

大健康目标

寿

大健康钥匙

智

大健康保证

德

大健康基石

健

大健康真谛

乐

中国健康世纪行 全民家庭健康工程 指定读物
中国自然医学养生工程 家庭保健 指导读物

宋为民 主编

宋为民大健康丛书

DAJIANKANG JINGJIE

大健康境界

美



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

 宋为民大健康丛书



大健康境界——美

DA JIAN KANG JING JIE——MEI

主编 宋为民

编委 宋在兴 初悦 陆月莲 刘学华

龚婕宁 李遇霞 缪爱琴 王明艳

姜海英 陆基恩 洪伟 舒鹏

钱丽冰 贾敏（澳大利亚）涂杨凌浪

宋为民

绘图 黄旭

组编 南京中医药大学

 **人民军医出版社**
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大健康境界——美 / 宋为民主编. —北京: 人民军医出版社, 2007. 1

(宋为民大健康丛书)

ISBN 978-7-80194-928-8

I. 大... II. 宋... III. 医学美学—通俗读物 IV. R-05

中国版本图书馆 CIP 数据 核字 (2005) 第 091150 号

策划编辑: 秦素利	文字编辑: 薛映川	责任审读: 余满松
	出版人: 齐学进	
出版发行: 人民军医出版社		经销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱		邮编: 100036
电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)		
传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)		
网址: www. pmmp. com. cn		

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 780mm×880mm 1/16

印张: 15.75 字数: 200 千字

版、印次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 30.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252



内 容 提 要

本书作者为我国著名养生保健专家宋为民教授，他从健、寿、智、乐、美、德的大健康理念出发，运用大量古今中外丰富而翔实的信息，科学地揭示了美是什么、美的标准、层次以及达到美的途径与方法，充分展示了色彩斑斓的美是陪伴靓丽人生的风景线；剖析了美的盲区、误区以及以丑为美的恶俗现象；同时提供了大量增美、健美、助美、欣赏美，提高生命质量的实用方法。深刻剖析了仪表美、心灵美、运动美、性与美等与健康息息相关的大众关注的问题。全书信息丰富实用，涵盖古今中外，贴近生活实践，富于人生哲理，是大众追求身心健康的不可多得的读物，也可作为大众和医疗保健工作者健身怡心的教材。



大健康系列丛书 总序

雅典奥运会,举世瞩目。我国体育健儿顽强拼搏,屡创佳绩,全国人民为之欢欣鼓舞。杜丽首开先河的一枪,唐功红力拔山兮的一举,李婷 / 孙甜甜气贯长虹的一拍,刘翔震惊世人的一冲,女排姑娘扣人心弦的一击……这一幕幕定格在人们的记忆里,体现了“更高更快更强”的奥林匹克精神,也展示了中华儿女的精神风貌。2004年8月30日雅典奥运会的结束意味着2008年北京奥运会的开始。你可曾想过,作为中国人,不能欢庆一下就完事,我们应以怎样的形象来展示自己,以怎样的实际行动来迎接2008年!

是的,我们应提高全民族的健康水平并向全世界展示!健康,既是手段,也是目的,又是各项事业的基础与保证。

健康,这是“人类永恒的主题”。

回顾20世纪,在改造客观世界上的成就是空前辉煌而豪迈的,可概括为上天、入地、下海、钻洞、网络、信息、基因、克隆、数字化、探火星,等等,但人类自身的建设却相对滞后!科技在进步,但疾病却在增加,治不好的病也愈来愈多了,寿命的增加也不理想。在影响健康长寿的20多种因素面前,人类显得软弱无力。正如卢梭所说:“在人类一切知识中,知之甚少而又最重要的是关于人类自身的知识。”科学家指出:人类对人的精子的知识,还不如土星光环的知识多。提高健康水平应是人类的首要任务。

首先要明确,21 世纪的健康究竟是什么?

