

## 第一章 健康人生

只要你是一个神志清醒的人就一定懂得健康对人的一生是多么重要。

一个圆满的人生；应该包括个人成就、财富与良好的人际关系。

人生的幸福美满其实是一种感觉。一种心情。

人生就像菜单中的套餐，生老病死这四道菜没有一种可以从人生套餐中剔除。

断定一个人是否幸福，要看他如何面对生老病死。

## □健康是福

只要你是一个神志清醒的人，就一定懂得，健康对人的一生是多么重要。然而，对于健康的标准，我们每个人都会表现出不同的观点和态度。许多人在享有健康的时候，他们是不会真正领悟到健康的宝贵的；只有在身患疾病或者失去健康的时候，他们才最真切地体会出健康的价值。

断定一个人是否幸福时，要看他如何面对生老病死。这也意味着不一定每个人终其一生都是幸福的。

生病、衰老本身并不一定就是不幸的事。为了探寻生病、衰老之中是否仍有生存之道，佛陀出了家。对一般人来说，实质的幸福是什么呢？距今约 2500 年前 古希腊流行过一道《数数歌》：

第一好是健康。

第二好是才干。

第三好是正当的财富。

身体的健康第一，其次是充分的准备，再来是正当的财富。这

首希腊《数数歌》表达的涵义正是人生的健康指标。

健康是无价的，病愈者高声呐喊的，必定是“健康才是最大的幸福”，但一般人平时觉得健康就是幸福。一直过着不知病痛的健康生活，会让人忘却健康的可贵及感谢的心，反而把重点摆在财富上面，这是人间实态。

只有到患病时，才感觉到健康的可贵，才了解健康的无价；而不知病痛的人，则不知健康无价。青年人忙着学习、中年人在工作方面埋头苦干，往往忘了健康的可贵，还有很多人甚至连自己逐渐老化都浑然不觉。

有人曾形象地比喻说，健康是顶天立地的“1”，而事业、爱情、友谊、金钱、房子等都是“0”，它们共同组成了你宏大的成功——“10000……”但当你失去健康，你顶天立地的“1”倒下了，你身后所有的“0”也将失去意义。

因此，你要想拥有巨大的“10000……”你就应该记住珍爱并保住你赖以生存的“1”。因为一切的成就，一切的财富，都始于身心健康。

光有发达的四肢、健壮的肌体还不够，还需有健康的心理，幸福美满才能长驻。

## □ 健康的标准

### ◎ 何为健康

对于健康的概念，随着社会的进步与生活水平的提高，人们的理解也不断发展。在现代社会，尤其是在一些发达的国家和地区，人们对健康的认识已从传统的生物医学模式转向生物—心理—社会医学的模式，健康应该包括肉体、精神和社会三方面的内容。

世界卫生组织对“健康”的定义是：“一种完整的肉体、心理和社会良好状态，而不仅仅是没有疾病或伤残。”然而，专家们认为，健康是多方面的，包括解剖学上、生理学上、精神病学上等方面。健康观念在很大程度上受文化的制约。各种伤残的相对重要性将不同程度地取决于文化环境以及伤残的个人在那种文化中所扮演的角色。

作为生存于现代社会的每一个人来讲，应该改变以往对健康的狭隘理解，从生理、心理、社会、文化等多个角度来看待健康问题，并以此作为自己生活的标准，使自己成为一个身心健康之人，以充分享受一个美满幸福的人生。在西方，心理学的发展十分迅速，许多颇有影响的心理学家对心理健康也提出了自己的标准。

如美国著名的人格心理学家奥尔波特认为，心理健康应包括以下 6 个标准：1. 力争自我的成长；2. 能客观地看待自己；3. 人生观的统一；4. 有与他人建立亲睦关系的能力；5. 人生成需要的能力、知识的技能的获得；6. 具有同情心，对生命充满爱。

