

和神龟一起守望生命 长命百岁的

健康人生文库

李玉环 编著

72 个习惯



中国文联出版社

和神龟一起守望生命

长命百岁的72个习惯

健康人生文库

李玉环 编著

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

和神龟一起守望生命: 长命百岁的 72 个习惯 / 李玉环著.

—北京: 中国文联出版社, 2004.5

ISBN 7-5059-4583-1

I. 和… II. 李… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 032900 号

书 名	和神龟一起守望生命 —— 长命百岁的 72 个习惯
编 著	李玉环
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	吴若竹
责任校对	宋晓燕 师自运
责任印制	李寒江
印 刷	北京天宇星印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
字 数	164 千字
印 张	9.625
插 页	2 页
版 次	2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-4583-1/I · 3572
定 价	18.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我社的网站 <http://www.CFLACP.com>



前 言

游君山，甚为真。
崔嵬砢砢，尔自为神。
乃到王母台，金阶玉为堂，芝草生殿旁。
东西厢，客满堂。
主人当行觞，坐者长寿遽何央。
长乐甫始宜子孙。
常愿主人增年，与天相守。

——曹操《气出唱》之三

长生不老，长命百岁，是人们梦寐以求的最大愿望。如果能长命百岁，自然是人生最大的幸福和宝贵的财富。但这不仅取决于自然环境，更取决于人的养生得法。

中国人自然不会忘记，我们刚刚从2003年春季的那场传染病的浩劫中走过来，非典在人们的心中烙下了刻骨铭心的印记，它夺走了一些人的生命，损害了人们的健康，更给人们的心理带来巨大的创伤。当劫难过后，人们从恐惧中，从措手不及中



反应过来，不禁会问问自己：该如何面对流行病的袭击？该如何珍惜自己的生命？回答只有一个，就是要进行养生保健的实践活动，提高身体的素质，提高机体抗病的能力。

21 世纪，应该是人人享有健康的世纪，人生应该更上一层楼，应该懂得养生、养寿、美容等方面的最新知识。只有这样，人才能越活越年轻，越来越精神焕发，具有强壮的体魄，健康的心理，塑造出更完美的健康体格。

本书从日常生活中的习惯入手，涉及到生活起居、精神调摄、饮食调理、运动健身、情趣爱好等多方面的养生习惯，它既不是高不可攀，可望而不可及，也不是轻而易举，“立地成佛”，它贯穿在我们的日常生活之中。列举实例和谈天说地的形式，使医学知识富于趣味性；通俗易懂的语言文字使书中介绍的养生习惯更具有可操作性，使您在为健康而进行的打拼中更能得心应手。

每个人生命的主宰其实就是你自己，关键是您自己要有所改变，是否有真正让自己健康长寿的强烈愿望。本书为您介绍的 72 个养生习惯，如果您能脚踏实地地去做，应该对您的健康有很大的效益。

编者

2003 年 12 月



目录

精神调摄

1

1. 做一个乐观豁达的人 / 1
2. 心底无“私”天地宽 / 5
3. 走出情绪的低谷 / 8
4. 善用淡忘的法宝 / 13
5. 一笑解百忧 / 17
6. 保养精气神 / 21
7. 锻炼意志，永葆青春 / 25
8. 怒发冲冠有何用 / 28
9. 小事要用“忍” / 34
10. 幽默是快乐的源泉 / 39
11. 不要嫉妒 / 42
12. 摆脱孤独 / 47
13. 色彩是最便宜的精神治疗师 / 51

生活起居

56

14. 养生贵在“适” / 56
15. 起居贵在“常” / 60
16. 懒惰可锈蚀健康 / 64
17. 美睡 / 68

- 
18. 如果失眠了怎么办 / 72
 19. 养生切莫要到老时 / 77
 20. 唤醒你的免疫功能 / 81
 21. 百年健康始于足下 / 86
 22. 善养生者必保其精 / 91
 23. 切勿醉以入房 / 95
 24. 体内扫除要常常做 / 98
 25. 善养吾浩然之气 / 103
 26. 不要让生命在烟雾中消失 / 106
 27. 警惕现代家庭隐患 / 110
 28. 沐浴能洁净身心 / 116
 29. 延年必当先祛病 / 119
 30. 床上用品要讲究 / 124
 31. 摆正姿势是好习惯 / 128
 32. 避噪就静 / 133
 33. 动静结合寿更高 / 137
 34. 养生长寿多用灸 / 141
 35. 积极治疗便秘 / 145

