

大健康目标

寿

大健康钥匙

智

大健康基石

健

大健康境界

美

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 BAOZHENG

大健康保证

德



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



宋为民大健康丛书



大健康保证——德

DA JIAN KANG BAO ZHENG——DE

主 编 宋为民

副主编 张乐新 刘志欣 王玉栋

编 委 宋在兴 初 悦 陆月莲 刘学华

龚婕宁 缪爱琴 王明艳 舒 鹏

李遇霞 陆基恩 洪 伟 钱丽冰

宋为民 贾 敏（澳大利亚） 姜海英

涂杨凌浪

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

大健康保证——德 / 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 978-7-5091-0364-7

I. 大... II. 宋... III. 道德修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 037361 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](http://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: 17.25 字数: 224 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,全面地论述了道德是什么;中国传统文化之精髓——道德的标准、危机和建设,充分展示仁者爱人、仁者爱己的内涵,阐述了身一心一灵机制与健康的关系;剖析了仁者健、仁者寿、仁者孝、仁者成、仁者富等人生真谛;同时提供了大量以德健身、以德润心、以德促心、以心促健和提高生命质量的实用方法。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

道德,人类的良心,可谓人人讲,人人爱。虽然道德是一个人们未能全懂的千古概念,它却一直在无形中指挥着人们的行为,决定着社会风貌,把人类引向“桃花源”、“君子国”。它的削弱会使社会风气败坏。这完全依赖于人们对它的认知程度与正确道德观的树立。

什么是道德?每个人的答案可能大同而小异:与人为善,乐善好施,助人为乐,做好事不做坏事,讲良心不昧良心,扶困济危,即具有爱别人的高尚行为。总之,正如孔子所说:仁者爱人。这是我国长时期以来人们对道德所形成的共同概念。

道德只是爱人吗?首先应看到,“爱人”的确是道德的要旨,是人际关系的准则;但道德又不仅仅是对别人的爱,道德也可用来对自己——对自己也有个道德问题,即爱己。那么,道德的原旨就可用“爱人、爱己”4个字来概括。

我们考察了古今中外名人关于道德的论述,大多数的立论都着眼于“爱人”,但也有不少的论述着眼于“爱己”。21世纪,WHO提出了道德健康新概念,我国也提出“以德治国”的新国策,这都包含了爱人、爱己的内容。

爱己,首先是爱自己的生命和健康。健康,不再是私人问题,而是一种健康道德。善于保养、不患病,也是一种高尚的美德。对于这一点,先贤先哲也早有论述:“保持健康是一种职责”(斯宾塞),“保持健康是做人的责任”(斯宾诺沙),“保持健康,这是对自己的义务,甚至也是对社会的义务”(富兰克林);“如果你的身体是健康的,你就是自己的财富,家庭的财富,社会的财富;相反,你就是自己的包袱,家庭的包袱,社会的包袱”(纪伯伦)。把健康与道德挂上钩,可激起人们保持健康的动力,在新的高度和层次上体现自身的健康义务。

保持健康不仅是为了减轻家庭、社会的负担,还可促进人们多做贡献。所以,不断进取也是一种高尚的美德,也应属于“爱己”的范畴。

总之,道德——爱人、爱己。全面地理解道德内涵,将引导人类进入一个新的境界,以迎接未来学家所指出的“体验时代”的到来。社会的发展轨迹是经济—信息—体验。目前是“后经济时代”,即将进入信息时代,而信息时代的发展必然会进入“体验时代”,人们将更重视精神的作用,体验更多的生命价值,享受更多的生活乐趣。而这一切都要以爱人、爱己之德作为基础。

本书将站在道德健康的新的 height 来阐述:仁者寿,仁者成,仁者富,仁者健,仁者孝,仁者乐,仁者爱人,仁者爱己,全面地体现道德的作用与威力。

宋为民
于南京中医药大学



德

目 录

1



第一章 道德是什么?

