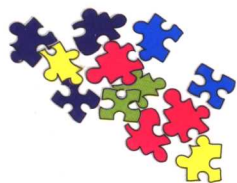


中国健康世纪行 全民家庭健康工程 指定读物
中国自然医学养生工程 家庭保健 指导读物

玩出健康 玩掉疾病



——提高你的玩商

宋为民 [主编]

中国著名养生保健专家
宋为民教授
首创“健商”新概念后
又提出“玩商”新理念



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

宋为民
健商在行动
系列丛书

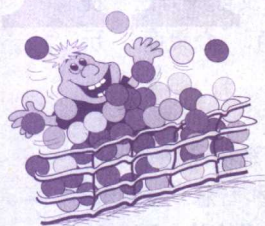
127343

R165

SWAN CHU JIANKANG WANDIAO JIBING

G12 TIGAO NI DE WANSHANG

玩出健康 玩掉疾病



提高你的玩商
藏书

主编 宋为民

编委 宋在兴 陆月莲 刘学华

缪爱琴 贾 敏 (澳大利亚)

洪圣超 (台湾省) 夏荣蓉 (新加坡)

姚惠萍 刘庆帮 龚婕宁

陆基恩 舒 鹏 徐 燕

宋为民

解放军医学图书馆[书]



C0249594



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

玩出健康 玩掉疾病——提高你的玩商/宋为民主编. 北京:人民军医出版社, 2004. 10

(宋为民健商在行动系列丛书)

ISBN 7-80194-349-X

I. 玩… II. 宋… III. 文娱性体育活动-卫生习惯-普及读物
IV. G165-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 046669 号

策划编辑:秦素利

加工编辑:秦素利

责任审读:周晓洲

版式设计:赫英华

封面设计:吴朝洪

责任监印:陈琪福

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:北京市复兴路 22 号甲 3 号

邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927258(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmpp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11.375

字数:283 千字

版次:2004 年 10 月第 1 版

印次:2004 年 10 月第 1 次印刷

印数:0001~6000

定价:23.00 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

玩出健康 玩掉疾病

我国著名养生保健专家宋为民教授在其代表作《健商=S/M, 储蓄您的生命》一书中提出健商新概念, 确立了健商的科学体系。为使健商理念更加贴近时代、贴近生活、贴近读者, 他联合中外养生专家编写了这套《宋为民健商在行动系列丛书》, 一共包括6本, 内容分别涉及吃与健康、睡与健康、动与健康、笑与健康、玩与健康、生活习惯与健康等和大众日常生活密切相关的问题。作者以其广博的学识、开阔的视野、科学的态度、流畅的笔触、生动的语言从不同方位阐述了健康知识、健康理念、健康智慧及健康方法, 提出很多全新的理念, 例如“吃商”“睡眠商”“动静商”“心灵商”“玩商”“生活商”等。

《玩出健康 玩掉疾病——提高你的玩商》一书系统论述了玩商与健康 and 疾病的关系。阅读本书可以掌握玩的艺术和智慧, 玩生乐、玩生智、玩促康寿; 玩出品位, 玩出文化、玩出颠峰体验。可以达到“玩出健康, 玩掉疾病”的新境界。

——玩商走进千万家

中国健康世纪行——健商和玩商走进千万家 被列入21世纪全民家庭健康重点推广工程。目的是将健商文化普及到中国千家万户，让每个普通人都切实提高自已的玩商，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 中国自然医学养生工程
专家委员会 发展研究中心

内 容 提 要

本书首次提出“玩商”新概念，积极倡导“玩学”、“玩家”等新理念。依次阐述了玩与人生、玩的作用、玩学和玩商的现代科学基础；玩乐治疗心身疾病、玩的心理；儿童之玩促进身心全面发展；节假日之玩和节假日综合征；名人论玩和生活中的玩；游玩、各种特色之游和名山之游；祖国胜景四季游；中国人的“一生必游”；最后饶有兴趣地介绍了从古玩到今的琴、棋、书、画、花、鸟、鱼、虫、宠物、各种集藏、茶酒、猜谜、幽默等，另外还介绍了人们普遍关注的新潮型之玩、优雅型之玩、刺激型之玩、挑战型之玩等时尚。

