

人体健康力 科学提升之道

健康医学 与 心身整合

吴会东 著



世界观 · 人生观 · 价值观

“天人合一” “心身合一” “知行合一”

心身健康训练系统 传统运动科学体系 国学经典集成课程

中国医药出版社

中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体健康力科学提升之道：健康医学与心身整合 / 吴会东著 . —北京：中国中医药出版社，2019.6

ISBN 978 - 7 - 5132 - 5444 - 1

I . ①人… II . ①吴… III . ①健身运动—养生 (中医) —研究 IV . ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 301925 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405750

赵县文教彩印厂印刷

各地新华书店经销

开本 787 × 1092 1/16 印张 18.75 字数 382 千字

2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 5444 - 1

定价 88.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

人体健康力科学提升之道

健康医学与心身整合

审定委员会

顾问 俞梦孙 陈同柱 吴乐山 荣华丰

王松俊

主任 田军章 黎程

副主任 贺京军 姬长锁

秘书 徐炳珍 宁会芳

成员 (以姓氏拼音为序)

蔡冬萍 陈高 陈家云 李伟

马金成 聂玲辉 邱婉怡 王瑾

王晓庆 吴爱民 徐晓明 尹春艳

曾禄贤 张玲 张伟 周辛

策划指导 同创科鑫智库

联合出品 广东省第二人民医院

广东省传统医学与运动伤害康复研究所

我与吴会东第一次见面，是在2013年7月20日召开的“健康中国2020”战略行动——健康医学模式创新与实践高峰论坛上。当时我做了题为《人系统自组织功能与健康》的报告，介绍了健康医学的核心——人系统自组织功能。吴会东做了题为《探索与实践心身整合，促进健康医学模式建立》的报告，介绍了心身整合的原理与方法，核心也是人的自组织功能。人的自组织功能，连接了“健康医学”与“心身整合”，也连接了我和他。

自组织是系统科学的核心原理之一。钱学森先生倡导基于系统科学对生命开展研究，并于1980年正式提出了功能态的概念，而健康医学也是钱学森先生未竟事业的延续。本书中，吴会东基于系统科学对中国传统养生运动进行研究，构建了独具特色的心身整合体系，并且以该体系研究成果为基础，对健康医学进行了扩展研究，将健康医学与心身整合有机地结合在一起，提出了一些新的观点，丰富发展了健康医学创新学科的内涵。

“天人合一”“心身合一”“知行合一”，是中国传统文化的精髓。这三个合一，可以合在系统科学上。天人合一是人与外部自然的系统关系，心身合一是人体内部心身之间的系统关系，知行合一是人的认知与行为的系统关系。本书基于系统科学将这三个合一有机整合，形成了系统科学世界观、价值观、人生观，并且构建了心身整合训练技术、心理健康训练系统、国学经典集成课程等实际可行的操作方法，是对传统文化的继承发扬，也是对系统科学的一种创新发展。

在既往的学术报告中，我不止一次提到：与世界各国相比，中国在实施健康战略上存在得天独厚的优势。首先，中华古代文明的优秀健康文化是先人们为人类生存而总结出的一套与天地和谐共存的整体性哲学

观——尊重自然，顺应自然。这样的一种天人合一的健康文化贯穿于中华民族繁衍生存历史的整个过程之中，已深植于中华儿女的性格之中。因此中国是全球整体性健康文化的发源地。第二，以钱学森思想为代表的复杂系统理论和方法主要也源于中国。真正可支撑健康战略的理论和方法只可能是中华优秀传统文化与钱学森系统科学思想融合的结果。更关键的条件是以习近平总书记为核心的党中央向全党、全民提出以人民为中心的健康战略动员令，将健康融入所有政策。可见，在健康领域，中国具备全球领跑条件，不仅“健康中国”的目标一定能达到，还能带领世界民众，实现人类健康。

