



健康論

杨焕远 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

健康论

杨焕远 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS(CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

健康论/杨焕远 著. - 北京: 社会科学文献出版社, 2013. 2
(博源丛书)

ISBN 978 - 7 - 5097 - 0856 - 8

I. 健… II. 杨… III. 文化综合作品集—中国—当代 IV. I979. 368

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 999895 号

书 名: 健康论

作 者: 杨焕远

出 版: 社会科学文献出版社

发 行: 社会科学文献出版社发行部

地 址: 北京市东城区先晓胡同 10 号 (100005)

经 销: 全国新华书店

丛书策划: 邹东涛

出版监审: 詹石窗

装帧设计: 宋月华

责任编辑: 袁卫华

策划统筹: 谢寿光

印 刷: 河南炫伟印刷厂

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 10.5 印张 200 千字

印 数: 0001 - 5000 册

版 次: 2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5097 - 0856 - 8/I. 606

定 价 39.00 元

(本书如有印装错误, 请与承印厂联系)

毛主席、周总理接见空军第二航空团毛主席著作新战士合影

杨
焕
远



杨焕远和党和国家最高领导人毛泽东主席、周恩来总理在一起



杨焕远在祖国万里长空风驰电掣25个春秋



杨焕远永葆革命青春



杨焕远的“五论”（《组合论》、《效益论》、《方法论》、《和谐论》、《健康论》）成功出版问世后，他精、气、神更加充实，神采更加焕发，身心更加健康，为实现“健、寿、智、乐、美、德”的“大健康”，更加有信心和加倍努力。

铸造健康人生

岁在壬辰夏月
李宪梅

李宪梅：全国政协委员，中国爱心工程委员会执行会长

为杨远先生“继志述业”

心宽约地宽
德高可延年

赵顷霖
壬午秋

题杨煥远同志《健康论》：

强身健体，
永葆青春，
创业奉献，
报效家国。

市人大侯玉德
壬辰仲冬

侯玉德：平顶山市人大常委会主任

为杨煥远同志《健康论》题：

身心健康，利己、
利家、利社会

裴建中
二〇一二年十一月

裴建中：平顶山市政协主席

人民的健康是國家
生命的重要標志

為健康論一書而題

歲次壬辰仲夏於辛卯

國際工商總會外聯副秘書長劉新民



國際工商聯總會外聯副秘書長劉新民題

《健康论》编辑委员会

主 编：李 涛 李国军

副 主 编：黄谦章 鲁瑞章 路贺民 鲁恒心
李振顶 陶 伟 张国喜 杨青华

编委会成员：刘桂芳 闫海峰 吕振宁 郭志民
郭春元 刘延邦 李睦清 于法恩
孙立江 杨焕远

责任校对：刘跃勤

著者简介

杨焕远，男，1939年10月24日（农历九月十二）出生，河南省方城县小史店镇杨庄村人。中共党员，本科学历。中国世界人才交流研究会特约研究员、中国企业文化促进会理事、哲学家、平顶山市诗词研究会会长。

1959年特招飞行员入伍，到中国人民解放军第十六航空学院学习。1962年毕业，被分配到航空部队，历任班长、领航长、主任、团长等职。杨焕远在人民空军部队中忘我奋斗，在祖国万里长空风驰电掣25个春秋，为保卫祖国作出了积极的贡献。1984年转业到河南省平顶山市新型耐火材料厂任副厂长。杨焕远自幼家境贫寒，爱读书求上进，在学生时期，历年被评为三好学生和优秀学生会干部。到部队后，多次立功受奖，并被树为学习雷锋和学习毛主席著作先进典型。曾受到毛泽东、周恩来等中央领导人的接见。他酷爱哲学，勤于思索，青年时期就研读不少哲学著作，并结合飞行工作实际撰写了《飞行中的辩证法》一书。该书1966年由甘肃人民出版社出版，并相继在《空军报》、《解放军报》、《航空杂志》、《甘肃日报》、《陕西日报》等军内外报刊上发表。转业地方后，通过深入研究，又相继完成了《组合论》、《效益论》、《方法论》、《和谐论》四部哲学专著。

《组合论》：17万字的哲学著作，1993年由河南大学出版社出版。《组合论》提出，组合是物质存在的一种基本属性，它随着物质的存在而存在，随着物质的发展而发展，万事万物概莫能外，大到宏观世界的银河系、太阳系，小到微观世界的分子、原子、中子、质子、电子都存在着组合。没有组合，便没有世界。科学的组合是无价之宝，世界上没有废物，但看怎样组合。任何

科学的建立，实际上是一种组合的成功。《组合论》出版后，立即受到哲学界的肯定和好评，专家认为找出了优化组合的哲学理论根据，是一个新理论、新观点、新方法，“是中外哲学史上的首创”，“在哲学领域中自成一家”。《人民日报》、《文汇报》、《河南日报》等许多新闻媒体纷纷给予报道和转载，众多电台、电视台给予传播。该书荣获河南省社会科学优秀成果奖、科技进步奖、精神文明优秀成果等奖励。

《效益论》：1998年16万字的哲学专著《效益论》由河南大学出版社出版，这部专著荣获国家社科基金项目，荣获社会科学成果一等奖。《效益论》从哲学高度，全面、系统地阐述了“效益”这一概念的新内涵。他认定讲效益是人们的一个特性，是人们行为的目的和归宿。有了效益，人类才得以生存和发展。《效益论》问世后，不仅为人们追求效益活动提出了哲学依据，而且为人们怎样获得效益指明了方向，被哲学界称之为“是个创造”、“很有理论和实际意义”。

