

健康长寿的秘诀
饮食要控
身体要动
精神要爽
脑子要用
周中吉 著

奇特养身法

——倒睡及其他养身之道

熟悉人体 再谈养身
倒着睡觉 有益全身
多喝开水 健体强身
拉清撒尽 减少疾病
少稀多 百病不生
心态良好 快乐一生
少 露 符合天性
适量运动 防止伤身

 羊城晚报出版社

健康长寿的秘诀
①饮食要控
②身体要动
③精神要爽
④脑子要用
周中吉◎著

奇特养身法

江苏工业学院图书馆
藏章

其他养身之道

羊城晚报出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

奇特养身法:倒睡及其他养身之道/周中吉著.—广州:
羊城晚报出版社,2008.2
ISBN 978-7-80651-671-3

I. 奇… II. 周… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第015794号

奇特养身法——倒睡及其他养身之道

QITE YANGSHENFA-DAOSHUI JI QITA YANGSHE ZHIDAO

责任编辑 杨楚民

责任技编 汤卓英

责任校对 雷小留

装帧设计 江广绵 林丽华

出版发行 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编:510085)

发行部电话:(020)87776211 转3824

出版人 罗貽乐

经 销 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司(南海区狮山科技工业园A区)

规 格 890毫米×1240毫米 1/24 印张6 字数380千

版 次 2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80651-671-3/R·176

定 价 15.00元

自序

老实说，我从来没有写书的想法，更没有想写一本健身养身方面书籍的打算，能写出这么一本小册子，完全是一些老战友老朋友的鼓动。老战友老朋友免不了会经常聚聚，到了不惑之年，聚在一起的时候，聊得最多的是有关身体和健康的话题。我提前退休已经6年了，6年里没干别的事，就是锻炼身体，偶尔到老干活动中心听听健康讲座，再就是找些健身养身的书籍看看。所以，老战友老朋友在一起聊起养身方面的话题，我自然成了主角。因为他们大都还在工作，没有闲功夫了解这些。由于我对健身养身方面的书看得多，接受各方面的信息多，自己的体会也多，我又爱表现，一说出来他们都感到很新鲜。特别是我提出“倒睡有益于人体健康”的新理念后，他们都觉得有几分道理，并建议我把这些东西归纳一下，写成一本书，让大家都受点益。还说我以前搞文字工作的，不写点东西太浪费。想想也是，闲着也是闲着，如果把我这些年的健身养身经验与做法写出来，或许不但对我的老战友老朋友有帮助，而且可能会对社会上更多的人有帮助。于是，我就动手写了这本书。由于书中所写的这些东西都是自己亲身经历的，写起来自然顺手，前后用了一个多月就成稿了，但前后修改完善用了半年多的时间。

在这里，首先要感谢我的一些老战友老朋友，没有他们的鼓励我不会写这本书。其次，我要感谢我的亲属们，因为我对健身养身有了什么新的感受后，首先就告诉他们，让他们协助我做各种各样的试验。这

一点非常重要。一些养身的理念正确不正确，一些养身的方法恰当不恰当，必须由更多的人来亲自实践和体验后，才能证实是否正确与恰当。比如倒睡、游泳和洗冷水澡、少吃晚饭、蔬菜尽量生吃有很多的好处，你不找很多的人来试验，怎么能下结论。正是有那么多试验的结果，所以我坚信我在健身养身方面的心得与创意是可行的，是经得起检验的。最后，我要感谢羊城晚报出版社，是他们协助我出版了这么一本小书。

至于出书以后，读者的反响如何？我不敢期望太高，只要是相信和支持的人多，而不信和反对的人少就行了。但愿此书能有益于他人、有益于社会、有益于国家，甚至有益于全人类。

周中吉

2008年2月

序 一

健康而长寿，是人类社会所追求的永恒主题。有些人虽健康却不长寿，过早离开人间；有些人长寿而不健康，在病床上终其天年。因此，只有健康而又长寿，才是我们的理想目标。我有个当医生的朋友，他50多岁的时候曾计算过自己从上到下、从里到外、从小到现在先后得过大大小小50种疾病。他把他的疾病史写给我看，我发现自己也差不多。所以，一生从来不生病的人几乎是找不到的，重要的是维护健康，在健康促进过程中求得长寿。

