

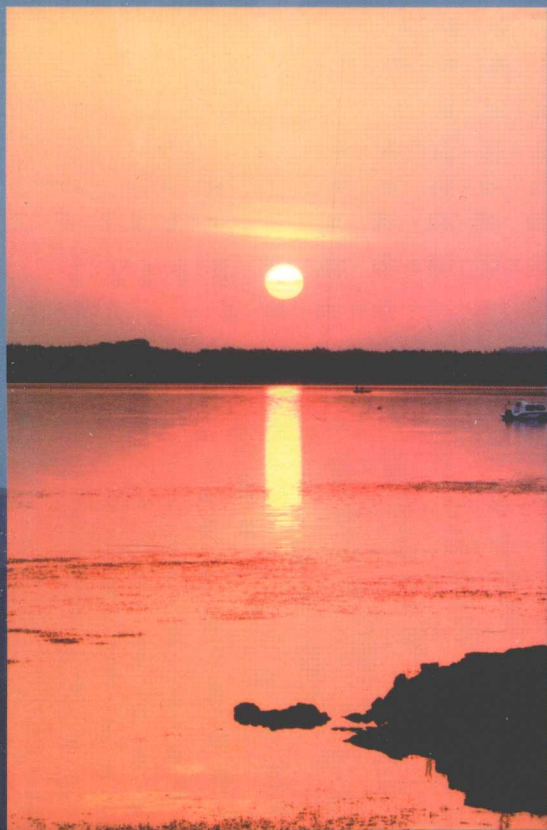
- 中国独有
- 世界一流
- 六大生态优势
- 自然环境理疗基地

保健旅游胜地

Святая земля оздоровительного туризма
Health Care Tourist Attraction

Wudalianchi

五大连池



闫俊林 编著
李凤山

哈尔滨地图出版社

保健旅游胜地——五大连池

BAOJIAN LVYOU SHENGDI—WUDALIANCHI

闫俊林 李凤山 编著

哈尔滨地图出版社

·哈尔滨·

图书在版编目 (CIP) 数据

保健旅游胜地：五大连池/闫俊林，李凤山编著. — 哈尔滨：哈尔滨地图出版社，2009.8

ISBN 978-7-5465-0131-4

I. 保… II. ①闫…②李… III. 五大连池 - 简介 IV. K928.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 158942 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址：哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码：150086)

绥化日报社印务中心印刷

开本：850 mm × 1 168 mm 1/32 印张：20 字数：269 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5465-0131-4

印数：1~3 000 定价：68.00 元

属于你……

五大连池

不仅是中国的，

也是世界的。

——唯有你在这里

享受的

每一缕阳光，

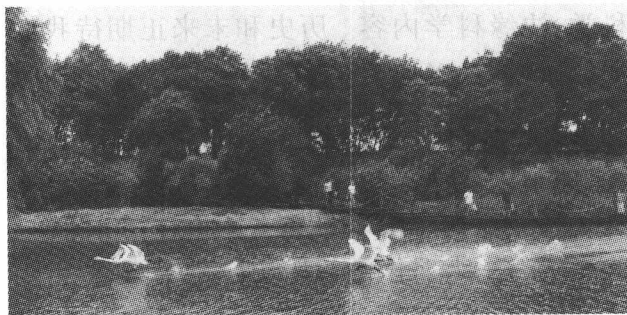
每一次呼吸，

每一口清泉，

才是——

属于你自己的……

作者手记



前言

环境理疗，是五大连池独具特色的养生保健与治疗方法。“环境”是指自然环境，“理疗”是指用物理手段保健治疗。两者是环境和手段的有机结合，对疗养的人们来说，可在短期内达到最佳效果，被称为“绿色”的生态疗法。

正是五大连池这片神奇的土地，用了二百余万年的时间造就了这个独特而神奇的自然环境理疗基地。关于本区环境对人体康复保健作用的深层次机理，目前还在探索研究中。也许，这就是 21 世纪所亟待发展的交叉

保健旅游胜地——五大连池

科学、边缘科学内容。历史和未来正期待我们加以研究,加以说明。

一、五大连池环境理疗基地六大优势

光——太阳远红外热能理疗场;