吴会东的《人体健康力科学提升之道——健康医学与心身整合》与我的这些想法非常契合，在本书中，他把这些思路和方法相对完整地呈现出来，让大家可以更加全面地了解和学习，很是难能可贵。

今欣然为之作序，愿吴会东的这本书，能够广为传播，让更多人看到、更多人受益，为更多人认同、更多人支持，愿他的健康医学与心身整合事业取得更大成功，也愿更多人如他，加入健康医学事业的行列，一起推进健康医学发展，为实现从以“疾病”为中心的疾病医学模式向以“健康”为中心的健康医学模式转变贡献自己的力量。

健康医学，任重道远，让我们共同努力！

中国工程院院士 俞梦弢

2018年7月

同创科鑫智库致力于国防工程防护、国防能源安全和健康医学的论证与咨询，在帮助原解放军第177医院转隶为广东省第二人民医院建设应急医院、网络医院、国际医学中心、社区健康医学模式等工作期间结识了吴会东，他总结多年从事中华国学、武学、中医学的研究积淀与亲身实践，形成了独具特色的心身整合理念，创编了一套养生操并引入社区，得到了广泛认可，推进了社区健康医学模式的落地。2013年7月，我们与广东省第二人民医院共同策划筹办了“健康中国2020”战略行动——健康医学模式创新与实践高峰论坛，邀请吴会东与俞梦孙院士等国内健康医学领域的专家同台报告了他的心身整合研究成果，得到了与会专家的认可与好评。

其后，我们一直关注和指导吴会东及其心身整合的发展，并亲自参加心身整合养生营体验，切实感受到“筋骨舒展、身体轻松、神气舒畅、心情愉悦”，因而成为心身整合的践行者、支持者和传播者，深刻体会到心身整合在理论和实践上确有创新和独到之处。心身整合以系统科学为指导，整合中西医学、传统武术、心理干预、国学文化中的养心健体功能于一体，融贯古今东西，形成了一个高度凝练、理论与技术兼备的人体系统优化体系，一个有益于心身健康成长的理论方法体系，一个适合大众学习、值得推广普及的心身健康训练体系。

在这个过程中，我们对吴会东其人也有了较深入的了解。吴会东是一个很有使命感的人，其将心身整合的研究、构建、传播当作自己的人生使命，孜孜以求，兢兢业业，持之以恒，一往无前。在这样一个浮躁的时代，能够有这样思想和追求的年轻人，确是非常难能可贵。吴会东在研究构建心身整合过程中，接触了大量宗教文化，但他并没有被这些所淹没而消极避世，而是更加积极入世、踏实工作，他强调家庭责任和社会责任，

强调要正确认识个人小系统和社会大系统的辩证关系，倡导在奉献社会中实现个人的人生价值。

心身整合发展到今天，已经得到了很多专家学者、有识之士的认可和支 持，并日益广为传播、造福大众，尤其在广州地区，发展培养了大批社区骨干，造福了万千居民群众，很是令人欣慰。《人体健康力科学提升之道——健康医学与心身整合》一书，凝结着吴会东多年的心血，也寄托着我们这些心身整合的关注者和支持者的期望。本书成书并出版，是健康医学与心身整合事业的一个新的里程碑，承上启下，继往开来，相信一定会开启新的发展篇章，让更多的人、更多家庭受益。我们也呼吁更多有识之士能够认识健康医学与心身整合，加入到我们的队伍中来，为了国人健康，为了家庭幸福，为了国家兴盛，贡献一份力量。

同创科鑫智库

陈同柱 易乐山 王松俊

2018年7月

吴会东是我的入室弟子，多年来一直跟随我学习八卦掌、形意拳、太极拳、通背拳、螳螂拳等中华武术，学有所成。吴会东为人踏实、学习勤奋、练功刻苦、灵慧聪悟，并且有着深厚的医学、哲学素养，其以师门所学为基础，吸收融合系统科学、中西医学、体育科学、心理学、国学等，创建了心身整合体系，是对师门武学的继承发扬和创新发展。

