

境由心生

健康的钥匙在你手中

蔡顺利 著

当朋友问起我快乐健康的秘诀时，我会乐呵呵地告诉你说：「黄花菜吃多了。」我的故乡古称陈州，今河南淮阳县，是全国五大黄花菜产地之一。黄花菜又名忘忧草。故乡的人多是乐乐哈哈，不知忧愁，据说是因为常食忘忧草的缘故。忘了忧愁，没有了烦恼，不就会快乐了吗？！革命老前辈董必武赋诗：「赠我含笑花，报以忘忧草，莫忧儿女事，常笑偕吾老。」



JINGYOUXINSHENG
JIANKANGDEYAOSHIZAINISHOUZHONG

中医古籍出版社

——蔡顺利医学科普文集

境由心生

——健康的钥匙在您手中

蔡顺利 著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

境由心生：健康的钥匙在您手中/蔡顺利著. - 北京：中医古籍出版社，
2007. 7

ISBN 978 - 7 - 80174 - 525 - 5

I. 境… II. 蔡… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 071859 号

境由心生——健康的钥匙在您手中

作 者 蔡顺利

责任编辑 徐小鹏

封面设计 孙书杰

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京金信诺印刷有限公司

开 本 787mm × 960mm 1/16

印 张 17.5

字 数 200 千字

版 次 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80174 - 525 - 5

定 价：28.00 元

序

2006年“十一黄金周”期间，我国亿万观众通过电视观看了中央电视台“百家讲坛”于丹教授“《论语》心得”的讲座，此后，许多人又阅读了于丹教授编写的《于丹〈论语〉心得》一书。于丹教授重点论述了《论语》的真谛是告诉大家怎样才能过上我们心灵所需要的那种快乐生活。在此，我要向各位读者推荐的是《境由心生——健康的钥匙在您手中》，这本书将会告诉您，如何在现实生活中获得快乐、实现健康。

现代人都十分想拥有快乐，期盼着能够健康、长寿。然而，如何才能快乐呢？如何才能健康呢？如何才能长寿呢？许多专家学者以及我们每个人都在以自己的切身体会和最新研究成果来诠释这一人类永恒的主题。“境由心生”——也许就是《境由心生——健康的钥匙在您手中》的作者蔡顺利自己健康的最重要的钥匙！热爱生命、拥抱生活、快乐如诗、注意养生保健、摒弃陋习、预防疾病、告别亚健康、挺进健康长寿快乐大本营！这便是作者这个文集的核心，也是作者为读者奉送的一把健康钥匙！

蔡顺利现任健康报社副社长兼工会主席。他是中国作家协会会员、中国散文学会会员、中国诗歌学会会员。作者是一位乐天派。凡接触过他的人无不为他活泼开朗、激情向上的乐观主义精神所折服。当朋友问起他快乐健康的秘诀时，他就会乐呵呵地告诉你：“小时候吃黄花菜吃多了。我的家乡是全国五大黄花菜产地之一。黄花菜又叫忘忧草，顾名思义，我们就没有了

烦恼。没有了烦恼，不就全是快乐了吗？”“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无烦事挂心头，便是人生好时节。革命老前辈董必武赋诗说：‘贻我含笑花，报以忘忧草，莫忧儿女事，常笑偕吾老。’”

我们还听到蔡顺利许多有关养生保健的故事。他在养生保健方面曾经是不拘小节的。他认为，人吃五谷杂粮哪能不生病。所以他最不爱跑医院、看医生。但是，三年的卫生援藏工作改变了他的错误认识。2001年7月，他响应党的号召，从卫生部机关到了雪域高原，成为卫生部派出的中央国家机关第三批援藏干部的一员，任西藏自治区卫生厅副厅长。在西藏、在他和全国人民一起抗击非典的日子里，他正在结合自己的实践体会写一篇《我的养生观：随心所欲》的科普文章。由于工作的劳累和高原反应，他病倒在雪域高原，经历了生死劫。后来他听医生讲，他一直高烧不退，昏迷了一天一夜。但他毕竟身体强健，很快便恢复了健康。后来，他结合自己这次生病的体会，把《我的养生观：随心所欲》的文章改写成《有病快快看医生》。2006年健康报社75周年社庆时，社里组织查体，他的各项指标都非常正常。有的领导和职工向他求教是如何进行养生保健的。他一语道破天机：读《健康报》、做健康人、永远让快乐陪伴着自己！他说，“要热爱生活。具体的体会就是，我到哪里，就觉得哪里好。你不喜欢你的工作，你不喜欢你所在的环境，你不喜欢你周围的人，你就很难快乐起来，你就会郁闷，天长日久非生病不可，心理的、精神的、身体的病就会找到你的门上。”

