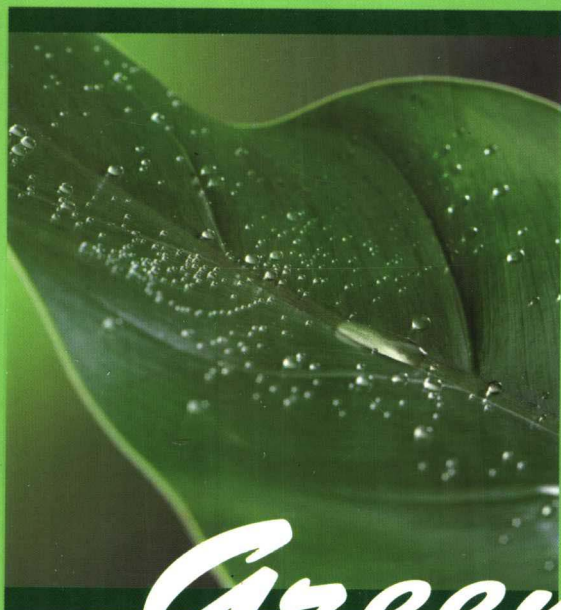


蒋作君 著

绿色医学

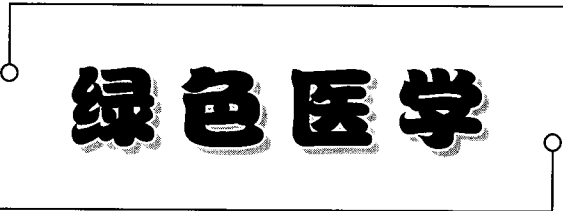


Green Medicine

自然医学在历史层面与当代层面的这种结合，
便诞生了一门新的学科，即“绿色医学”

绿色医学不仅是一个医学的概念，
还是一个经济、社会、环境和生态的概念，
在原始自然医学与当代自然医学之间架起了桥梁。

人民卫生出版社



绿色医学

蒋作君 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

绿色医学 / 蒋作君著. —北京: 人民卫生出版社,
2006. 1

ISBN 7-117-07316-0

I. 绿... II. 蒋... III. 医学—无污染技术
IV. R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 118915 号

绿 色 医 学

著 者: 蒋作君

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 三河市富华印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 4.625 插页: 2

字 数: 94 千字

版 次: 2006年1月第1版 2006年1月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07316-0/R·7317

定 价: 12.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

作者简介



蒋作君 男，汉族，1955年7月出生，安徽怀宁人，医学博士，教授，博士生导师。

1974年3月，下放在安徽歙县森村乡为插队知青；1978年2月至1982年8月，在安徽医学院（现安徽医科大学）医疗系学习；1982年8月至1989年6月，在南京医学院基础医学部攻读寄生虫学专业硕士、博士，其间留校任助教一年；毕业后，先后任安徽医学院（现安徽医科大学）讲师、副教授、教授及教研室主任、基础部主任；1993年10月至1994年11月，任美国布法罗纽约州立大学高级访问学者；1997年1月，任致公党安徽省主委，同年5月，任致公党中央常委及安庆市副市长（挂职）；1998年1月，任安徽省副省长，是九届、十届全国人大代表及七届安徽省政协常委；2004年2月，任卫生部副部长。

至今，发表科研论文100余篇，编写专著8部，获省部级科技进步奖3项；是安徽省第三届青年科技奖获得者 and 全国第二届中青年医学科技之星；1999年，被英国剑桥国际传记中心评为“20世纪2000名杰出学者”之一。

前言

自 18 世纪以来，西方医学以解剖学和生理学为基础，以实证论和还原分析为主要认识手段，精细地研究人体结构、功能和疾病发生与发展的规律以及每一种疾病在器官、组织、细胞、生物大小分子的形态和生化特征方面的改变，同时研究相应的诊疗方法和药物，为疾病防治和人类寿命的提高作出了巨大的贡献。然而，人类进入 21 世纪后半叶，西方医学遇到了一系列难题：对病毒性疾病一筹莫展；缺乏清除毒素的理想药物；抗生素导致双重感染、耐药菌株增加；化学药物的毒副作用；诊治疾病的创伤性等，离医学的“自然性”愈来愈远。“物极必反”，当今世界医学回归自然的浪潮正在席卷全球。

在 21 世纪，医学回归自然不是简单的回归，不是周而复始。如果说是简单的回归，则回归至自然医学，包括天然药物疗法、针灸、经络（生物信息治疗）、子午流注（时间医学）、推拿、按摩、刮痧、拔罐、点穴、牵引、线疗、割治、挑治、刺络、耳穴、整脊、正骨、气功、饮食、音乐、光疗、药浴、顺势等等。21 世纪医学的回归，是回归至高层次的自然医学，当然也包含原始的自然医学内容，自然医学在历史层面与当代