本书是每位关注玩与健康的读者的良师益友，可以放在枕边细细赏读。掌握玩的智慧是享受小康时代、构建幸福生活的必修课，请加入到提高“健商”和“玩商”的行列中来吧。

责任编辑 秦素利

作者简介

宋为民 男,1933年9月出生,1957年毕业于山东大学生物系,师从著名生物学家童第周教授,留校任教。1973年调中科院中山植物园,1981年调南京中医药大学,1982年晋升副教授、硕士生导师,1989年任教授。现任中国时间医学会常务理事,江苏省和南京市抗衰老学会、科普创作学会、老年学会、时间医学会等十余个学会的主任委员、常务理事、理事或顾问。目前在老年大学、江苏省电台、电视台及南京军区将军班讲授养生保健学。

发表专业及科普著作(主编或第一作者)36部,论文及科普文章千余篇。代表作有:《健商=S/M,储蓄你的生命》(送中南海,为全民健康促进会指定读物)、《康寿新观—生物钟养生》(获国家优秀图书奖)、《人生关键期保养》(获江苏省优秀图书奖)等。

宋为民健商在行动系列丛书

总序

21 世纪是“健康时代”、“养生世纪”，人们的养生需求档次在提高，养生观念、养生方法也需要更新，以适应大健康（健、寿、智、乐、美、德——六字人生最佳境界）的需要与实现。

顺应时代的需要，笔者于 20 世纪末提出了健商（HQ）这一“从总体上把握健康”的新概念，反响比较强烈，得到了普遍的认同与接受。21 世纪又是数字化时代，健商概念开创了数字化养生的先河。经过数年的普及，2002 年 10 月出版的《健商=S/M，储蓄你的生命》一书中汇集了健商的一系列新概念，确立了健商的科学体系。此书颇受欢迎，并被定为“中国健康世纪行全民家庭健康工程指定读物”和“中国保健科技学会全民健康促进会推荐读物”。

健商需要更多人的研究，健商需要更深入的研究，这套《宋为民健商在行动系列丛书》便是健商研究的深入和具体化。包括 6 本内容相关的“专论”，除了贴近生活、突出实用性、具有可操作性外，还首次提出了许多新观点、新方法，以适应 21 世纪的需求。这 6 本书分别为：

- 《吃出健康，吃掉疾病——提高你的吃商》；
- 《睡出健康，睡掉疾病——提高你的睡眠商》；
- 《动出健康，动掉疾病——提高你的动静商》；
- 《笑出健康，笑掉疾病——提高你的心灵商》；
- 《玩出健康，玩掉疾病——提高你的玩商》；
- 《木桶观养生——提高你的生活商》。

限于水平，如有错漏之处，希望得到雅正。

宋为民

于南京中医药大学

前言

我们国家要在2020年达到全面小康的目标。总体小康与全面小康有三大区别：①总体小康是低标准的小康，全面小康是一个较高标准的小康。②总体小康是一个偏重于物质消费的小康，全面小康除了注重物质外，还特别注意人们的精神生活、所享受的民主权利以及生活环境等。追求的是物质、政治、精神和生态文明的共同发展。除衣食无忧外，可把更多的时间和金钱花费到精神消费和享受消费上来。③总体小康是一个发展不均衡的小康，全面小康将缩小地区、城乡、各阶层的差距。全面小康的根本目的就在于促进人的全面发展。

这个蓝图鼓舞着每一个人，人们据此产生了许多联想和遐想：“精神消费、享受消费”究竟意味着什么？人们的钱包鼓起来了，恩格尔系数降下来了，饮食精美了，服饰靓丽了，住房大起来了，轿车多起来了，通讯快起来了，文化程度高起来了，旅游热起来了，这些总体小康的特征在为精神享受作了铺垫。作为精神生活和保健活动的一项内容，玩也受到了前所未有的重视。

众所周知，人们不仅要吃饱穿暖、衣食无忧，还要建立新的生活方式、讲究生活艺术，寻找情感的寄托。树立现代人的生活观，这就要求人们从充实生活、促进健康、科学实用的角度来认识玩。

曾几何时，摆脱了贫困吃饱饭的人们，竟吃出了诸多问题，不会运用现代文明，又生出了诸多“文明病”。假若当时就有提醒的书籍，也许问题会少得多。现在又面临着是否会玩的新问题，前车可鉴，不要再重蹈覆辙。我们不揣浅陋，写了这本玩商的书，也是对于光远教授呼吁“建立玩学”的一个尝试。因为是“第一本”，错

