

在实践中探索

程稳平 著



珠海出版社

保健篇

怎样使自己 青春长久



力学篇

- 一、系统运动力学与经典力学间的对话
- 二、清理爱因斯坦给物理学制造的奇谈怪论
- 三、走出经典物理学的困惑圈



世纪之书

ISBN 7-80607-591-7



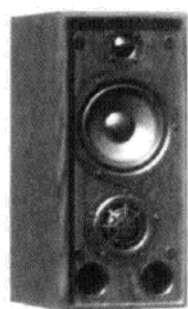
9 787806 075913 >

……19世纪末，著名的迈克尔逊干涉实验否定了光线在绝对静止的“以太”海中以恒定不变的速度进行传播的设想。但是，由于那时候还不知道光子在与镜面发生碰撞反射时将遵守动量守恒定律，再加上人们错误地把“矢量合成”法则应用到属于“标量”性质的光程计算上，基础物理学理论被引入歧途长达100多年时间！当我们澄清发生在历史上的这个冤案之后，基础物理学理论将以崭新的面貌展现在人们面前……

ISBN7-80607-591-7/N·2

定价：19.00元

在实践中探索



科学出版社

PDG

图书在版编目 (CIP) 数据

在实践中探索 /程稳平著. —珠海: 珠海出版社, 1999
.8

ISBN 7—80607—591—7

I. 在… II. 程… III. 自然科学—文集 IV.N53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 36676 号

在实践中探索

程稳平 著

终审: 成平

责任编辑: 李一安

装帧设计: 程稳平

出行: 珠海出版社

地址: 珠海市香洲区银桦新村47幢A座二层

电话: 2515348 邮政编码: 519001

印刷: 珠海消费印刷厂

开本: 850×1168 mm 1/32

印张: 6.75 字数: 130 千字

版次: 1999 年 9 月第一版

1999 年 9 月第一次印刷

印数: 1 — 3000 册

标准书号: ISBN7—80607—591—7/N·2

定价: 19.00 元



内 容 提 要

本书分为保健篇与力学篇两部分内容。

在保健篇中，作者完全按照现代自然科学的基本常识，向读者讲授了人体保持身体健康的基本原理，并全面系统地介绍了使自己保持青春长久的“相对放松法”、“血流冲荡法”等极其有用的保健技能。为了消除人们对现代自然科学可能产生的误解，使读者进一步增强取得成功的信心，本书在讲授人体进行自我保健的练习要点及其注意事项的同时，还对中国传统保健医学理论中与实际明显不符合之处进行了必要的澄清纠正。

在力学篇中，作者分别以“对话”和“论文”的方式，向读者介绍了发生在基础物理学中的一系列根本性问题。在探讨解决问题同时，向大家提供了崭新的面向21世纪的“系统运动力学”。为了消除人们对基础物理学的误解，作者在讲述建立在“运动不灭”公理之上的“系统运动力学”之时，专门对爱因斯坦创立的“狭义相对论”与“广义相对论”进行了必须的分析清理。

本书将人体保健与基础物理学两个似乎相互独立的内容放在一起，目的只是要向大家说明：人们对自然科学的认识理解程度，直接决定着每个人对人体科学的认识理解程度。确切地说，学科可以不同，但分析事物的思想方法完全相同。因此，本书可适合于关心人体保健或是对自然科学研究感兴趣的所有人士参考。



目 录

保健篇

怎样使自己青春长久	1
一、人体血液循环系统概况	3
二、血流循环障碍对身体的影响	7
三、血脉阻塞障碍在身体中的形成原理	9
四、血脉阻塞障碍清除原理	12
五、自我疏通血脉通道的活动方法	17
六、各种姿式下的练习程序及其总要领	36
七、血脉阻塞疏通活动产生的感觉分辨	51
八、练习过程中可能出的偏差	57
九、自学血脉阻塞疏通技能的注意要点	59
十、精神疾病产生机理	67
十一、中医经络辨析	73
十二、气功实质	82

力学篇

系统运动力学与经典力学间的对话	100
清理爱因斯坦给物理学制造的奇谈怪论	124
一、“狭义相对论”探讨了什么性质的课题	124
二、“广义相对论”究竟解决了什么问题	128
三、爱因斯坦对物理学理论的发展研究采取了什么样 的分析思想	131

