

JIANKANG
RENSHENG

湖北科学技术出版社

刘孟陶著

健康人生

在神经网络结构中，健康
求索；在文学领域里，
樂趣流連。



刘孟陶 著

健康人生

JIANKANG
RENSHENG

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康人生/刘孟陶著. —武汉: 湖北科学技术出版社,
2008.3
ISBN 978-7-5352-3952-5

I. 健… II. 刘… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 014776 号

健康人生

© 刘孟陶 著

责任编辑: 熊木忠 高 然

封面设计: 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12-13 层

邮编: 430070

印 刷: 武汉科利德印务有限公司

邮编: 430071

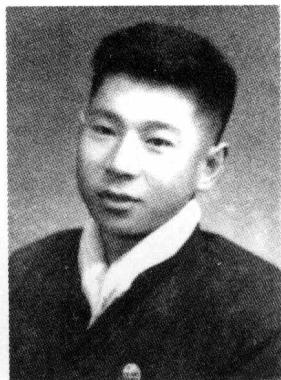
850 毫米×1168 毫米 32 开 4.75 印张 1 插页 75 千字
2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

定价: 12.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

作者简介：

刘孟陶，男，1931年7月出生，湖南益阳人。早年毕业于武汉大学，几十年来在医学领域里从事过基础教学，看过综合门诊，做过巡回医疗，所主持的科研课题《磁力治疗胆石症》在科委的组织下通过了全国领先水平的鉴定，并获得武汉市人民政府颁发的奖证和奖金。与武汉大学张沪生教授协作，经过动物和模拟实验，探讨出了磁



（作者年轻照）

场为什么能排出胆结石、粉碎胆结石的机理，提出了“涡流、轴流、水流”的三流学说，在磁医学上写下了新的一页。并曾应各地科委、卫生厅(局)或医学会的邀请，先后在武汉、郑州、珠海、柳州、北京、上海、成都、昆明、张家界和东南亚等地进行教学或作学术报告，赢得了国内外同行专业学者的一致认可和好评。历任中华生物磁学会理事、《中华生物磁学》编委、《现代生物医学进展》编委。

退休以后，个人精力侧重于整理平时积累的一些文学作品，先后在文学杂志和报纸副刊上发表了散文、诗歌及诗歌评论十余万字，因而2004年加入了湖北省作家协会，成为一名年老的新会员。

除了这本《健康人生》出版外，另有《刘孟陶诗文集》，并有二十五万字的言情小说《飘飘情，情归何处》正在创作过程中。

健康身心 健康人生

贺健康人生出版问世

裘法祖



二〇〇七元旦

裘法祖：中科院院士，我国著名的外科学家。我国器官移植的开拓者和奠基人之一。

心健身康齐飞，
人生幸福无量！
为《健康人生》而题

杨叔子

二〇〇七年三月

杨叔子：中科院院士，著名机械工程专家、教育家，中国机械工业教育协会副会长，中华诗词学会名誉会长，原华中科技大学校长。

在神经结构中，健康
求索；从文学领域
里，樂趣流連！

賀

劉孟陶先生

健康人生

付梓

歲次丁亥李進才書



李进才：江汉大学校长，《武汉诗词》主编，著有
《春晚斋诗词集》出版。

劉長卿先生大鑒付梓統鑒

保健康心一市新來松

雅兒詩云書上之文亦在

人生全賴嫂配金銀珠

人
華清雨成之秋林錫彬賀

林錫彬：中華詩詞學會會員，深圳詩詞學會副會長，有詩詞專著《槎牙集》出版，現任深圳市農產品股份有限公司副總經理，高級經濟師。

前 言

《健康人生》从 2005 年夏季开笔写到 2006 年夏季，整整一年。初稿完成后几经各个方面专家学者研讨，广泛征求意见，获得了一致的好评与认可，为此决定组织出版发行。在筹划出版的诸多事务期间，老伴又住院两次以致延到今天才与读者见面，是以为歉！

这本书的特点之一是它自始至终好像是在与读者谈心，以读者为着笔对象，从第一个字映入你的眼帘起，就开始了沟通灵犀、坦诚交心的愉悦过程，读起来会使你有着特别的亲切感和贴近感。

