

大健康目标

寿

大健康基石

健

大健康保证

德

大健康境界

美

大健康真谛

乐

中国健康世纪行 全民家庭健康工程 指定读物
中国自然医学养生工程 家庭保健 指导读物

宋为民 主编

宋为民大健康丛书

DAJIANKANG YAOSHI

大健康钥匙

智



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



宋为民大健康丛书



大健康钥匙——智

DA JIAN KANG YAO SHI——ZHI

主编 宋为民

编委 宋在兴 初悦 陆月莲 刘学华

龚婕宁 李遇霞 缪爱琴 王明艳

姜海英 陆基恩 涂杨凌浪 舒鹏

钱丽冰 贾敏(澳大利亚) 洪伟

宋为民

绘图 沈歆

组编 南京中医药大学

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大健康钥匙——智 / 宋为民主编. —北京: 人民军医出版社, 2007. 1

(宋为民大健康丛书)

ISBN 978-7-80194-611-9

I. 大... II. 宋... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 034085 号

策划编辑: 秦素利

文字编辑: 薛映川

责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 780mm×880mm 1/16

印张: 14.75 字数: 187 千字

版、印次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 30.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252



内 容 提 要

本书作者为我国著名养生保健专家宋为民教授，他从健、寿、智、乐、美、德的大健康理念出发，运用大量古今中外丰富而翔实的信息对健康智慧、成功智慧、人生智慧、养生智慧、动与静的智慧、脑健生智慧、开启智慧之门等老百姓所关注和追求的生活智慧的问题，从不同侧面、不同角度、不同层面进行了既系统、科学又令人信服的诠释，展现了全新的脑聪心慧的修炼境界。本书内容丰富，概念新颖，图文并茂，详细具体，是大众追求智慧人生不可多得的读物。



大健康系列丛书 总序

雅典奥运会,举世瞩目。我国体育健儿顽强拼搏,屡创佳绩,全国人民为之欢欣鼓舞。杜丽首开先河的一枪,唐功红力拔山兮的一举,李婷/孙甜甜气贯长虹的一拍,刘翔震惊世人的一冲,女排姑娘扣人心弦的一击……这一幕幕定格在人们的记忆里,体现了“更高更快更强”的奥林匹克精神,也展示了中华儿女的精神风貌。2004年8月30日雅典奥运会的结束意味着2008年北京奥运会的开始。你可曾想过,作为中国人,不能欢庆一下就完事,我们应以怎样的形象来展示自己,以怎样的实际行动来迎接2008年!

是的,我们应提高全民族的健康水平并向全世界展示!健康,既是手段,也是目的,又是各项事业的基础与保证。

健康,这是“人类永恒的主题”。

回顾20世纪,在改造客观世界上的成就是空前辉煌而豪迈的,可概括为上天、入地、下海、钻洞、网络、信息、基因、克隆、数字化、探火星,等等,但人类自身的建设却相对滞后!科技在进步,但疾病却在增加,治不好的病也愈来愈多了,寿命的增加也不理想。在影响健康长寿的20多种因素面前,人类显得软弱无力。正如卢梭所说:“在人类一切知识中,知之甚少而又最重要的是关于人类自身的知识。”科学家指出:人类对人的精子的知识,还不如土星光环的知识多。提高健康水平应是人类的首要任务。

首先要明确,21 世纪的健康究竟是什么?

20 世纪,我们经历了三种健康定义:

1948 年以前,无病即健康的观点占统治地位,称为“一要素健康定义”;

1948 年世界卫生组织成立,在宣言中明确提出:健康不仅是无病和虚弱,而且是在躯体、心理和社会上的和谐状态,称为“三要素健康定义”;

20 世纪 90 年代,环境污染加重,到了“危机”的程度,于是又加进了环境因素,即生理—心理—社会—环境的统一协调状态,称为“四要素健康定义”。

在世纪交替之际,经过全球大讨论,认为“四要素健康”仍不能满足 21 世纪的需要,纷纷延伸健康的内涵。我国著名养生保健专家宋为民教授追踪学者们对健康的研究,并提炼为健、寿、智、乐、美、德 6 个字的人生最佳境界,即“大健康概念”或称“全面健康”、“完全健康”概念,以适应新世纪的需求。

健,即生理—心理—社会—环境的统一协调,四要素健康;

寿,即长寿和延寿(增寿),长寿讲究“健康寿命”,即在存活的岁月中减去不健康岁月的寿命;延寿,即活到该活的年龄之外的延长寿命;长寿只是“够本”;延寿才是“赢利”;