四、正确对待爱因斯坦为物理学发展作出的贡献成就	137
走出经典物理学的困惑圈	141
一、惯性力不是虚构出来的“空集”概念	141
二、非惯性参照系的运用要点	144
三、惯性参照系是正确认识力现象的基础	147
四、正确理想力概念	151
五、牛顿力学自身存在着的缺陷	154
六、“运动不灭”是物理学定律能够成立的保证公理	155
七、“系统运动力学”的分析思路	157
八、封闭系统中的运动定律	162
九、均匀引力场不影响群物体内部之间进行着的相对运动	165
十、完整物体系统中的运动定律	168
十一、不完整物体系统中的运动定律	171
十二、真实力与示值力之间存在的关系	177
十三、推广意义下的系统运动力学定律	181
十四、地球表面的运动学	184
十五、一般形式下的牛顿第二定理	185
十六、系统运动力学公式的数学使用条件	188
十七、对力现象的再认识	192
十八、对时间的再认识	195
十九、“系统运动力学”精要	201
后 记	209

怎样使自己青春长久

引 言

早在几千年前，人们就开始在探求可以使自己青春长驻的方法了。其中还有一些人为了尝试“长生不老”的药物，反而提前结束了自己的生命。每个人都会衰老死亡，这是大自然之中一条不变的规律。今天，已经没有谁还在做长生不死的幻想梦，但如何避免过早地进入老化衰败，尽量使自己的青春岁月能够持续长久而得到最大的潜力发挥，却是可以通过学习掌握起来的生活技能。众所周知，每一个身体正常的人，从他一出生下来开始，就要通过认真刻苦的训练，逐步掌握起日后耐以生活的各种技能。例如：每个人在出生后仅几个月，就要开始接受训练学习说话。当满了半周岁之后，就要开始接受训练学习走路了。为了学会说话，每个人都要花上好几个月时间去“咿呀”学语，闹出不少笑话故事来。而要学会走路，每个人还得跌上许多个跟头。由于掌握每一个新的技能都必须经历艰苦的学习过程，如果不是必备的生存技能，或者是对自己的生活有着极为良好的促进作用，人们并不都要下功夫去将它学习掌握。本书将向大家讲授一个能给自己身体带来极大益处的自我保持身体处于良性状况的养身技能，虽然

它并不像说话与走路那样，在每个人还是幼儿之时就已经显示出十分迫切的必要性，但是当每个人长大之后，它所显示出来的作用将足以改变一个人的整个前途命运！

由于掌握一个新的养身技能需要付出一段辛苦时间来进行学习，人们是否可以通过其它现成的医疗保健方式来达到同样的最终效果呢？这在理论上似乎是可以的，而且人们在实践中也确实取得了一定程度的收效。譬如采用中国历史悠久的针灸技术配合现代化的电脉冲刺激，对身体上因长时间紧张疲劳引起的身体衰弱所导致的病痛，就有很良好的治疗效果。对于身体上的额头、肩膀等部位，直接把电极贴放在其表面皮肤上通以适当节奏与强度的电脉冲对身体进行刺激，也能获得较好的理疗效果。此外，把某些药物装在贴身的布袋中，利用药物发出的气味对人体的良性刺激，也可以在一段时间内获得有限程度的理疗效果。还有近年中才生产出来的一种新型纺织原料，它可以辐射出与人体发出的红外线波长相同的红外线，当把含有该种原料的纺织材料制作的纺织物品裹盖在人体身上时，它可以将人体辐射出来的红外线大量返还回去被人体吸收，最高效率地转化成人体分子动能而加快血液在身体内的流动速度。将这种特殊的纺织物裹盖在发生跌打损伤的病痛部位，确实能获得良好的辅助治疗作用。如果使用得当，它也不失为一种可促进身体健康的保健辅助用品。简言之，人们当然可以选择各种非主动性的理疗手段来保持身体健康，但最佳的方式还是掌握起自我进行理疗保健的

养身技能，利用自身具有的反馈调节功能来使自己随时都处于良好的状况之中。要知道：非主动性的医疗保健手段都存在一个致命的缺陷，那就是它们本身难以在有针对性的同时能够全面地对人体进行保健疗养。它们或者收效甚微，或者顾此失彼。除非自己掌握了本书所讲授的养身技能，再同时把上述非主动性的保健方式适当地加以结合运用，这些本来很普通的医疗保健方式不仅能够扬长避短，甚至还会产生出奇迹般的功效！所以，本书所讲授的养身技能不仅是大众应该学习掌握的东西，而且也是从事医学专业的医务人员应该了解知晓的必要知识。