周中吉先生这本书中所介绍的养身经验，包括日常的饮水、进食、睡觉、运动、心态调节等，都是他退休后养身的亲身体验。我也曾访谈过许多老同志，发现他们有一个共同点：不管是因年龄退休，还是因病退休，闲下来以后他们都把时间和精力放在自己的养身上。为什么？因为他们都懂得了——健康第一！其实，哪怕有些小毛病，要维护健康也不难！例如，保持心态良好——每天笑一笑；满足水的需要早晚一杯水；每天活动筋骨——运动一小时；控制过度营养——三餐八分饱；再加上有效睡眠，二便通畅。如有兴趣，可按照周先生的经验——倒着睡觉，定时拉撒。坚持下来，健康就有保障了！这也是周先生在本书中阐述的主要内容。我相信此书的出版，能让更多的读者分享周先生的养身经验，更好地促进健康！故愿为之序。

罗 仁

南方医科大学教授

序 二

看了周中吉先生写的这本小册子，给我耳目一新的感觉。新在哪里？我觉得有三个方面：一是养身的理念有创新。他改变了传统中很多人们习惯和长期传言相授的东西，比如说睡枕头、“饭后百步走、活到九十九”、“生命在于运动”等，指出了人们在喝水、吃饭、睡觉、拉撒、运动、穿衣等等生活中的种种错误，提出了“全面养身”、“饮与食要按二八或者九一比例”、“生命在于人体内部运动”、“倒着睡有益于人体健康”等新的养身理念，都是有道理的，而且是比较新颖的。二是养身的方式方法有创新。传统的养身方法，无非就是注重饮食，加强体育锻炼，保持一个好的心情等等。但周先生不满足于这些，而是根据人体运行的特点和规律，创立了一些新的养身方法。比如他按照人体的需要，提倡倒睡、提倡饭后“一洗四敲一磕一呼吸”、提倡运动要以轻柔的静功为主、提倡少穿多露、提倡洗冷热水澡等等。这些做法尽管不一定适合每一个人，但毕竟对适用的人来说是有帮助的。再如饮食量问题，历来是没有标准的。一个人一天到底要吃多少喝多少？这可以说是没有办法确定的，因为每个人的具体情况不同。周先生通过人体物质属性的分析，认为可以根据一个人的标准体重和饮食习惯，首先设立一个常量，然后根据工作生活环境的变化再作些调整（称为变量）来解决。这也是有创造性的。三是论述方法也有创新。口语化的表述，使人容易看懂、容易理解、容易照着去做。关键是对每一个问题的阐述，比较明确具体。道理讲得清，方法讲得明。让人知道为什么这样做是正确的，那样做是错误的。我曾经从医 20 余年，多半时间是做防疫保健工作，后来改做行

政工作，也仍与医疗保健事务有关。几十年里，接触到不少保健养身的书籍，常见这些文章立论恢弘，转述医学理论多，使用专业术语准确，但具体的知行内容不多，由此使人很难完整地看下去。所以，我觉得，无论从哪个角度说，这本小册子都是值得一看。

我曾经与周中吉先生一起工作过。对于他的学识，他的为人，我有很深的了解。他这人最大的特点，就是爱学习，爱思考问题，有独立见解，从不人云亦云。没有想到他在养身方面有这么深的研究，我从内心感到高兴和敬佩。在此，我祝贺他取得的成就。顺此也祝广大的读者在读了这本小册子后，有所收获，能够更加健康，更加长寿！

