

健康 预报

JianKang
YuBao

疾病可以预报，个体的生理活动和病理演变都有规律可寻，我们完全可以找到它。

- 为上世纪各年生人做慢性病预报
- 向准父母介绍21世纪前20年新生儿的身心特征及养育知识
- 告诉您中老年病永久治愈的方法

卞学卓 编著

中国医药科技出版社

健康预报

卜学卓 编著

你知道吗？在你尚在母体的时候，
自然环境就已开始影响你的健康。

中国医药科技出版社

内 容 提 要

医学高度发达的今天,“天人合一”的自然观渐成医学模式的趋势。你知道吗?在你尚在母体的时候,自然环境就已开始影响你的健康。本书运用中医和周易理论,尝试探索了从健康到慢性疾病的预报途径;对20世纪各年生人的健康状况作了倾向性分析和指导;还分析了21世纪前20年各年生婴儿的身心特征,为准父母们提供了前瞻性的养育指导;最后通过临床病例,展示了作者运用中医对中老年慢性病远程诊疗的独到、神奇的疗效。本书题材独特、内容新颖、语言通俗,是一部启迪性和实用性较强的科普读物和工具书。

图书在版编目(CIP)数据

健康预报/卞学卓编著. —北京:中国医药科技出版社, 2004. 4

ISBN 7-5067-2928-8

I. 健... II. 卞... III. 疾病—预防(卫生)
IV. R. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第022365号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 850×1168mm^{1/32}

印张 13^{3/4}

字数 346千字

印数 1—4000

版次 2004年5月第1版

印次 2004年5月第1次

印刷 北京兴华印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7-5067-2928-8/R·2448

定价 27.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

为之于未
有治之于未
乱

——引自《老子》六十四章

中国南京大学

卢央

二〇〇四年一月

前言

在近代文明的数百年中，以西方科学为代表的西医学，以其独特的理论体系以及治疗方法自立于世界科学之林，为人类健康做出了不可磨灭的贡献。但是我们应该看到，西医目前仍对一些疑难顽症、中老年病及“未病”尚未有彻底治愈的办法，人们还没有摆脱因病而衰、因病早逝的困扰，无疾而终、寿终天年者目前仍寥寥无几，这是健康文明社会人们所不愿经历的，所以医学的使命依然任重而道远。

现代科技发展至今，人们似乎无所不及、无所不为、无所不能，人们也寄希望于高科技解开医学领域中这些悬而未决的难题。人们这一主观愿望和期盼也许能在不久的将来逐步实现。但是我们应该意识到，人类凭借智慧与聪明可以无限地勾画、创造自己美好的生存空间，可以相对操纵自



自然界诸事物，但是人类却永远无法超脱自然、无法绝对驾驭自然，因为生命本身就是自然恩赐的，人与自然的关系永远是置身与包容、被呵护与呵护、被影响与影响的关系，只要人类赖以生存的特定自然环境不消失，人与自然的这种关系就不会改变。

人类在特定的自然环境中已经生存了百万年，衍繁了无数代，每一代从生命初始就烙有自然的烙印。生命自始至终也无时无刻不在接受大自然显性和隐性的影响，影响随着时间的推移显现、消失、再显现、再消失……其特征因年而异、因月而异、因个体原始体质而异，这种影响是客观存在的，它不依人的意志为转移。

从某种意义上说，人的生命力既顽强也脆弱。顽强是相对的，而脆弱是绝对的。当生命处于大自然特定的环境中，有适宜的阳光、空气、水分、温度、湿度等条件生命才具顽强，一旦失去特定的生存条件，生命即刻不复存在。寒极可以使生命凝固、热极又可以使生命熔化，自然环境一旦偏离了人类赖以生存的极限而走至两个极端，生命都将泯灭。

