

健康为本 乐融融

张家驹 著



海洋出版社

健康为本乐融融

张家驹 著

海洋出版社

2002 年 · 北京

内容提要

本书分 16 个章节,作者用谈心式的方法,从认识到实践比较全面地介绍了以“健康为本”为主线的诸多内容,具有较强的知识性、实践性、指导性、操作性、借鉴性,是益于人们健康长寿的大众普及通俗读物。

图书在版编目(CIP)数据

健康为本乐融融/张家驹著. - 北京:海洋出版社, 2002.3

ISBN 7-5027-5531-4

I. 健… II. 张… III. 保健-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 014702 号

责任印制:严国晋

海洋出版社 出版发行

<http://www.oceanpress.com.cn>

(100081 北京市海淀区大慧寺路 8 号)

北京建筑工业印刷厂印刷 新华书店发行所经销

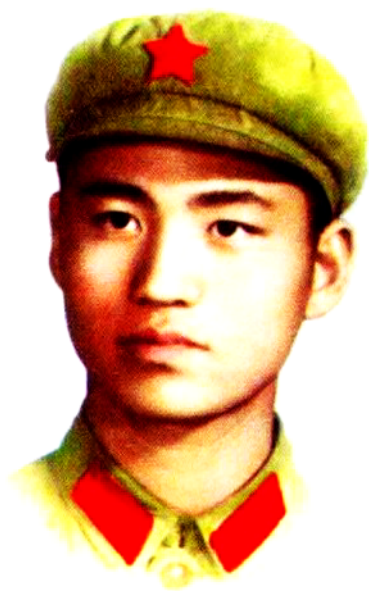
2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月北京第 1 次印刷

开本:787×1092 1/36 印张:6% 插页:1

字数:100 千字 印数:1~10 000 册

定价:10.00 元

海洋版图书印、装错误可随时退换



背景：1965年6月全军取消军衔制，佩带红领章、红帽徽。这一年的8月在部队驻地（吉林省四平市）的一家小照相馆照相，留下了一生中最难忘、最满意的照片（时年21岁）



背景：1999年9月赴人文与自然景观为一体的井冈山参加报社召开的新闻工作会议，后在南昌停留之时专程到庐山小游，在一代伟人毛泽东同志20世纪50年代末庐山留影之处，拍下了这张有意义和自感良好的照片（时年55岁）

作者简介

张家驹，中共党员，汉族，主任记者。1944年出生于河北省遵化县一个贫苦农民家庭，5岁进北京，1962年应征入伍。曾先后毕业于空军第九航空学校、北京机械学院和新闻学院。

1964年起从事新闻工作，在部队期间，是连、团和师报道组成员。1968年复员回京，曾长期在企业 and 市化工局宣传部任宣传干事。1982年调入中国机电日报社至今（北京科技报社工作3年），历任编辑，后任通联部、广告部、编辑部等部门负责人。在近40年的新闻生涯中，曾在吉林日报、解放军报、空军报、北京日报、红旗杂志、人民日报、北京晚报、北京科技报、支部生活、中国机电日报等发表以消息、通讯、言论、专访文体为主的新闻作品。1995年和1999年先后出版了《我的新闻足迹》、《新闻采写二百篇》。

致 读 者

出版《健康为本乐融融》一书之前，一位企业宣传部长对我说：书里最好有如何防病治病的内容。当时我就对他坦言：我不是医生，如果有病，还得上医院找医生治，而身体有病之外的诸多方面，可以在我这本书里查询到。

目前，我国全民性健身和体育锻炼正在蓬勃开展。但是尽管许多人都在为此投入，效果却不尽相同，其原因是一些问题尚有待解决，如对锻炼身体的认识、目的、方法等。在此，我诚挚地告诉读者，类似这些问题在我这本书里均可找到，再加上真正付诸实施，即可大见效果。

我今年已五十有八，正是由于数年坚持不懈地锻炼身体，所以无论是身体素质，还是精神面貌，都自我感觉十分良好。我衷心希望自己对锻炼身体的认识和实践，也能成为他人，尤其是《健康为本乐融融》一书读者的共同财富。

让生命之树常青

(前言)

原卫生部部长 

生命之树常青。健康长寿从古至今一直是人类美好的愿望和不懈的追求。在我国已经步入老龄化社会的今天，让千百万老年人和更多的人掌握适宜的养生保健方法，做到现在和以后能“老有所养，老有所为”，对于推动我国经济和社会发展都有着十分重要的现实意义。