著名的人体主义心理学代表马斯洛（A. Maslow）也提出了心理健康的 10 条标准：1. 充分的安全感；2. 充分了解自己并对自己的能力做适当的估价；3. 生活的目标能切合实际；4. 与现实环境能保持接触；5. 能保持人格的完整与和谐；6. 具有从经验中学习的能力；7. 能保持良好的人际关系；8. 适度的情绪表达及控制；9. 在不违背团体要求的前提下，能适当地满足个人的基本需求；10. 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。

由此可见，一个人光有发达的四肢、健壮的肌体，这并不是一个完全健康的人。在一个发育良好的体内，必须同时具有一种正常而良好的心理，这才是我们获得幸福、取得成功的前提。我们每个人都可能遭受情场失意、官场失位、商场失利等方面的打击；我们每个人都会经受幸福时的欢畅、顺利时的激动、委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨，这就是人生。人生就是一碗酸、甜、苦、辣的汤，你都可能品尝。

人生的幸福美满其实是人的一种感觉，一种心情。外部世界是一回事，我们的内心又是一种境界，一个人是欢欣鼓舞、兴高采烈，还是孤独苦闷，垂头丧气，这主要由我们的心理、个体的态度来支配。事物本身只是影响我们的态度，并不能直接影响我们的心情。

一个人心理健康，幸福美满才能长驻。一个人心理不健康，纵有山珍海味、金钱权势，内心仍可能痛苦凄凉。心理健康，可使你积极地面对一切，化忧解难，驱除消极情绪，获得一个美满与幸福的人生。

## ◎测试你的身心健康

你是一个精神健康之人吗？下面的这份自我测试是由美国一位专门从事心理咨询的专家提出的，请你回答其中的 25 个问题并以此衡量一下自己选择幸福和实现抱负的能力。回答时请你尽可能保持客观性，以更加准确地评价和估量自己以及你现在的的生活。

1. 你认为你的头脑属于自己吗？
2. 你是否能控制自己的情感？
3. 你生活的动力是否来自内心世界，而不是外界环境？
4. 你是否不需要别人的赞许？
5. 你是否为自己制定行动的准则？
6. 你是否不渴求正义和公正？
7. 你是否不加抱怨地接受自己？
8. 你是否不崇拜偶像？
9. 你是否是一个实干家，而非批评家？
10. 你是否喜欢探索神奇的未知世界？
11. 你是否不以贬义的词语描述自己？
12. 你是否始终如一地爱自己？
13. 你是否能够自我发展？
14. 你是否摆脱了所有的依赖性？
15. 你是否在生活中不再埋怨和挑剔？
16. 你是否不再感到内疚与悔恨？

以上问题如果你的回答全部是肯定的，那说明你能够做出积极的选择，恭喜你，你是个身心健康的人。否则，你就得好好思量思量，毕竟，你的幸福寄寓于你的健康呀！

财富本身并不能购买到健康，但你可能遵守简单的卫生规则和养成良好的习惯，从而获得幸福。

## □ 健康法则

### ◎ 可贵的好习惯

有人说，好习惯是健康的银行。好习惯主要表现在：生活中应戒烟、节酒、限盐、限糖、限动物脂肪。多食粗粮、杂粮、蔬菜、水果。注意食物中有足够的蛋白质、齐全的维生素和摄入微量元素，保证饮用充足的水，不暴饮暴食、不偏食，多吃绿色食物而少食有色素和有防腐剂、添加的食物，那种以工作忙为理由，长年累月与方便面为伍的生活很有损健康。

### ◎ 健康法则

好习惯能积累生命，坏习惯会缩短寿缘。根据研究，形成疾病的原因 60% 是不良习惯造成的，所以不可小看习惯。

当然，愉快的情绪也是健康的保障。能够保持自己心理平衡、精神愉悦也可看做是健康的法宝之一，下面是一组长久以来历经众人验证且行之有效的健康法则，如果你试着按它说的去做，那我

