

健康决定成功

JIAN KANG JUE DING CHENG GONG

中华养生大智慧

郝建平 著

不要以忙而拒绝
健身和养生，
健康的身心是
高效率工作的前提，
是把握人生
成功机遇的根本。

中国言实出版社



健康决定成功

JIAN KANG JUE DING CHENG GONG

中华养生大智慧

郝建平 著

不要以忙而拒绝
健身和养生，
健康的身心是
高效率工作的前提，
是把握人生
成功机遇的根本。

中国言实出版社



图书在版编目(CIP)数据

健康决定成功/郝建平著.

—北京:中国言实出版社,2004.10

ISBN 7-80128-604-9

I. 健…

II. 郝…

III. 心理保健—普及读物

IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 107598 号

出版发行 中国言实出版社

地址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮编:100101

电话:64924761 64924716

网址:www.zgyschs.cn

E-mail:zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

规 格 787×1092 毫米 1/16 14.5 印张

字 数 194 千字

印 数 1—10000 册

定 价 26.00 元

前言

古往今来，人人都向往着幸福，都在追求幸福。然而，幸福是什么？虽然幸福不像其他物理和社会现象那样容易研究，找不到可以度量的工具，但美国社会心理学家戴维·迈尔经过长期的研究，还是发现了与幸福相关的“九大因素”，而在这九大因素中，“健全和健康的身体”排列第一。这说明，影响幸福的因素虽多，但健康却是幸福的基石。

人们的幸福可以表现为物质幸福、精神幸福、家庭幸福与社会幸福等多种形式，然而只有拥有健康，才能创造这些幸福，也只有拥有健康，才能享受这些幸福。身心健康，没有精神上与肉体上的痛苦，才是最快乐、最潇洒与最幸福的人。所以，人生最大的幸福就是健康。

健康不仅是指良好的生理状态，而且还包括良好的心理状态。如果一个人只是躯体健康，而没有精神健康和心理健康，社会适应能力不强，这个人也就称不上是一个健康的人。

那么，怎样才能保障人的生理与心理健康呢？保障健康的首要手段，就是我们每个人都树立强烈的保健意识，从生活点滴做起，采取切实可行的保健措施。正如我国一位著名的医学专家所指出的那样：“健康的钥匙其实就掌握在我们每一个人自己手中。”



《黄帝内经》中说：“圣人不治已病治未病……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”可见，我们的祖先早已认识到对疾病应“未雨绸缪”，防患于未然。

正是基于这种认识，我从切身体验出发，结合自己十几年来来的研究成果，将有关健康的所思与所悟，全盘托出，著成此书，将一个个崭新的“健康观念”奉献给大家，愿它们像一道道清泉，流进每一位读者的心田。愿每一位读者天天健康快乐，愿每一位关爱健康事业的同仁拥有成功的明天。

感谢我国医药卫生界老前辈、国家卫生部钱信忠老部长，他在百忙之中为本书作序，这是对我莫大的鞭策。由于本人水平有限，加之成书仓促，书中错误或不妥之处在所难免，请专家和广大读者予以批评指正。

郝建平

2004年10月8日



序 言

健康，是人类永恒的话题。

随着人类文明的发展，健康的内涵也在不断完善。“健康是一种身体上、心理上和社会上的完满状态，而不只是没有躯体疾病和虚弱状态。”世界卫生组织对健康的新概念，反映出人类健康理念的新趋势。

健康是人生幸福的基石，健康事业是社会发展的基础。从某种意义上说，健康事业的成败关系到民族的兴旺与社会的安定。一个人的健康状况，影响着他在家庭；一个家庭的健康状况，影响着它所在的社区；一个社区的健康状况，影响着它所处的社会。因此，保持健康状态，不是哪一个人自己的私事，而是关系到整个社会的一项事业。

健康的事业依赖全民健康意识的增强。个体健康离不开和谐有序、生机盎然的社会环境，社会健康需要每一位个体的齐心协力。为了营造健康的社会环境，我们应该懂得如何做才是珍爱自己，如何做才是不妨碍他人健康；每一个生命都有保持健康的权力，我们应该学会给予所有生命以关爱。

本书作者、波克曼健康产业有限公司董事长兼总裁郝建平先生，正是出于这样的思想觉悟，把自己的理想同“提高全民素质”



