

享受

生活方式卷

顾问 袁贵仁 梁衡 赵勇

总主编 斯诺 / 本卷主编 王兆胜

大 · 学 · 生 · 文 · 化 · 读 · 本

DAXUESHENG WENHUA DUBEN

健康是生命之源泉。

我们需要一个康健而精强的身心，这是可以做到的。

只要我们能够过一种有节制、有秩序的生活。

 中国人民大学出版社

健康

李慶



健虎

李慶 畫

李慶 畫

李慶 畫

李慶 畫

李慶 畫

李慶 畫

李慶 畫

李慶 畫

李慶 畫

李慶 畫

享受

生活方式
卷

健康

顾问 袁贵仁 梁衡 赵勇
总主编 靳诺
本卷主编 王兆胜

大 · 学 · 生 · 文 · 化 · 读 · 本

 中国人民大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

享受健康/王兆胜主编.

北京: 中国人民大学出版社, 2004

(大学生文化读本·生活方式卷)

ISBN 7-300-05942-2/G·1180

I. 享…

II. 王…

III. 散文-作品集-中国-当代

IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 093445 号

大学生文化读本·生活方式卷

享受健康

顾问 袁贵仁 梁衡 赵勇

总主编 靳诺/本卷主编 王兆胜

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511239 (出版部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttmnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

刷 印 中煤涿州制图印刷厂

开 本 889×1194 毫米 1/32

版 次 2004 年 11 月第 1 版

印 张 11.375 插页 1

印 次 2004 年 11 月第 1 次印刷

字 数 252 000

定 价 15.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

总 序

今天恰是我国传统佳节——重阳节，“不似春光，胜似春光”；眼看“大学生文化读本”清样，心潮难平。

21 世纪，是一个知识和智慧交相辉映的世纪，是一个挑战与机遇并存的世纪。21 世纪的青年大学生将肩负起实现中华民族伟大复兴的历史使命。要完成这一崇高使命，当代大学生就要抓住大学期间的宝贵时光，不断学习文化科学知识，不断提高自身素质，做好迎接挑战和赢得胜利的准备。学习知识，提高素质有多种方式，而充分吸纳古今中外已有的知识、智慧以及人生体验，则是其中一个有效的途径。明代于谦讲得多么亲切与深刻：“书卷多情似故人，晨昏忧乐总相亲。”因此，为大学生编写高品位、高格调的文化知识读本，帮助他们丰富知识，扩大视野，陶冶情操，启迪思维，提升综合素质，不仅是十分必要而且是十分重要的。“大学生文化读本”就是一种这样的尝试。

知识可以化为力量，好书能够成就人才。“大学生文化读本”（以下简称“读本”）是教育部社会科学研究与思想政治工作司组织一批学有所长、学有所思的专家学者编写而成。“读本”选编立足集萃古今中外哲人贤达的才思睿智，诠释他们为人、处事、成才的要旨，举凡人生、事业、情感、生活、读书、传统、文化、科学、国家等均有涉及，以帮助大学生了解世界、认识社会、感悟人生、坚定信念、明确责任。“读本”在结构

II 享受健康

上分文选与导读两部分，文选以兼具文思之美的散文、随笔为主，间有少量论文、小说、书信，旨在上口入心，要言不烦。导读则以编者的提示启发为主，力求有助于引导读者登堂入室，激发读者独立思考，见仁见智，找到自我思想境界中的亮点。

“读本”所选篇章大多是颇有建树的名家之作，下笔不凡，文词精美，见解高妙，各展风范，当然也难免摆脱其个人与历史的局限。至于导读，既包含着编者对这些主题的思考，也阐明了编选这些文章的理由，有些导读本身即堪称美文，闪烁着哲理的火花与智慧的光芒。但是，仍要提醒读者的是，任何导读都只是编选者的一己之见，主要是对读者阅读的提示。“学而不思则罔，思而不学则殆”，读者要学会在承继文本的基础上深入思考，进行超越，在阅读中找到自己的视点、自己的见解，完善心智，升华境界，提高素养。

罗丹说过：“生命之泉，是由心中飞涌的；生命之花，是自内而外开放的。”对大学生而言，要提升自己的精神境界，就必须有读万卷书、行万里路的心志，有决不囿于书本、而能积极投身社会实践的行动。学习是基础，思考是关键，实践是根本，将学、思、行三者紧密结合，以崇高的理想引导自己前行，不断实现由内而外的革新。行之以躬，实践无止境，前进无止境。“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土”，知识在于积累，能力在于锻炼，只要坚持不懈地进行积累和锻炼，就一定能成为知行统一、志趣高尚、胸怀博阔、德才兼备的有为青年，就一定能为我们中华民族的伟大复兴谱写自己壮丽的人生诗篇。

书是知识的海洋，书是智慧的结晶，书是进步的阶梯。没有书籍，就像生活没有阳光；没有书籍，就像鸟儿没有翅

膀。我感谢选编者，感谢导读者，感谢出版者，感谢他们的深情的工作！我希望“读本”能化为大学生开启智慧殿堂的灵巧钥匙和遨游知识海洋的饱帆轻舟，有助于不断把大学生引向成功的彼岸。我更相信“读本”能为大学生的生活洒上一缕阳光，增添一份精彩，开引一股源头活水。