一、人体血液循环系统概况

人体内的血液循环系统，实际就是一套纵横交错的全封闭式液体流通管道网。图1是医学专业研究人员根据人体解剖结果绘制出来的人体血液循环模式图。由该图可以看出，血液在人体内的循环流动乃是这样一个过程：从心脏左心室输出的血流，通过主动脉血管分别到达除肺脏外的身体各个部分进入到各机体上的毛细血管里。之后，从这些机体上的毛细血管流出来的血液分别汇合到上、下腔静脉血管中，再流进右心房并由心脏将其抽运进入右心室。同时，从右心室输出的血流，只通过肺动脉血管分别进入左、右叶肺脏上的毛细血管里。血流经过肺脏毛细血管后，分别汇合到左、右肺静脉血管中流进左心房并由心

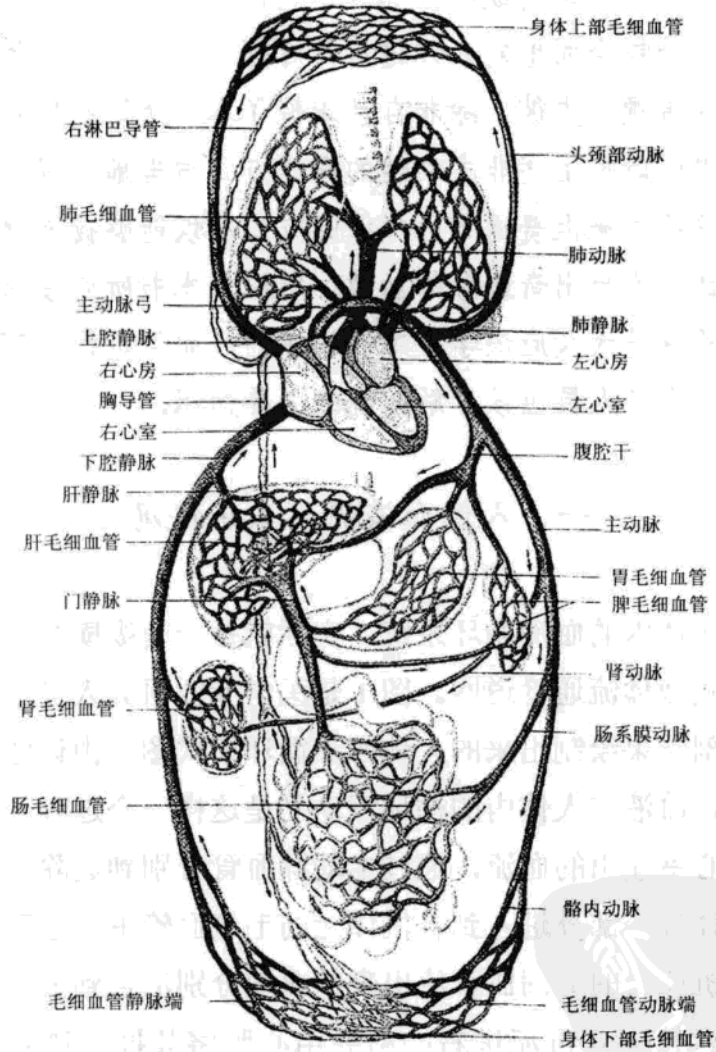


图1. 血液循环示意图

脏将其抽运进入左心室。通常，人们把血液从心脏流输出送到除肺脏外的周身各部分机体中再流回进入心脏的过程称为“大循环”，而把血液从心脏流输出输入肺中再流回进入心脏的过程称为“小循环”。人体内完整的血流循环回路即由这两个大、小循环过程串联构成。显而易见，上述已被人们习惯称呼的“大循环”与“小循环”，均不是独立全封闭式的循环回路。在最近的医学研究中，人们又把血流从动脉血管分散进入毛细血管，再从毛细血管流出汇入静脉血管的过程称为“微循环”。它们都只是医学研究人员为了方便叙述而约定的专业性习惯用语。