1

第一节 众口一词说道德

2

第二节 道德——中国传统文化的精髓

5

一、天下为公

5

二、礼义廉耻

6

三、继承儒家伦理道德的合理内核

7

四、发扬中华民族的优秀德行

9

五、中国十大传统美德

9

六、构建和谐社会需要提高道德水平

11

第三节 道德建设

12

一、身处高位,更应“修德”

12

二、我国道德体系面临挑战

13

三、道德底线

16

四、《希波克拉底誓言》

17

五、提高人类道德水平

20

第二章 仁者爱人

25

第一节 赠人玫瑰,手有余香

25

一、做好事完全是“爱好”

26

二、王蒙的《劝善说》

27

三、善者长寿

29

四、“快乐存折”

30

五、快乐的钥匙自己拿着

31

第二节 生态道德——既爱人又爱己

33

一、人类的自作聪明与自作自受

33



德

目 录

2



第三章 仁 者 爱 己

57

第一节 珍惜生命

57

- | | |
|---------------|----|
| 一、 生命如…… | 58 |
| 二、 人生如…… | 61 |
| 三、 欣赏生命 | 64 |
| 四、 生命与梦想同行 | 65 |
| 五、 生命是本钱,但要会花 | 66 |
| 六、 人生的追求 | 67 |

- | | |
|-------------------|----|
| 二、 《京都议定书》考验着人类 | 36 |
| 三、 生态不“健康”,生活会怎样? | 36 |
| 四、 仁者近绿,近绿者寿 | 39 |

第三节 德也生财

40

- | | |
|----------------|----|
| 一、 守住承诺,赢得信任 | 41 |
| 二、 诚信引来商机 | 42 |
| 三、 做个厚道的老板 | 43 |
| 四、 良好的人际关系助你成功 | 44 |
| 五、 “重义”与“重利” | 44 |
| 六、 为富不仁与乐善好施 | 46 |
| 七、 富人之仁 | 47 |
| 八、 发财的“道” | 48 |

第四节 德与利

50

- | | |
|-----------------|----|
| 一、 道德能否注入“利”? | 50 |
| 二、 穷人缺席捐款有损道德吗? | 51 |
| 三、 说谎的道德 | 52 |
| 四、 “家和万事兴” | 54 |



德

目 录

3



七、 规划人生,自我设计	68
八、 发挥余热	70

第二节 宽以待己 71

一、 宽恕——精神的补品	71
二、 学会自控和自我安慰	72
三、 提高生命质量	73
四、 感恩生活	75
五、 乐——人生的真谛	76
六、 怎样活着才能一生不后悔?	77

第三节 这样死,值吗? 78

一、 意外伤亡数字惊人!	78
二、 走出生命的最低潮	79
三、 人生之境多不顺	80
四、 “想一想,死不得!”	82
五、 名人临终前的话	83
六、 鲁迅遗嘱中的德	83
七、 生命在这里延续	84

第四节 灵魂发育——人无德不立 85

一、 青少年——立德的关键期	86
二、 两面人格期	87
三、 相期后浪超前浪	88
四、 你也能成就“神话”	88
五、 善良的底线	90

第四章 仁 者 健 94

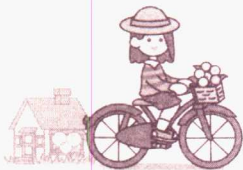
第一节 健康,不再是私人问题 95



德

目 录

4



一、 养生与养德	96
二、 测测你的心理年龄	99
三、 现代心理疾病	101
四、 道德心理养生要素	104
第二节 宽容别人,净化自己	105
一、 宽容	105
二、 宽容生威力	107
三、 宽容唤起动力	109
四、 容忍	110
五、 善良为本	110
第三节 爱——人类的共同语言	111
一、 常存感激之心	112
二、 热爱大自然	113
第四节 乐 观	113
一、 乐观生福	113
二、 自造好心态	114
三、 优化心境	115
第五节 良心——道德的卫士	116
一、 千里背尸,追问良心	117
二、 “救别人跟中大奖一样高兴”	118
第六节 奉 献	119
一、 诺贝尔的奉献之心	119
二、 摆渡工的奉献精神	121
三、 普通人的济世情怀	121
四、 季羡林的人格魅力	122



德

目 录

5



第五章

第七节 学会遗忘和放弃	124
一、 放弃贪心	126
二、 必要时还要放弃事业	126
三、 放弃仇恨	127
四、 学会放弃	128
五、 学会忘记	129
六、 遗忘也是一种美德	129
第八节 自我减压养生	131
一、 自我心理减压 12 法	131
二、 有效减压——转移法	132
三、 学会安慰自己	134
四、 找个知心朋友度晚年	134
仁 者 寿	136
第一节 名人长寿秘诀	136
一、 顾毓琇伉俪的仁者寿	137
二、 纵浪大化中,不喜亦无惧	139
三、 邵逸夫的长寿秘诀	140
四、 百岁将军——孙毅的养生经	140
五、 知足常乐知不足	141
第二节 木桶观养生方可达寿域	142
一、 高寿(120 岁)俱乐部	143
二、 养生保健“黄金律”	144
三、 长寿老人的十大特征	145
第三节 向习惯要长寿	145