20 世纪,我们经历了三种健康定义:

1948 年以前,无病即健康的观点占统治地位,称为“一要素健康定义”;

1948 年世界卫生组织成立,在宣言中明确提出:健康不仅是无病和虚弱,而且是在躯体、心理和社会上的和谐状态,称为“三要素健康定义”;

20 世纪 90 年代,环境污染加重,到了“危机”的程度,于是又加进了环境因素,即生理—心理—社会—环境的统一协调状态,称为“四要素健康定义”。

在世纪交替之际,经过全球大讨论,认为“四要素健康”仍不能满足 21 世纪的需要,纷纷延伸健康的内涵。我国著名养生保健专家宋为民教授追踪学者们对健康的研究,并提炼为健、寿、智、乐、美、德 6 个字的人生最佳境界,即“大健康概念”或称“全面健康”、“完全健康”概念,以适应新世纪的需求。

健,即生理—心理—社会—环境的统一协调,四要素健康;

寿,即长寿和延寿(增寿),长寿讲究“健康寿命”,即在存活的岁月中减去不健康岁月的寿命;延寿,即活到该活的年龄之外的延长寿命;长寿只是“够本”;延寿才是“赢利”;

智,即越活越聪明,而不是越活越呆、傻;

乐,即享受人生乐趣,“享受生命”;

美,爱美之心,人皆有之,追求表里如一之美,即形体美,行为美,心灵美等;

德,即讲荣誉地活着,仁者寿。是更高层次的美。

大健康的 6 个内涵表明了人类追求的 6 个方向。

这套丛书就是希望在这些方面为大家提供一幅美好的大健康蓝图,在健

商 (HQ) 的指引下, 为打开大健康之门提供一把钥匙。

本套丛书计 6 本, 分别为:

健: 体壮心怡——《大健康基石——健》

寿: 尽享天年——《大健康目的——寿》

智: 聪明到老——《大健康钥匙——智》

乐: 快活一生——《大健康真谛——乐》

美: 形神兼备——《大健康境界——美》

德: 仁者康寿——《大健康保证——德》

中国健康世纪行——大健康走进千万家 被列入 21 世纪全民家庭健康重点推广工程。目的是将大健康文化普及到中国千家万户, 让每个普通人都切实把握自己的健康命运, 进而提高全民族的健康素质和科学素养。

一本好书可以改变一个人的命运, 一个全新的理念可以保障一个人的一生健康。健康高于财富, 健康是最大的财富。

中国健康世纪行全民健康工程
专家委员会



中国自然医学养生工程
发展研究中心





前言

问你一个问题：你是美盲吗？你可能不屑的回答：盲？我既不是文盲、科盲，也不是医盲、病盲，怎么会是美盲？连美都不知为何物，还怎么做人？

请不要生气——“气最伤美”啊！“真、善、美”中的“真、善”都可归于“美”。“爱美之心，人皆有之”。谁人不知，美是人间最好的词。

画家吴冠中说：“现实生活中，美盲要比文盲多。”是的，十几亿中国人，随着科学文化的普及，文盲、科盲越来越少了。但是，美盲却没有同步减少，因为：①美虽然是客观的，但美的标准却是随着时代的变迁而不断发展变化；②美本身是一门专业性极强的学问，不仅是“好看”、“漂亮”等表层的认识，而且审美意识、审美情趣、审美标准的养成，是需要一番刻苦训练的，而所有这些，在讲究生命质量的今天，又对每个人都是必须的。③美有鲜明的时代特征，你要有时代意识才能正确地理解美。

正是由于美的这种相对性，使现实生活中很多人不辨美丑，甚至美丑颠倒，出现了不少以丑为美的现象。譬如，“身体写作”的出现，人体彩绘的抢眼，正是一些人抓住了人们审美视角的“盲区”，一味追求感官刺激，感性第一，把丑恶当成善美，在美盲越来越多的世界里大肆贩卖，以赚取名和利。这些人忘记了人作为一种“高级动物”，既是自然人（生物人），更是社会人。我们应追求真、善、美。若不加强美的修养，而只追求单纯的美，会在歧途上愈走愈远，最后的美盲便是我们。

人生有三个层面：第一个层面是俗务，柴米油盐，迎来送往……；第二个层面是事业，这是人生的一个核心的层面；第三个层面是审美的层面，或叫做诗意的层面。前两个层面是功利的，后一个层面是非功利的，或超功利的。人不能没有第三个层面，否则，就不是真正意义上的人。人在吃、喝、穿、住、性之外，还有精神需求，人总是想超越个体生命的有限存在，这就是审美的层面。审美活动作为人的一种特有的精神活动，关系着健康长寿，关系着人性的发展，个性的释放。黑格尔说，审美是有一种令人解放的功能，这句话包含了深刻的道理。