情趣爱好

150

36. 常在花间走, 可活九十九 / 150
37. 书画之风雅 / 155
38. 永葆脑青春 / 159
39. 音乐是生活的润滑剂 / 163



- 40. 垂钓之意不在鱼 / 168
- 41. 勤劳是美德 / 172
- 42. 艺术与医学的融合——跳舞 / 175
- 43. 登山锻炼体魄 / 179
- 44. 亲近大自然，走进旅游行列 / 182

运动健身

187

- 45. 保护心脏的新见解 / 187
- 46. 运动手指能健脑 / 192
- 47. 反常态运动 / 196
- 48. 保护好我们的五官 / 200
- 49. 疲劳是健康的最大隐患 / 204
- 50. 要让勿跌倒，请练太极拳 / 209
- 51. 唾液有妙用 / 213
- 52. 强身固本八段锦 / 217
- 53. 日行三里路，健康又长寿 / 220
- 54. 常慢跑益康寿 / 224
- 55. 常习古老的神仙导引术 / 227
- 56. 自我按摩舒筋活络 / 231
- 57. 怎样给身体充电 / 235

饮食调理

240

- 58. 平衡膳食 / 240
- 59. 吃什么让你年轻 / 245

- 
- 60. 健脾和胃请食粥 / 249
 - 61. 细嚼慢咽是好习惯 / 253
 - 62. 饮酒有益乎? / 257
 - 63. 茶是健康长寿的理想饮料 / 261
 - 64. 酿造良好的进餐情绪 / 265
 - 65. 维生素的贡献 / 269
 - 66. 饮食新时尚 / 273
 - 67. 烹饪有妙方 / 277
 - 68. 不要吝啬喝水 / 281
 - 69. 一年四季吃什么 / 285
 - 70. 药补不如食补 / 290
 - 71. 补钙要讲科学 / 295
 - 72. 纠正不良习惯 / 298

附录 养生快乐歌 / 303



精神调摄



1. 做一个乐观豁达的人

一个乐观豁达的人，生也安然，行也安然，富也安然，贫也安然。豁达乐观是幸福、健康的保证。

所谓乐观豁达是指一种积极的处世心态，就是用宽容、接纳、豁达、愉悦的心态对待现实生活。这并不是一种泛泛的说教，而是要落实到现实的生活中去。说得具体一点就是凡事不要斤斤计较，不存芥蒂，些小之事不存放在胸中，有助人为乐、吃亏是福的精神，在挫折面前能“扪腹而笑”，有了烦恼能旋即而忘。这样你的生活才能充满快乐，才能够战胜挫折，走向成功。假如你心存悲观，就会认为事事悲惨，如同世界末日来临，这样会消耗你的精神和体力，导致心力的衰竭。

中唐时期著名的思想家、文学家柳宗元，一生坎坷，生活在李唐王朝渐渐衰落的年代，内有宦官擅权，外有藩镇割据战



乱，虽心怀大志，力求改革，但终无用武之地，在革新失败后，被逐出朝廷，贬为永州司马。自被贬之后，他终日郁郁寡欢，死时仅46岁。

与柳宗元遭遇基本相似的伟大诗人、文学家苏东坡，同样具有坎坷经历，也经历了宦海沉浮，几起几落，但是，他能对逆境坦然处之，活到了66岁，这在那人活七十古来稀的年代已经算是长寿了。