在人体血液循环系统中，为血流提供运行动力的器官叫做心脏，它里面有两个类似活塞式抽水原理的双体泵。一个负责将小循环血管网中的血液抽回心脏左心房，再将其挤压进左心室，同时从左心室输出的血流进入到大循环血管网中；另一个负责将大循环血管网中的血液抽回心脏右心房，再将其挤压进右心室，同时从右心室输出的血流进入小循环血管网中。由于心脏是通过往复的舒张、收缩运动，将血液从心房压进心室，从心脏左、右心室输出的血流将跟随着心脏间歇式的抽运过程进行有规律的一激一缓的非匀速流动。而大小循环血管网的血流输入管道，也将在血流一激一缓冲击作用下进行受迫振动，产生出多种频率的谐振机械波。直到血流从口径可达几毫米的输入管道分散进入口径仅几微米的毛细血管中，由于受到毛细血管网的阻尼作用，经过毛细血管后的血流不再受到心脏

间歇式工作的“脉冲”影响，基本上保持着比较均匀的速率在流回心房的血管中平稳流动。为了便于叙述，人们把从心室出来到达身体各部分机体上，刚进入毛细血管的这段可受到心脏舒张、收缩影响，有振动产生的大小血管称作“动脉血管”；而把从机体毛细血管出来回到心房的这段不受到心脏舒张、收缩影响，没有振动产生的大小血管称作“静脉血管”。显而易见，在整个血流循环回路中，毛细血管最容易发生血流被阻塞的故障。其次是动脉血管较容易发生血流阻塞故障。静脉血管中，从肠、胃、脾出来到达肝脏的这段称之为“门静脉”的血管也较容易发生血流被阻塞的故障。

作为一个完整的生命有机系统，以并联关系串在小循环支路上的左、右叶肺脏血管网，将从肺脏获得供身体进行新陈代谢反应所需要的氧气。而混连在大循环血管网上的胃、肠、肝、脾器官，除了向身体提供经胃发酵、肠吸收、肝消化，可被身体各个部分利用的营养物质外，还同时将人体造血系统制造存放在脾脏中的新鲜血液补充进血液循环网路中。直接并联在大循环血管网上的左、右肾脏，则负责把血液中多余的水分与残废物过滤排除掉。由于左、右叶肺脏的功能完全相同，并联在小循环支路上的左、右叶肺脏血管网，既可以同时均等地处于流通状态；也可以侧重轮流让一叶肺脏血管网处于流通状态，另一叶肺脏血管网暂时处于血流停滞状态中。相对来说，并联在大循环支路上的分支血管网较多，分别输入各分支血管网中的

血流量可能会偏多或偏少。由于身体各部分组成机体都需要供给必需的营养物质，流到身体各个构成部分去的血流量本身存在着一定的平衡比例关系。一旦这个正常的平衡比例关系得不到良好的实现，人体就会出现不利于自身生命运动正常进行的种种故障。

二、血液循环障碍对身体的影响

现代医学告诉人们，血流在身体中的基本功能就是在起着“运输”作用。血流一方面把从肺脏吸进的氧气输送到全身去参与维持人体生命运动正常进行的新陈代谢反应，一方面又把新陈代谢产生的二氧化碳运送到肺脏呼出去。与此同时，循环流动着的血流，既要把人体消化系统从饮食中获得的营养物质输送到全身去供构成人体的各个机体所吸取，还得将机体产生的无用废物运送到肾脏去过滤排漏掉。由于血流每时每刻都在担负着维持生命运动正常进行的重任，身体内的血液循环管道网出现阻塞障碍，就会对人体的生命运动产生很不利的影响。

能够导致人体血液循环管道网发生阻塞障碍的原因很多，总起来可以将它们划归为先天的、生理的、物理的和化学的四个大方面。对于先天身体正常的人们来说，生理方面的综合行为不协调是引起身体上毛细血管产生阻塞障碍的主要原因。我们知道，生活在地球上的人们要受到地球的万有引力所作用，人体在垂直方向上，从上至下将受