在我的著作《官保田八卦掌》一书自序中，我提道：“中华武术源远流长，博大精深，是中国数千年文明史的一颗璀璨明珠，它有着深厚的中国传统文化底蕴，有着广泛的群众基础，千百年来传承不息。中国传统武术，除了富含极深的文化内涵，还有极大的养生价值、技击价值及艺术价值，倾注了前辈武术家们对祖国、对人民、对生活的爱。”

中华武术代代相传，我等传人肩负使命，默默守护传承这一中华瑰宝。中华武术也是不断创新，不同时代、不同传人依据不同社会需求，以不同形式利益造福国人。弟子吴会东，师古而不泥古，在当今时代，结合现代科学，大胆创新，创建心身整合，师门武学以一种崭新的形式，走进千家万户，是中华武术传承发展的历史必然。

经过几年努力，心身整合扎根发芽、开枝散叶、造福一方，如今又见《人体健康力科学提升之道——健康医学与心身整合》成书，作为师父，倍感欣慰。在此为其作序，愿他能肩负师门传承使命，做好心身整合事业，更好地继承发扬师门武学，造福国人，造福世界。

宫式八卦掌第三代传人
布氏形意拳第三代传人
吴氏太极拳第五代传人

2018年7月

自序

心身整合是笔者尝试构建的一个人体健康体系，是本书的核心。从稚气童年到如今不惑，心身整合，就像是一个生命，与我一同成长，历经萌芽培育、形成完善、总结提升三个阶段。今日书稿终于完成，掩卷而思，感慨万千，悠悠往事，历历在目。

一、心身整合体系酝酿萌芽

从童年时期到研究生毕业，是心身整合的萌芽培育阶段。我在1977年农历八月出生，从小就有着强烈的好奇心和求知欲。记得6岁时，我看到一幅太极图，这激发了我强烈的探索欲。12岁读初一时，看到一本名老中医李少波的《真气运行法》，我按文练习，有所体会，引起我对生命现象和传统文化的浓厚兴趣，拥有了探求生命奥秘的梦想，这也成为本书诞生的源头。其后，在高中、大学、读研时，我初心不改，继续探索，广涉中西文化和中外武学，尤其是得赵常亮老师启蒙少林五行八法，张煦旸老师启蒙太极与意拳，郭健老师启蒙瑜伽，师从王奇研究员研究中医脑病，与我弟弟吴全东交流传统气功等，对我影响颇大。此一时期我常常思索，生命的本质是什么？传统功法的本质是什么？

二、心身整合体系发展完善

2003年7月研究生毕业后到2012年4月大约九年时间，是心身整合的形成完善阶段。在2004年春节前后，我与弟弟吴全东探讨交流，相互印证，领悟到“觉知”为传统功法之共性根本，并以“觉知”为核心，结合系统科

学、中西医学等初步形成了心身整合体系的原始模型。2005年秋，得遇内家拳武学大师荣华丰先生，拜其为师深造提升。荣师为官保田八卦掌第三代传人（师从刘炳锡）、布氏形意拳第三代传人（师从布华轩）、吴氏太极拳第五代传人（师从邓来儒），旁通通背、螳螂、戳脚等拳学，集多种武学于大成，我得遇明师，倍加珍惜，勤学苦练，全面飞跃，使心身整合体系走向成熟。此一时期，我多方游学，广泛涉猎国学、心理学、内观、动中禅、解脱道、禅宗等，深刻认识到传统文化中“正念觉知内省”的宝贵，同时也意识到当前存在的极端民族主义、复古主义、神秘主义、虚无主义、消极避世等问题，进一步探索构建心身整合心理健康应用体系与国学经典集成课程。