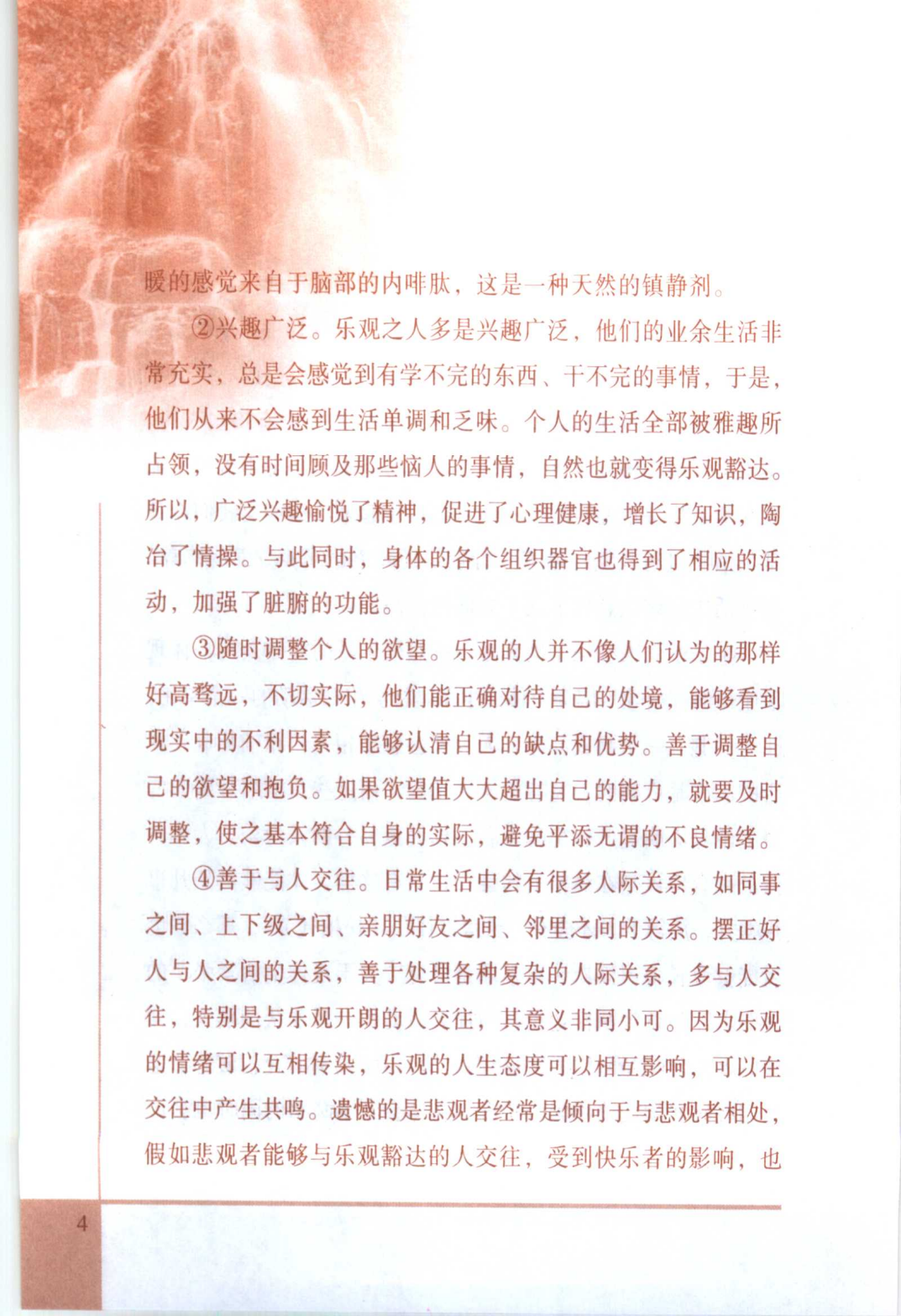
两位伟大的诗人，有着同样的遭遇，但寿龄却如此悬殊。这与两个人处世态度的不同密切相关。柳翁本人还懂得医道，但不擅长养性，不能很好地保养心神，在遭到几次打击之后难以从逆境中走出来，精神长期处于压抑状态。他虽然也能意识到乐观开朗的重要性，也常借助于山水之乐吟诗作赋，但不能从中得到解脱。我们从他的诗文中读出了抑郁、凄凉的色彩。苏翁则不然，他能随遇而安，面对逆境能始终保持开朗豁达的心境，在被贬官黄州时，写出了“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”的豪迈诗篇；在被贬官惠州时，写出了“报道先生春睡美，道人轻打五更钟”的诗词；就是在被贬到极为荒凉的琼州时也仍然保持乐观豁达的心态，有诗为证：“总角黎家三四童，口吹葱叶送迎翁，莫作天涯万里意，溪边自有舞雩风。”

做一个乐观豁达的人，关键是要有一颗旷达、幸福、安详



的心。人生的快乐与否不完全取决于现实世界，往往取决于我们的世界观。世界上没有真正的天堂，也没有真正的地狱，那个富丽堂皇的天堂和令人毛骨悚然的地狱多是人们内心想象出来的。所以种种烦恼的出现多是人们糟糕的坏心态搞出来的，也就是所谓的庸人自扰。乐观的人，每当不良心态出现时，能及时地、尽快地调整，设法使自己快乐起来。这需要我们在日常生活中进行长期的培养，特别是提高道德涵养方面的修养，在生活中应该注意以下几个方面的提高。