层面的这种结合，便诞生了一门新的学科，即“绿色医学”（Green Medicine）。

绿色医学也是一种崭新的医疗思想，它可贯穿在整个医疗活动中，融合于医疗活动的每一个环节。绿色医学不仅是一个医学的概念，还是一个经济、社会、环境和生态的概念。作者根据自己多年从事医学教育、科研和卫生管理以及政府工作的经验，构建了绿色医学的理论体系，在原始自然医学与当代自然医学之间架起了桥梁，并试图填补西方医学与传统医学之间的缝隙。如果有更多的临床医学工作者和卫生管理人员接受了绿色医学的思想，那将是病人之幸、卫生事业之幸，也是我著此书的初衷。限于个人的学识和水平，书中难免出现不少缺憾，甚至错误，敬请有识之士指正。

作者 蒋作君

二〇〇五年三月于北京



目录

第一章 概述.....	1
第1节 引言	1
第2节 定义	2
第二章 自然疗法.....	4
第1节 非药物治疗	4
第2节 中医疗法	13
第3节 个体化治疗	16
第4节 循证医学	19
第5节 绿色诊疗技术	23
第6节 绿色生物材料	25
第三章 追求人生最长寿命	28
第1节 寿命理论	28
第2节 衰老的表现	33
第3节 抗衰老	53
第四章 追求对健康的最大益处	59
第1节 健康	59
第2节 亚健康	63
第3节 健康教育和健康促进	70
第4节 社区卫生	74
第5节 食品安全	78

第6节	科学饮食	83
第7节	安全用药与绿色药品	87
第五章	追求资源的最少消耗	92
第1节	卫生资源的优化配置	92
第2节	疾病预防	97
第3节	医风建设	101
第六章	追求环境最小污染	103
第1节	医院环境与健康	103
第2节	城市环境与健康	105
第3节	室内环境与健康	108
第4节	职业环境与健康	113
第5节	心理环境与健康	115
第6节	环境污染与健康	122
第7节	大气污染与健康	126
第8节	地球化学与健康	128
第9节	海洋污染与健康	131
第10节	生物变化与健康	133
第11节	极端环境与生命	137
第12节	环境友好材料	139
第13节	生态文明	141



第一章 概述

第1节 引言

如今，回归自然的浪潮正在席卷全球。从本质上说，它是对人类与自然日益不协调的反叛。回归自然，既是一种先进的健康理念，更是一种科学的行为方式。从人类的衣食住行看，回归自然已经成为一种趋势。从“衣”看，人们经历了从穿布衣到穿化纤衣的过程，现在又时髦地穿起了布衣，即所谓“穿衣要穿布”；从“食”看，人们经历了以吃素为主到以吃荤为主的过程，现在又倾向于以吃素为主了，即所谓“吃菜要吃素”；从“住”看，人们经历了从住土屋、木屋到住高楼的过程，现在有些城里人出去旅游又乐意住木屋、草屋了，即所谓“住房要返朴”；从“行”看，人们经历了从走路、骑自行车到坐小汽车的过程，现在城市里有些人又选择以步代车了，即所谓“行路要靠步”。当回归自然成为一种时尚时，绿色生活方式也就悄然来到了人们中间。生活方式涉及人类生存和生活的各种内容，蕴含着一种深层次的文化。生活方式中与健康有关的因素包括：饮食情况、体力活动量、精神和心理状态、烟酒等嗜好、睡眠和起居节律、生活和工作环境等。这些

因素的优化控制有的是定性问题（如戒烟），有的是定量问题（如限酒），而支配这些因素控制的理念是一种“健康”文化或“绿色”文化。

医学的发展也是这样，经历了从自然医学到非自然医学的过程，现在又有回归自然医学的趋势了。当然这不是简单的回归，不是周而复始，这里的自然医学已不是原始的自然医学，而是经历了否定之否定的自然医学，是一种高层次的自然医学，特定命名为“绿色医学”（Green Medicine）。

第2节 定 义

回归自然的取向是“绿色”，是环境友好，是贴近自然、融于自然。迄今，经济、科技、学术乃至生活领域已有不少冠以“绿色”的学科、概念、技术和理念。例如，绿色化工技术要求在源头上阻止环境污染。该类技术的理想工艺系采用“原子经济”反应，即原料中的每一个原子均转化为产品，不产生任何废物和副产品，实现废物的“零”排放，也不采用有毒有害的原料、催化剂和溶剂，并生产环境友好型产品。绿色制造也是指加工制造过程中不产生废弃物，或产生的废弃物能被其他制造过程作为原料而利用，并在下一个流程中不再产生废弃物。绿色国内生产总值（GDP）是传统的GDP减去资产的折旧，减去自然资源的消耗，再减去污染损失。它反映的是一个国家和地区包括人力资源、环境资源在内的国民财富。绿色体育是指人的运动