紧密结合在一起，立志为天下人的健康奋斗一生。他致力于解决危害人体健康的一系列难题，将传统的中医精髓同现代尖端科技有机地结合在一起，先后推出了科技含量颇高的健康检测专家系统、防辐射保健服装、复合型多功能肽产品，将健康事业成功汇聚。

人的思想决定着人的行动，健康观念决定着 we 采取怎样的健康行动。要想让健康事业蓬勃开展起来，就必须首先更新人们的健康理念。为了使新的健康理念深入千家万户，郝建平先生将自己对健康的切身感悟，著成《健康决定成功》一书，希望通过这种方式，将健康的种子洒向每位读者的心田。

个体的健康主要依赖于日常的、持之以恒的自我保健。世界卫生组织有关专家的研究成果表明：“人的健康长寿与遗传因素的关系占 7%，社会因素占 10%，医疗条件占 8%，气候条件占 7%，而 60% 取决于自己。”因此，“健康的钥匙就掌握在每个人自己的手中。”

《健康决定成功》这本书，将世界卫生组织的上述理念，作为一条红线贯穿于全书，从珍爱生命、营养适宜、运动锻炼、医药保健、心理平衡、自我节制、环境养生等七个方面，对人生的健康理念和自我保健方法作了比较深入的阐述。该书一反诸多呆板的说教，采用讲道理与讲故事相配合、科学知识与生活实践相结合的写法，意明理透，妙趣横生，集知识性、趣味性、哲理性于一体。书中提出了一系列新颖的论点，比如：“健康的心态犹如一粒种子，有了它我们的心田才不会荒芜，有了它我们才会获得成功的人生。”“健康大厦的建造者就是我们自己，任何不负责任的敷衍了事和随意放纵，都会影响大厦的质量，缩短它的寿命。”书



forward

序

中告诫读者，“不要以忙拒绝锻炼身体，健康的身心是高效率工作的前提；不要用忙宽容自己的惰性，行动能够帮你把握住难得的成功工作机遇。”相信每一位读者都能从本书的阅读中获得收益。

国家卫生部前部长 钱信忠

2004年10月18日



第一章 别把天赐健康不当回事

健康的心态就是一粒种子。有了这粒种子,我们的心田便会郁郁葱葱,再也不会荒芜;有了这粒种子,我们就不会辜负上天赐与我们的那片土地,获得成功的人生。

一、成功与健康互为因果	(2)
1. 成功来自健康的心态	(2)
2. 健康有赖成功的人生	(3)
3. 世界卫生组织关于健康的新概念	(6)
二、天赐健康只有一次	(7)
1. 廉价出售健康为哪般	(7)
2. 珍惜健康从端正心态做起	(8)
三、有进有退方为高	(9)
1. 激流勇退保全身心	(9)
2. 刚易折,柔者笑在最后	(11)
四、莫要辜负慧眼的提醒	(12)
1. 来自长寿动物的启示	(12)
2. 神奇的蜜蜂和蜂胶的妙用	(14)
五、切勿自毁“健康长城”	(16)
1. 项羽败在自毁“军事长城”	(16)

2. 人类免疫是“健康长城”	(17)
3. 道家修炼与健康长城的养护	(18)
六、永葆青春的奥秘	(20)
1. 顺其自然,宝刀不老	(20)
2. 接收积极,永葆青春	(21)
七、自天佑之,吉无不利	(22)
1. 巧夺天时,大有收获	(22)
2. 走出健身房,充分享受阳光	(24)

第二章 身体强健有赖营养平衡

“病从口入”,医学专家认为,人的很多疾病固然跟遗传基因有关,但与进食关系也很大。长期进食不合理、不科学,不仅会造成许多难治之症,而且会缩短寿命。

一、健康的营养都相似	(28)
1. 五行的基本概念及其内涵	(28)
2. 生命的能源来自何方	(30)
3. 天然食品的营养奥秘	(33)
4. 营养吸收与什么有关	(35)
二、不同时段,吃法有别	(36)
1. 一日三餐,饮食有序	(36)
2. 因地制宜,不能滥“补”	(37)