气——纯净高负氧离子区;

水——天然保健与医用冷矿泉水;

泥——集美容、保健、治疗于一体的洗浴、泥疗浴场;

磁——火山全磁环境;

食——矿泉健康食品生产区与野生食用菌。

二、在实践中发掘生态环境对康复保健的影响

面对世界综合条件最完善的养生理疗环境,许多来考察的科学家及专业人士对五大连池叫“绝”,但却无法把这些物理的、生化的、地质的、气象的以及社会人文等内容全部说清楚。因此,就目前来说,只能以“唯像”的理论加以说明,并在实际应用中边总结、边研究、边受益、边推广。

如果指望哪一位科学家在某天早晨将全部内容说清楚,那是不可能的,也是幼稚可笑

的。或者坐等有了高深理论,再去接回每年数以万计慕名而来的养生、祛病、保健人员,那该是何等愚蠢,又是何等的不负责任,也将会给我们留下更多的遗憾。居住在这里的人们知道,在上百年民间医疗与养生保健中,前人为我们积累了许多宝贵的经验。或许,在我们不懈的努力下,将来有一天,交叉科学、边缘科学会在五大连池结出丰硕的果实,那将是我们为人类作出更大贡献的时刻。

三、用哲学观点看人与环境的关系

一切事物都是相互联系、相互依存的。这是辩证唯物主义的基本观点,也是指导科学研究的思想方法和武器。用这个观点来看,本区的六大环境优势和对人体奇特的疗效,不是偶然和孤立存在的。各要素之间有着必然的联系,相互影响、相互促进、相互转化才达到共同发展的。著名科学家钱学森在论述人体的机能时曾经描述:

人(人体)是非常复杂的系统,我们称之为巨系统。这个巨系统又是开放的,和整个环境乃至宇宙是交往的……

人体是复杂的巨系统，这个表述有三个方面的主要内容：

第一，人体是“复杂”的系统。子系统种类繁多，有几百种或更多，所以说“复杂”。它又是由诸多器官、系统和多个局部组织构成的机体。

第二，人体是“开放”的系统。按钱老的论述，我们理解人与自然的关系是相互联系的：人体是开放的巨系统，它同整个宇宙是相通的……这就阐述了人与环境的关系是非常密切的。也可以说“天人合一”，是一个整体。对人体环境与自然环境而言，系统本身与系统周围的环境有物质交换。如食物交换：食物被摄入人体后，给人体增加了物质能量。特别是五大连池矿区绿色食品及山林野生食用菌——蘑菇等，食入人体后会增加更多的营养成分；水的交换：水被人饮用后，特别是含有多种矿物质成分的五大连池矿泉水，会给人体增加更有益的体液和养分；空气交换：纯净的高浓度负氧离子空气会给人体增加更多的生命活力，带来更多的养分。在一般城市，

室外只能吸入每立方厘米 100~200 个负氧离子,林间只能吸入每立方厘米 1000~2000 个负氧离子。而在五大连池,随时可吸到每立方厘米 20 万个负氧离子。因此说,这里是世界稀有的天然氧吧。

第三,人体是“巨”系统。人体系统包含的子系统众多,成千上万甚至上亿万。子系统到整体、系统间由众多层次和结构组成。

这就告诉我们,自然环境和人的关系是整体和局部的关系,两者不可分割。例如,人体本身有生物磁场,本区又是一个全磁的自然环境。火山喷发溢出的岩浆富含铁、镁,很容易被磁场磁化,当岩浆冷却到 400~580℃ 时,磁化强度最强,磁性被永远保留在冷却后的岩浆中。在本区薄层亚黏土层下有被磁化的黄铁矿层,因此,形成了巨大的磁场。当你来到五大连池,就已经进入了这个大磁场中。那么,人体小磁场与自然的大磁场是什么关系呢?