易洪深

原广东省社保基金管理局局长

广东省政协委员

目录 CONTENTS

第一章 熟悉人体 再谈养身 /1

第一节 人体概述 /5

第二节 人体容易出现的问题及原因 /8

第三节 养身应从何处着手 /10

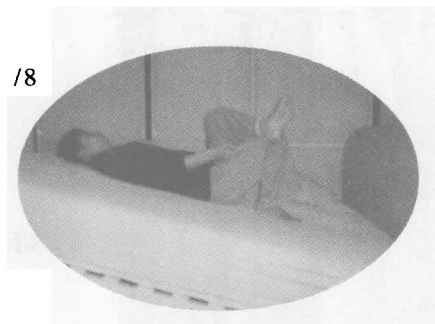
第二章 倒着睡觉 有益全身 /15

第一节 睡眠的作用 /17

第二节 人体对睡眠需求的规律 /20

第三节 人们在睡眠上容易出现的问题 /22

第四节 如何睡眠才养身 /24



第三章 多喝开水 健体强身 /39

第一节 水的作用 /41

第二节 人体对水需求的规律 /43

第三节 人们在补水上容易出现的问题 /44

第四节 如何补水才科学 /48

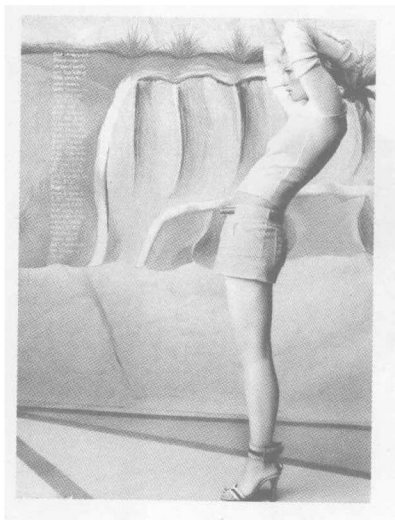
第四章 干少稀多 百病不生 /55

第一节 食物的作用 /57

第二节 人体对食物需求的规律 /58

第三节 人们在进食上容易出现的问题 /60

第四节 如何进食才科学 /63



第五章 拉撒撒尽 减少疾病 /77

第一节 拉撒的作用 /79

第二节 人体对拉撒需求的规律 /80

第三节 人们在拉撒上容易出现的问题 /81

第四节 如何拉撒才科学 /82

第六章 心态良好 快乐一生 /85

第一节 人为什么有情绪 /87

第二节 人体对情绪需求的规律 /89

第三节 人们在情绪上容易出现的问题 /91

第四节 如何才能产生良好的情绪 /93

第七章 少穿多露 符合天性 /99

第一节 衣着的作用 /101

第二节 人体对衣着需求的规律 /103

第三节 人们在衣着上容易出现的问题 /105

第四节 如何衣着才科学 /107

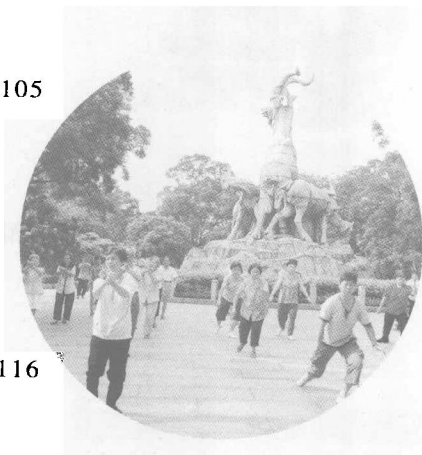
第八章 适量运动 防止伤身 /109

第一节 运动的作用 /111

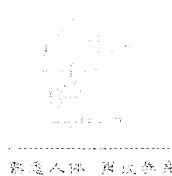
第二节 人体对运动需求的规律 /114

第三节 人们在运动上容易出现的问题 /116

第四节 如何运动才科学 /118



第一章 熟悉人体 再谈养身



熟悉人体 预防疾病

首先，我们要改变一个传统的说法，就是对我们自己身体或者说生命的保护，是“养身”而不是“养生”。古人说的养生，就是保养、调养、颐养生命之意。生命是生物体所具有的一种能力、蛋白质存在的一种形式，怎么可以保养、调养、颐养呢？身体则不同，它是可以保养、调养、颐养的一个生理组织的整体。所以，将养生改成养身，不但意思更明确，而且针对性也强了。因此，我在本书中就将养生改成了养身。