①乐于助人。乐于助人是一种热爱生活的具体表现，体现了生命的社会性。因为个体的生命是社会生命活动的一个单元，一个细胞，一个组成部分。人与社会息息相关，相辅相成。社会的品格是广阔的、宽容的、无私的，而这些品格缩影到人的身上便是心胸宽广，忘我无私，朝气蓬勃，助人为乐。人和自然的融合应该是在品格上的融合，只有这样，才能够做到凡事想得开，放得下，才会有“云水襟怀”、“松柏气节”，那么你也就能健康长寿。汉斯·塞尔耶是研究“关于现代生活紧张”的先驱者，他认为积极地投身到社会活动中，乐于帮助别人，做些好事，会唤醒他人对你的感激之情，由此令你产生温暖感，这种温暖感能彻底改善紧张状态。在体会到温暖感的同时也会产生一种成就感，它们来自于社会对你的需要。现代医学认为，温



暖的感觉来自于脑部的内啡肽，这是一种天然的镇静剂。

②兴趣广泛。乐观之人多是兴趣广泛，他们的业余生活非常充实，总是会感觉到有学不完的东西、干不完的事情，于是，他们从来不会感到生活单调和乏味。个人的生活全部被雅趣所占领，没有时间顾及那些恼人的事情，自然也就变得乐观豁达。所以，广泛兴趣愉悦了精神，促进了心理健康，增长了知识，陶冶了情操。与此同时，身体的各个组织器官也得到了相应的活动，加强了脏腑的功能。

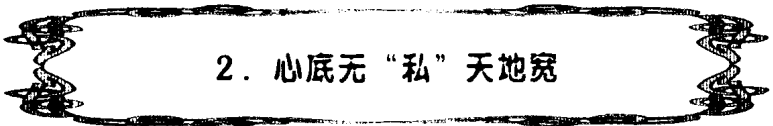
③随时调整个人的欲望。乐观的人并不像人们认为的那样好高骛远，不切实际，他们能正确对待自己的处境，能够看到现实中的不利因素，能够认清自己的缺点和优势。善于调整自己的欲望和抱负。如果欲望值大大超出自己的能力，就要及时调整，使之基本符合自身的实际，避免平添无谓的不良情绪。

④善于与人交往。日常生活中会有很多人际关系，如同事之间、上下级之间、亲朋好友之间、邻里之间的关系。摆正好人与人之间的关系，善于处理各种复杂的人际关系，多与人交往，特别是与乐观开朗的人交往，其意义非同小可。因为乐观的情绪可以互相传染，乐观的人生态度可以相互影响，可以在交往中产生共鸣。遗憾的是悲观者经常是倾向于与悲观者相处，假如悲观者能够与乐观豁达的人交往，受到快乐者的影响，也