愿“战地黄花分外香”！愿我们青年一代“鹰击长空”竞自由！

谨为之序。

中国科学院院士 杨叔子
华中科技大学教授

2004年10月22日（甲申重阳）

引 言

有人这样强调“健康”对于人的重要性：它是“1”，而其他方面诸如事业、金钱、爱情和友谊等都是“0”。有了“健康”，“1”后面的“0”越多越好；没有“健康”，即使后面有再多的“0”，仍然一无所有。的确如此，“健康”仿佛一棵树的“根”，有了它，一个人就会枝叶茂盛，生机盎然；舍此，他就会枯萎以致死亡。美国作家马尔腾在《生命之资本》中也认为：“成功之大小，不系于你在银行中所存的款项的数目之多少，而是系于你在生命中所有的资本之多少，与你怎样去使用那资本，系于你在事业上能放出多少的力量。一个因营养不良而致衰弱，或因生活不知谨慎而致精力受损的人，较之一个各部官能、各种机能，都健全精壮的人，其成功之机会，真是微乎其微。”由此观之，不论以什么理由，不论站在什么角度，也不论你是什么人，只要忽视了健康，只要没有培养起健康的生活方式，都是不明智的。

其实，包括年轻人在内的大多数人都崇尚健康，向往健康的生活方式，只是以往我们的文化教育对此重视不够，以至于人们不得门径。纵观人类的历史，在其文明进程中，虽然有越来越远离生活和人生的偏向，但仍有不少智者一直在探求健康美好的生活，正是这些智者对人类开启了通往健康幸福的生活之门。那么，他们为我们享受健康提供了哪些启示呢？

首先，确立健康向上的生活信念。也许生活中有着这样那

样的挫折坎坷，但每个人的一生只有一次，而且它又是短暂的，仿佛花开花落，转瞬即逝。所以，对于人生不要悲观失望，更不能自暴自弃，而是要珍惜它，创造它。这是一种“善处人生”的健康的生活方式。

其次，理解天地之道，尤其要重视常识。人是大自然的一个微粒，他的生命是大自然赋予的，所以人不能离开大自然，更不能离开天地之道。大自然给人以生命元气、美感和安全感。在自然的怀抱中，人就可以避免疾病和异化。例如，现在许多人患有虚弱、厌世和神经质等“都市病”，于是有人建议他们回到大自然中，这样可以不治而愈。还有，大自然的许多法则是人类所依据的生活原则。如有日夜更替，于是有了“日出而作，日落而息”；有百川归海，于是有了“有容乃大”；有水往低处流，于是有了“谦卑平和”。违背了这些常识，人类必然走向反面，也会处处碰壁和受到自然规律的惩罚。因此，一个保有健康生活方式的人也必是天地自然之子。相反，违背了天地道心，不顾常识，其身心必然难得健康。

再次，注意健身和养生。生命在于运动，长寿在于保养，此言不谬。尤其青年人，身心犹如树木一样茁壮成长，其骨骼、筋肉、大脑、力量和精、气、神都是如此，所以增加户外活动，韬光养晦，养精蓄锐，至为重要。从某种程度上说，健身是“春种夏播”，而保养则是“秋收冬藏”，二者缺一不可。当然，健身要适当，过于剧烈的运动易受伤损；保养要随意，过于处处小心则不宜于健康，所以“无意中得之”的“不养之养”最为重要！

最后，锻造诗化的人生观。只有身体的健康远远不够，精神与情感的健康快乐往往更为重要！因为后者比前者更内在、更长久、更有力。比如，有的人身体健康，但情感和精神却受

到束缚；而有的人身处逆境或重病缠身，但却快乐无限。很重要的原因在于后者有“苦中作乐”的诗化人生观。白居易晚年身体多病，但他自得其乐，甘之如饴；苏东坡被放逐荒僻的域外海南，但他一样生活充实，不以为苦，反而快乐自若；海伦·凯勒高度残疾，但其心中却总是其乐融融。审美诗化的人生就如同春天，它能使枯槁的万物复苏、发芽、开花；审美诗化的人生也如同艺术家之手，它能化腐朽为神奇！在这里，一切的不幸和挫折、所有的名缰利锁，甚至于是非功过都化为乌有，而得到的则是心灵的光芒和在天宇中飞翔的大自由！

一个有趣的现象是：在关注健康和享受健康上，年老者往往比年轻人多，有病者往往比无病者多，这在晨练中表现得尤为突出。不过，老人和病者常感叹：“何以年轻时不知珍惜健康？”“为什么没在病前加强锻炼，好好保养，万事放开？”虽然“亡羊补牢，未为迟也”，但享受健康要从珍惜健康开始。

珍惜健康不能从老人和病人开始，它应该从年轻人开始，更应该从中小学生或孩童开始！这就好像在春种时节，晚一天就会影响几成的收获，更不要说到秋冬时节才去播种了！

需要补充说明的是，本书以作者生年的先后顺序将作品串联贯通起来，这样，既有清晰的历史感，又有鲜明的时代感，还能显示各个作家和作品的独特魅力，读者可以像走进时空的长廊一样细细地浏览和品味。