自然磁场影响着人体磁场,通过磁力的相互作用,使人体产生生理的和化学的变化。

也就是说,自然世界和生命世界两者不是绝缘的,它们有着共同的基本元素。比如,碳、氢、氧、氮等物质元素,不仅自然界有,人体本身也存在。前面我们说过,在本区饮用矿泉水、呼吸高浓度负氧离子空气、食菌类绿色食品都会得到人体所必需的元素。同时,环境磁场对人体磁场的直接影响、洗浴矿池和泥疗外敷、熔岩台地日光浴晒场、接受红外热能理疗,这些构成了来五大连池环境理疗的物质基础。

四、生态环境与人脑的关系

(一)大脑是人体最重要的器官,也是自然环境中敏感的“接收器”

人脑是生物进化的结晶,更是我们祖先的“杰作”。它是人体最重要的智力活动器官,当然,也是自然界最复杂的生物器官。大脑在人体中起着“总开关”的作用,每时每刻都在系统地处理着体内各种信息和控制着人的绝大多数活动。从人类进化角度看,无脊椎动物通常只有简单的脑,而脊椎动物的脑则复杂得多,特别是人脑复杂而精密。因此,在处理

来自大自然环境的复杂信息时,人脑要比其他生物“聪明”得多。比如,在适应千变万化的环境时,人类体现出更多的主动性与创造性,这就是脑的功劳。正是人脑的思维功能,使人类在地球生物中脱颖而出。有专家研究:脑的思维过程,是生物体内能发生的物理的、化学的变化过程。脑在思维的状态下,可以产生一种力,神经细胞伴有电子和离子移动。生物电流将脑神经传递的电信号释放出来,形成电磁场,在体内和体表及体外空间发挥作用,向体外自然环境传播。当脑思维的电波的强弱、波长、频率、相位等同于自然环境信息波时,可引起“共振”,形成相对较强的磁场。这种电磁场对细胞的改变起着物理的与化学的作用,使人体细胞结构重新组合,对人的健康产生积极的影响,甚至可以改变基因。由此可以看出,在同一环境中,人与其他生物适应大自然、利用大自然的程度是截然不同的,其根本原因就是脑思维起的作用。

(二)人体是个小宇宙,大脑是“小宇宙”的中心

人脑在整个人体系统中发挥极其重要的作用,它在人体中起到“司令部”的作用。如果将人体比喻成“小宇宙”,大脑便是这个“小宇宙”的中心。作为灵敏和复杂的指挥机关,大脑是人体中的第一机关,心脏是第二机关。大脑好比一台电脑及总开关,心脏好比一台发动机。大脑与心脏共同指挥和带动五脏六腑不断运动,产生一种动力,促进气血不断循环。

作为“小宇宙”的中心,大脑的营养物质供应状态和休息情况,是两个十分重要的问题。

1. 大脑能量来源。水是一种营养物质,水电势能是大脑和人体部分细胞工作的直接能量来源。水不仅直接提供能量,还可溶解各种矿物质等水溶性物质。通过血液循环把这些营养物质输送给大脑及全身。

大脑有超过 100 亿个的神经细胞,各种细胞均发挥着自身的功能与作用。脑细胞含有 85% 的水分,大脑重量约占人体总重量的 2%,然而,有 20% 的血液循环在大脑。

2.大脑受环境因素的影响。一是磁环境对大脑有重要的影响。适量磁场能调解人体的脑磁场,给脑健康带来良好作用。二是人体自身调解机制可改变脑磁场。有试验证明,视觉与听觉都可诱发脑磁场的改变。当然,这种情况是在神经等系统配合下共同完成的。当人处在安静、愉悦的环境中,血压、脑电等均可趋向平稳状态。三是环境可直接影响睡眠。生活习惯和空间环境,对大脑有明显的影响作用。比如起居规律等就会直接影响睡眠。四是地球与太阳间的相对运动规律,对大脑会产生一定影响。比如昼夜和天气变化可影响人的情绪。五是外界干扰对大脑的影响。比如来自外界的直接干扰,或人为破坏环境所带来的对人脑的干扰。