智,即越活越聪明,而不是越活越呆、傻;

乐,即享受人生乐趣,“享受生命”;

美,爱美之心,人皆有之,追求表里如一之美,即形体美,行为美,心灵美等;

德,即讲荣誉地活着,仁者寿。是更高层次的美。

大健康的 6 个内涵表明了人类追求的 6 个方向。

这套丛书就是希望在这些方面为大家提供一幅美好的大健康蓝图,在健

商(HQ)的指引下,为打开大健康之门提供一把钥匙。

本套丛书计6本,分别为:

健:体壮心怡——《大健康基石——健》

寿:尽享天年——《大健康目的——寿》

智:聪明到老——《大健康钥匙——智》

乐:快活一生——《大健康真谛——乐》

美:形神兼备——《大健康境界——美》

德:仁者康寿——《大健康保证——德》

中国健康世纪行——大健康走进千万家 被列入21世纪全民家庭健康重点推广工程。目的是将大健康文化普及到中国千家万户,让每个普通人都切实把握自己的健康命运,进而提高全民族的健康素质和科学素养。

一本好书可以改变一个人的命运,一个全新的理念可以保障一个人的一生健康。健康高于财富,健康是最大的财富。

中国健康世纪行全民健康工程
专家委员会



中国自然医学养生工程
发展研究中心





前言

本书最想告诉读者的一句话是：别埋没了智慧；知识只有表现出来才能算是智慧！

一切成功的取得，要靠知识，更靠智慧。21 世纪是“智慧时代”，人人都在讲智慧，诸如生存智慧、成功智慧、健康智慧和长寿智慧，等等。新世纪人们空前关注的“人生第一课”——保养生命，也是要靠智慧，诚如培根所指出的：“养生是一种智慧，非医学知识所能囊括……”

智慧，您也许会认为，只有那些成功之士、名人名流、人中精英、天才以及科学家、企业家等顶级人物才有智慧，似乎智慧是少数人的“专利”，而我辈芸芸众生是无智慧可言的。其实，人人都有智慧，但可惜的是，许多人却白白地“浪费”、“埋没”了自己的智慧，使您在一生中也未能开发利用本来就是属于您的智慧，这该是多么可惜啊！您丢失了财物尚且惋惜，何况丢失了智慧这个人生至宝，岂不更可惜吗！

西方哲学一词的原意就是“爱智”，也就是追求智慧的意思。中国古代虽无“哲学”这一名词，却有着追求智慧的思想传统。孔子、老子思考的“道”，就是智慧。他们“志于道”，并以“闻道”、“弘道”、“知道”作为孜孜以求的人生目标。智慧是现实造就的，是时代的精华，是与时俱进的产物。智，是大健康的组成部分，是人类活动的目的之一；同时，它又是谋取成功的手段之一。人类的最大“成功”，莫过于运用智慧在自己身上实现大健

康！

智者，哲人一再指出：要“认识你自己”。

这本书就是要专门告诉您什么是人生的智慧，如何正确认识并积极开发自己的潜能，发展自己的智慧。这对提高您的生命质量有着莫大的好处。它将让您健康、长寿、快乐、靓丽、仁爱；它将会使您收到出乎意料的好处，您会真切的体会到重视开发自己的智慧是多么重要啊！

智慧并不神秘，生活需要智慧，生活也包含着智慧；养生需要智慧，养生的实践更包含着智慧。大自然赐予我们一个灵敏的、万能的大脑，就潜藏着无限的智慧基础，但“具备了智慧的基础”，并不就是现成的智慧，还需要经过努力去开发。首先是要认识自己的智慧潜能，智慧是多方面的。21 世纪是“多元智慧”的时代，多种智慧都会各司其职地提高您某一方面的生命质量。尤其是统领健康的健商，健商是人人需要的智慧。智商也是由健商组成的。本书将全面地介绍这些智慧，尤其是健商与大健康的关联，希望本书能把您带入大健康之一“人生最佳境界”。假若阅读了本书，对您开发智慧，增进健康有作用的话，那便是我们莫大的安慰了。这样的“专论”由于它是“第一本”，希望能起到“抛砖引玉”的作用。因为它毕竟是“砖”，错漏之处，在所难免，还希望读者批评指正。