三、心身整合体系总结提升

自2012年4月来到广东省第二人民医院至今，是心身整合的总结提升阶段。我的工作得到了田军章、吉琳、赵一俏、黎程、贺京军、姬长锁、张晓莉、杨哲、陈睿等领导同事的关怀帮助，得到了俞梦孙院士、欧爱华教授、耿庆山教授、同创科鑫智库陈同柱、吴乐山、王松俊等一批专家的热心支持，使心身整合得以落地生根、不断发展。此一阶段，我先后申报并中标了广东省科技、广州市科技等6项研究课题，开展了心身整合健康管理及康复应用研究，发展了心身整合群众志愿组织，发表了心身整合相关论文，出版了心身整合教学光盘。同时我的研究也从心身整合拓展到健康医学，全面考察了以俞梦孙院士为主的健康医学研究成果，以自组织、健康力为核心，将健康医学与心身整合有机融合，提出了一些创新观点，发展了健康医学学科，形成了本书主体内容。

经过三个阶段的不断探索，我逐渐认识到，正念觉知内省，是养生气功、佛学禅修、内家武学等的共性本质，是传统文化的精髓所在，弥足珍贵。觉知的本质是注意，注意关注身体，强化心身反馈；注意关注心理，促进自我认知，均能发挥人体自组织能力，促进心身整体健康，实现人体系统优化。这就是心身整合的核心认识，揭示了传统养生运动的共性本质以及人体系统优化的原理方法，架起了传统与现代的桥梁，发前人之所未发，具有重要的价值。

因为对这一价值的深刻认识，我把研究、著述与传播心身整合，看作自己的人生使命，执着追求，奋斗不息。这本书，寄托着我一生的追求，一生的梦想。本书内容是我多年研究、实践、体悟的成果，我试图用系统科学、中西医、心理学等现代语言完美阐释，水平有限，或不能尽善尽美，但愿读者能在字里行间读出本人的种种感悟与良苦用心。

愿本书能够给您带来一点收获，或许您对生命会有新的认识，开启一个新的人生篇章！路在脚下，心在当下，行动起来，创造未来，让我们一起前进！

Handwritten signature in black ink, reading '吴金东' (Wu Jindong).

2018年7月

本书题为《人体健康力科学提升之道——健康医学与心身整合》，是广东省科技计划《以“健康”为中心 360 度健康力综合维护与提升》科普作品创作（项目编号：2015A070710011）的课题任务，同时也得到了广州市科技计划（项目编号：2014Y2-00177）、广州市医药卫生科技项目（20161A011102）等资助支持。本图书核心内容之一心身整合技术——《心身整合正念养生操》光盘已经由中华医学电子音像出版社于 2015 年 11 月出版发行，且纳入中华医学会健康科普工程、国家“十二五”重点音像出版物出版策划项目，可与本书互参学习。

全国卫生与健康大会 2016 年 8 月 19 日至 20 日在京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席会议并发表重要讲话，提到两个重要观点：①把以治病为中心转变为以人民健康为中心；②推动全民健身和全民健康深度融合。“把以治病为中心转变为以人民健康为中心”实际上就是从以“疾病”为中心的疾病医学模式向以“健康”为中心的健康医学模式的转变；推动全民健身和全民健康深度融合实际上就是“体医融合”工作的开展。

本书就是围绕这两个核心展开。健康医学是关于“健康力”的医学，传播“健康靠自己”的思想观念，倡导通过生活方式调整、维护与提升人体“健康力”来防治疾病，反对过于依赖药物、手术等外在医疗手段。健康力是人体维护心身健康的自组织能力的通俗说法，与中医经典《黄帝内经》所讲的“正气”（正气存内、邪不可干）意义相近，主要包括人体防御机制与调节机制等。太极拳等传统养生运动心身并练，培元固本，是人体健康力维护与提升的代表性方法。但传统养生运动存在一些问题，一方面其体系庞杂，尚未形成存在共性的科学理论；另一方面其训练方法原非针对健康而设，且针对性不足，学习难度大，周期长，不易普及。我们基于系统科学、医学、心理学等原理，对传