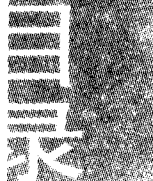
目
录

三、所需不同,进食有异	(39)
1. 饮食方案因故有别	(39)
2. 办公室内适宜吃什么	(41)
四、补养与需求失衡后患多	(44)
1. 享不了的福——营养过盛导致疾病	(44)
2. 受不了的累——入不敷出酿成短命	(46)
五、营养吸收需要引导	(47)
1. 囫囵吞枣损脾胃,营养吸收需咀嚼	(47)
2. 合理搭配效果好,营养吸收需引导	(48)
3. 一捧水比大海多,功能性食品要选好	(49)
六、食物加工学问多多	(54)
1. 天然的玄妙在于“气”聚	(54)
2. 添加剂带来的无限烦恼	(57)
3. 恰当烹饪,五色搭配保护营养	(59)
七、饮食错误,膳食成毒	(60)
1. 生克有缘,搭配不当反为害	(60)
2. 和谐有规,饮食五行搭配有方	(62)
八、平衡膳食,造就和谐	(63)
1. 城门失火祸及池鱼,偏食是健康之大忌	(63)
2. 自然平衡五行不偏,膳食平衡五色不缺	(65)

第三章 运动是强身健体的法宝

生命在于运动,在不断的运动中,我们能轻松地保持我们的体力和活力;在不断的运动中,我们能长久拥有自然赋予我们的聪明和才智。刀不磨要生锈,身体锻炼贵在持之以恒。

- 一、经典名言:生命在于运动 (68)
 - 1. 运动是生命存在的标志 (68)
 - 2. 运动是健身防病的法宝 (69)
- 二、运动使坏情绪得以释放 (70)
 - 1. 运动能增强人的活力、改善神经系统 (70)
 - 2. 运动能改善人的情绪、解除烦恼忧郁 (72)
- 三、废物毒素在沐浴中得以排解 (73)
 - 1. 日光浴:可使皮肤健美、骨骼健壮生长 (74)
 - 2. 冷水浴:促进新陈代谢、增强抗病能力 (75)
 - 3. 温泉浴:促进血液循环、治疗各种疾病 (75)
 - 4. 空气浴:调节神经系统、防止疾病发生 (76)
 - 5. 蒸汽浴:增强废物排泄、有利排除疲劳 (77)
 - 6. 海水浴:提高适应能力、促进身体康复 (78)
 - 7. 泥浴:有利于消炎止痛、提高免疫功能 (79)
- 四、身心锻炼要持之以恒 (80)
 - 1. 刀不磨要生锈,锻炼贵在有恒 (80)
 - 2. 质的飞跃来自量的积累 (81)



五、切勿悲观：“哀莫大于心死”	(82)
1. 心亡者“忙”，学会养精蓄锐	(82)
2. 悲观失望是扼制生命力的毒瘤	(83)
六、生命之泉永不枯竭的奥秘	(85)
1. 不用则废，无用则弃	(85)
2. 人老脚先衰，运动是最好的预防	(86)
3. 木枯根先竭，足浴是最好的护理	(87)
七、能量不可透支过多	(88)
1. 压力是柄双刃剑，切记“物极必反”	(88)
2. 能量不是不竭泉，切勿破坏性取用	(89)
3. 忍耐是一种美德，切记“不可超限”	(90)
八、锻炼应因时而异，因人而异	(92)
1. 顺应时日，莫误良机	(92)
2. 因人而异，选择适宜	(93)

第四章 医药不是健康的救星

“药不在贵，对症则灵；食不在补，适口为珍。”信心加食疗往往比药物更有效，最好的医生是自己。保持爱心，避免一切伤害他人之言行，其他促进健康的方法就都容易接收，否则则是很难获得健康。

一、医为将药为兵，心为一国之君	(98)
1. 治病先治心，教条主义害死人	(98)