上述这些情况,均会给康复与保健带来相应的影响和作用。

五、用中医理论看生态养生的优势

我国中医典籍《黄帝内经》运用阴阳学说来说来阐释医学中的诸多问题,以及人与自然界的关系。阴阳学说与医学的密切结合成为中

医学的主要思维方法之一。其中中医养生学里面包含着“天人合一”、“顺应四时节气”等,充满朴素的生态养生哲学理念。

《内经》中说:“阴阳者,天地之道也,万物之纲也,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。治病必求于本。”是说:阴阳是宇宙间的一般规律,是一切事物的纲纪,万物变化的起源,生长毁灭的根本,有很大的道理在其中。凡医治疾病,必须求得病情变化的根本原因,而道理不外乎阴阳二字。

1.“阴阳者,一分为二也”是把自然天地划分成阴阳两种属性的一种概括。自然环境与人类的和谐共处,是阴阳平衡的一部分。

2.阴阳是中国古代哲学的一对范畴。阴阳是自然界相互关联的某些事物或现象对立双方属性的概括。人是阴阳的结合体,人体内的阴阳平衡是人体自身健康的基本条件。

3.不治已病治未病,是中医防病保健的主要手段。中医养生有其主要原则,就是未病先防、既病防变和愈后防复。在《素问·四气调神大论》中,有这样的论述:“是故圣人不治已病

治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”假如病形成以后再去治疗，动乱形成以后再去平定，这就好像口渴时才去掘井，临战才去铸造兵器，那不是太晚了吗？

未病先防：一是调摄保养，提高正气抗邪能力。养生的核心问题在于增强体质，提高肌体抗病能力。培养正气要注意调养精神，顺应自然规律。二是防止病邪侵害人体。

既病防变：一是将病邪消灭在萌芽阶段，防止进一步发展、传变。二是控制病变。根据疾病的传变规律，先安未受邪之地，用以切断传变途径。

愈后防复：是指防止因调养不当、过度劳累和用药不当等因素导致疾病重新复发。关于养生问题，古人把适应环境放在首位。《内经》云：“苍天之气，清静则志意活，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，此因时之序。”

自然气候风和日丽，人们便神清气爽、心情舒畅。如果能顺应大自然的这种清静之气，

人的阳气就能固密。即便有病邪侵袭,也不能对人体造成伤害,这是顺应大自然时序变化调养的结果。

4.整体平衡是环境理疗祛病的核心法则。中医非常强调整体观念,它以五行(木、火、土、金、水)学说为基础,将人体的脏腑、肢体与自然界的风、寒、暑、湿、燥、火等致病的因素密切联系起来,而其核心则是五脏——心、肝、肺、脾、肾。

5.转化是人体综合平衡的重要机制。阴阳学说认为:阴阳之间,并不是孤立和静止不变的,而是存在着相对依存、消长、转化的关系。中医学中就有“阴阳之根,阳根于阴,阴根于阳”之说。事物或现象中对立着的两个方面,又有相互依存、互相作用的特点。阴与阳的每一个侧面都以另一个侧面为自己的前提。阴阳消长,就是指阴阳双方在互根的基础上永恒地运动变化着。平衡是健康的基础,如果打破平衡,这种变化达到极点时,就会向着各自的对方转化。即,阴转化为阳,阳转化为阴。如无病可转有病,有病可转无病。即无中生有、

有中变无的转化规律。这种转化是快速的、科学的,体内之水是促进转化的润滑剂。

六、环境理疗对康复医学的影响与作用

康复医学是以人体康复为主要目标的医疗手段。它同治疗医学和预防医学等,构成治病、保健和肢体功能恢复与重建的重要手段。

1. 康复医学总体工作任务

康复医学是综合、协调和运用社会、医学、职业训练、教育等方法,使伤病、残疾者尽快恢复功能与重建功能,重新获得生活能力,走向社会和工作的一门学科。进一步讲,它所动员和使用的方法包括物理治疗、医疗体育、矫形外科等多方面内容,环境理疗也是其手段之一。它可以发挥其无毒无副作用、适应范围广等优势,单独或配合其他医疗手段与康复训练内容同步进行。

2. 接受养生保健新理念——基因保健

基因保健,是国际医学卫生研究博士、国家“十五”科技重点公关激素基因工程项目负责人、南开大学生物化学与分子生物学教授李建民首先提出的。其具体内容是在保健中