“美”，不但是大健康的有机组成部分，而且在大健康中居于高层位置。在大健康中，“寿”是愿望，是目标；“健”是保证，是基础；“智”是钥匙，是武器；“乐”是核心，是关键；“德”是根本，是罗盘；而“美”则是最高境界，是气质，是人品。人的一生若能达“美境”，便是值！

本书将告诉您：美是什么？有仪表美、行为美、心灵美、欣赏美、创造美和性美等各个层面，以及“达美”的途径。从人性上把美与健康连在一起，使大健康的内涵更丰满。在这方面，本书还是“第一本”，希望它能成为引玉之砖。限于水平，不妥之处，诚望得到读者批评指正。倘若使读者读后能引发爱美之心，形成更健康的审美观念使自己更美起来，这就是我们莫大的欣慰！

宋为民
于南京中医药大学



美

目 录

1



第一章

美 是 什 么?

1

第一节 美是一道最靓丽的风景线

1

第二节 美的价值

2

- 一、 守望精神的田园
- 二、 人生的三个层面
- 三、 审美活动——创造美
- 四、 重建新的美学价值体系

3

3

3

5

第三节 名人论美

6

第四节 美境:王夫之的“三理”、“六然”、“四看”

8

- 一、 “三理”——全面养生观
- 二、 “六然”、“四看”，——多层次养生

8

9

第五节 美商

10

- 一、 发现美和追求美
- 二、 创造美
- 三、 美的主观性与客观性

11

12

13

第六节 一生美丽多次

14

- 一、 一生美丽一次
- 二、 六十而美
- 三、 百岁之美
- 四、 什么是美好生活

14

16

17

18

第七节 和谐美:灵动与沉稳

20

- 一、 西安与南京——山与水的对话
- 二、 沉稳中的灵动,灵动着的沉稳
- 三、 和谐之美

21

22

23



美

目 录

2



第八节 和谐生美,乐而生美	25
一、 社会和谐美	25
二、 环境美	26
三、 活着真美好	27
第二章 胖不美,瘦不美,健才美	29
第一节 “燕瘦环肥,各尽其妙”	29
一、 胖瘦的美学观具有时代性	29
二、 审美的内在条件——胖瘦健康观	31
第二节 肥胖已成为全球问题	32
一、 肥胖的危害和原因	32
二、 美国胖子多	34
三、 英国督促国民减肥	35
四、 历史上最肥的一代	36
五、 遏止肥胖的全球战略	38
第三节 美与完好的代谢	38
一、 美,需要完好的新陈代谢	39
二、 代谢紊乱综合征——困扰现代人的美	41
三、 怎样克服代谢紊乱综合征?	43
四、 脸上长斑,源于代谢不畅	45
五、 皮肤最喜欢的食物	47
第四节 肥胖与疾病	47
一、 肥胖是疾病的温床	47
二、 肥胖可导致 15 种疾病	49
三、 肥胖导致减寿	50
四、 保持“人与动脉同寿”的秘诀	50



美

目 录

3



第三章

五、学会舍弃“多余”	51
第五节 木桶观减肥	52
一、饮食要早好、中饱、晚少	52
二、少食多餐	53
三、细嚼慢咽	53
四、不吃零食	53
五、心理减肥	54
六、饮食减肥	55
第六节 形体美的误区	56
一、减肥不当,有损健美	56
二、常扮鬼脸锻炼面部肌肉	59
三、“愁”、“忧”与美不相容	60
第七节 关于形体美的“应知”、“应会”	62
一、不肥不瘦也要锻炼	62
二、洋快餐+零食=小胖子→大胖子	62
三、女子的愉快心态	64
仪表美——大健康名片	66
第一节 计龄养生与美	66
一、日历年龄的利弊	66
二、生理年龄	67
三、心理年龄	68
四、社会年龄	68
五、身体年龄	68
六、仪表年龄	69
七、计龄养生让你留住青春	69



美

目 录

4



第四章 心灵美——美之魂

第二节 美与健	70
一、容貌招眼	70
二、相貌——纳入体检	71
三、美之魂——眼有神	72
四、人体潜力之美	72
第三节 生理健康——靓丽之本	75
一、贫血影响美丽	75
二、贫血不仅是“脸色难看”	75
三、老在血管丑在血	76
四、老人色斑的防与治	78
第四节 排毒增美	80
一、靓丽的“三线四路”	80
二、健康自然排毒	82
三、排毒途径与食物排毒	83
四、断食排毒添靓	84
五、药物排毒,真能养颜吗?	86
第五节 人造美女大赛	88
一、大赛主办方	89
二、大赛选手方	90
三、大赛专家方	92
四、科学看待“造美风潮”	95
第一节 爱美之心人皆有之	98
一、追求美好:《天下无贼》	98
二、由《巴黎圣母院》看形体美和心灵美	99