德

目 录

6



第六章

仁 者 孝

170

第一节 传统意义的孝的继承和发展

170

- 一、 传统孝道——孝、比、敬、婉、谏 170
- 二、 制定《孝法》? 172
- 三、 孝心无价 173
- 四、 孝心的内涵 175

第二节 不孝与忤逆

176

- 一、 啃老、刮老、累老现象普遍 176
- 二、 尽孝不当也惹是非 177
- 三、 做爷爷了还未开“孝窍” 178
- 四、 “忤逆”与孝顺 179
- 五、 孝子与逆子 180

第三节 莫要留下不孝的遗憾

181

- 一、 是谁夺走了你的健康? 146
- 二、 不良生活方式害了北京人 148
- 三、 一个寓言激起自我保健思维 149
- 四、 灯用小炷——孙思邈原理 149
- 五、 延寿需讲“六个不” 150
- 六、 上海人的新安居乐业 153
- 七、 “高峰体验”寿益长 154

第四节 向知识要长寿

156

- 一、 学会吃——吃出健康,吃掉疾病 157
- 二、 学会喝——喝出健康,喝掉疾病 162
- 三、 因果病,因果治 166
- 四、 识毒、防毒、排毒 167



德

目 录

7



- | | |
|------------------|-----|
| 一、《劝孝歌》 | 182 |
| 二、悬赏 50 万寻找走失老父亲 | 182 |
| 三、千里迢迢回家为父洗脚 | 184 |
| 四、想与墓中的母亲手机“聊天” | 185 |
| 五、敬老,可别“累老” | 185 |

第四节 孝的教育 186

- | | |
|--------------|-----|
| 一、中国父母欠子女什么? | 186 |
| 二、再富也不能富孩子 | 188 |
| 三、中国父母教子弊端多 | 189 |

第五节 父母与亲子关系的调适 193

- | | |
|------------------|-----|
| 一、“代沟”及其对家庭关系的影响 | 193 |
| 二、父母与子女之间关系的调适 | 196 |
| 三、父母与独生子女间关系的调适 | 198 |
| 四、父母与独生子女的调适方式 | 200 |

第七章 爱——大健康的灵魂 201

第一节 爱——人类共同语言的最强音 201

- | | |
|----------|-----|
| 一、爱的重要性 | 201 |
| 二、爱在心中 | 202 |
| 三、著名人士的爱 | 204 |

第二节 人生至爱——情爱、亲爱与友爱 204

- | | |
|------|-----|
| 一、情爱 | 206 |
| 二、亲爱 | 234 |
| 三、友爱 | 240 |

第一章 道德是什么？

也许我们都在心目中为自己所要坚守的道德下过不同的定义，但有一种感受是共有而相通的，那就是：道德很“大”，又很“小”。说道德很“大”，是因为它凝结着民族性格，展示着社会文明，构筑着一个国家、一个民族持续发展的基础。说道德很“小”，是因为它时时体现在我们的一言一行之中，真切地影响着我们的生活质量。“世界上有两件事情深深震撼我们的心灵：一件是头顶灿烂的星空；另一件是心中崇高的道德标准”。你对道德的认识程度，你的道德觉悟的高低，决定着你的生活质量，乃至生命质量。

从汉语的历史来看，“道”和“德”本来是分开讲的。道的本意是人所走的路，有的路走的人多，熙熙攘攘；有的路走的人少，冷冷清清。所以，“道”有多种多样，或平坦笔直，或坑坑洼洼。为很多人提供出路，平坦笔直，没有拥塞的路，在中国古代叫做“大道”，也叫“王道”。“王道乐土”就寄托着人们的社会理想。故而，道是可重复、可依靠、可遵从的规律，也是可解决的问题，更是可达到目的的办法，因此，人们都叫做“道”。道又引申出疏导、开导、引导，有治理的意思，也就是找到出路的意思。

“德”，就是有所收获或者行有所得。所谓“德者，得也”。“外得于人，内得于己”，等等。“物得以生谓之德”。每个人或物的“德”，就是张三之所以为张三，李四之所以为李四的属性。古代所说的“有德之人”，是指他依据自己的本性，使自己有所收获，进而使别人有所收获的人，大致相当于今天所说的“有素质的人”。



人的道德究竟是什么？

美德是智力最高的证明。

——约翰生