相信你肯定会是一个健康的人。

1. 肯定自己是健康的人 告诉自己：“我觉得今天很好。上帝创造了我的身体、心情和灵魂，所以，今天我感觉，如同上帝要我感觉的一样 充满活力及健康。”

2. 经常在心中保持你是一个健康者的形象。

3. 每天都为你心情愉快、活力充沛而充满感激。

4. 努力消除任何不健康的思想。所有的消极思想和仇恨、后悔、卑鄙、狡辩、失望等都应该根除。然后代之以健康、仁慈、积极的思想。

5. 不要做任何会使心志衰弱和退化的事。

6. 维持体重。问问医生你正常的体重应该是多少，尽量维持正常体重。解决体重问题，特别需要精神力量的控制。吃饭饮食时，要特别注意控制口腹之欲。口腹之欲与人的性格有关，而性格完全是受精神影响的。

7. 每天运动，有益于身体健康。

8. 定期找医生检查。身体有任何不适，及时发现，立刻治疗，就会很快恢复健康。

9. 依我所见，最重要的保健之道是敞开心胸，让生命的力量源源进入。

柏拉图有句名言：“你不可以尝试只救身体而不救灵魂。”一定要记住这句话。一个健康的人必须是身体与灵魂都健全完整的。要想保健长寿，良好的精神相当重要。当一个人内心充满积极思想时，导致生病的消极思想便没有了生存的空间，你便能拥有健康。

世界上最富有的人住在快乐谷。他拥有健康的身体、内心的平静，这些都是无形的财富，永远也不会失去。

## □ 洛克菲勒的财富

### ◎ 洛克菲勒退休后的目标

百万富翁洛克菲勒退休后，他确定的主要目标就是保持健康的身体和心理，争取长寿，赢得同胞的尊敬。金钱能帮助他达到这些目标吗？下面是洛克菲勒如何达到这个目标的纲领：

1. 每星期日去参加礼拜，记下所学到的原则，供每天应用。
2. 每天睡 8 小时，每天午睡片刻。适当休息，避免有害的疲劳。
3. 每天洗一次盆浴或淋浴，保持干净和整洁。
4. 移居佛罗里达州，那里的气候有益于健康和长寿。
5. 过有规律的生活。每天到户外从事自己喜爱的运动——打高尔夫球，吸收新鲜空气和阳光，定期进行室内的运动，读书和其他有益的活动。
6. 饮食有节制，细嚼慢咽。不吃太热或太冷的食物，以免烫坏或冻坏胃壁。
7. 汲取心理和精神的维生素。在每次进餐时，都说文雅的语言。

言 还同家人、秘书、客人一起读励志的书。

8. 雇用毕格医生为私人医生。（他使得洛克菲勒身体健康、精神愉快、性格活跃 愉快地活到 97 岁高龄）

9. 把自己的一部分财产分给需要的人。

或许，作为百万富翁的洛克菲勒当初努力保持健康长寿的最初目的只是让自己更长时间来享受属于自己的财富，但我们通过他的健康纲领依然可以发现：他可以用钱买来干净的空气，精致的美食，私家医生，但金钱还是给他买不到良好的卫生习惯、健康的脾胃、心灵的愉悦、香甜的睡眠……

当然，人活于世，不赚钱不行，没钱怎么生活？但也不能做个拼命三郎，钱不是一下子就能赚到的，只有保住了健康之本，才有可能去挣钱。所以，对赚钱的事，勤奋努力是对的，但也要考虑到健康问题，不要太勉强自己，否则弄坏了身子，明明面前有一堆金子，你也无力去拿，这才是人生的一大憾事！

## ◎怎样保住健康

一个人怎样才能保住自己的健康呢？你至少应该注意以下几点。

顺其自然地赚钱。不要时时惦着“赚钱”这件事，这样会给你造成一种压力，压迫你去超负荷地工作，这对你的心理和精神都有负面影响，所以最好的办法是顺其自然，钱不是想赚就能赚到的，有时你不想赚也许会悄悄来到你家门，好好把握机会吧。