版权声明

我社编辑出版的系列图书“大学生文化读本”中涉及的部分文字，由于时间及地域等原因，无法与权利人一一取得联系。为了保证此书的顺利出版并尊重作者的著作权，我方特委托北京版权代理有限公司向权利人转付稿酬。请您与北京版权代理有限公司联系并领取稿酬。联系方式如下：

吴文波

北京版权代理有限公司

北京海淀区知春路23号量子银座1401室

邮编：100083

电话：(010) 82357056 (57, 58)

传真：(010) 82357055

中国人民大学出版社

目 录

一 体悟大自然.....	(1)
导读.....	(3)
四时的情趣	清少纳言 (5)
生活在大自然的怀抱里	卢 梭 (6)
大自然	歌 德 (9)
美的快感.....	席 勒 (13)
冬天之美	乔治·桑 (15)
春天.....	梭 罗 (17)
湖光水色.....	梭 罗 (19)
日光浴——赤身裸体.....	惠特曼 (22)
自然与人.....	罗 素 (26)
二 养生之道	(33)
导读	(35)
孙真人卫生歌.....	孙思邈 (38)

2 享受健康

养生管见·····	苏东坡 (41)
不治已病治未病·····	朱震亨 (44)
养生·····	吕 坤 (46)
尊生达生·····	屠 隆 (47)
论养生之道·····	培 根 (48)
天年论·····	张介宾 (50)
养生主·····	袁中郎 (54)
四季养生·····	李笠翁 (56)
散步与健康·····	钱歌川 (60)
午睡·····	钱歌川 (67)
从“粥疗”说起·····	宗 璞 (71)

三 心灵的光芒 ····· (75)

导读 ·····	(77)
身心的康健·····	马尔腾 (79)
游戏的心灵·····	桑塔耶纳 (82)
惟心·····	梁启超 (91)
翡翠的心·····	琦 君 (94)
心宽地自远·····	姚宜瑛 (97)
营造心境·····	洪丕谟 (99)
造心 ·····	毕淑敏 (101)
精神明亮的人 ·····	王开岭 (105)

四 善待自己····· (111)

导读·····	(113)
要生活得惬意·····	蒙 田 (115)
长寿的幸福·····	布 封 (117)
快乐的期待·····	S. 约翰逊 (121)
体力与事业·····	马尔腾 (124)
不要烦闷·····	马尔腾 (127)
生活是美好的·····	契诃夫 (130)
笑声·····	R. 达里奥 (132)
感恩与善待·····	阿尔贝特·史怀泽 (134)
尘世是惟一的天堂·····	林语堂 (144)
把苦闷放逐·····	小 思 (148)
我很重要·····	毕淑敏 (150)
您的微笑使我年轻·····	铁 凝 (155)
 五 人必有趣·····	(159)
导读·····	(161)
与书为友·····	塞缪尔·斯迈尔斯 (163)
读书乐·····	约翰·鲁克巴 (165)
读书之乐·····	阿 兰 (168)
论趣·····	林语堂 (173)
养花·····	老 舍 (176)
喝茶·····	梁实秋 (178)
浮生小趣·····	墨 人 (182)
爱石趣谈·····	海 笑 (185)

音乐的启迪	林 非 (188)
节假光阴诗卷里	王充闾 (192)
邮情	肖复兴 (199)
六 闲适的情调	(203)
导读	(205)
论休息	昂苏尔·玛阿里 (207)
悠闲	V. 李 (211)
论欢乐	纪伯伦 (213)
休息也是一门艺术	安德烈·莫罗亚 (216)
论舒适	A. 赫胥黎 (219)
悠闲生活的崇尚	林语堂 (230)
假期的欢乐	波伏瓦 (234)
十分钟的享受	马国亮 (237)
谈闲情	孙 犁 (239)
谈静	张秀亚 (241)
丰富的安静	周国平 (246)
七 平淡与给予之福	(249)
导读	(251)
幸福是至善的	亚里士多德 (253)
美丽快活的挤奶女	托马斯·奥弗伯里 (259)
贫富行乐之法	李笠翁 (261)
劳动	托马斯·卡莱尔 (265)

吃菜根	孙 犁 (269)
豆腐颂	林海音 (271)
淡泊中的真味	杨闻宇 (277)
平淡真好	刘 墉 (281)
取与舍	刘 墉 (283)
平凡的境界	林清玄 (284)
关于家务	王安忆 (288)
给.....	韩小蕙 (292)
你的赐与比索取多	杜 丽 (295)
布衣味道	桂 苓 (301)
 八 逍遥的境界.....	(305)
导读.....	(307)
归去来兮辞并序	陶渊明 (310)
邀游	波德莱尔 (314)
争取自由	马尔腾 (317)
如何老去	罗 素 (320)
无知的乐趣	林 德 (323)
乐享余年	林语堂 (328)
潇洒人生	曾敏之 (337)
老年之美	池田大作 (341)
求败的心情	林清玄 (343)
 后记.....	(346)

一
体悟大自然