中国有句古语“解铃还需系铃人”。自然孕育了人类，人类又创造了这个世界。所以世界上发生的问题，惟有人类自己负责，而人类生命过程中发生的问题，我们除了去实验室寻找答案，别忘了再向自然讨教。当我们真正认识到人无法回避大自然的影响时，就明白了古人为什么要从“天人合一”的宏观角度拓展视野，去探索生命的全部。

中国古代医家通过几千年的生活和医疗实践，积累了丰富的“观天治病”“顺时养生”经验供后人享用，现代人应该向我们的祖先深深鞠躬，并将其宝贵遗产继承、宏扬，使其光大，为现代人服务。撰写《健康预报》一书的目的就在于此。

如何诊治未病，做疾病预报，这是医学较前卫的课题。本书运用《黄帝内经》理论，从易象明示生命规律入手告知读者在生命进程中身体若未加防范将进入未病状态之必然性，并介绍防范后的身体可以抵御先后天诸多因素的干扰，使身体与未病保持距离或走出未病状态。随后用较大篇幅从人体微观和自然宏观两个角度去探寻上世纪各年生人的生理病理规律和早期未病的诊治方法，分析本世纪前20年各年新生儿的生理心理特征，为准父母们提供一些前瞻性育儿指导。

本书题材独特、内容新颖、语言通俗易懂，是一部启迪性及实用性较强的科普读物，然而作者受多方面局限，书内容尚待逐步完善和提高，不足之处还望与读者共同切磋。

本书在编写过程中得到许多专家、学者的关注，在此仅向汪敬煦、卢央、冯跃华、吉文辉、吕向宇、秦毅先生致谢。

卞学卓

目录

第一章 引子

- 一、未病状态——亚健康……………（3）
- 二、现实生活中的未病者……………（4）

第二章 易象揭示生命规律

- 第一节 从阴阳五行说起……………（11）
 - 一、简说阴阳……………（11）
 - 二、浅论五行……………（12）
- 第二节 易象揭示生命规律……………（14）
 - 一、易卦展示人体生命的始与终…（16）
 - 二、生命卦象予人启迪……………（19）

第三章 自然与人体

- 第一节 自然与人相应……………（23）
 - 一、天人共通……………（23）
 - 二、天人相应……………（25）
- 第二节 气候、地理环境与人体…（27）
 - 一、显性气候与人体……………（27）
 - 二、隐性气候与人体……………（28）
 - 三、地理环境与人体……………（31）
- 第三节 以自然之物养自然之身…（32）
 - 一、自然予人的一份厚礼……………（32）



二、东方人的食与药	(34)
三、未病用药是吃特殊食物	(35)
第四章 狭义治未病	
第一节 人体自然基元	(41)
一、自然基元	(41)
二、自然基元对人体的影响	(43)
第二节 体质学说与原始体质学说	(44)
一、体质学说与原始体质学说	(44)
二、原始体质与健康	(47)
三、原始体质与精神疾病	(49)
第三节 狭义治未病	(50)
一、身体超前信息	(50)
二、狭义治未病案例	(51)
第五章 20 世纪各年生人健康状况分析预报	
一、1910~1919 年生人	(61)
二、1920~1929 年生人	(86)
三、1930~1939 年生人	(112)
四、1940~1949 年生人	(141)
五、1950~1959 年生人	(175)
六、1960~1969 年生人	(212)
七、1970~1979 年生人	(251)
八、1980~1989 年生人	(288)
九、1990~2000 年生人	(327)

第六章 21 世纪前 20 年出生婴儿身心基本特征

- 一、2001~2010 年出生婴儿 (373)
- 二、2011~2020 年出生婴儿 (389)

第七章 治已病保天年

- 第一节 中医如何诊治以西医命名的疾病 (405)
 - 一、中西医诊治疾病的区别 (405)
 - 二、中医诊治疾病 (405)
- 第二节 中老年病可以治愈 (407)
- 第三节 中老年常见病例 (409)
 - 一、更年期综合征 (409)
 - 二、高龄脏器衰竭 (411)
 - 三、心脑血管病 (413)
 - 四、中老年精神病 (415)
 - 五、老年性痴呆 (417)
 - 六、恶性肿瘤 (418)
 - 七、老年糖尿病 (420)
 - 八、慢性支气管炎及哮喘 (422)
 - 九、震颤麻痹 (423)