统养生运动系统整理，形成了心身整合体系，科学阐释传统养生运动共性本质，系统设计简单易学、循序渐进的训练体系，开发完成中国传统养生运动健康处方原则与方法，为传统养生运动的继承发展和普及传播创造了条件。从系统科学角度来看，心身整合通过意识和身体的科学训练，形成心身生物反馈，维护和提升人体健康力，实现人体系统优化发展，维护心身整体健康。“健康医学与心身整合”就是人体系统优化的原理和方法。

医学知识浩如烟海，然而心身健康维护的核心理论和方法是可浓缩的。健康医学与心身整合，就是人体系统优化和心身健康维护的根本理论与根本方法，一体两面，相辅相成，浓缩成书，简单可普及，应该成为每个国民可以掌握和应该掌握的基本健康素养知识。我们的使命即本书的使命就是让每个国人掌握维护自我心身健康的根本理论和方法，推进健康医学模式的落地。这在当前慢性病流行、过度依赖药物和手术的疾病医学背景下，具有重要的时代意义。

本书是多学科交叉融合的创新成果，其巧妙地将系统科学、健康医学、传统运动、心身整合、国学经典、心理健康、健康管理等融为一体，多个创新点贯穿全书，亮点不断，令人耳目一新，开拓视野思路。本书的创新，是系统论方法应用的创新。一谈到创新，一谈到研究，人们往往会想，你这个研究，是什么层面的，解剖学？生理学？细胞？分子生物学？基因表达？这是还原论方法对创新研究的理解和定位。健康医学与心身整合的创新，全然不是这个，而是基于系统论方法研究的创新。还原论研究成果，比比皆是，当今科学分科，就是这样的产物。很多领域已经研究很细，有很多成果，但是整体宏观层面存在缺失，知识零散，无法形成宏观整体认识。健康医学与心身整合，不仅仅是系统科学知识的应用，更是系统思维方法的全面展现，全书运用系统论方法，将诸多学科贯穿，形成一条串珠，就足可构建健康医学与心身整合的结构框架，把握健康医学、传统运动、国学经典、心理健康等的系统本质。要有这样一个认识和定位，才能更好地理解健康医学与心身整合著作的价值和意义。

本书撰写遵循如下原则：①本书涉及面广，从系统科学、传统运动、心理学、国学等各个点上看，每个点都不是很深入，都可继续发掘，本书主要立足于找到一条线，把这些内容串起来。因此在撰写中，对于深度和广度做了一个适度把握，材料尽量精简而不是丰富，以能够足够说明问题为原则，避免大量

材料堆砌。读者如果对某些专题有兴趣，可以自行扩展阅读。②本书很多观点是创新性的，可能存在争议，因此本书在撰写过程中，材料引用尽量用如细胞稳态、内环境稳态、神经内分泌免疫网络、微循环等行内公认权威经典资料，尽量不用争议假说资料。

本图书定位为一本具有专业性的创新科普著作，图书主题和内容具有科学性和专业性，很多理论和观点首次提出，具有创新性。在撰写风格上，尽量科普化和通俗化，并且穿插介绍系统科学、人体科学、心理学、传统运动等相关基础知识，适合包括专业工作者和普通大众在内的大多数人阅读。

通过本书学习，可以获得多方面提升：①了解系统科学，掌握系统方法，形成系统世界观、人生观、价值观，站在系统高度认识问题、解决问题，提高个人综合能力。②基于系统科学，从根本上认识人体、健康、疾病以及维护身心健康的核心理论和方法，提升健康水平。③本书精选了国学经典，可以帮助我们迅速了解传统文化精髓，提升个人国学素养，指导工作生活，提升人生境界。④对于想学习传统养生运动而不得其门而入的人，本书可提供一条方便快捷通道，引领进入传统养生运动宝藏大门。⑤对于传统养生运动爱好者和专业老师，本书可以协助提升理论水平，提高科学认识，优化训练方法。⑥对于医学、心理学、体育学等专业工作者，掌握健康医学和心身整合理论方法，可以应用于自己专业领域，创新发展。⑦对于医疗卫生管理人员，通过本书学习，可以认识健康力和自组织的重要性，在卫生政策制定中能够更多考虑人体自组织机制，为健康医学模式落地创造良好社会环境，推进中国医疗改革进程，造福广大人民群众。