不能破坏自然环境的质量和生态，如一场体育赛事的举办，不能以空气、水、城市卫生的污染为代价；同时，人不能在受到污染的环境中运动，如游泳池里的水必须符合卫生要求，运动营养食品不能有损健康，不能使用兴奋剂等。

绿色医学是较高层次的自然科学，与其说是医学的一个门类，不如说是医学发展的一个阶段；不仅是医学的一个新概念，而且是健康的一个新概念；不仅是一个医学的概念，还是一个经济、社会、环境和生态的概念。绿色医学研究的内容是：

- (1) 以自然的方法，在一般规律的基础上，按照个体生理、病理特点治病的自然疗法；
- (2) 个体享有的最长寿命；
- (3) 对健康的最大益处；
- (4) 对资源的最少消耗；
- (5) 对环境的最小污染。

总之，绿色医学是一门研究以人类长寿为目的，以健康为中心，以最少的资源消耗和最小的环境污染为条件，以自然疗法为手段的现代科学。

第二章 自然疗法

医学的发展，在控制和减少疾病，维护健康，给人类带来福祉的同时，也给人类带来了新的问题。例如，化学药物的应用，一方面控制了许多传染病，甚至肿瘤，另一方面对人体也造成不同程度的损害：链霉素的使用导致患者耳聋和肾功能损害；四环素的使用造成牙齿的损害；抗肿瘤药物的使用引起脱发和血细胞的减少；锑剂治疗血吸虫病引起的阿－斯综合征（心脏骤停）；海群生治疗淋巴丝虫病引起的变态反应等，不胜枚举。外科的一些治疗方案手术野太大，切除范围过大，如乳腺癌扩大根治术，病未能确保根治，但人已变了形。还有一些诊断、检查方法，也有一定的创伤性。在这种背景下，人们自然想起了自然疗法。这既是对原始自然疗法的想念，也是在更高层次上对新的自然疗法的呼唤和追求。

第 1 节 非药物治疗法

非药物治疗法具有以下特点：

- (1) 疗法手段的多样性；
- (2) 适用范围广泛；
- (3) 副作用少或无副作用；



- (4) 集防病、治病、康复、保健于一体；
- (5) 方便、价廉、有效。

1. 暗示疗法

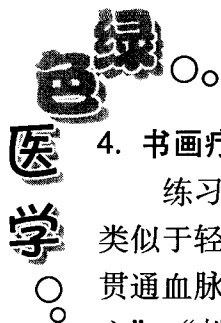
暗示疗法是医生通过语言或行为，让病人接受暗示，借此影响病人的心理及生理功能，从而促进患者身心健康的一种方法。借助语言进行的暗示，称为直接暗示；借用事务进行的暗示，称为间接暗示。觉醒状态下的暗示容易施行，最常用；催眠状态下的暗示较难，也较少使用。

2. 劝导疗法

医生通过语言，就与疾病有关的各种情况对病人作耐心的解释，给病人以鼓励，以此调动病人体内的抗病因素，最终达到康复目的。

3. 音乐疗法

用音乐调解人的性情，协调人体生理功能。音乐作为一种养生益寿、防病治病的方法，一直受到历代医家的重视。一般来说，节奏明快、轻松活泼的音乐，具有醒神志、开郁闷的功效，可用于抑郁症、多寐症等；节奏缓慢、优美婉转的音乐，具有宁心安神、顺情除烦的功效，常用于阳盛上扰、心神不宁的失眠、烦躁、头痛、眩晕等；曲调低沉、凄切悲哀的音乐，能收到“制怒”效果，常用于狂躁、易怒、头痛、不寐等情志亢奋患者。



4. 书画疗法

练习书画，要求运用指力、腕力、臂力甚至腰力，类似于轻微的体育运动和体力劳动，有助于舒筋活血，贯通血脉；同时要求凝神贯气，呼吸调畅，具有“静心”、“松体”的功效。

5. 气功疗法

气功系通过自我的心身锻炼，调身、调息、调心，内练“精、气、神”，外练“筋、骨、皮”，起到防病、祛疾、益智、延年的作用。

6. 五禽戏

五禽戏系模仿虎、鹿、熊、猿、鸟 5 种禽兽的姿态、动作编成，由我国后汉华佗创造，并用来预防和治理疾病。经过漫长的岁月证明，许多慢性病患者坚持长期操练，取得了可喜的疗效。

