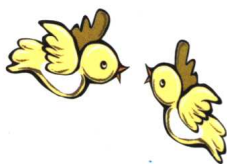


# 97岁医学博士的 健康智慧

〔日〕川畑爱义◆著 员玉婷◆译



- 请您每天抽出一段时间，抬头仰望头顶的天空吧！
- 感受大自然中野花、野草、小鸟、空气、清风的气息，感受一年四季的交替变化……

京都大学名誉教授・医学博士

日本学校保健研修会名誉会长

川畑爱义 著

员玉婷 译

# 97岁医学博士 的健康智慧

第四军医大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

97 岁医学博士的健康智慧/[日]川畑爱义著;员玉婷译. —西安:第四军医大学出版社,2004.6

ISBN 7-81086-107-7

I. 9… II. ①川… ②员… III. 保健-方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040106 号

## 97 岁医学博士的健康智慧

著 者 川畑爱义  
译 者 员玉婷  
责任编辑 土丽艳 徐文丽  
出版发行 第四军医大学出版社  
地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)  
电 话 029-83376765  
传 真 029-83376764  
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>  
印 刷 蓝田立新印务有限公司  
版 次 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷  
开 本 850×1168 1/32  
印 张 5  
字 数 70 千字  
书 号 ISBN 7-81086-107-7/R·75  
定 价 9.00 元

(版权所有 盗版必究)

## | 前 | 言 |

清晨，聆听着小鸟婉转动听的歌声，眺望着四周美丽可爱的花草，悠闲地漫步在洒满朝阳的林间小道上，活动活动筋骨，放松放松心情——这几乎成了我每日的必修课。

我曾是一名医务工作者，为了让人们能够幸福、健康、充满活力地生活，我一直在努力倡导健康的生活方法。我小时候体弱多病，严重的哮喘使我一度不能继续学业，甚至连初中入学考试都无法参加。从那时起，我就深感健康的重要性。为使“每个人都能够健康愉快地生活”，我在日常生活中摸索出了“冷湿布摩擦法”、“健康饮水疗法”、“食疗法”等多种健身方法，每一种方法都是我和老伴几十年亲身实践的结晶。

本书所介绍的健身方法，简单易行，既不需要花太多的精力，也不需要花太多的金钱，人人都可以学会。我想，我之所以能够活到这把年纪，90多岁还能经常和老伴一块去逛商店，大概是因为我们长期坚持这些健身方法的缘故吧！

人，就应该充满生机和活力，健康幸福地生活。一

个人只有身心都很健康，他才会觉得生活无比美好，才能面带笑容地去生活。愿这本书能对大家的身心健康有所裨益，这将是我最大的欣慰。

川畑爱义

于平成十五年二月

(2003年2月)

版权登记号:图字:军-2004-011号

97 sai, Kenko Hakase no Ikiiki Seikatujuutu

Copyright © 2003 by Kawahata Aiyoshi

Chinese translation rights arranged with Seishun  
Publishing Co, Ltd., Tokyo through Japan UNI Agency,  
Inc, Tokyo and Vantage CopyRight Agency, Nanning

# 目 录

## 一、体态矫健、心情恬静地迎接朝阳

|                |      |
|----------------|------|
| ——细嚼、慢咽、多品味    | / 1  |
| 与小鸟一起共进早餐      | / 2  |
| 将散步作为每日的必修课    | / 6  |
| 仰望天空,就会忘记所有的烦恼 | / 11 |
| 优雅地进餐          | / 13 |
| 细嚼慢咽多品味        | / 16 |
| 远离零食、饱食和夜宵     | / 17 |
| 不能让身体过于懒散      | / 20 |
| 选择适合自己的运动      | / 22 |
| 不要过分溺爱自己的身体    | / 24 |
| 小鸟教给我的智慧       | / 28 |
| 回归大自然          | / 31 |

## 二、恰到好处的刺激使人神清气爽

|                    |      |
|--------------------|------|
| ——每日一次三分种的“冷湿布摩擦法” | / 34 |
| 适度刺激可强身健体          | / 35 |
| 冷湿毛巾摩擦法            | / 39 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 冷湿毛巾擦身        | /41 |
| 冷湿布摩擦法的方法简单易行 | /43 |
| 步行健身法         | /48 |
| 昂首阔步向前走       | /50 |

### 三、每天少量运动,可以焕发青春的光彩

|                  |     |
|------------------|-----|
| ——心情舒畅的“三十分钟健康法” | /54 |
| 去公园悠闲地散步         | /55 |
| 善待老人             | /59 |
| 转变观念             | /61 |
| 万事不操心,胜似活菩萨      | /64 |
| 永葆青春的秘密          | /67 |
| 做自编的体操           | /70 |
| 每日运动三十分钟         | /72 |
| 声音洪亮地回应别人的问话     | /76 |
| 做个好听众            | /78 |