第一章

引子

一、未病状态——亚健康

关于人类健康，目前正出现两种对立的发展势态。一是随着物质文明和精神文明的进步，人们对健康的要求越来越高，已经不能满足医院现有的治病服务，而是更需要为其提供预防服务，使其身心健康和谐、不生慢性病和中老年病，将原先的个人保健行为变成医疗机构的行为。二是现代经济空前发展，工业化建设所带来的负面影响致使现代人的身心素质在不断下降，从而过早进入亚健康——未病状态。

未病是指身体处在健康与疾病的中间状态。医学研究表明，身体离开健康状态以后并不会立即表现出慢性病，而是要经历一个漫长的既不健康，但又没有器质性疾病的“灰色时期”，这就是未病状态，或者称“第三状态^①”或“亚健康”。现代医学将无病理数据可依，然而有身心症状的非器质性疾病统统归属于亚健康，也就是“未病状态”，其中包括西医已经确诊的疲劳综合征、更年期综合征、神经精神症、慢性病恢复期、衰老，甚至那些有困惑、烦恼、痛苦长期难以自解的人。

未病离慢性疾病还有相当一段距离，但是不可否认，在这一漫长的身体灰色时期里，机体各系统的生理功能逐渐减弱，生命

^① 第三状态：医学将健康定为身体的第一状态，疾病为第二状态，健康与疾病之间为第三状态即未病状态。





质量和生活质量都会持续下降。

二、现实生活中的未病者

未病分早、中、晚三期，人们大都不会关注早期未病，因为此时身体没有任何症状，即便未病进入到中晚期，人们也不会像对待疾病那样重视它，因为未病毕竟不是疾病，两者给人的感觉是不同的。未病时期各项理化检测指标均正常，早期未病不会给身体带来不适，中晚期未病的症状也往往比疾病来得轻，加上“无病”的心理暗示以及身体耐力逐步适应了症状，因此若非到了身体难受致极影响了生活、学习和工作时，这些人往往不会去求医，旁人更是无从知道在这些人身上发生了什么。

由于职业的关系，我搜集了一些未病案例。

中学生小 A 三年前正值高考，按照她平时的成绩考本科并非难事，但是连续考了 2 年均名落孙山。后来父母发现是女儿的身体从中作祟。原本可以持续学习 4 个小时的小 A 却因疲劳、头痛而注意力总不能集中，持续学习的时间越来越短，由于学习效率降低，又引发焦虑、失眠……父母陪她去医院体检，被告知各项理化检测指标均在正常范围……这是一例未病者。从小 A 的原始体质^①中我们发现，她先天“气阴不足”因此自早年即现脑供血供氧轻度障碍。由于近年高考心切，学习紧张且压力增大，加之用脑过度，脑供血供氧不足因此而加剧，以致症状困扰而力不从心。后经中药调治，在第 3 年高考中终于如愿以偿。

① 原始体质：胚胎时期秉承父母五行（遗传基元）和自然五行（自然基元）所形成的先天体质，它对该人后天的身体会产生重要影响。

一位个体经营者告诉我，“以前生活清贫，可是粗茶淡饭食之有味，木板床睡得也安。现在顿顿饭菜丰盛，但是却没有胃口，爱吃凉开水泡饭，睡软床垫还时常腰酸背痛，闭上眼睛耳边即现蝉鸣声，入睡难，醒得早，人越来越瘦，脾气越来越大……”这是一例未病者。他的原始体质显示，中年以后身体会出现“阴虚火旺”的病态体质，目前身体正处在这一时期，因此症状表现较明显。