一定能快乐起来。

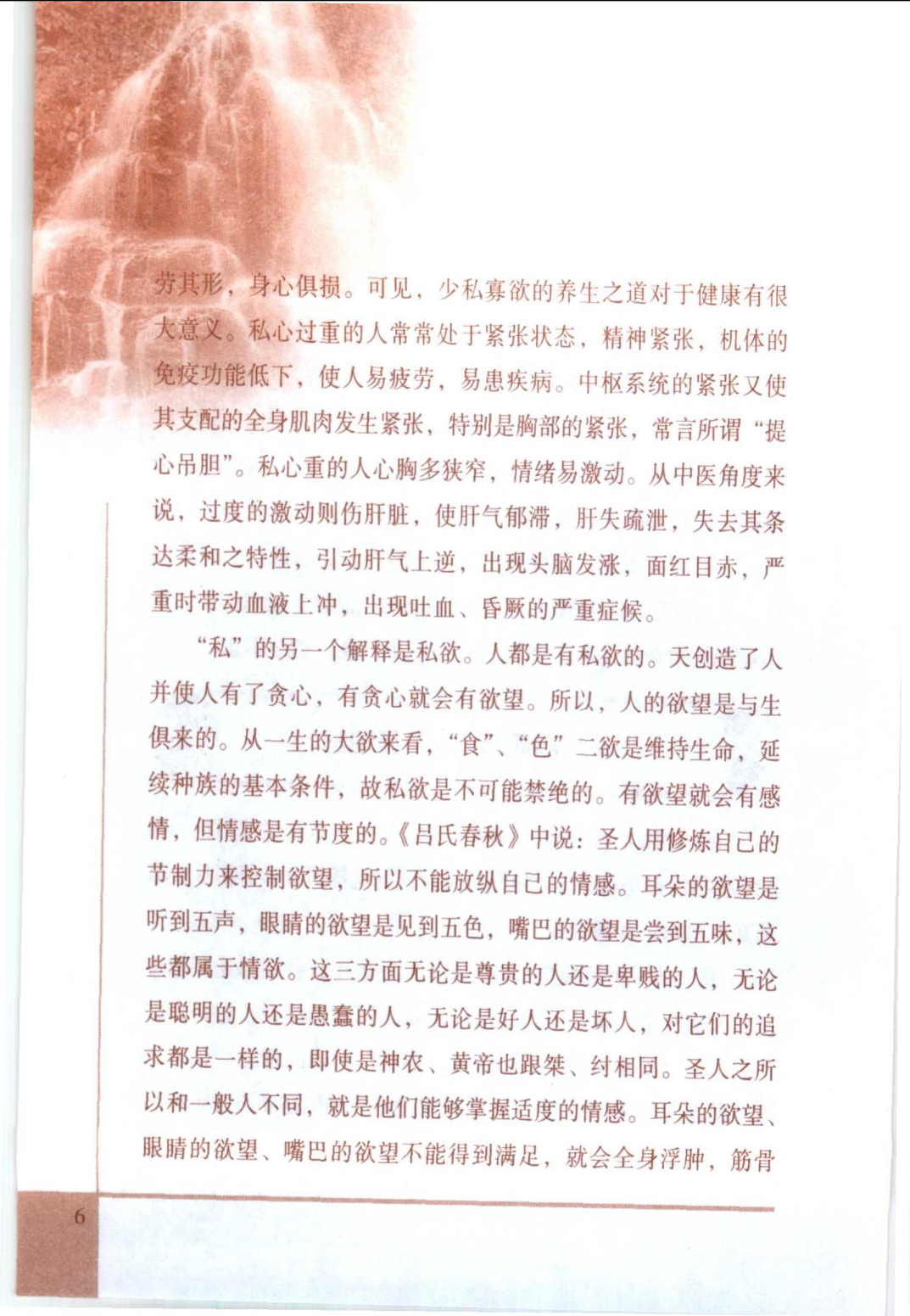
⑤有积极向上的心态。任何人在实现自己的远大目标过程中都不会一帆风顺，在各种各样的挫折面前要有一种积极的心态，既不要悲观，也不要不切实际地狂妄，要学习水的风格。水“处众人所恶，故几于道”，在处于人世间最卑下的地位时，和那些污秽相容共处，没有抱怨，安心自得。水还具有奋进的品格，终日奔流不息，任何困难也不能阻挡它的前进，它遇坑则填，遇山转弯，遇阻倒流。我们要具备水的品格，能屈能伸，在逆境中探索新的发展，坚定信心，生命不息，奋斗不止。



2. 心底无“私”天地宽

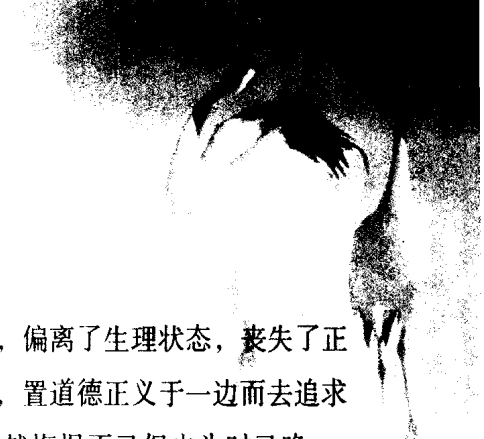
“私”者私心也，“私”者私欲也。私心太重，嗜欲不止，则劳心扰神，损伤心脾，导致气机阻滞，气血耗损，形劳精亏。私是万恶之源，百病之根。

“私”的一个解释是私心。在人的一生中，我们总是在做自己想做的事情，从这个意义上讲，私心每个人都有，它是人的本能，完全禁止私心，实际上是一种难以达到的理想。自私是人类谋求生存的本能，有私心并不可怕，可怕的是私心过重，利令智昏，损人利己，损公肥私，这便是不能自拔，既劳其心，又