人的一生，必然经过由幼年到老年的生命历程。和“老”结伴而行的就是“衰”。事实说明，“老”是不可抗拒的自然规律，任何人也逃脱不掉，然而“衰”却

在一定意义上可以由自己“主宰”。大量事实说明，“衰”不仅可以延缓和推迟，而且有相当大的弹性。有些人未老先衰，而另一些人则老当益壮。两者相比，确实不可同日而语。人生的“老”与“衰”的轨迹，就是这样既有联系又有区别。

如何做到老而不衰，或尽可能地推迟早衰，这是人生一大追求，尤其是进入老年后显得更为急迫。想长寿是人之常情，但这并不完整，应该有一个前提，同时也是长寿的基础，那就是健康。因为健康长寿，不仅是寿命的延长，更重要的是生活质量和生命质量的提高。这也是促进社会不断发展进步和物质文明、精神文明建设的 important 内容和充分体现。

如何实现健康养生、健康防衰，我认为应注意以下两个方面：

一是保持心理健康。健康的心理对人的健康长寿有非常重要的作用。心理

健康,就是我们通常说的要有乐观的情绪、开朗的性格、深厚的涵养和高尚的情操。如忽视了这些,就会导致不健康的心理,进而引起精神上的障碍和痴呆老化,又会加速生理上的衰老,出现未老先衰或老了更衰。所以,要想健康长寿,千万不可忽视心理上的健康。

二是要注意保持躯体的健康。保持躯体健康不外乎这样几个方面:增强保健意识,提高自我保健能力,养成科学文明的生活习惯;定期检查身体,早期发现疾病的“苗头”,有病及时治疗;要因人制宜,进行适当的体育锻炼;根据个人爱好,参加有益的社会活动,以陶冶情操。

我上面谈到的问题,在张家驹同志的《健康为本乐融融》一书中都已涉及到了,而且比较全面。给我的感觉是,这本书出自于一位新闻记者之手,难能可贵。从中可以看出,张家驹不仅对“健康”二

字有比较深刻的认识,而且还进行了多年实践,并认真总结提高,这种做法是值得称道的。

我衷心希望更多的读者,特别是中老年读者能从这本书中获益,真正做到健康为本乐融融。

让生命之树常青。这既是我为《健康为本乐融融》一书撰写前言的结束语,又是对所有读者的美好祝愿。

2002.3.1

(钱信忠:上海人,92岁,苏联医学院研究生毕业,曾参加过上海工人三次武装起义和第四、五次反围剿斗争及红军二万五千里长征,1955年被授予少将军衔。他是新中国成立后第二任卫生部部长,后任计划生育委员会主任等职,曾荣获联合国首届人口奖等荣誉)

健康为本 一本万利

(自序)

新世纪尚未到来时,我就在思考着一个问题:在迎接伟大的 21 世纪第一道曙光时,我应该献上一件什么样的礼物。我不可能有惊人业绩,因为我不是什么大人物,也不是名人,只是一名普通的中国公民,一名普通的中共党员,一名普通的新闻工作者。难道一个普通人,就不会给新世纪献上一份厚礼吗?为什么不能呢?于是我思来想去,决定联系社会现实和自身实践写一本专门谈锻炼身体的书,即《健康为本乐融融》。

“健康为本乐融融”,既是简单、朴素和实在的道理,又寓意着十分深刻的内涵。因为人人都知道,人的生命只有一次,没有好的身体,即使周围都是金银财宝,也不能换来欢乐。举一

个小例子，一个人生病后，为什么吃再好的食物也不觉得好吃，而身体好的时候，好吃的东西感到香甜，一般的东西也觉得有味。有的人讲，没有健康的身体，什么对我来讲都没有用，有了健康的身体，没有的东西我可以争取到。这些朴实无华的话语颇为有理。再往深里说，没有健康这个“本”，就谈不上工作和事业，也谈不上为人民服务，因为自身都难保，又怎能保得了其他呢？对此，可能很多人都会有切身的体会。

毛泽东同志曾深刻指出：身体是革命的本钱。身体之本又是什么呢？那就是健康，没有这个“本”，一切都是零，一切无从谈起。我坚持数年锻炼身体，并收到显著成效，所以我发自肺腑地认为：健康为本，一本万利。失去这个“本”就将失去一切。