要节制欲望。在社会上做事，免不了应酬，而应酬也要有所节制，不能想做什么就做什么。酒色财赌，更不能陷入其中，否则害人害己，伤及身体。

要时常活动筋骨。你可依据个人的体能、时间、场所，做各种不同的运动，不要说你太忙，忙不是一种理由！难道还有什么事比保全身体更重要的吗？

身体检查也很重要。要经常做些检查，以便及早发现问题，避免酿成大祸。

如何保持健康，其要领和法则很多，但有一点可以肯定，只要你有心，就可以得到！至于钱，慢慢赚吧，有了健康，还怕赚不到钱吗？赚不到大钱，赚点小钱不也可以吗？

在纷繁复杂的现代社会，不知道如何抗拒忧虑的人就会减少寿命。

忧虑容易导致三种疾病：溃疡、高血压、心脏病。

再没有什么比忧虑使一个女人老得更快。

## □ 忧虑是健康的大敌

### ◎ 心情与健康的关系

事实上，人体不健康并非完全由食物引起，科罗拉多医科大学的富兰克林·耶伯博士认为，在一般医院的疾病案件中，有三分之一的性质及发作症状方面很明显是因器官上的障碍，三分之一为感情上和器官上的病症所造成的结果，剩下的三分之一很明显地属于感情因素。

《精神和肉体》一书的作者富兰达斯·丹巴斯博士说：“问题不在于病症是由于肉体的或感情的，而是在于以上二者分别所占的比率。”

只要是曾生过病，而且能深入思考的人，不论谁都会率直地承认怨恨、憎恶、恶意、嫉妒及复仇这些心理状态就是引起不健康的原因，肉体上的化学反应即是由于感情的激发而产生，结果也会引

起不健康。如果以激烈的沸腾状态长期持续这种感觉，则肉体的所有部分均将开始衰弱。

因此，如果你的健康情况不甚良好，我建议你慎重地自我分析。你必须率直地反省是否有恶意、怨恨及愤怒等心情，如果有，一定要把这些情绪消除，并迅速加以根除。因为一旦有了那样的情绪，即使不致危险他人，但它却会日夜腐蚀你本身的生命。

须知许多人并非由于食物的因素而导致不健康，而是由于某种腐蚀肉体的因素所致。此种由感情因素所引起的疾病不但足以破坏精力、降低工作效率、损害健康，也会夺走你的幸福。

心情烦闷会使身心发生变化。当一个人的心情烦闷到极点时，他的思考力、判断力会减退，注意力变得不容易集中，情绪容易激动，而且会产生失眠、疲劳等身体上的毛病。

## ◎介绍几种消除烦闷的方法

1. 体操疗法 在饭后或睡前，做十分钟体操，是使全身肌肉松弛的方法。这种体操为：转动颈部、捶捶肩膀、扭动腰部、伸展手足等等。特别是肌肉容易酸痛的部位，要尽量地放松，使精神上得到一种舒适感。