作者以自身生活的历程，精细地阐述了七十四岁的人为什么还能保持一个如此健壮的身体的原因和具体运作轨迹，这使大量的老年人在平凡中也能获得不平凡的借鉴；给年青一代的健康成长提供了一条切实可行的途径。

除老年朋友外，本书涉及的内容比较广泛，不仅从思想、锻炼、饮食、娱乐、爱好等方面探讨了如何为“健康之舟”把舵，还谈到了许多有关健康的人生哲理，为什么“让人”和“助人”都会有益于健康，他如幼儿的培养、学龄前

锻炼、中青年的引导和诸多家长务必关注的问题，以及妇女的特种健康保健等方面，均谈出了自己的见解和体会。

本书的特点之二是作者为力图剪辑一个新的角度，从解剖学的基础知识入手，紧密结合社会上常有发生的实例详尽地论述了神经精神因素对人体健康的莫大影响，并新颖地提出了如何克服这些精神因素对人体带来的不良影响而相应地建立起适合于各种不同人群的“精神粮仓”，这第二部分是本书的重点。

本书的特点之三是在论述健康这一主题之中，渗透了比较浓厚的文学风味，其中穿插的许多精品诗词、回文诗、精品散文、对联等趣味盎然，这在“七嘴八舌话小说（飘飘情，情归何处）”一节中掀起了高潮，预期这部分内容将获得广大文学爱好者以及从事文学专业的同学和教师的青睐，自会流连其中，共享雅趣；同时，通过你们读后，作者还将会获得宝贵的指点，得以提高，作者是有厚望焉。

这本《飘飘情，情归何处》的小说被媒体透露以后，得到了不少读者的抬爱与关怀，纷纷来电来函咨询现在完成了多少？什么时候能问世？有的读者还提出来在写作中有何困难？估计还有许多读者由于不知我的电话通讯地址未能与我联系上。无疑，这些读者对我的关心和鼓励，就是鞭策我要写好这本小说的力量源泉，我将以最大的努力去完成的实际行动来答谢这些读者对我的抬爱。

《健康人生》感悟着人生的健康

代 序

孟陶先生耗时一年多的新作——《健康人生》终于在大众文友们的久久期盼中脱稿了，承蒙他信赖有加，能让我先于广大读者一睹为快。

《健康人生》所命书名是再平凡不过的了，而平凡的书名却写出了不平凡的内容，给人入眼的感觉是高雅又通俗，没有刻意的炒作和作秀。或许这就是作者数十年朴素的文风使然吧。

得到《健康人生》书稿的那天晚上，恰值一场特大的暴风雨突袭江城，电也停了。我只好点燃两支几乎被人们遗忘了的蜡烛，借那昏暗的、闪闪的烛光一口气读完了这本洋洋洒洒十来万字的书稿。我愕然了，多少有一点没想到的是，一篇融文学性、思想性、娱乐性及实用性于一炉的百科式美文跃然纸上，无异于一席水陆杂陈的精神盛宴，展卷读来，教人眼界一新，如饮佳酿，如沐春风，其妙处难以言状。

在《健康人生》一书中，作者一反传统的创作窠臼，以自己饱经沧桑的丰富阅历，渊博的学识和真挚的情感为底蕴，将一些看来似乎互不相关的素材有机地结合在一起。侃侃道来，不仅是令人受益匪浅，而且能够给人趣味横生的享受。书中涉及到的“精神粮仓”既新颖而又包罗万象。传统的中华文化与现代时尚的数字乐趣，动人的情歌与充满了浓郁乡土气息的地方戏曲，体育锻炼的快感节奏与当代医学理论常识等交相辉映，实在是能让过目者进入到一个别有天地的境界，乃至爱不释手。

孟陶先生是我的忘年交，是良师兼益友，在医学界是一位较为知名的专家，他在生物磁医学方面的成果已使他成了该学科全社会的带头人；在文学界是一位年老的新作家，在体育运动方面更是出人意料，虽年过古稀却俨然英姿飒爽，常与年轻人在乒乓球台上一较高低，大有廉颇之风范。从他创作的《健康人生》一书中，可以清晰地看出作者终生都在寻觅、追求人生健康完美的极致，并通过探索和实践，为人们找到了一条通向“健康人生”的理想之路，而他正在这条路上前行。