劳其形，身心俱损。可见，少私寡欲的养生之道对于健康有很大意义。私心过重的人常常处于紧张状态，精神紧张，机体的免疫功能低下，使人易疲劳，易患疾病。中枢系统的紧张又使其支配的全身肌肉发生紧张，特别是胸部的紧张，常言所谓“提心吊胆”。私心重的人心胸多狭窄，情绪易激动。从中医角度来说，过度的激动则伤肝脏，使肝气郁滞，肝失疏泄，失去其条达柔和之特性，引动肝气上逆，出现头脑发胀，面红目赤，严重时带动血液上冲，出现吐血、昏厥的严重症候。

“私”的另一个解释是私欲。人都是有私欲的。天创造了人并使人有了贪心，有贪心就会有欲望。所以，人的欲望是与生俱来的。从一生的大欲来看，“食”、“色”二欲是维持生命，延续种族的基本条件，故私欲是不可能禁绝的。有欲望就会有感情，但情感是有节度的。《吕氏春秋》中说：圣人用修炼自己的节制力来控制欲望，所以不能放纵自己的情感。耳朵的欲望是听到五声，眼睛的欲望是见到五色，嘴巴的欲望是尝到五味，这些都属于情欲。这三方面无论是尊贵的人还是卑贱的人，无论是聪明的人还是愚蠢的人，无论是好人还是坏人，对它们的追求都是一样的，即使是神农、黄帝也跟桀、纣相同。圣人之所以和一般人不同，就是他们能够掌握适度的情感。耳朵的欲望、眼睛的欲望、嘴巴的欲望不能得到满足，就会全身浮肿，筋骨



僵硬不灵活，血脉不畅，九窍空虚，偏离了生理状态，丧失了正常的机能。私欲过重的人心怀欺诈，置道德正义于一边而去追求邪恶私利。当身临穷困危机时，虽然悔恨不已但也为时已晚。

少私寡欲可养性养德，历代诸子都是把它作为养生的首要。少私寡欲能清心凝神，因为，神舍于五脏而总统于心，是生命活动的主宰，心神具有任万物而理万机的作用，中医称为君主之官。君主明则五脏安，正如管子所说：少私则心清，心清则神全，神全则身安，身安则寿永。

少私寡欲关键是排除忧乐喜怒利欲的干扰，避免情志的过度刺激，保持身心的安静状态。遇到忧、思、悲、恐的情志刺激尽量克制，避而远之；喜乐的情志不要过度地追求，安静地等待外物自己到来，然后与物相感应，以静制动，使神气清静而健康。保持七情的平和也可以用雅情怡兴的方法，正如管子提出：“止怒莫若诗，去忧莫若乐，节乐莫若礼。”

做到少私寡欲关键是应物无心。何谓应物无心？私欲的产生多是因物质的诱惑而引起，所以当诱惑你的物质摆在面前时，能做到不为之动心，不为之动意念就是应物无心。也就是断却万缘，摒弃一切智虑机心。应物无心方法是，我但不唱，彼自不和；彼虽有唱，我不和之。如此，旧缘渐断，新缘不结。应物无心的口号太大了，说起来容易做起来难，需要在日常生活



中长期磨练，紧闭五官，眼睛不外视，耳朵不外听，鼻子不外嗅，身体不妄动，思想不外持，经常能保持精神内守，反观内视，思想上就不会被外物所累，便能够最大限度地保护心神，使其正常地发挥君主之官的作用。心神得养，脏腑安和，气血调畅，邪不能害，益寿延年。

少私寡欲还应节制思虑。思虑是神的功能之一，少思则神和，多思则神败。少思应该理解为避免过度的不正常的思虑，也就是减少杂念。多思多想就会精神懈怠，多动杂念就会心志散乱。《养生诀语》说：“人之致思发虑，致一思，出一神；注一念，出一神。火愈分，油愈干；火愈小，神愈分；精愈竭，神愈少。”所以思虑不可不节。

三国时期的著名养生家嵇康说：“养生有五难，名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。”五难不除，养生难以修成。要做到心底无私天地宽就要常少思、少念、少欲、少语、少事、少笑、少喜、少怒、少好、少愁、少乐、少恶性，这是养生者的行为规范。



3. 走出情绪的低谷

情绪生理学认为：情绪能引起机体内环境的改变，抑郁的