蔡顺利副社长是一位文学爱好者，酷爱写作。他的生活经历使他的创作领域非常宽泛。在卫生系统工作的十八年来，他

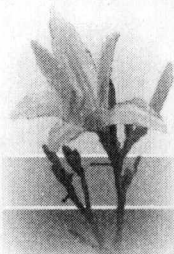
大量的与卫生工作紧密相关的文章在报刊发表，其中不少是医学科普方面的佳作。他的文章来源于生活，知识性、趣味性、可读性强，对读者的养生保健有积极的指导作用。我曾经听到关于他的一些文章的创作过程。西藏地处我国西南边陲的青藏高原，高原缺氧使许多人望而却步。他到西藏不久，就发现长时间进藏和短期来藏旅游的人们表现出来的高原反应的症状是不一样的；人与人相比，有畏惧心理的人和战胜高原反应信心比较强的人其表现出来的症状也是不一样的。前者明显重于后者。于是他就写出一篇《高原并不可怕》的文章。当然，他也不会忘记提醒读者要在“战略上藐视敌人，在战术上重视敌人”。书中收入的一篇叫《脱困的人们要“脱困”》的文章。这篇文章是他根据和同事们在早晨等班车时候的议论产生的灵感来创作的。有的同事说，现在不愁吃，不愁穿，就是觉不够睡的。为什么？分析原因，有的是因为工作忙碌辛苦，没有时间睡觉；有的是因为精神压力大，夜不能寐；有的是搓麻休闲，通宵达旦……凡此种种。于是，一篇告诉摆脱贫困、走上富裕的人们要注意睡眠保健的科普小文就诞生了。可以说，作者的每一篇文章都来源于生活而又高于生活，读来大有裨益。

我们每个人自己的手中都拥有一把健康长寿的钥匙。但你并不一定会使用这把钥匙开启你的健康长寿之门。怎么办？

《境由心生——健康的钥匙在你手中》，不可不读。

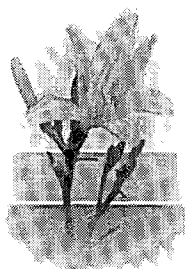
刘从明

2007.5



目录

一、生命繁花艳 健康树常绿	1
1. 健康是“一”	2
2. 健康之树	3
3. 说长寿 话健康	4
4. 百岁老人的长寿“秘诀”	6
5. 健康是真正的美丽	8
6. 祝福健康	11
7. “望忧斋”里平常心	13
8. 读书的日子是快乐的	15
9. 四季都是读书时	18
10. 水“火”和谐身强健	20
11. 品尝“秀逗”	22
12. 战胜自己	24
13. 健康步道	26
14. 健康步道易致病	28
15. 献血利于防心病	29
16. 绿岛之“绿”	31
17. 芬兰人是怎样看病的	34
18. 别跟“4”过不去	36



二、告别亚健康 快乐又安康	39
1. 打好疲劳保卫战	40
2. 脱困的人们要“脱困”	42
3. 热爱生命	43
4. 美丽面面观	44
5. 快乐如诗	47
6. 人生五如	49
7. 人生如“梦”	51
8. 上进心漫谈	54
9. 容忍：拥抱生活的学问	56
10. 忘忧谣	58
11. 配好你的“精神营养”大套餐	59
12. 七招教你好心境	61
13. 彩虹总在风雨后	63
14. 想哭就哭 该笑就笑	65
15. 我爱家乡忘忧草	67
16. 微笑的魅力	69
17. 吃苦保健康	72
18. 多些关心 少点早逝	75
19. 科技工作者 保健讲科学	76
20. 来自生活的幽默	78
三、决心弃陋习 苦恼疾病祛	87
1. 挑战陋习 远离疾病	88
2. 谈古论今趣话戒烟	90
3. “瘾君子”侃抽烟	92
4. 戒烟歌	94
5. 戒酒歌	96
6. 不醉不散	98



7. 刘秀与家乡的乌珠酒	101
8. 为“小药箱”加把锁	102
9. 饮水与健康	103
10. 为健康系上安全带	105
11. 下海去，潇洒游一回	106
12. 家庭污染：我们可以说不	108
13. 宠狗慎防狂犬病	112
14. 河豚鱼的悲哀	114
15. 腐败的“五官”	116
16. 请不要撩动我的秀发	118
17. 关于“爱”与“性”的讨论	121
四、走近花草木 了解中医药	123
1. 中药名词联撷趣	124
2. 竹颂	126
3. 中国兰	130
4. 菊颂	135
5. 映日荷花别样红	139
6. 澳门回归话荷花	141
7. 荷叶的风格	144
8. 丁香	146
9. 绿叶礼赞	147
10. 青松礼赞	149
11. 焦桐	154
12. 游樱花园记	157
五、生肖多趣事 益寿传佳话	159
1. 丙子说鼠	160
2. 牛年为牛唱支歌	162