一位舞蹈教练身体宿来很好，1年前开始面生黄褐斑，在美容院做皮肤护理兼治疗，然而褐斑却屡治屡长。据她回忆，1年来生活并未发生变化，起居正常，也未接触过有毒物品……这是一例未病者，她的原始体质显示，中年以后身体会出现“阴阳俱虚”的病态体质，目前正值中年，由于气虚血亏加之血瘀而引发黄褐斑。

一位企业经理曾经向我述说，近来自自己的工作压力变大，工作效率低，成功率也低，部下经常躲避他……望着这位面带潮红的经理我提醒道：“工作压力有时是你不良的心态所致，出现这种心态从某中程度上与你目前身体潜在的变化有密切关系。”他说：“工作不顺心，情绪自然不好，烦躁、失眠、爱发脾气，许多症状都紧随而来了……”。我告诉他：“由于生理上的变化，使你失去了健康的身心，用近似病态的身心投入工作，自然感觉不好。部下躲避，说明你已经少了平时良好的仪态和心情。仪态失常，没有了谦和的举止和微笑，部下望而生畏，客户望而不悦，工作自然少了成功的机会。心情不好，脾气急躁，容易造成判断和企划上的失误，其结果则导致执行错误。这并不是单纯的工作问题，身体与言行在某种程度上有着必然的隐形联系……”这是一例未病者，他的原始体质显示，中年以后身体会发生“阴虚阳亢”的病理变化，目前正处在这一病理变化时期，此刻的身体与命运已经牢牢地结成了恶性因果链。





第一章 引 子

数年前一位同事的太太突然自缢身亡，起初人们无法解释她的死因，据她丈夫回忆，惟一异常之处是她近年来抑郁寡欢，爱独处、爱睡觉，对生活没有兴趣。由于此人原本性格内向，因此家人对其异常表现并未引起足够的重视，以致最终酿成悲剧。这是一例未病者，死者原始体质具有典型的抑郁特征，若在此之前用药物调治便可以缓解其抑郁症状，从而避免这一悲剧的发生。

一位中年教师在谈论自己一段身体经历时说：“那段时间我感觉很不好，对什么都不感兴趣，晚上失眠，白天无精打采，工作上得过且过，上课总走神，后来发展到惧怕上班，在家的时间多数时间都在睡觉。学生和同事都嫌弃我，太太也抱怨我没有家庭责任心，我只能向她解释我身体可能出了毛病。我迫不及待地四处看大夫，可是查了半个月什么毛病也查不出来，真是急死人了。这又是一例未病者，他的原始体质显示先天气虚体弱，中年以后由于双重负重而进入未病状态。

关于未病，我虽然没有更多地记录在案，但是作为医生，我仔细观察过我周围的人，未病者的身影随处可见。

值得欣慰的是，现代医学已经意识到未病对人类身心健康的危害以及它与疾病的因果关系。上世纪中叶，世界医学界开始把目光转向包括社会病、文明病在内的未病领域。

世界卫生组织（WHO）1977年会议，美国人恩格尔提出了一个新的医学见解，将现代生物医学模式拓展为生物—心理—社会医学模式。在他看来，非感染性疾病并不是单纯的机体病变，而是与过去的经验、感觉异常、他人享有的正常健康标准、社会上流行的观念和传统、民族宗教以及意识形态等等诸多方面都有关系。简言之，全部文化因素都在起作用。

恩格尔医学新模式的提出，打破了现代西方医学单纯的生物医学模式，他的观点一经面世，便被西医界广泛关注，认为是

“医学发展史上的里程碑……给单纯生物医学所无法解决的未病问题、疾病预报问题带来了希望”。

西方医学也许还不清楚，中医学原本就有着比“生物—心理—社会医学模式”更为广泛而深邃的“人—自然—社会医学模式”，对于诊治未病、做疾病预报自古就有着得天独厚的优势。