本书内容涉及学科较多，撰写时间相对仓促，有失误以及不足之处在所难免，在此抛砖引玉，欢迎同道批评指正及共同研究。

在图书撰稿进行之时，欣闻“国家卫生健康委员会”组建挂牌，“健康”成为核心，国家力量推进疾病医学模式向健康医学模式转变，倍感欢欣鼓舞。期望本书能够给每个人带来收获，为健康医学模式落地、体医融合工作开展、健康中国规划实施，贡献一份力量！

第一节 健康力（正气）是健康的根本

- 一、健康领域存在的问题 //1
- 二、破局之道——抓住健康的根本 //4
- 三、系统科学是认识事物的根本 //5
- 四、健康力（正气）是健康的根本 //6

第二节 心身整合是提升健康力的核心方法

- 一、健康医学的本质是人体系统优化 //7
- 二、传统养生运动是人体系统优化的代表性技术 //8
- 三、心身整合是传统养生运动的科学化体系 //8
- 四、心身整合体系的主要内容 //8

第三节 心身整合是中医形神合一之道

- 一、万物之生，皆禀元气 //10
- 二、天地合气，命之曰人 //10
- 三、养生之要，在于调气 //10
- 四、心身整合，形神合一 //11

第四节 从疾病医学模式向健康医学模式的转变

- 一、三大启示 //13
- 二、对医学发展的整体认识 //14
- 三、从疾病医学向健康医学模式转变 //15

四、健康医学模式发展的工作任务与历史使命 //15

第五节 探索与实践心身整合，推进健康医学模式落地

- 一、健康医学政策背景 //17
- 二、健康医学研究概况 //19
- 三、我院健康医学模式的探索与实践 //21
- 四、健康医学模式专家联合行动 //25

第一节 物质世界的普遍存在形式——系统

- 一、运动变化的物质世界 //27
- 二、系统是物质世界的普遍存在形式 //28
- 三、系统由要素或子系统构成 //29
- 四、系统具有层次性 //29
- 五、系统具有内外部环境 //29

第二节 系统核心概念——涌现

- 一、涌现 //30
- 二、涌现与创新 //31
- 三、人和人的意识世界的涌现 //31
- 四、涌现与物质、能量、信息 //31
- 五、涌现与健康 //32

第三节 系统重要内容——结构、行为、过程、状态、功能、整合

- 一、系统结构 //32
- 二、系统行为 //33
- 三、系统过程 //33

- 四、系统状态 //34
- 五、系统功能 //34
- 六、系统整合 //35
- 七、总结 //35

- 第四节 **系统行为动力——他组织、自组织**
 - 一、自组织和他组织 //36
 - 二、无为而无不为 //36
 - 三、实例分析 //37

- 第五节 **自组织核心机制——信息反馈控制**
 - 一、自组织的本质 //37
 - 二、信息反馈控制 //38
 - 三、人体反射弧 //38
 - 四、正反馈与负反馈 //38
 - 五、系统稳定与系统进化 //39

- 第一节 **基于系统科学认识人体健康、亚健康与疾病**
 - 一、系统科学基本认识架构 //41
 - 二、人体是一个复杂巨系统 //43
 - 三、系统整体状态微观基础——细胞稳态与内环境稳态 //43
 - 四、系统整体状态——健康、疾病与亚健康 //44

- 第二节 **健康维护的关键——自组织与健康力（正气）**
 - 一、系统自组织和他组织原理 //47
 - 二、人体系统状态的影响因素——保护性因素与损害性因素 //47