3. 虎年说虎	164
4. 兔年说兔	166
5. 龙年盛赞中华龙	168
6. 蛇年话蛇	170
7. 蛇年话蛇药（一）	174
8. 蛇年话蛇药（二）	176
9. 蛇年话蛇趣	177
10. 马年说马	185
11. 马年话马药	187
12. 白马、“黑马”及其它	189
13. 马年马趣	191
14. 羊年颂羊	193
15. 羊年说羊	196
16. 羊年说斗羊	199
17. 甲申说猴	200
18. 酉年话鸡	203
19. 鸡年话鸡 药食俱佳	206
20. 鸡年、鸡诗和鸡联	208
21. 鸡德赞	210
22. 幽默一笑别狗年	212
23. 乳狗噬虎——与狗有关的成语辑录	213
24. 哈巴狗上轿——有关狗的歇后语	215
25. 狗不嫌家贫——与狗有关的谚语辑录	216
26. 狗年话狗趣	217
27. “宠狗热”中“写狗热”	220
28. 狗年说狗	222
29. 猪年说猪	229
30. 动物尊老趣闻	231



六、雪域风光美 旅游重保健	233
1. 离太阳最近的地方	234
2. 离太阳最近的民族	241
3. “十一”黄金周 有备无患西藏游	248
4. 请到雪域高原来	250
5. 高原并不可怕	252
6. “高原安”助你安心西藏游	254
7. 积极预防 疏浚“红河”	256
8. 科学休假利健康	258
9. 虫草三奇	259
10. 牛粪颂	261
11. 我们在雪域高原抗击非典	263
健康不打折（代后记）	265



生命繁花艳 健康树常绿

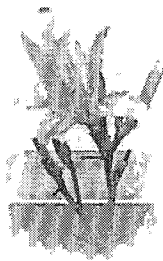
健康是“一”

全国政协委员、著名作曲家刘炽已 77 岁了。我最近在一次健康恳谈会上见他神采奕奕、容光焕发，看上去也就五六十岁的样子。刘老在谈到健康长寿之道时说“重要的是保持乐观。”他向大家笑说八字真言：没心没肺，能吃能睡。

刘老说，我是喝延河水长大的，那时候，斗争非常艰苦，生活条件很差，但大家充满着革命的乐观主义精神，保持着旺盛的革命斗志，董老（董必武）那时候给我们讲：要想保持健康就要做到吃饭不饱、走路不跑、遇事不恼。我基本上是按董老的要求做的，经过几十年的实践证实这很有道理。

刘老打了一个比喻，他说，健康是革命的本钱，就好比是数字的“1”，是基础；而事业、家庭诸方面是“1”后面的一个“0”。事业的成功使你拥有了“10”，家庭的幸福使你拥有了“100”。你还可能拥有一千一万，但是如果没有了“1”，就什么也没有了。有的人把名利看得太重，为了个人利益搞得不思茶饭，坐卧不安，必然损身折寿。金山银山，没有健康，一切都完蛋。刘老的话很有道理，现代医学研究表明，在人的下丘脑边缘，存在着“快乐”和“痛苦”两个情结中枢，烦躁不安会刺激“痛苦”中枢，引起肾上腺分泌增加、外周血管收缩、消化腺活动下降等变化，影响心脏、血管、肝脏及其他器官的工作。而保持乐观的心境，对人体的生命活动起着极好的作用。正如俗话说的“心旷神怡”、“心宽体胖”。刘老言行一致，在他的名片上只印着姓名、地址和电话。“著名作曲家”的头衔一概没有，征得刘老同意，我把他的话写出来以飨读者。

（原载 1998 年 7 月 18 日《光明日报》）



健康之树

在一切财富中，健康是我们最宝贵的财富。我们可以舍弃一切财富，也一定要拥有健康。只有拥有健康，才能投身到社会主义现代化建设的热潮中去。

当周口店的远古祖先燃起篝火的时候，他们就为生存也为健康顽强地同大自然、同疾病进行不懈地斗争。由于生产力的落后，人类对自然界认识的局限性，对健康的认识很不全面。

我们常说健康长寿，长寿必以健康为保障。秦始皇派出五百童男童女，梦想寻求长生不老药。其实健康长寿的金钥匙掌握在劳动人民手中，千百年来，祖国宝贵的医学遗产才真正是太上老君炼丹炉炼出的灵丹妙药。