2. 放松法 遇到精神过度紧张，而觉得心情很厌烦时，要立刻躺下来或坐着，将全身的肌肉放松，并闭上眼睛约十分钟左右，就可以收到良好的效果。

3. 指压法 心情烦闷，会使身体上的某些肌肉发生硬化。遇到这种情形时，我们可以利用每天临睡以前或假日的时间，施行指压法。指压法的范围与方法如下：

(1) 利用指尖的力量轻按太阳穴。

(2)用手掌用力地按摩后颈。

(3)用手指左右地交互地抓捏肩膀。

(4)用手掌沿着手臂内侧经腋下至腰部，来回按摩以及捶打、按揉，摩擦腰部、脚部等容易酸痛的肌肉等等。

如此施行以后，烦闷会一扫而空，而能使心情保持愉快。

4.水疗法 洗澡对于情绪的松弛也很有功效。利用睡前的三十分或一小时，以轻松的心情洗个温水澡，可以刺激皮肤，使全身的血液循环顺畅，并降低脉搏的速度与血压。

积极的心态会促使你的心理健康和身体健康，延长寿命。消极的心态则正相反。

## □你能健康

美国石油大王洛克菲勒活了 98 岁，发明大王爱迪生活了 84 岁，钢铁大王卡耐基活了 84 岁，日本企业巨子松下幸之助活了 90 多岁，拿破仑·希尔本人也活了 87 岁……

这些人之所以能成功，能长寿，就是因为他们时刻用积极的心态去迎接事业、迎接生活。积极心态的两大报酬就是心理健康和身体健康。真的，用你的实践努力去验证吧。

积极心态会给人体健康带来好处，消极心态可能引发疾病，对此我有过多次深刻的体会。心中有消极思想是一件危险的事。

现实生活中到处都有人因为他们内在的挫折、仇恨、恐惧或罪恶感，而给自己的健康造成损害。显然，要保持健康身体的秘诀是，摆脱所有不健康的思想。我们必须洁净自己的心灵，为了有健康的身体，先得祛除心中的消极念头。

常有人提起，愤恨不满的情绪常常会引起疾病。一位美国政府元老曾说过：“有两件事对心脏不好：一是跑步上楼，二是毁谤别人。”这两件事不仅对心脏不好，而且对人的身体也有害。所以，学会宽恕很重要，你会发现体谅别人会起到奇妙的治疗作用。

情绪上的积怨和不满，多年以后会在生理上造成病痛。不过，

也有人因为日常生活的不愉快引起头痛、背痛、关节痛。

许多家报纸曾报道过一则新闻：有一名男子在过马路时突然死亡。验尸报告说，这个人有肺病、溃疡、肾脏疾病、心脏衰弱。可是他竟然活到了 84 岁。为他验尸的医生说：“这个人全身是病，一般情况 30 年以前早该去世了。”有人问他的遗孀，他怎么能活这么久？她说：“我的丈夫一直确信，明天他一定会过得比今天更好。”

积极的心态会促进你的心理健康和生理健康，延长你的寿命。而消极的心态则正相反。有些人由于适当地运用了积极的心态，从而拯救了许多人的生命；这些人之所以得救，就是因为接近他们的人具有强烈的积极心态。下面的一件小事就可证明这一点。

医生说：“这个孩子不能活了。”他们所说的孩子是个刚生下来两天婴儿。“这个孩子会活下去！”父亲回答道。这位父亲具有积极的心态——他有信心——他相信祈祷，更相信行动。他开始行动起来！他委托一位小儿科医生照料这个孩子。这位医生也有积极的心态，作为一位医生，他根据经验知道，自然给每种生理的缺点都提供了一个补偿的因素。这孩子确实活了！

“我不能活下去了！”——这是美国《芝加哥每日新闻报》上的一篇文章的标题。这篇文章讲述：一位 62 岁的建筑工程师回到家里，上床就寝时，感觉胸痛，呼吸急促。他的妻子比他年轻 10 岁，大为惊慌，她怀着希望为丈夫按摩，试图增强他的血液循环。但是他死了。

“我再也不能活下去了！”这位寡妇对她的母亲说。于是这位寡妇由于经受不住心理上的打击也死了。她和她丈夫死在同一天！

那活了的婴孩和那死了寡妇证明了积极的和消极的心态同样

具有强大的力量。如果懂得积极的心态能把好事吸引到身边，消极的心态会带来坏的事情，难道发展积极的思想 and 态度不是极为合情合理的吗？现在正是你发展积极心态的时候。要为任何可能发生的紧急情况做好准备，要有一个人生目标。记住，当你有了人生目标时，下意识心理就能把强大的激励因素加到你心理上，使得你在紧急情况中能够生存下去。