### 四、做个深呼吸,所有的烦恼与不快都会随之消失

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 治疗头痛、失眠的灵丹妙药——简单冥想法 | /82 |
| 因忙碌而烦躁不安            | /83 |
| 远离无形的压力             | /85 |
| 一日三分钟的“冥想”          | /86 |
| 凝聚古人智慧的“冥想法”        | /88 |
| 内容重于形式              | /89 |

|          |      |
|----------|------|
| 简单易行的冥想法 | /91  |
| 冥想的三大效果  | /98  |
| 万事随心起    | /100 |

## 五、水能清洁体内环境

|               |      |
|---------------|------|
| ——三·三·三式饮水法   | /106 |
| 水乃生命之源        | /107 |
| 水的巨大作用        | /108 |
| 水的药用功能        | /110 |
| 三·三·三式饮水法     | /112 |
| 饮水有助于戒烟戒酒     | /113 |
| 改变水质的好办法      | /116 |
| 矿泉水、自然水,孰优孰劣? | /119 |
| 水是人世间最好的饮料    | /124 |

## 六、健康长寿源于饭桌

|                    |      |
|--------------------|------|
| ——常吃五大类营养食品可有效预防癌症 | /127 |
| 你缺钙吗?              | /128 |
| 满怀感激之情进食           | /131 |
| 仔细咀嚼三十下            | /133 |
| 心情愉快地进食            | /134 |
| 吃好一日三餐,远离零食        | /136 |
| 五类健康食品             | /140 |
| 防癌生活妙法             | /144 |

# 一、体态矫健、心情恬静地迎接朝阳

——细嚼、慢咽、多品味



## 与小鸟一起共进早餐

我今年 97 岁了。

经常有人问我：“您健康长寿的秘诀是什么？是不是与心态有很大关系呀？”要回答好这个问题，我想应该从我的日常生活谈起。

清晨，每当我一睁开双眼，就能听到院子里小鸟欢快的鸣叫声。

鸭、山雀、山鸠这些鸟儿是我家院子里的常客，黄莺、白眼鸟有时也会来光顾，它们为我带来清脆婉转的歌声。

早上一起床，我就赶快来到院子里，为我心爱的鸟儿送上它们爱吃的早餐——桔子和蜂蜜。

我从小就特别喜欢鸟。上小学的时候我养过白眼鸟，为了能让它在我不在家的时候，充分享受阳光，我特意将鸟笼挂在院子里的树上。可是，有一天我放学回家，却发现笼子里只剩下白眼鸟的头和爪子，它的羽毛散落一地。天哪，我心爱的鸟儿被伯劳（一种吃昆虫和小鸟的鸟——译者注）给吃了！

对于一个孩子来说，这是一件多么残酷的事啊！这件事对我的震动很大，从那时起，我就下决心长大后一定要当一名救死扶伤的医生。

也是从那以后，我就特别怜惜各种弱小的生命，甚至有时候看见孩子们玩小龙虾，我也会忍不住上前劝说孩子们放了它，尽管我知道孩子们不会听我的话。

现在的孩子们，他们的物质生活很富裕，可以说应有尽有，可他们却缺乏对弱小生命的珍爱和怜悯之心，这可实在令人担心。

我特别珍爱这种弱小的生命，每当听到小鸟们欢快的叫声，我总有种心旷神怡的感觉，一种深深的感激之情油然而生。

为了方便小鸟进食，我专门在院子里为它们搭建了一个喂食台。我本来是特别喜欢院子四周那种矮树篱笆墙，可为了防止野狗跑进来伤害小鸟，我特意将四周的矮树篱笆墙加高。为了防止野猫进来，我还特意在篱笆上打上了密密的铁丝网。

我家院子里种了许多树，有南天竹、无花果、柿子树、椿树、梅树什么的。这些树也是我为小鸟们特意种的，因为小鸟比较喜欢吃它们的花蜜和果实。

我家的小院很杂乱。曾经有一家新闻单位想刊登一幅我家小院的照片，可来了之后，竟然不知道该从何处拍起。可我觉得这样的院子很好，因为院子里的

这一切都是最适合小鸟生活的，小鸟是我们家最尊贵的客人。

已故的母亲曾在院子里种满了各种各样的花花草草，她经常采摘一些带着晨露的鲜花，插在花瓶里，放在桌子上。

每天早上给小鸟喂完食之后，我和妻子才坐下来开始吃早餐。小鸟的喂食台就在我们饭桌的正对面，我们和小鸟们一起共进早餐——这边是我们在吃饭，对面是小鸟在欢快地进食。

我们坐在那里一边吃饭，一边体味着小鸟带来的欢乐，享受着自然的乐趣。这是一幅多么富有情趣的就餐画面呀！

瞧，

四只小黄莺，

三只白眼鸟，

飞进了院子里的小树林，

恼人的野猫却无法闯入。

坐在饭桌前的我，

仰望着枝头的小鸟，

可爱的小孙子摇摇晃晃地走了过来。

小鸟们在枝头欢快地歌唱，

悠闲地觅食。

我们家的饭菜极为平常、普通，都是妻子亲手做的具有京都风味的简单饭菜。

我觉得世界上最美味的莫过于自家做的饭菜，我们应该认真地享用每一顿饭。另外，还应该随时调节自己的饮食，如果觉得维生素的摄入不太够，就再吃一个桔子；如果觉得钙质的摄入不足，就再喝一杯牛奶。

