

大健康目标

寿

大健康钥匙

智

大健康保证

德

大健康境界

美

大健康基石

健

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 ZHENDI

大健康真谛

乐



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

 宋为民大健康丛书



大健康真谛——乐

DA JIANKANG ZHENDI——LE

主编 宋为民

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） 涂杨凌浪

姜海英

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

大健康真谛——乐 / 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 978-7-5091-0180-3

I. 大... II. 宋... III. 心理保健—通俗读物 IV. R161. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第001785号

策划编辑:秦素利

文字编辑:薛映川

责任审读:黄翔兵

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 字数:193千字

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。作者从健、寿、智、乐、德、美的大健康理念出发,运用大量古今中外丰富、翔实的信息,科学地揭示了快乐的生理机制——快乐中枢,系统地诠释了产生快乐的巨大原欲与乐源、乐途,告诉读者如何开启快乐之门,提高快乐质量,延长快乐时间,一生享受快乐的途径和方法。内容涵盖古今中外,贴近生活实际,富于人生哲理,是大众追求身心健康不可多得的读物,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。

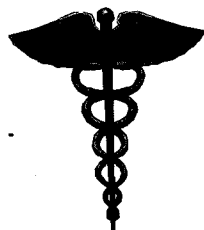
一本好书可以改变一个人的命运，一个全新的理念可以保障一个人的一生健康。健康高于财富，健康是最大的财富。



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

快乐,人人希望,人人欢迎。科学家说快乐是“人生真谛”,来到这个世界一趟,不但要享受快乐,而且要时时快乐、处处快乐、天天快乐;若有一分钟的忧愁、生气,就少了 60 秒钟的快乐,这就是人生一大损失。

假如有人问你:什么是快乐?你可能会回答:快乐就是愉快、幸福、享受、健康、爱、笑、开心、惬意……是的,这些都是快乐的,但你还是没说到点子上。假如换个角度问:快乐的本质是什么?你可能就答不上来了。

人的本性是求乐的,科学家果然发现了人的大脑中有“快乐中枢”(奖赏系统),为你的快乐提供了基础,称为“内乐源”。例如,你吃了好吃的食物后会感到很开心;做了一件你心爱的事后也会很开心。这些都可刺激“快乐中枢”的兴奋,从而给你带来全身愉悦,这些刺激因素被称为“外乐源”。内因是根据,外因是条件,外因通过内因起作用。在这里,内因便是“内乐”,即快乐中枢;外因便是一切能够引起快乐中枢兴奋的外在条件。例如食欲、性欲得到了满足,便会产生快乐,这是十分重要的。若有人讨厌吃饭、讨厌性行为,那就糟了!人人如此,那人类就不存在了。“食色,性也”,食、色是维持人类生存的两个最大的、最基本的快乐。食欲是维持生存的根本,情欲是保证种族繁衍的根本。达尔文指出:生命的最基本的功能便是求食、求偶。这些又是以快乐为基础而产生的,可见快乐是何等的重要。食、性,乃是人类的原欲,即原始的欲望,一切动物也都有此二欲。它们也均以满足此二欲为快乐。

在人类,原欲还不只是食、性,还有一些高于动物的特有的原欲。例如,求知

欲,即希望认识世界,认识事物的规律,以便更好地生存、发展;若人类不能运用这些起码的规律,有时连生存都会成问题。值得庆幸的是,人们认识了客观规律也会带来快乐,所以才有“乐此不疲”之说。例如,读书可生乐,也会带来快乐,快乐又引导你去获取新的知识,所以说求知欲也是原欲。假如求知是“劳”,那么“逸”也是原欲,“逸”更可得乐生趣。“文武之道,一张一弛”,张与弛是生命的基本规律,所以“逸”(弛)也是人的“原欲”。还有,玩也是人的一种欲望。人人都要劳动,向社会贡献自己的劳动成果,但也不能一直“劳”,还要“玩”,劳逸结合。“玩”属于“逸”,人的一生中玩也是必不可少的。如今提出玩是“发展生产的目的”,玩也是一种原欲。玩可生乐添趣,可以充分释放个性。“劳”的目的是为了玩、休闲。还有金钱欲,取之有道的钱财,也是一种乐源。因此,人类的原欲就有食欲、性欲、劳逸欲、钱财欲和玩欲五大类。若以上五大原欲能得到满足,都可以生乐。古语说:“心怡处即天堂。”天天快活,就是上了天堂。