美

目 录

5



第五章 美的伴侣

三、 杨丽萍的形体与心灵美	100
四、 简·爱的内在美	101
五、 “我的美貌可是有精神层次的”	102
第二节 科学家的献身之美	103
一、 居里夫人的美	103
二、 高士其的《笑》——美的流露	105
第三节 中国妻子的美	105
一、 梁晓声论妻平凡之美	105
二、 季羨林夫人——彭德华之美	107
三、 “爱妻让我感动”——傅彪说	107
第四节 这些美不该丢	109
一、 换留住羞涩——不该丢弃之美	109
二、 缺陷美——不做完美主义者	111
第五节 好心情——美的指挥棒	112
一、 平静、怡情生靓丽	112
二、 “情绪器官”定美丑	113
三、 乐与美	115
四、 笑助美	116
五、 好心情胜过化妆品	118
六、 压力和工作倦怠影响美	120
美的伴侣	126
第一节 动增美	126
一、 美腹操	126
二、 女性室内瑜珈	127
三、 30岁以后用按摩留住“面子”	128



美

目 录

6



第六章 美的召唤 161

第一节 行为的美与丑 161

- 四、累了,要有针对性地进行休息 131
- 五、走出健康,走出美 133
- 六、雾天不能外出锻炼 134
- 七、晒太阳——天然化妆品 136

第二节 会吃才会美——外修不如内补 138

- 一、充分发挥水果的作用 139
- 二、多吃“健康食品” 141
- 三、少吃或不吃“垃圾食品” 142
- 四、不吃、拒吃有害食物 142
- 五、清淡饮食吃出秀气 143
- 六、巧补营养可美容 145
- 七、营养素缺乏的预警信号 146
- 八、能增靓的美食(增美食品) 147
- 九、“吃”掉黄褐斑 148
- 十、学会补“水” 149
- 十一、饮茶的特殊养生功效 151

第三节 睡助美 153

- 一、睡得太晚,皮肤老得快 154
- 二、睡眠不足皮肤难以自我修复 155
- 三、睡姿与美容 155
- 四、懒床减美损健 156
- 五、会睡的女人美到老 157
- 六、边加夜班,边敷面膜 159



美

目 录

7



一、 会宣泄才能年轻	161
二、 学会慢养生	162
三、 看花解闷,听曲消愁	163
四、 读书是一种最美的姿态	164
五、 庸俗摆阔并不美	165
六、 浮躁不美	166

第二节 理智之美 169

一、 成熟美	169
二、 平等 VS 美丽	170
三、 96 岁老太当模特	171
四、 成功之美	172
五、 要风度更要温度	173
六、 不要让错误的修饰“偷”走了美	175

第三节 发现美与创造美 177

一、 《荷塘月色》之美	177
二、 “陋室”之美	179
三、 张恨水的散文之美	180
四、 数学之美	181
五、 美文的感染力	182

第四节 欣赏美 184

一、 音乐之美	184
二、 书法之美	188
三、 情趣产生美感	189
四、 审美疲劳	192

第七章 性 与 美 194



美

目 录

8



第一节 性爱更助美	195
一、 真爱之美	196
二、 情人眼里出西施	196
三、 不爱江山爱美人	197
四、 性爱养颜	198
第二节 性与命	203
一、 性的意义	203
二、 性命相关	204
三、 “食色，性也”	205
第三节 性科学的发展	206
一、 性的苹果理论	207
二、 “性格婚检”	208
三、 懂点“性相学”	212
四、 性行为新概念	213
五、 自慰的概念	214
六、 性心理很重要	215
第四节 性生理与健美	218
一、 性的本质	218
二、 健康需要性活力	220
三、 健康的性生活使身心受益	221
四、 维护性欲，实现人生美景	222
五、 怎样保持年轻的性状态呢？	223
六、 健身与健性	225
七、 性生活的“No”与“Yes”	226
八、 性，伴你到天荒地老	227