7. 简化太极拳

太极拳是我国健身强体最为普及的健身运动，目前广为流传的有孙、杨、陈、吴 4 式。简化太极拳是在杨式太极拳的基础上改编的，它具有舒展简洁、动作和顺、轻沉自然、刚柔内含的特点。简化太极拳的主要功效是通过呼吸与运动使膈肌产生收缩及舒张，使内脏器官的相对位置发生明显变化，起到按摩内脏、消除淤血、改善脏腑功能的作用；且由于加强气体交换，促进血液循环，也具有安神、醒脑、恢复精

力的作用。

8. 八段锦

八段锦是我国民间广泛流传的传统保健功法之一，古人用各种颜色织成的丝织品称为“锦”，经过精心选编，由不同动作编成的套路也称“锦”，因由8节动作组成，故称八段锦。其动作特点是在身体立位或屈膝成马步姿势下进行，以上肢运动为主，结合头颈运动和躯干运动，要求动作与呼吸、意念结合。其疗效可以强健身体各内脏器官，促进血液循环。

9. 泉水疗法

泉水疗法包括温泉与泉两种，每个地区泉水所含的物质都有差异，但主要含锂、锶、硅、溴、碘、硒、锌、铜、钡等元素。其疗效来源于泉水的机械刺激、温度刺激和化学刺激，可以起到疏通经络、行气活血、扶正固本之作用。

10. 空气浴

空气中的负离子能够提高机体细胞的免疫功能和体液免疫功能，增进机体的抵抗力，并且能够增进造血功能，延长红细胞寿命。空气浴最佳地域是山区，在大自然新鲜空气的包围下吐故纳新。

11. 日光浴

日光中的紫外线含量丰富，可调节人体钙磷代谢，

降低血脂和减慢心率，增强心脏功能和降低血压。日光浴不仅降低胆固醇水平，还可大幅度升高高密度脂蛋白水平，是比较理想的调节脂类代谢的疗法。

12. 其他保健浴

(1) 咖啡浴：近年来，日本盛行热咖啡浴，方法是挑选一些颗粒粗的咖啡粉放入浴盆中，再倒入沸水。待水温降至人体适宜温度后，人在水中浸泡。这种沐浴可以杀死人体皮肤上的各种细菌，并可安心养神、健美皮肤。

(2) 花水浴：阿根廷人在沐浴时，将鲜花洒满水面，可使皮肤滋润，并能杀死某些细菌，利于防治皮肤病。

(3) 番茄浴：美国佛罗里达州风行番茄浴。即将10千克番茄原汁与水混合在一起，人泡在浴水中，可吸收番茄汁中所含有的丰富的维生素和各种养分，使人皮肤柔嫩，容颜不老。

(4) 米剂浴：日本近年用米制造沐浴剂，进行沐浴。米制沐浴剂是以米和米曲为原料，用酿造米酒的方法制成。米剂浴可以防止腹痛、皮肤粗糙、冻伤及手脚冰冷症等。

(5) 树叶浴：南非丛林中有一种树，叶子大且厚，含有治疗某些皮肤病的物质。每当盛夏来临，当地许多人便喜欢躺在地上，赤身盖上这种树叶，进行树叶浴。

(6) 热沙浴：在日本，每年夏天的黄昏，人们常来到海滨，在被太阳晒热的沙滩上挖一个与自己等肩宽

的沙坑，然后躺进去，用热沙把自己埋起来，只露出脑袋。这种热浴能舒筋活血，除肿祛瘀，消除疲劳，祛病强身。

(7) 气泡浴：法国流行气泡浴，就浴者躺在温度适宜的热水中，然后打开按摩器，使里面的空气发生器压送空气，人体便立即被无数的小气泡包围起来。翻腾的气泡有促进血液循环、减轻筋骨疼痛、健美等作用。

(8) 冰雪浴：居住在北极圈的俄罗斯人，在冰天雪地里勇敢地进行冰雪浴。沐浴者用冰雪不断擦洗皮肤，促进全身血液循环，加速新陈代谢，增强机体抵抗力。

(9) 酒浴：日本最先兴起酒浴，后被不少国家仿效。人们在水中加入少量的酒，浴水中的酒会刺激沐浴者皮肤，促进皮肤微循环，对皮肤病、关节炎、神经病均有一定疗效。

(10) 泥浆浴：美国的科罗拉多大峡谷中有一处有名的温泉浴场。在这个大温泉里，所有的“浴客”全身都涂满了泥浆，泥浆中丰富的无机物，可透过皮肤毛孔渗入到人体内，起到健身的作用。

13. 食物疗法

如今，人们越来越崇尚健康、天然的治疗方法，比如通过饮食来治疗疾病。下面是世界上最流行的8种饮食方法。

(1) 红茶防治流感：日本科学家用比一般红茶水浓度淡的红茶液在病毒感染区浸泡5秒，该病毒就会失