宋为民
于南京中医药大学



智

目 录

1



第一章 智 对 大 健 康

1

第一节 健康智慧——大健康之魂

2

- 一、 吃出健康,吃掉疾病——提高你的吃商(DQ) 3
- 二、 睡出健康,睡掉疾病——提高你的睡眠商(SQ) 5
- 三、 动出健康,动掉疾病——提高你的动静商(SSQ) 8
- 四、 笑出健康,笑掉疾病——提高你的心灵商(PQ) 10
- 五、 玩出健康,玩掉疾病——提高你的玩商(MQ) 12
- 六、 养成好习惯——提高你的生活商(LQ) 14

第二节 主动养生保健——大健康之翼

16

- 一、 累了才休息——不累就休息 18
- 二、 渴了才喝——不渴也要喝 18
- 三、 饿了才吃——不饿就吃 19
- 四、 困了才睡——不困就睡 20
- 五、 有便才如厕——定时大便 21
- 六、 老了才锻炼——锻炼应提前 22
- 七、 有病才求医——定期查体 23

第三节 健康知识——大健康之本

23

- 一、 自由基——双刃剑 24
- 二、 高血压与糖尿病 27
- 三、 什么叫自主神经紊乱? 29
- 四、 认识高三酰甘油血症 30
- 五、 滥用抗菌药的不良后果 32
- 六、 维生素使用不当也有不良反应 35

第四节 智对大健康

39

- 一、 中国人迈入“健康追求”时代 40
- 二、 不比财富比健康——不病即大款 42



智

目 录

2



三、“病”出健康来	43
四、王选的健康智慧	45
五、惰性——健康之大敌	48
六、富而思健，健由智取	49
七、小康社会的健康素质	50

第二章 脑 健 生 智 52

第一节 脑的结构与功能 52

一、人体司令部	52
二、高级神经活动	53
三、脑干与植物状态	54

第二节 预防脑衰 56

一、脑衰的早期症状	56
二、大脑有“十怕”、“五喜”	57

第三节 老年性痴呆 60

第四节 健脑工程——助你防衰增智 63

一、神经体操	64
二、养成活动手指的习惯	66
三、练脑训脑方法	67
四、养脑与健脑	69
五、开发大脑	70

第五节 开发你的人生智慧 71

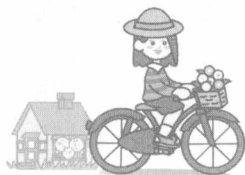
一、智商(IQ)	73
二、情商(EQ)	75
三、逆境商(AQ)	76



智

目 录

3



四、发育商 (DeQ)	80
五、成熟商 (OQ)	82
六、财商 (FQ)	83
七、职商 (JQ)	84
八、德商 (MoQ)	86
九、健商 (HQ)	88

第三章 大忙人的养生智慧 89

第一节 大忙人的特点 89

一、“白、骨、精”的优势和劣势	91
二、“生命按揭”要不得	91
三、你是工作狂吗?	92
四、过度劳累,威胁健康	93
五、高收入者老得快	94
六、真能累死人	94

第二节 大忙人容易得的疾病 95

一、生病起于过用	95
二、电脑“伤”眼	96
三、低头综合征	97
四、七成疾病因“久坐”	98
五、司机“坐”出来的病	100
六、“的哥”体检结果堪忧	103
七、当心病从“憋”起	105