这本书首先是讲快乐的机制,然后介绍快乐中枢以及引起快乐中枢兴奋的种种乐源,以便让你了解快乐的本质;然后重点讲述上述的五大原欲,以及怎样让你生乐,提高快乐的质量,延长快乐的时间,让你始终拥有快乐、天天快乐。

在大健康中,“寿”是愿望,是目标;“健”是保证,是基础;“智”是武器,是智慧;“美”是气质,是人品;“德”是根本,是方向盘;而“乐”则是怡心,是关键,是“真谛”。乐可促健,乐可延寿,乐可增美,乐可益智,乐也可助德。阅读本书,会帮助你掌握“乐”这把钥匙,引导你顺畅地开启大健康之门。由于水平所限,且本书又是专门论乐的“第一本”,错漏之处,在所难免,尚望批评指正。

宋为民
于南京中医药大学



乐

目 录

1



第一章 快乐之源	1
第一节 快乐中枢	1
一、 大脑内的奖赏系统	1
二、 神秘而神圣的快乐中枢	6
第二节 需要—欲望—快乐	9
一、 “快”与“乐”	9
二、 快乐之链	10
三、 需要与欲望得到满足便产生快乐	11
四、 “天人合一”之乐	15
五、 苦中作乐	17
第三节 愉快寿命	18
一、 细算寿命账	18
二、 核算自己的“快乐成本”	19
三、 没有永远的快乐	20
四、 健康寿命与愉快寿命	21
第四节 创造快乐	22
一、 乐在何方	22
二、 留点时间“想”乐	22
三、 提倡“十不”，自己创造快乐	25
第五节 愉悦时刻，感受幸福	28
一、 幸福方程式与幸福指数	29
二、 财富并不等于幸福	31
三、 欲望与贪婪	33
四、 提醒自己注意幸福	35
五、 盖茨得益于母亲的欣赏	35



乐

目 录

2



六、 学会欣赏他人	37
第二章 快乐心态——大健康之神	38
第一节 心态决定未来	38
一、 什么是心态和不良心态	38
二、 快乐指数	38
三、 心态是人生成败的关键	39
第二节 心态决定健康与长寿	40
一、 相同的悲剧,不同的结局	40
二、 心理卫生 ABC	41
三、 “出师未捷身先死”	41
第三节 苏东坡效应	42
一、 人贵有自知之明	42
二、 不要自我限制	43
三、 世事洞明	44
四、 了解人体之妙	45
第四节 健康心态——快乐心态之源	49
一、 学会自控	49
二、 忘掉怨恨	51
三、 爱心常存	53
四、 伴随幽默	54
五、 寻找乐趣	57
六、 “境无好坏,损益在人”	58
七、 巅峰体验	59
八、 利导思维	60
九、 真正的满足与死亡	61



乐

目 录

3



第五节 平常心——健康心态之本 62

- 一、 可贵的平常心 63
- 二、 修炼平常心 64
- 三、 自信促平衡 65
- 四、 宽容——人际关系的润滑剂 65
- 五、 淡泊名利 66
- 六、 与人为善 67
- 七、 德为本,仁者寿 68
- 八、 清和平静 69
- 九、 达观从容 70
- 十、 不吝惜自己的笑 70
- 十一、 学会放弃 71

第三章 快乐,无处不在 73

第一节 不要忽视“不快乐” 73

- 一、 警惕抑郁症及其前兆 73
- 二、 “无兴趣综合征” 74
- 三、 提高修养 74
- 四、 人生最需要的是快乐 75

第二节 生活无处不快乐 76

- 一、 快乐生活 76
- 二、 快乐运动 77
- 三、 快乐消费 79
- 四、 快乐工作 82
- 五、 快乐检察 83

第三节 乐者论乐 85



乐

目 录

4



一、 避免不快乐	85
二、 享受快乐	87
三、 快乐的“老兵”	89
四、 人生“三乐”	90
五、 乐在失意处	91

第四节 笑出健康,笑掉疾病 93

一、 名人谈快乐	93
二、 快乐与健康长寿	98

第五节 处处有乐途 100

一、 早点爱好音乐	100
二、 音乐养生的连锁效应	102
三、 音乐审美与养生的双重效应	103
四、 唱歌增加肺活量	104
五、 保持善良的心	104
六、 享受“三情”	105

