致南北雨量水土失调,部分生物物种灭绝。由于全球温度增高,致病微生物的数量及毒性较前明显增高,人类和动物被感染的机会与日剧增。此外,空气中的二氧化碳增多,对人类的健康是有害的,癌症、各种变态反应性疾病等使人口寿命缩短,人类的生育能力正在下降。看来维护地球生态环境,涉及到全人类及其子孙后代的生存权利问题。

老子曾说:“人法地,地法天;天法道,道法自然。”天、地、人这一生态系统,都遵循自然规律,求其平衡与稳定,任何因人为之私欲而破坏其平衡者,必然受到自然的惩罚。

本书的写作宗旨是:让人们了解人与自然的关系,了解自然对人类的重要性,倡导人们选择维护地球纯净与平衡的生活方式,并探讨如何利用自然造福人类、强身健体,如何选择积极向上的生活方式和医疗观念,使人类得以健康地生存和发展。



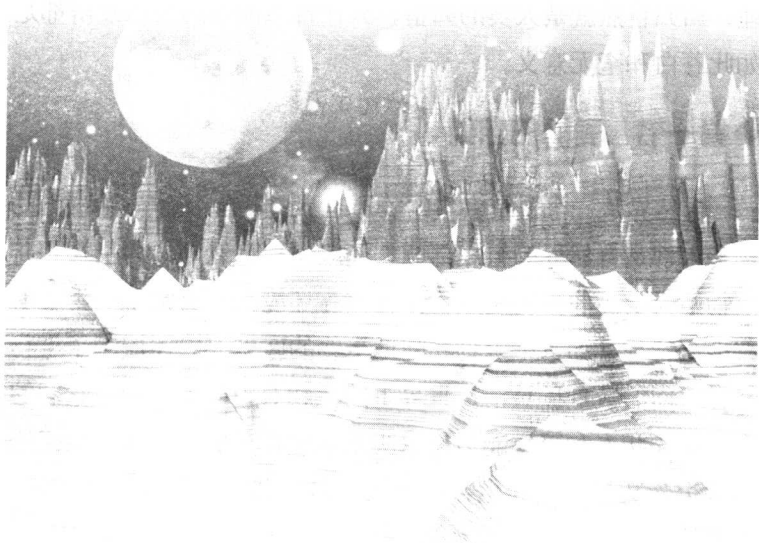
大自然能满足人类的需要,但满足不了人类的贪欲。

——甘地

# 自然

## 第一章

### 亘古不变的真理



“自然”是世间的实况，像四季春夏秋冬的运转，像众生老病死的轮回。世间之事物合乎自然，就有生命；合乎自然，就有成长；合乎自然，就有形成；合乎自然，就有善美。

陶渊明在其《饮酒》诗中写道：“采菊东篱下，悠然见南山。”

山气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辩已忘言。”此诗蕴涵着他对自然的感悟：在东边竹篱下，曲躬采菊，偶尔挺起身来，心情悠然地望着耸立在南方的山头。日暮时分，煦丽的夕阳把山边云朵衬托得更加灿烂艳丽，飞鸟相偕，自山的那边归返旧巢，全然表现了“自然”的定义。陶渊明望着这一切，内心不禁感慨万千。自己曾为五斗米而折腰，过着被束缚的仕宦生活，而今得以回归故乡，重返田园，与山鸟同息，与山水之美合为一体，心旷神怡，悠然自得。在这瞬间，他悟出了宇宙支配万物的深奥真理——自然决定自然，自然是亘古不变的真理，回归自然就是人类的归宿，人在自然面前的任何狡辩都是如此苍白和毫无意义。

## ◆第一节 美丽的自然

自然界是一个丰富多彩的物质世界，阳光、海洋、森林、动物和人都是自然界的组成部分，一般常把自然划分为生物和非生物两大类。非生物是生物体的生存环境，它决定了生物的所有生命特征，如水生生物和陆地生物的区别，它还控制了生物物种之间的数量。目前，世界上的生物有100多万种，它们的个体生长状态和繁殖能力都取决于其生存环境，如某一地区的某种生物数量超过其生存空间极限时，其繁殖能力就会下降，或者消耗该种生物的生物会大量繁殖，数量增加，使其数量锐减。自然就像一位公正的家长，主管着各种物质间的平衡。

在谈到自然时，人们必然会联想到生态环境，特别是地球的生态环境。生态环境是指生物个体、群体或群落所在的具体地段的生态状态，它包含生物所必需的生存条件。生态系统中



的能量流和物质流保持稳态运行（在没有剧烈外力的干扰下），生态系统的内部结构保持相对平稳状态，我们把这种状态称为生态平衡。生态平衡最明显的表现就是系统中物种的数量和种群的规模相对平稳。当然，生态平衡是一种动态平衡，种群的数量在一定范围内波动，这也表明生态系统内部具有自我调整的能力。生态系统的能量流和物质循环以多种渠道进行着，当生态系统的某个要素出现异常时，其产生的影响就会被系统作出的调节所抵消。对污染物的入侵，生态系统表现出一定的自净能力，也是系统调节的结果。生态系统越复杂，能量流和物质循环的途径越多，其调节能力或抵抗力就越强，反之，结构简单，生态系统维持平衡的能力就越弱。