误和不妥之处在所难免，还望得到各方面的指正！

宋为民
于南京中医药大学





第一章 玩学与玩商	(1)
第一节 玩与人生	(2)
一、人之初,性本玩;活到老,玩到老	(2)
二、玩潮涌动——从古玩到今	(4)
三、玩的两极观	(6)
第二节 玩的作用	(8)
一、玩的正性作用——促进	(8)
二、玩的负性作用——沉迷	(9)
三、欲不可纵	(10)
第三节 玩学与玩商	(10)
一、玩学——玩家眼中的玩	(11)
二、玩商——开启“玩之门”的钥匙	(13)
第四节 玩学、玩商的现代科学基础	(16)
一、玩学、玩商与涨落理论	(16)
二、玩学、玩商的生理学基础	(17)
三、玩学、玩商的心理学基础	(17)
四、玩学、玩商的社会学(美学)基础	(18)
五、玩学、玩商的休闲学基础	(18)
六、玩与心灵商、动静商的关系	(20)
七、玩与情商	(21)
第五节 富裕与玩	(23)
一、中国的富人活得很累	(24)
二、没时间、没情趣玩	(26)
三、家庭生活并不幸福	(27)
四、你是否穿上了红舞鞋?	(28)



第二章 做个大玩家	(30)
第一节 名人论玩	(30)
一、于光远论玩	(31)
二、席勒论玩	(34)
三、马惠梯论玩	(35)
第二节 玩的新理念	(37)
一、全面小康与玩	(37)
二、全面健康与玩	(38)
三、“安居乐业”新义	(41)
四、留点时间闲散	(42)
五、做个“低薪休闲”族	(43)
第三节 做个大玩家	(45)
一、玩——张、弛度的载体	(45)
二、欧洲人的休闲生活	(46)
三、玩到老——老人更需要玩	(47)
第四节 玩的心理	(49)
一、每天有个好心情	(49)
二、打开“心锁”需要走的路还很长	(50)
三、做自己情绪的主人	(51)
四、学会享受生活	(52)
五、玩入“心底深处”——自由联想	(52)
六、梵高渴望生活	(53)
七、兴趣与玩	(55)
八、有益活动抵抗不良情绪	(64)
第三章 萝卜青菜，各人所爱	(65)
第一节 你爱怎么玩	(66)
一、玩的类型和方式多种多样	(66)
二、“童化”老年	(68)
第二节 运动之闲——动玩	(69)
一、毛泽东的动中之闲	(69)
二、轻松运动除焦虑	(70)



三、水中散步	(71)
第三节 生活中的玩	(71)
一、玩吃——吃玩	(71)
二、玩“动”——动玩	(75)
三、玩睡——睡玩	(82)
四、玩宠物	(83)
五、聊天	(85)
六、哼唱——未意识到的一种玩	(87)
第四节 玩乐疗心身之疾	(90)
一、玩乐与慢性疲劳综合征	(91)
二、玩乐助你放松身心	(92)
三、玩乐缓释离婚后孤独	(94)
第四章 节假日与玩	(96)
第一节 节假日——大好的“玩机”	(97)
一、算一笔“时间账”	(97)
二、谁“谋夺”了你的健康	(100)
三、学会偷闲学着玩	(101)
四、西节东渐	(102)
五、“国节”洋化	(105)
第二节 双休日与生物钟“准点”	(113)
一、“礼拜日”的由来	(113)
二、人体三节律(体力、情绪、智力)假说	(114)
三、双休日仍要保证生物钟“准点”运行	(115)
四、生物钟磨损	(118)
五、连锁反应、恶性循环	(119)
六、夜食症候群	(120)
七、玩乐有度——适度的涨落	(121)
第三节 节假日综合征	(123)
一、节假日恐惧	(123)
二、假日身心综合征	(124)
三、旅游精神综合征	(126)



四、厨房综合征·····	(126)
五、节假日忧郁症·····	(127)
六、各种人群的“节日纪律”·····	(127)
第四节 夜玩 ·····	(129)
一、夜玩要讲科学·····	(129)
二、夜间生活多元化·····	(130)
三、最重要的是健康·····	(132)
第五章 儿童之玩 ·····	(134)
第一节 玩对儿童全面发展的作用 ·····	(135)
一、玩是儿童的天性·····	(135)
二、儿童的心身特点与玩·····	(138)
三、儿童玩的动力·····	(145)
第二节 儿童玩耍的作用 ·····	(147)
一、使孩子逐渐了解周围的世界·····	(147)
二、玩要提高儿童的注意力·····	(148)
三、玩耍促进幼儿智力的发展·····	(149)
四、锻炼解决问题的能力 and 自主性·····	(149)
五、玩中培养儿童与其他人积极相处的能力·····	(151)
六、玩中学会以适当方式关注别人·····	(151)
第三节 儿童之玩的引导 ·····	(152)
一、让玩充满乐趣·····	(152)
二、要玩得有质量·····	(152)
三、玩的互动·····	(154)
第四节 玩耍与玩具 ·····	(160)
一、玩具的重要作用·····	(160)
二、玩具的类型及其作用·····	(163)
第六章 旅游——离开家门的游玩 ·····	(167)
第一节 旅游者的动机与心理 ·····	(168)
一、一般的旅游动机·····	(168)
二、旅游者的心理·····	(169)