《健康人生》的出版发行，无疑将成为社会的宝贵知识财富。我衷心地期盼广大读者朋友通过阅读这本书，进一步树立自身乐观豁达的生活理念，健康向上的人生构想和求真务实的实践精神。受着《健康人生》感悟的驱

使,这里我要对那些因忙于工作、事业而忽视自己身体健康的人们说一句:抽空读读《健康人生》吧,我深信“开卷”必会“有益”。赘言到此搁笔,是以为序。

王治军

2007年6月

王治军:

人民出版社鄂办副主任,著有《王治军诗词集》。

健康人生

雅兴来时唱几句，夕阳山下草青青。

我今年 74 岁，虽没有丰厚的家财，却拥有健康的身体。满口牙齿无一颗脱落，无一颗修补，全是原装。看报刊杂志可以不戴眼镜，还可以与年青人在乒乓台上连续拼搏两个小时（约相当于长跑 15~20 公里的运动量）。没有冠心病、高血压、糖尿病等慢性病症。体检中除了前列腺增生但无症状外，均属正常。四肢及躯干大小关节活动自如。不论是硬的、软的、冰的、热的、糯的、黏的、粗纤维的和细腻肥浓的食物都能消化。寒冬腊月，我还举着一杯冰淇淋招摇过市。目前能负重六十斤上七楼。至今身上没有一条手术的刀痕。一帘幽梦，也很清香。

我虽不能说是十分完美的健康者，但还足以慰藉平生，无病痛的生活伴随着我，要不是自己经历着医生的职业，那根本就尝试不到药品的滋味，体会不到病床上的悲欢，领略不到护士小姐的温馨护理和医务工作者的苦口叮嘱，就宛如一个生活在“医药真空”里的人，淡出了人世

间那百无聊赖的医药烟火。

需要说明的是,以上这些只是我目前的实况,天有不测之风云,人体的变化是难以预料的,所以我只能忠实地向读者告诉今天,不能保证明天。

许多亲朋好友都怀着一种羡慕之情问道:“老刘,你这大年纪能有如此健壮的身体,是吃了么好的补品?是有什么高超养生之道?还是掌握了哪些特异的锻炼秘诀?能否把窍门向我们传授一二?”我答曰:“高超的养生之道,出于平淡而认真,健康强壮的秘诀,来自于乐观而开朗的心境。”我在后面介绍的内容,如果你不把它“等闲视之”,认真吸取有益的部分,并从参考中获得启示,就是“高超”、“秘诀”之所在,这就是走进“窍门”的入场券。

关于这方面的话题,有时我和亲友们谈得很有兴趣,由于这不是一言以蔽之的事,我的家人和亲友都鼓励我写本书介绍出来,久而久之,我重视了大家的意见,总在向这方面拓展思路。特别是我在2003年7月应印尼PT. Buanatama Sarana Medika Hospital & Medical Eguipment等三家以陈裕丰主席、许金聪董事长为代表的联合邀请先后访问了印尼、马来西亚和菲律宾三国,并与许多医院同行专业人员交流了关于磁医学的临床与理论上的意见,在有不少专家参加的大会上作了几场《物理磁场在医学边缘学科上的同步运动》的学术报告,以及在7月13日由晋江同盟公所筹办主持的大会上作了一个以胆石症和泌尿结石为主题的科普报告,回答了朋友们

提出的许多实际问题以后，为我写这本书注入了活力，这就是促使我写这本书的动机和勇气。

从我的命运来讲，可算是不幸中之幸者，自小就是从“炮火缝中避劫难，铁蹄路上逃鬼兵”出身的人。在那戎马干戈烽火频仍之际，闯出了一条生路，时至今天，即使年逾古稀，依然健壮活力！

现在我就这个问题谈一些我个人走过来的“高招”“秘诀”和“窍门”，它们都存在于平凡的生活中。



1988 年 11 月与老伴在珠海



1992 年在张家界