自从人类产生以后，人与自然就结下了不解之缘。人类的命运始终与自然界的存在和变化休戚相关。人与自然界的关系具有两重性：一方面，人依赖于自然界，为了自身的发展和生存，适应于自然界客观的条件。人类的生产方式和生活方式，在相当大的程度上依赖于地域的自然条件，如地理、地质、气候和资源等。地球环境是目前所知的宇宙中惟一适合人类活动和生存的场所，在此，人类首先必须保证自己生存，解决衣、食、住等问题，才可能谈得上从事社会活动，加之人类对突发性的自然灾害和长期的气候变化尚无深刻认识，因此，人类仍要依赖于自然界。另一方面，人在依赖自然界的基础上，逐渐发展对于自然界的相对独立性。随着人类社会的发展，人类试图对自然界建立自己的统治地位，仿佛要从自然界独立出来。然而，人类对自然界的统治或人类社会对自然界独立性的增长，恰恰体现了人与自然界关系的进一步加强。例如人类社会对新

材料的需求日新月异，只是反映了人类对自然资源依赖的历史变化，或只是在影响自然界的手段和方式上的独立性。人对自然界的依赖性和独立性，这两个似乎对立的过程，实际上却是一种对立统一的关系。如果人类愚蠢地认为自己可以脱离自然界和自然规律而获得不依赖自然界的独立性，即不承认自己行动的目的必须服从于自然界，那么，人和自然的矛盾就会加剧。早在100多年以前，恩格斯曾经告诫我们，美索不达米亚、希腊、小亚细亚以及别的地方的居民，为了得到耕地，毁灭了森林，使得这些地方成为不毛之地。现代生态危机的出现也同样说明了这一点。

《辞海》对自然的解释是：天然，非人为的。回归自然的自然是指地球上的天然物质状态。具体说，就是地球上物质存在的原始形态，还没有与人发生关系的、未受到人类活动影响的原始自然。当然在某种意义上，人类社会的精神世界的发展规律也不是人类自己所能决定的，自然的精神世界也是我们需要研究的内容之一。实际上，广义的自然，就是宇宙、物质、客观存在、客观实在等概念的同义词。回归自然，就是认识自然、了解自然，按照自然规律去适应自然、关心自然和爱护自然，使人类与自然处于和谐发展的状态。

## ◆第二节 生命与自然

生命是有活力的，生命的活力表现在新陈代谢、反应能力、生长和发育、生殖和遗传四个方面。

1. 新陈代谢。生命就是生物形体的气化运动，气化运动的本质就是化气与成形。化气与成形的对立统一是生命过程最根



本的特殊矛盾，这是生命区别于非生命的本质。“阳化气，阴成形”，即阳是化气过程，把机体中的形质，化为无形的气，以为功能活动；而阴是成形过程，即把外界的物质合成自己的形质。其化气与成形总是此消彼长、彼消此长的，是对立的统一。但在正常生命条件下，又保持其运动的平衡，互为前提，互相转化。生命过程就是不断化气与成形的过程，即有机体同外界进行不断的物质交换和能量交换的过程，是与自然界寻找平衡的过程。现在看来，化气过程即异化作用或分解代谢，包括体内组织成分的分解和能量储备分解，提供同化作用和有机体其他种种生命活动的需要；成形过程即同化作用或合成代谢，即摄取外界的物质构成自己的组织和能量储备。又因物质与能量是密切联系的，生命物质都蕴藏着一定的化学能，故物质交换就意味着能量交换。新陈代谢实质是与周围环境进行的物质代谢和能量代谢。任何有生命的个体，都具有新陈代谢这一基本特征。如果人体的新陈代谢过程减弱，就会开始衰老；一旦停止，生命就必然终结。从单细胞生物到高等动植物的生命，均是如此。

2. 具有反应性。生命体在受到外界和内部刺激时，均具有产生反应的能力，如冷、热刺激的反应，瞳孔对光照射的反应，排便反应，呕吐反应等。若无反应性，则说明已经丧失了生命的活力。而反应性是生物维持自身生存的基本生理功能，如果缺乏反应，任何生物都会受到灭顶之灾。如当皮肤接近火源，会产生疼痛，人体本能出现躲避反应，可避免皮肤被灼伤。人们吃下腐烂食物，会引起呕吐反应，避免对有毒食物的吸收。被凶猛野兽追赶时，人体会大量分泌一种激素，使其能更迅速地



奔跑，或产生强大的体力，战胜猛兽。但现代物质文明，不可避免地使人类的反应能力退化，体质下降。

3. 生长和发育。任何生命体都经历从诞生到生长发育的过程。所谓生长，是指生物在新陈代谢的基础上，当同化作用超过异化作用时，生物体的重量和体积便随之而增加。所谓发育，对有性生殖的生物来说，是指从受精卵开始，经过胚胎期、幼年期、成年期、老年期，一直到死亡，按照生命的自然规律走过一生。

4. 生殖和遗传。生殖的结果，可使生物的民族得以绵延不绝；遗传的结果，是生物体维持其稳定性的基础。

生命是物质的运动形态，而细胞是生命的基本单位。生命的诞生开辟了生物发展史的新纪元。人类生命是生物进化而来的，与天地自然有密切的关系。生命的活力在于与自然的和谐统一，生命的过程是一个不断与自然交换、表达自然、适应自然（除被动适应外，还包括通过改造自然而主动适应自然的过程），最终达到整体平衡的过程，其间息息相关，密不可分。顺应自然、取得平衡是人体生命健康的重要保证。

### ◆第三节 尊重自然就是尊重生命

看过宫崎骏先生《百变狸猫》这部经典动画吗？宫崎先生借助狸猫与人的抗争，表达出他对人类社会发展的忧虑。故事的内容是：在人类的铁蹄踏上某星球之前，一个完整的物质状态业已存在，通常，我们称它为“大自然”，它已经相当完美，就是不能容许多余生物的介入。而人类却偏偏自以为是地践踏自然的法则，他们开垦荒山，砍伐森林，破坏环境，打破了自