三、何处最精彩?	(172)
四、追求新鲜感——人的本性之一	(173)
五、徐霞客眼中的山水	(175)
第二节 旅游使你成为自己的主人	(176)
一、旅游使你还原为本我	(176)
二、旅游是一种放松身心疗法	(177)
三、旅游使你充实、提高、脱俗	(178)
第三节 旅游者的兴趣与需要	(180)
一、旅游者的兴趣	(180)
二、旅游者的需要	(181)
三、触发灵感需旅游	(183)
四、与幸福有关的 3 个秘诀	(184)
第四节 远离大自然,就是远离健康	(185)
一、“人工室内环境”还在受到质疑	(185)
二、“一点都不觉得紧张”也不好	(189)
三、玩乐防病解紧张	(191)
四、不要陷入“身不由己”的悖论	(193)
第五节 旅游须知	(194)
一、出游前的准备	(194)
二、旅游保健防病	(196)
三、旅游理财——教你如何省钱	(199)
 第七章 何处望神州——祖国胜景四季游	 (203)
第一节 春游烟柳繁华地	(205)
一、江苏	(205)
二、上海	(210)
三、浙江	(211)
四、云南	(213)
第二节 夏游山水明媚地	(215)
一、名山高地	(215)
二、海滨风光	(218)
三、江河湖泊	(220)



第三节 秋游潇洒风光处	(223)
一、北国秋色	(224)
二、中原秋韵	(226)
三、西部秋光	(230)
四、南国秋色——桂林山水甲天下	(233)
第四节 冬游雪地温暖乡	(234)
一、北国风光	(235)
二、南国冬色	(237)
三、港澳台冬韵	(240)
第八章 特色之游	(244)
第一节 中国人的“一生必游”	(245)
一、自然与人类创造的杰作	(245)
二、应有的态度	(246)
三、世界文化和自然遗产中国项目名录	(248)
第二节 风景这边独好	(249)
一、上天馈赠的礼品——周口店北京人化石	(249)
二、皇家宫陵	(251)
三、古代城镇(村)	(254)
四、华夏奇迹	(257)
五、大自然馈赠的风景名胜区	(259)
第三节 “踏遍青山人未老”——祖国名山之游	(260)
一、泰山(山东省)	(261)
二、华山(陕西省)	(262)
三、嵩山(河南省)	(262)
四、衡山(湖南省)	(263)
五、恒山(山西省)	(264)
六、庐山(江西省)	(264)
七、黄山(安徽省)	(265)
八、峨眉山(四川省)	(265)
九、九华山(安徽省)	(266)
十、五台山(山西省)	(266)



十一、普陀山(浙江省).....	(266)
十二、长白山(吉林省).....	(267)
十三、骊山(西安市).....	(267)
十四、天山(新疆).....	(268)
十五、喜马拉雅山(青藏高原).....	(269)
十六、井冈山(江西省).....	(270)
十七、武陵山(湘鄂、川、黔四省边界).....	(270)
十八、阿里山(台湾省).....	(271)
 第九章 从古玩到今.....	(273)
第一节 琴棋书画.....	(273)
一、琴.....	(274)
二、棋.....	(280)
三、书.....	(281)
四、画.....	(282)
第二节 花、鸟、鱼、虫、宠物.....	(284)
一、花.....	(284)
二、鸟.....	(286)
三、鱼.....	(286)
四、虫.....	(292)
五、宠物.....	(293)
第三节 集藏.....	(295)
一、藏书.....	(296)
二、古钱币.....	(296)
三、集邮.....	(296)
四、照片.....	(297)
五、火花.....	(297)
六、集石.....	(297)
七、相机、摄影.....	(300)
第四节 茶、酒、猜谜、幽默.....	(302)
一、茶.....	(302)
二、酒.....	(306)