到自重的挤压，受到挤压的机体毛细血管就相应地会处于不畅通状态中。此外，人体在作任何一项活动时，身体上都会有某些机体要进行紧张动作而使该部分机体上的一部分血管受到压迫暂时处于不畅通状态。如果总体的综合运动不协调，在身体各部分机体上形成的紧张记忆不能及时消除，天长日久，身体上的某些机体就会因为缺乏血液运送的营养物质供给而朝衰败方面转化。由于上述现象大多都是在相对较长的时间中逐步形成的问题，身体各部分会自动改变对营养物质的需求和能量输出关系来达到新的朝着衰败方面提前转化的动态平衡。但是，一旦各部分机体发生的血流阻塞之处足够多，超过了身体的承受限度，人体就会迅速出现大的疾病了。

具体地说，当人们从少年时期进入青年时期后，随着所思考的烦恼事情大量增加，后颈部的肌肉经常都处在紧张状态中。由于颈部的血管网受到挤压导致输送到头部的血流量被减少，人体面部的肌肉就会因为得不到充足的营养物质供给而朝衰败方面转化。一般在经过3至5年时间的日积月累后，过去青少年时期的那种水灵灵滋润模样将完全消失掉，整个面容明显呈现出憔悴的衰老形象。之后，在全身各处逐渐发生的血流阻塞障碍，将使得人体消化吸收的营养物质难以畅通地运送到全身各个部位去。于是，身体上缺少营养物质供给的部分将逐渐衰败下去，而身体上有多余营养物质堆积供给的地方又要过度地增长起来。原先匀称的身体即朝着“蛤蟆样体形”逐渐转变过去。如

果是骨骼毛细血管网出现的阻塞障碍引起营养物质在骨关节处堆积，在骨关节处形成的骨质增生还可能会在骨关节活动时压迫中枢神经，严重妨碍人体的正常活动。再往后，随着在全身各处形成的血流阻塞障碍进一步增多和加重，血流运行阻力将明显增加，心脏必须相应地加大抽运驱动力才能使血液循环继续保持下去，高血压就自然地在身体上出现了。此外，身体上某部分机体由于血流不畅，应该获得的营养物质成份得不到，必须排除掉的有害废物又运不走，还可能会使之朝着异常组织细胞转变而成为癌症病变的诱发源等等。

简言之，人体血液循环系统发生故障，乃是每个人都必然要衰老死亡的具体表现过程。但是，每个人的具体生活方式不同，身体上出现的血流阻塞状况将会有很大的差异。人们虽然不能逃避衰老死亡这个事实，但却可以通过对自己生活方式的调整，使自身的综合行为活动相互协调，从而最大限度地防止衰老在不应该到来的人生时期提前降临。

三、血脉阻塞障碍在身体中的形成原理

由于受到地球万有引力的作用，生活在地面上的每一个人，身体上都会由上至下地产生出越来越大最后等于自身重量的挤压力。因此无论在任何时候，人体上相对处于竖直方向下方的部位中，都总有一些血管网会受到较大程

度的压迫而使得血流不能在这些血管网中畅通流过。显然，这只是导致血脉阻塞障碍在人体身上形成的一个原因。现代医学的研究结果证明，在每个人的成长过程中，对身体各部分机体的活动进行控制的中枢神经系统也同时伴随着一起发育生长。由于神经系统的各个传导功能需要在相应的训练中逐渐完善起来，缺乏必要训练的行为活动将难以随心所欲地顺利进行或退出。因此，人们在完成许多需要使劲的行为后，身体上紧张过的机体一般都会把紧张状态部分地保存下来。这种保存在活动机体上的记忆性紧张与持续时间过长的思考活动一样，都会对身体某些机体上的微小血管网产生一定程度的压迫而使血流在这些机体中运行受到阻碍。另外，人体在进行某些较为兴奋的行为活动时，例如性行为活动时，血流会被大量引导充入身体上某个部位机体的大小血管网中。除非自己能够采取行之有效的活动方式将它们及时疏散出去，饱和充入这些血管网中的血流不仅会妨碍血流循环在这些机体中正常进行，而且还会反过来挤压分布在这些机体上的神经组织产生出疼痛的感觉。

外力对血管的压迫会阻碍血流在血脉通道中畅通运行，而血流本身不同的流动状况也将直接对血脉通道产生显著的影响。大家知道，人体血液除了由可运载各种微小实物的水分构成外，还具有运载氧气的铁离子、实现多种免疫功能的血细胞和人体各种功能所需要的十多种无机盐，以及被其输运着的氧气、糖、蛋白质等营养物质，经