2. 养心先治病, 中医显神通	(100)
二、最该储备的不是药物	(103)
1. 爱心贮存不可少	(103)
2. 乐观储蓄更重要	(104)
三、爱心比医术更重要	(106)
1. 圣医治病救人全凭胸中那颗爱心	(106)
2. 名医对待病人像对待自己的亲人	(107)
四、增益他人, 身心受益	(108)
1. 增益他人身受益, 学会开发积极情绪	(108)
2. 教益他人心得, 如何避免消极情绪	(109)
3. 帮他人减负自己心上也轻了	(110)
五、天道难违, 心正无邪	(111)
1. 天理永恒, 无道行医术不灵	(111)
2. 天网恢恢, 无德为医路难行	(113)
六、顺藤摸瓜, 根除病源	(114)
1. 自己“想”得才有病	(114)
2. 因人而异, 心病还须心药治	(115)
3. 因地制宜, 地域不同疗法异	(117)
七、三分治, 七分养	(118)
1. 信任自己就是最好的养生	(118)
2. 信心加食疗比药物更有效	(120)

目录

八、以毒攻毒不得已	(121)
1. 一物降一物,奇病还是怪招灵	(121)
2. 医师若想救人,并不拘泥方法	(122)
3. 节拍也是药,音乐治疗有奇效	(123)

第五章 维持平衡确保身心洁净

宇宙中的一切事物都是在相对平衡状态中共存的。养生也不例外,平衡则健康长寿,失衡则生病死亡。美国营养学界惊呼:文明人痛快地吞进了“文明病”,用自己的牙齿在制造坟墓。

一、多余之物,及时清理	(128)
1. 去掉有害,治天下与养生同理	(128)
2. 清除多余,轻松保持体内平衡	(129)
二、起居有节不给阴邪入侵之机	(131)
1. 节拍是很好的保健武器	(131)
2. 节制是很好的养生法宝	(133)
三、循环通畅不给病菌滋生空间	(134)
1. 马达需要散热循环,健康需要情绪释放	(134)
2. 治理水中污染不可缺,除去空中病菌更重要	(136)
四、入出平衡是成功养生的保证	(138)
1. 养生堤坝不能缺少泄洪渠道	(138)
2. 积怨成疾泄之即愈	(139)

3. 暗示是把双刃剑,确保健康要用好	(141)
五、“害群之马”不能留	(142)
1. 革除多余,轻松自如	(142)
2. 心上杂草,养生大忌	(144)
六、营养丰富是膳食平衡的前提	(146)
1. 食物多样化是膳食平衡的前提	(146)
2. 成功不是苦行僧,丰富多彩是真经	(148)
七、及时进行体内大扫除	(151)
1. 调整饮食结构,清扫体内垃圾	(151)
2. 服用保健食品,排除体内毒素	(152)
八、借外力一举歼灭病毒源	(153)
1. 外来之敌有妙用,激发潜能毒扫清	(153)
2. 假想之敌有妙用,常备不懈保平衡	(154)

第六章 自我控制是健康的保证

大自然为每个人都设计了一座“健康大厦”,而那建造者正是我们自己。任何不负责任的敷衍了事,都会影响大厦的质量;任何有悖自然的随意放纵,都会缩短大厦的寿命。

一、适可而止,学会休养	(158)
1. “英年早逝”为哪般	(158)
2. 如何避免积劳成疾	(159)



目录

3. 迷失“自我”丢健康·····	(161)
二、服饰的养生妙用 ·····	(163)
1. 春蚕作茧非自缚·····	(163)
2. 服饰与人的养生·····	(165)
三、储备更多的生命能量 ·····	(167)
1. 不经风雨便没有彩虹·····	(167)
2. 生命能量来自与自然抗争·····	(168)
3. 生命能量与自信一起成长·····	(169)
四、名利不应成为健康的绊脚石 ·····	(170)
1. 化作春泥更护花·····	(170)
2. 利可贵、名更高,为了健康皆可抛·····	(171)
五、将疾病消灭在萌芽中 ·····	(172)
1. 事发有兆,“亚健康”不容忽视·····	(172)
2. 亡羊补牢,全力驱逐“亚健康”·····	(176)
3. 见微知著,谨防意外事故发生·····	(178)
六、不可拿健康去冒险 ·····	(179)
1. 侥幸心理是健康的内忧·····	(179)
2. 自不量力是健康的外患·····	(180)
七、健康需要“真诚”终生相伴 ·····	(181)
1. 认真建造,健康的建筑师是自己·····	(181)
2. 诚挚对待,疾病是身体对心灵的惩罚·····	(182)
3. 尊重自然,自由是心灵对身体的奖赏·····	(183)