确实，我们大家都要重视养身了。不光老年人要重视，年轻人更要重视。不要重蹈“有身体的时候没有钱和时间，而有钱和时间的时候又没有身体”的覆辙。在我们中国，现在什么行业最兴旺，毫无疑问是医药行业最兴旺。你只要到各大医院去看一看那人满为患的场面，看一看电视广播报纸那铺天盖地的药品广告，你就什么都明白了。可见全民保健或者全民养身的问题，是多么重要。

现在，很多人都很重视养身，也在身体力行养身，但你要问他什么是养身，怎样做才是科学养身？有的人就答不出来了。这个问题我问了很多人，回答都差不多，比较一致的答案是——养身就是要在饮、食、起、居、心理调节等方面加以注意。这个答案要说错也没有什么错，但要说对，觉得又有些笼统。问题在哪儿呢？问题在于没有把养身与人的身体联系起来考虑。如果只就生活谈养身，谁能说你提出的那种生活方式一定是好的、正确的。所以，谈科学养身，我们首先就要去了解人体，熟悉人体，只有当你把人体的基本构造、基本运行特点和规律掌握了，你才知道怎样去保养它；你才知道怎样去安排饮、食、起、居，怎样去调节心理，才是合乎人体规律的正确的生活方式。这就是科学养身的完整概念。

许多关于养身的书刊文章，介绍的养身方法都非常好，一些人照着去做，确实有效果，但另外一些人照着去做却效果甚微，有的甚至适得

其反。原因是什么呢？就是忽视了人体的差异。可以这样说，这些书刊介绍的养身方法，只提出了对一部分人管用的东西，还不够全面。有没有适合所有人通用的养身之法呢？通过自身多年的实践和深入探讨，我觉得是有的。比如从人体的构造、人体的运行特点和规律出发，就可以找到人们在饮、食、起、居，或者说衣、食、住、行等方面正确的方式方法。



第一节 人体概述

如果从医学的角度来阐述人体，可能要写成厚厚的一本书。不是专业人士谁有那个耐心和工夫看这些医学理论。实际上，作为养身爱好者，只需要对人体作一个大概的初步的了解就行了，也就是说掌握一些重要概念就可以了。

为了便于读者简单明了地熟悉人体，我用一种通俗易懂、比较形象化的语言来阐述。

以下五个方面有关人体及养身的基本知识和内容，我们一定要掌握：

一、人体的主要构成

人体是由什么物质构成的？通俗地说，人是水做的。《红楼梦》中贾宝玉对林黛玉说了一句话：“女人是水做的骨肉。”其实，岂止女人是水做的，男人也是水做的，世界上一切生物都是水做的。何以见得？现代医学对人体解剖发现：人体体重的70%~75%都是水。具体说，就是由75%的水和25%的干物质构成的。这是一个均值，而不同人不同年龄段又有差异。婴儿体内的水分一般占85%左右，成年人体内水分一般占75%左右，而七八十岁的老人体内水分一般只有65%左右。人体中大脑组织水分最多，占80%以上，但重量只有体重的1/50。



熟悉人体 熟悉养身

二、人体运行的特点和规律

人体运行有什么特点和规律呢？通俗地说，人体好比一部正在运行的汽车。汽车的零部件非常多，但我们通常掌握和使用的就两个部件——发动机和方向盘。只要加满油并点着火，汽车发动机就开始工作了，至于汽车往哪个方向开，那是方向盘的事。人体也是一样，有