《方法论》：60万字的哲学专著，2008年由光明日报出版社出版，在社会各界得到了广泛轰动和高度关注。该书认为，正确和科学的方法能取得事业的成功。

《和谐论》：30万字的哲学著作，2010年由中国文联出版社出版。《和谐论》指出：建立和谐社会要达到：天人合一，阴阳合一，人我合一，欲理合一。和谐是协调和均衡。和谐是一切进步成长之因。和谐的根据是爱，爱能推动世界进步。和谐的发挥是智慧，和谐的完成是宽宏大量。待人和谐是心底敦厚的仁者。处世和谐是胸襟广阔的智者。以欢乐之心与和谐之量能结善缘。和谐人生的坎坷将化为康庄，和谐人间的紧张将化为祥和，和谐人间的黑暗将化为光明。《和谐论》受到社会各界的高度评价和赞扬，2011年先后获得平顶山市和河南省社会科学优秀成果创作奖。杨焕远被平顶山市评选为老有所学、老有所为大明星。

《组合论》、《效益论》、《方法论》及《和谐论》四大哲学专著出版发行，开拓了哲学研究的新领域，由此杨焕远传略和学术成就先后遴选入《中国人物年鉴》、《中华名人辞典》、《世界优秀人才名典》等书，被誉为“时代先锋哲学家”。

《健康论》的出版，标志着杨焕远同志的第五部哲学论著就要和读者见面了。相信它的出版又要引起哲学界以及健康领域更多人的关注和轰动。一定会有更多人喜爱它。关爱生命，珍惜健康。拥抱健康、快乐健康，快乐人生。

读《健康论》能获得健康。而健康的人生是最大的幸福和财富。“五论如何要成功”。杨焕远的“五论”是哲学宝库的珍品，利在当今，功在千秋。

《健康论》序

平顶山市人民政府常务副市长 王丽

当我接到杨焕远同志的《健康论》手稿时，不禁感慨万千。这位年过七旬的老战士，几十年的岁月中，在哲学领域拼搏、创新，笔耕不辍，从《飞行中的辩证法》到《组合论》、《效益论》、《方法论》、《和谐论》，著述丰硕如串串珍珠，闪耀着一位思想者的智慧之光。

杨焕远同志青年时期，在祖国蓝天飞行 25 个春秋。从班长、领航员、领航长、主任到团长。他曾是学习毛主席著作积极分子，所著《飞行中的辩证法》在全军推广，受到毛主席和周总理接见。转业到平顶山新型耐火材料厂任副厂长之后继续研读马列著作，创新哲学思维，在非学术专业岗位的低地拓展出鲜活而系统的哲学视野。

1993 年 8 月，17 万字的哲学专著《组合论》出版，中国哲学学会会长张岱年为他题写书名，北京师范大学哲学研究室主任梁中义教授认为“《组合论》是中外哲学史上的首创”。中国人民大学哲学教授马奇称赞：“《组合论》在哲学领域自成一家。”他于 1998 年完成的《效益论》，由国家社会科学基金会立项，系统论述了“效益”这个人们熟知的新内涵，北京大学哲学系教授黄楠森认为“《效益论》是个创造”。中国人民大学哲学系主任陈先达教授说“《效益论》很有理论和实际意义”。中国社科院哲学研

究所研究员赵凤岐说：“《效益论》有助于提高工作效率”，对此，新华社等多家媒体作了报道。

2008年，他又推出60万字的《方法论》，中国哲学学会会长张岱年题词：“科学方法是无价之宝”。中国企业管理学会会长袁宝华题词：“认识世界，改造世界”。中央党校副校长、《求是》杂志主编邢贲思题词：“《方法论》是门科学理论”。

2010年，杨焕远同志马不停蹄，响应胡锦涛总书记提出的“科学发展观”马列主义理论命题，继又推出30万字的《和谐论》，以古今中外和谐箴言为背书，大胆跨越民族、地域、阶级、社会制度来研究“博爱”、“和谐”之渊源、本质及实现方法。

杨焕远同志多次获社会科学优秀成果奖，被誉为“跨世纪风云人物”，载入《中国人物年鉴》、《中外名人辞典》等典籍。但他并没有躺在功劳簿上睡大觉，没有在赞扬声中陶醉，而是以他敏锐的洞察力和强烈的社会责任心，抓住“人人需要健康”这个大课题，再次从哲学角度深入研究，为今人呈上字字珠玑的《健康论》。他的勤勉、缜思、敏行、敬业，令人钦佩。

《健康论》首先从宏观上阐述了健康的意义，按照毛主席提出的“一切为了人民的健康”，从各级领导的责任方面强调国民健康不仅是生产力、凝聚力，更是发展力、战斗力。对健康的标准和健康的四大基石以及如何获得健康的措施和方法，该书都作了系统的总结。值得重视的是，该书倡导国民健康、人人有责，号召每一位国民都要做到有理想、有道德、守纪律、有文化，成为全面健康的四有新人。

杨焕远同志提出的健康哲学理论，说明古往今来，人人追求健康长寿。但要活得有价值、有滋味，却需要革命第一，工作第一，他人第一，健康第一，不仅生命增岁月，还要岁月增生命。健康的生命是载体，失去健康就失去了一切。什么是健康，为什么要健康，怎样得到健康，《健康论》都作了全面的论述。