下面，我就以某一天为例，简单地介绍一下我们家的一日三餐。

早饭，吃一碗米饭，喝一些用豆腐、覃朴、葱花等煮成的汤，再吃一些纳豆、烤紫菜片、竹叶形鱼糕等食物，还吃了前天晚上的一点剩菜。因为是早餐，又是一天的头一顿饭，就又吃了一个桔子，喝了一杯牛奶。

午饭，有时也在外面吃，但那天是在家里吃的。吃了三色饭团。饭团是将用平底锅煎的鳕鱼子、沙丁鱼干、芝麻酱和米饭拌在一起，用紫菜包起来做成的，非常好吃，另外还吃了用大豆和各种小鱼一起炒的略带咸甜味的小菜，还有沙丁鱼和萝卜泥拌成的凉菜。

晚饭，吃的是米饭，豆酱烧沙丁鱼，洋白菜和绿紫苏拌的色拉，菠菜、豆腐、芝麻做成的凉菜，还吃了一个桔子，喝了一杯酸奶。

这只是我举的一个例子。吃饭的时候，应该多准备一些东西，尽量做到营养均衡。

人上了年纪,吃饭不要怕麻烦。比如,在吃面条的时候,不妨搭配上一些富含矿物质的杏仁、奶酪等,也可以加上一些毛豆、桔子,再喝上一杯牛奶,确保身体能够获得全面均衡的营养。

## |将|散|步|作|为|每|日|的|必|修|课|

今年我 97 岁了,还一直坚持工作,兼顾着两个研究所的工作,一个是日本水质保健研究所,一个是日本生活医学研究所。和可爱的小鸟共进早餐之后,我会来到研究所,开始一天的工作。不去研究所的时候,我坚持每天散步,不论是刮风还是下雨,从未间断过。散步回来,我便坐在院子里打坐,进入冥想状态。只有这样,我的身心才会彻底放松。

聆听着小鸟婉转动听的鸣叫,欣赏着周围美丽的花草,沉浸在大自然中,与各种各样的生命进行对话,能够陶冶人的情操,使人能够心情愉快地投入到一天的工作当中。

我家住在京都的东山,一出门就会看见丰臣秀吉的御庙,平时可以在御庙下面的空地上做柔软体操,然后穿过阿弥陀堂下的山道,来到寺院的庭院里,在那里可以看见五重寺的塔。每天我都沿着这条路线散

步，心情非常舒畅，不仅能够感受到大自然中野花、野草、小鸟、空气、清风的气息，还可以感受到一年四季的更替变化。我认为，这里是我生命中的“伊甸乐园”。散步途中，常常还会有一些意外的发现与惊喜。

有一天，我和往常一样，在御庙的空地上散步，突然发现草地上有一只小乌鸦正在觅食。我怕惊动它，就蹲下来慢慢地爬过去，想看个究竟，没想到那只小乌鸦一点也不怕人，竟朝着我走过来，抬头看着我，“嘎、嘎”地叫了两声，在我的膝盖附近走来走去。我想它大概是饿了，想从我这里要点吃的，我的手不由自主地伸进口袋，想给它掏点吃的东西来，但很不巧，那天我的口袋里什么吃的都没有。这只小乌鸦在我的膝盖附近来来回回地走动，久久不肯离去。

“是不是这只小乌鸦也知道我特别喜欢小鸟，才来到我的跟前呀？这个可爱的小生灵，竟是如此地通人性。”想到这里，我的心里不由得萌生出一种深深的感动。我在这里做了一会儿早操，多陪了小鸟一会儿。

该到回去的时间了。我刚一迈步，小乌鸦就跟了上来，就这样，它一直跟我走到了下坡的地方，这才止住脚步，拍打着翅膀，飞向天际。

传说在很久以前，许多野生的小鸟会聚集在神像

前,为神灵唱赞歌。我以前并不太相信这个传说,可自从邂逅这只小乌鸦之后,我改变了这个想法,意识到世界上什么事情都有可能发生。遗憾的是,小鸟陪我散步的情景已经好久没有出现了。

在我散步的时候,还发生了另外一件事情。

一天早上,我正走在去研究所的路上,刚要下坡的时候,突然发现有一只山鸠走在我的前面。我不想惊动它,就慢慢地跟在它后面走。这只山鸠好像后面长了眼睛一样,也放慢了脚步。我怕这样下去会耽误上班时间,于是就加快了脚步,山鸠这时也加快了步伐。就这样,我走它也走,我停它也停,我快它也快,我慢它也慢,这只山鸠始终与我保持同步,在停下休息的时候,还远远地望着我。

这简直真是太不可思议了!这时,我抬头望着天空中漂浮的白云,觉得自己正被一种巨大的幸福包围着。

以前我曾发现有块交通警示牌上写着这样的一句话,“日本就这么小,用不着着急赶路”。我是个急性子,干什么事情总是比较着急,母亲因此没少说过我,现在想想也是。就拿走路来说吧,我都是急急忙忙的,从没有像小鸟那样从容镇定,高高地挺起胸膛,神态自若地走自己的路。