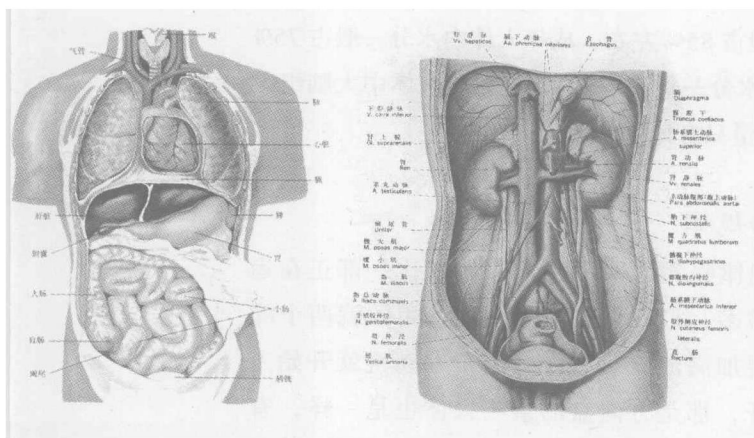
两样重要的东西——心脏和大脑。只要给心脏供给足够的营养，它就会跳动并给全身供给血液，或者说营养，至于人一天到晚干什么，那就是大脑决定的事了。

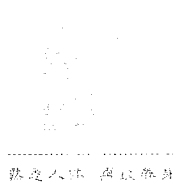
汽车与人体又有所不同。汽车有休息停开的时候，而人体无时无刻不在运行。人体运行实际上就是新陈代谢，它是24小时不间断进行的，只是有快有慢而已。这是人与汽车不同的地方。人体新陈代谢什么时候快什么时候慢，也是有规律的。科学家研究发现：人体运行的特点和规律与太阳、月亮出没存在直接的联系。人体运行的时间从早上4点左右开始，直至下午4点达到最高峰，中间一直处于上升加速的阶段；而下午4点之后又开始减慢运行速度，直到凌晨4点达到最低点，中间也一直处于减速状态。所以，人每天早上心跳比较慢、血压比较低，而下午相对来说心跳就要快一些，血压高一些。这就是人体运行的特点和规律。

如果我们清楚地认识到人体就像一部汽车，那是不是应该经常进行维护和保养呢？维护和保养得比较好的汽车，故障自然少些且更加经久耐用。同样，维护和保养得比较好的人体，也会很少生病并且长寿。

三、人与其他生物的区别

通俗地说，人像一部精密的电脑，其他生物像一部自动化的机器。大家知道，电脑分硬件和软件两部分，硬件就是主机和显示器那一部分，软件就是机器以外看不见摸不着，但能显示出来的那一





部分。人的硬件就是人的身体，包括人体内部的各个器官，软件就是看不见摸不着但能反映出来的精、气、神。其他生物特别是比人低等的生物，可以说都是一部“机器”，只能按“造物主”的安排去生活。也就是说，它们只有按它的本能去生活。人与其他生物的根本区别，就在于人有意识，能思维，能自主行为。其他生物则没有。当然，个别进化得比较快的动物，如大猩猩，也有一点意识和自主行为，但毕竟是一点点而已，不足以说明问题。

四、人体的重要器官的位置及作用

我们人体的一些重要器官在什么位置，它的主要作用是什么，也必须有所掌握。比如，大脑在头部，心脏在胸部居中偏左的位置，肺的两叶在胸部两边的位置，肝在右上腹部，两肾在后腰部位，肠分大肠和小肠，而大肠又分升结肠、降结肠和直肠等等。至于这些器官的作用，一般了解就可以了。当然，假如你有时间和精力，了解得越多越好。但有几样一定要十分清楚，如大脑管思维，心脏管供血，肺管呼吸，肝是解毒的，肾是排毒的，肠胃是消化食物吸收营养的，等等。

五、掌握与人体有关的自然科学知识

除此之外，为了养好身，还要掌握与人体健康有关的自然科学知识。如空气、阳光、电磁波等。空气里氧气占 21% 左右，是人体每时每刻少不了的。阳光对动植物有促进生长的作用。废气、噪音、太强的电磁波、太多的紫外线对人体有害。诸如此类，大家都要有所了解。

了解人体和掌握一些基本的自然科学知识，会为我们更好地做好养身锻炼打下良好的基础。否则，就养身谈养身，就生活谈生活，会变成无的放矢，就是凭空想象。