第三节 挤时间养生的智慧 106

一、善于放弃,也是一种积极的养生智慧	106
二、你忙,还能比名人忙吗?	107



智

目 录

4



三、挤时间养生的智慧	108
四、养生正道——曲突徙薪	111
五、体检一下好放心	112
六、公务员体检标准	112
七、简则智,简则健	113

第四章 动与静的智慧 115

第一节 开阔动的视野 115

一、运动量可“零存整取”	115
二、一次大动不能代替运动和积累	116
三、人需要“流汗运动”	117

第二节 走出健康,走掉疾病 118

一、步行是“保健医生”	118
二、走路上班好处多	119
三、向散步要健康	121
四、步行出智慧	123

第三节 巧用生活中的“动” 124

一、忙人要忙中找“动”	124
二、“懒人”的运动	125
三、抻——活动平时动不到的部位	130
四、爬楼梯健身	132
五、健身气功	134

第四节 静的智慧 135

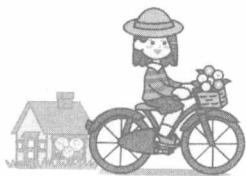
一、养心以静为首	135
二、领略“中和之道”	136



智

目 录

5



第五章

三、 豁达	137
第五节 学会“心理纳凉”	138
一、 给大脑“放假”	138
二、 宽容	140
三、 不思八九,常想一二	140
四、 适度紧张——生命之盐	142
第六节 静养康复,静养增寿	144
一、 沉思冥想	144
二、 音乐疗疾健身	144
三、 习文可治失眠	145
四、 静养增寿的原理——降低新陈代谢	146
成功与智慧	147
第一节 智对生存	147
一、 人生、岁月、三道茶	148
二、 提高生活能力	150
三、 人生六言诗和人生“三说”	151
第二节 抓住智慧的火花	153
一、 智慧的激发	154
二、 悬崖上的智慧——急中生智	156
第三节 助你成功的人品	157
一、 谦虚	157
二、 戒怒	158
三、 宠辱不惊	159
四、 慎独	161



智

目 录

6



第六章 智 对 人 生 181

第一节 上帝的最大智慧 181

- 一、“上帝的答复” 181
- 二、助人即助己的智慧 182
- 三、盛饭的智慧 183

第二节 智慧时代出智慧 183

- 一、张岱年论智慧 184
- 二、每个人都是智者 184
- 三、智慧的涵义 186

- 五、情感效应 162
- 六、不愠气 162

第四节 智对成功 164

- 一、智慧的价值 164
- 二、成功并不像想像的那么难 165
- 三、选准方向 167
- 四、塑造自己 168
- 五、成功人士的心理特征 169
- 六、心理健康的标准 170
- 七、“三落三起”的启示 172

第五节 现代迷信——智慧的监狱 174

- 一、美国和邱吉尔的现代迷信 174
- 二、星座运势测凶吉——傻子遇到骗子 176
- 三、求职怎能靠算命？ 177
- 四、一边贪污腐败，一边烧香拜佛 177
- 五、为什么 3 亿人还在信奉迷信？ 179



智

目 录

7



四、 积极心态出智慧	187
五、 选择人生勿避重就轻	188
第三节 智慧的多效应性	190
一、 智慧箴言	190
二、 挖掘东方智慧的宝库	191
三、 养生智慧	192
四、 养生效应	194
五、 市侩智慧	194
第四节 开启智慧之门	195
一、 开启智慧的第一道门	195
二、 赏识教育的启发	197
三、 多元智慧的培养	198
四、 期待的力量——皮格玛利翁效应	199
五、 自信来自信任与期待	201
第五节 有待于觉醒的智慧	202
一、 生命的内在智能	202
二、 脑中的“天才按钮”	205
三、 创造性的梦	206
四、 急中生智	208
五、 禅——生命的另一种智慧	209
六、 见义勇为,更要“智为”	211
七、 抓住机遇	212

第一章 智对大健康

一个人的生命质量应体现在奉献上，为国家、为民族、为人类多做贡献，就是许多仁人志士的追求，但生命质量也应体现在自我的生存质量上，生存质量也是贡献质量的基础。生存质量高，生活就会健康、智慧、欢愉、美好，仁爱且长寿，其贡献质量也就会更高。总之，要实现大健康的健、寿、智、乐、美、德的人生最佳境界。实现人生最佳境界的大健康是需要有条件作保证的。过去它受到许多条件的限制，现在我国处于实现了总体小康，又奔向全面小康的盛世。盛世当展宏图。每一个人在盛世都有可能充分发挥自己的智慧和才能，可以更好地提高自己的生命质量，延年益寿。

大健康是“人生最佳境界”，是21世纪每个人的追求，也可以说是每个人的新世纪宏图。“富而思健”、“富而思寿”，富也思美、思乐、思德。可是，只是“思”，还不能实现，还要去行动，在自己的身上充分体现出大健康来。这里需要健康意识、健康知识，更需要健康的智慧。首先是要智对人生、智对自己。

展宏图当有智慧，展宏图与有智慧两者是相辅相成的。宏图是人生之志，即为祖国、为人民、为事业奋斗终生。但是怎样展现自己的宏图之志呢？这就要靠健康作为后盾与保障。这不仅是个人的事，也关系到社会的兴旺与民族的发展。富兰克林指出：“保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。”斯宾塞也说：“保持健康是一种职责。”斯诺沙星则认为：“保持健康是做人的责任。”他们所说的“健康”，都应当理解为人生最佳境界的大健康。

当今干扰健康的因素太多，保持健康十分不易。健康与社会、民族、国家的关系如此紧密。因此，要保持健康也要立大志、展宏图。这个保持健康的宏



才智是人的精神武器。

——别林斯基