健康，首先要有强壮的身体。但这还很不够。健康的身体有赖于健全的精神。同时具有心理健康和较强的社会适应能力才是一个完全健康的人。

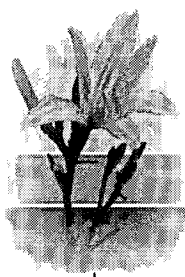
现代人的生活、工作，不可能一帆风顺，要有承受挫折、失败的勇气和能力，在逆境中自强不息，沧海横流，显出英雄本色。

现代社会联系的广泛性、矛盾的普遍性，又要求人们保持良好的人际关系，具有集体主义和团结协作精神，在群体中豁达、坦荡、宽容、进取、敬业，充分发挥个人的聪明才智。

健康的身体在于持之以恒地锻炼。心理和社会适应性的良好状态需要在现实生活中不断进行陶冶、修炼和自我完善。如今，健康的话题越来越引起人们的重视，有关健康的科普类读物也越来越丰富，我们对健康的认识更全面了，健康的视野更开阔了。

《健康大视野》，我们的健康之树！

(原载 1993 年 12 月《健康大视野》)



说长寿 话健康

一切良好愿望的实现都始于健康。

长寿离不开健康。我国广西巴马瑶族自治县被国际自然医学第十三次会议确认为世界第五长寿县，据 1990 年全国第四次人口普查资料表明：该县 22.6 万人口中有 100 岁以上的老人 69 人，90 至 99 岁的老人 296 人，80 至 89 岁的老人 1724 人。这些长寿老人身体健康，仍可以从事田间和家务劳动。现代医学研究表明，一个健康的人至少可以活到 130 岁，足见健康才能长寿。

恭喜发财——没有健康就不能“发财”；

万事如意——当健康如意的时候，才能够万事如意。

现代医学科学已由单纯的生物医学模式向生物——心理——社会医学模式转变。健康的内涵丰富了，视野开阔了。健康不仅仅是不生病，而且包含身心健康和良好的社会适应能力。经现代医学科学研究证明，世界卫生组织确定了健康的十条基本标准：

一、有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳；

二、处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；

三、善于休息，积极用脑并注意起居规律；

四、应变能力强，能适应外界环境的各种变化；

五、能抵抗一般性感冒和传染病；

六、体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调；

七、眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎；



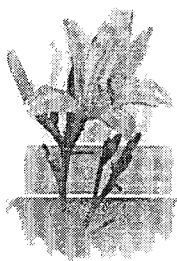
八、牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙根颜色正常，无出血现象；

九、头发有光泽，无头屑；

十、肌肉丰满，皮肤富有弹性。

我们在平时生活中，不妨经常用这十条对照，随时注意调整，不失是自我保健的好方法。

(原载 1994 年第 1 期《中国卫生界》)



百岁老人的长寿“秘诀”

岳母今年已经 98 岁高龄了，仍然是自己一个人独立生活。她眼不花，耳不聋，腰不弯，背不驼，身体健康，无病无疾，与我三十年前第一次跨进家门见到她相比，除了满头银发，其他并没有多大变化。至今，从打水做饭，到缝衣套被、喂鸡喂羊，除重体力劳动外，力所能及的活儿全是自己干。

岳母现在四世同堂，重孙辈的子女已十七八岁。从老人家的身体状况看，迎来五世同堂大有希望。去年子女们考虑到她的年龄太大了，决定不再让她单独做饭、自理生活，而是让她在两个儿子家轮流吃饭，以结束老人家的劳作之苦，颐养天年。可是，那一段时间，岳母常常会闹一点小病。这样生活了几个月，她怎么也不愿意“衣来伸手、饭来张口”，一定要自己重新立灶做饭。说来也怪，等到岳母又重新自理生活的时候，这样那样的小毛病竟然全好了。

其实，说怪不怪。我们问起岳母长寿的秘诀，她总是笑着回答，哪有什么秘诀，一切都是顺起自然。顺其自然，正是岳母健康长寿的秘诀。不怕吃苦、勤于劳作、乐观生活、充满爱心正是岳母的长寿之道。

岳母出生时的旧中国还是清朝社会。她出生在农村穷苦人家，一辈子吃的苦就是牛车拉汽车载也说不完。从她记事时候起就开始劳动了。穷人家的孩子上不起学，会走路就开始学干活。先是烧火做饭，拾柴提水，放羊打猪草。年龄稍大一点就随着大人到田里去劳作。十几岁出嫁，岳父家照样是贫穷的。她嫁到岳父家以后，上要侍奉公公婆婆，下要照顾子女，可以说吃尽了苦。但她从来不畏困难，不怕吃苦，在困苦中显示出中国女性的坚强。至今，她的生活仍然非常俭朴，以苦为乐。