健康为本，一本万利。说万利是一种形象描述，是一种赞语。健康为本，我粗略想想起码有五个利。

首先是对自己有利。自己身体好了，能自由自在地活着，能心情愉快地上班，能干自己乐意干的事情，能为社会创造财富，这本身就是最大的幸福和利。

其次是对家人有利。一个家庭由几个人组成，在几个人身体很健康时，即使穷一些，也是平安和睦的。可是如果有一人倒下了，生活不能自理了，不仅自己受罪，其他人也得跟着倒霉。

其三是对单位有利。每个单位都是由一个个个人组成的。如果一个单位的人个个身体都不错，都能出满勤，干满点，工作就会有起色，经济效益也会增加。相反，一个单位不少人都是病号，上班减员；或病休或住院，其结果会怎样呢？这将不言而喻。

其四是对国家有利。解放前，外国人称我们中国人是“东亚病夫”。解放 50 多年来，全国人民当家做主，生活逐步提高，身体不断增强，外国人称之为“东亚病夫”的帽子早已甩到太平洋那里去了。我们国家运动员几十年来在历届国际体育大赛中连获金牌，真可谓扬眉吐气。可见，一个国家的全民体质提高了，还有着深远的政治意义。

其五是对人类有利。在人类历史的长河中，社会的发展和前进有多种标志，人民体质的强弱就是其中一个重要内容。在一定意义上

讲,全人类体质如何,是社会发 展综合水平的重要象征。

健康为本,在这个“本”的基础上,还可以说出不少的利来。说到底,一个人以健康为本,就是主观上为自己,客观上为他人。反之,如不以此为本,什么利也没有,不仅主观上有害自己,而且客观上对他人也是有害而无利的。

健康为本,我还要多说一点。我认为,健康为本,不仅仅是注重锻炼身体,有一个好的身体,还有更深层次的内涵,即真正摆正身体与金钱的关系,而不能本末倒置。有些视金钱如命的人,也注意锻炼身体,知道身体的重要,但在金钱的巨大诱惑力面前,往往不知所措,错将“健康为本”变成“金钱为本”,所以就不择手段地、疯狂地为捞钱而拚命,最后导致成为人民的罪人,历史的败类。近年来出现的在全国颇有知名度的“新闻人物”——胡长青、成克杰等人,就是以“金钱为本”的典型实例。

健康为本,一本万利,这是我的肺腑之言,也是对他人的坦诚心声。我之所以视健康为本,就是将健壮的身体作为一种事业的追求,并将其列为人生座右铭的重要内容。我在进入人

生“不惑”的中年至“知天命”的 50 岁之时，就初步或最后确定了自己的人生座右铭，即“人品高尚，事业有成，身体健康。”这 12 个字的人生座右铭是一个有机的整体，彼此相辅相成，缺一不可。我之所以把身体健康看做是我人生座右铭的重要组成部分，是因为视身体健康为自己事业的根基和需要。因此，多年来才能以超人的毅力，坚韧不拔的决心，坚持不懈地锻炼身体，并大见成效。

健康为本，一本万利，这是正确的世界观、人生观、价值观。是一个共产党人对待身体的辩证唯物主义态度，这与某种人片面认为的“活命哲学”、“养尊处优”、“唯利是图”、“自私自利”等有着质的区别。

健康为本，一本万利，就是热爱生活，珍惜身体，因为生命只有一次。

健康为本，一本万利，就是注重锻炼和养生，因为生命在于运动。

健康为本，一本万利，就是遇到挫折、困难、逆境等，要振奋精神，迎难而上，克难而胜。

健康为本，一本万利，就是在碰到与身体健康有矛盾的问题时，要为其开绿灯，不要硬顶

着,否则就会有损于身体。

健康为本,一本万利,也是对家人、他人和社会负责的体现。

健康为本,一本万利,就是要正确处理身体与金钱等物质的关系。从目前犯罪状况来看,可以说80%以上的人之所以犯罪,就是为了一个“钱”字。人生在世,没钱不行,但必须正确对待它。否则就会出事,这样的教训实在是太多了。

健康为本,一本万利,就是正确对待精神的作用。精神并不是万能,但人活着万万离不开精神。为什么有不少人,尽管很清贫,但事业有成,身体健康,其重要原因就是精神的作用。人的精神如同骨骼一样重要,没有骨骼支撑,人就要瘫倒在地,不能直立。人没有精神支撑,就会昏沉度日,萎靡不振,无所事事,就是虚度光阴和人生。

健康为本,一本万利,这是我多年生活实践和锻炼身体的总结。我相信,这八个字会成为你、我、他及绝大多数人的共识。在此,我衷心祝愿更多的人在以“健康为本”的前提下,实实在在地获得更多、更实惠的利吧!