第四章 食、性之乐 104

第一节 吃出快乐 108

一、 食助乐	108
二、 愉快进餐	109
三、 美食家之乐——进餐愉快	110
四、 贵也可口,贱也可口	115

第二节 吃出健康,吃掉疾病 116

一、 当心吃出美食综合征	116
二、 食无好坏,搭配是关键	119



乐

目 录

5



三、走出吃的种种误区	120
四、什么都吃,对吗	121
五、发扬中医的食疗作用	122

第三节 性之乐源自于性健康 123

一、性健康的含义	124
二、性生理健康是性健康之本	125
三、性心理健康是性健康前提	126
四、要了解自己的性状态	127
五、性生活与健康息息相关	128

第四节 正确认识性及其知识 130

一、什么是“性”	130
二、性生活的误区	140
三、婚姻平淡才持久	141
四、性的权利	143
五、读懂对方的性信号	145

第五章 劳 逸 之 乐 147

第一节 读书之乐 147

一、名人论读书	149
二、学海遨游	149
三、读书之趣	156
四、读书的尴尬	164

第二节 休闲之乐 166

一、休闲在于放松、适意	167
二、闲暇的利用	169



乐

目 录

6



第六章 物 欲 之 乐 183

- 三、 高效休闲 170
- 四、 学会聪明地休闲 171
- 五、 闲适是人生境界 172

第三节 玩出健康,玩掉疾病 175

- 一、 玩与人生 175
- 二、 玩出健康,玩掉疾病——提高你的玩商 178
- 三、 独处之智 181

第一节 面对金钱 185

- 一、 钱可生乐 186
- 二、 一生赚多少钱才够 186

第二节 全面识财 188

- 一、 生活满意度、幸福感 188
- 二、 点评小康生活 190
- 三、 专家说小康 192
- 四、 尼采定律 193
- 五、 怎样获得优质退休生活 195

第三节 智对财富 195

- 一、 什么是聪明 195
- 二、 “穷爸爸”和“富爸爸” 197
- 三、 人人需理财 198
- 四、 外商眼中的聪明人 200
- 五、 我国与发达国家差距大 201

第四节 学会管钱——理财之乐 202



乐

目 录

7



一、 会理财并非是守财奴	202
二、 会理财——聪明人的另一种智慧	203
三、 理财助你达到财务自由	204
四、 “杯子哲学”——4 种理财方式	205
五、 乡间理财之道	207
六、 你家的理财方式合理吗	207

第五节 人生与钱财的关系 208

一、 超前消费——“负翁”现象	208
二、 工薪家庭怎样巧省钱	209
三、 人生 4 个阶段理财	211
四、 负债人生	212

第六节 财富与子女 213

一、 不会管理钱会害孩子	213
二、 再富也不能富孩子	215
三、 理财教育应从孩子开始	215
四、 十五六岁现象	217

第七节 养生讲点健康经济学 217

一、 健康是耐用的“消费品”	217
二、 身体是革命的本钱	218
三、 健康经济学	220

第一章 快乐之源

健康、长寿是人类本能的追求。不健康的人生是十分不幸的，没有健康的长寿是没有意义的。但健康、长寿的核心是快乐，快乐是人生的真谛。“健生乐，乐生健。”其实，健、寿、智、乐、美、德是一个完整的统一体。21 世纪，人们普遍追求快乐，未来学家托夫勒指出：经济时代之后便是“体验时代”。所谓“体验”，便是追求快乐。如何追求人生的快乐，是一门艺术。我们应该了解快乐的本质。

第一节 快乐中樞

一、大脑内的奖赏系统

“快乐”是世间最美好的字眼之一，不论是谁都喜欢它。有了金钱，有了健康，有了事业，不等于拥有了快乐。快乐需要去体验、去追求，还要学会去享受。

（一）快乐是什么？

快乐是人类最诱人的一桩乐事。人们写信、打电话时，最后都是“祝您快乐”；人们祝贺生日，最要紧的也是“祝您生日快乐”；去旅游，也是“祝你玩得快乐”……的确，快乐是人生追求，是高尚的享受。你若一生都快乐，你便领略了人生的真谛。

2500 年前孔子就把“乐”视为人生最高境界。他说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”做学问是“知”，孔子最重视“知”，他所做的学问，享誉全球，传至现代；三千弟子，七十二贤；他是何等的重视“知”啊！但他却认为，“知”还不是最高境界，还不如“好”，而“好”又不如“乐”；“知”、



孔子视乐为人生的最高境界

笑是最便宜的
灵丹妙药。

——罗素