

现代生活百科丛书

BK05

现代生活百科知识

健康养生卷



黑龙江美术出版社

现代生活百科知识

XIANDAISHENGHUOBAlKEZHISHI

健康养生卷

 黑龙江美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代生活百科知识·健康养生卷/于立文主编. —哈尔滨:黑龙江美术出版社,2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5318 - 2002 - 4

I. 现… II. 于… III. ①生活—知识②保健—基本知识
IV. TS976.3 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 173383 号

卷士来泉数

现代生活百科知识 健康养生卷

责任编辑:孙 宇

编 著:于立文

出 版:黑龙江美术出版社

社 址:哈尔滨市道里区安定街 225 号

邮 编:150016

电 话:0451—84270511 84270525

经 销:全国新华书店

网 址: www.hljmss.com

印 刷:北京市朝阳区展望印刷厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:298

版 次:2008 年 1 月第 1 版

印 次:2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5318 - 2002 - 4

定 价:2180.00 元(全套八册)

前言

随着社会经济的飞速发展，人们生活水平不断提高，然而沉重的工作压力，激烈的职场竞争，使许多人总忽略了自身和外界的修养、艺术，终日忙忙碌碌，却享受不到生活的乐趣，只落得身心俱疲，徒增许多无奈。其实只要你改变自己落后的生活方式，提高自身的需求，不断培养自己的艺术修养，就能适应高水平的时尚生活。

生理上的需求，是人第一需求，安居方能乐业，衣、食、住、行自应巧做安排。健康是宝，平安是福，拥有健康的体魄，人人渴盼，然而要实现这一愿望，就要保健得法，养生有术，掌握最基本的医疗知识，方可防微杜渐，百病不侵。了解古今养生秘诀，动补并举，自会健体强身。

享受时尚的生活，不仅仅是生理上的满足，还要有健康的心理，乐观的情绪，广博的知识，高雅的气质。一个人生活在社会大家庭中，自然免不了交往应酬，掌握了社交技巧，熟知礼仪规范，在各种场合，你都能应付自如。“腹有诗书气自华”，读书自然是培养高雅气质的首选，读一本好书，犹如同一位品德高尚的人在谈话，不但能开阔视野，更能陶冶情操。音乐、摄影、棋琴书画，既能丰富你生活内涵，提高你的生活品位，同时还能铸造人的坚韧、豁达、开朗、坦荡的品格，让生活变的真诚友善，和谐美好。而对于现代人而言，内心压力和脑力强度大，休闲娱乐更是迫切需要，养养花，种种草，打打牌，钓钓鱼，不但能增加你的生活情趣，还能让你在喧闹的环境中，闹中取静，养性怡情。激烈的职场打拼，很多人总有累的感觉，不妨走出去，饱览钟灵毓秀的山川美景，体验恬静闲适的田园生活，欣赏巧夺天工的建筑奇观，领略迥异独特的风俗习惯……会让你神驰意往，物我两忘，消除久积的疲劳，平息心中的烦躁。社会经济结构的变化，要求每个家庭必须科学地理财，你不理财，财不理你。只有具备了先进的理财观念，掌握了科学的理财方法，才能使

目 录

第一篇 概 述

第一章 传统养生观念 / 3

一、道家养生原则 / 3

二、佛家养生要诀 / 5

三、儒家养生之道 / 8

第二章 养生保健新理念 / 10

一、世界卫生组织(WHO)对人体

健康制定的有关标准 / 10

二、适当运动有助养生 / 18

三、心理健康标准 / 26

四、水对健康很重要 / 29

五、了解自己的健康状况 / 31

六、健康饮食新理念 / 39

第二篇 食物营养与养生功能

第一章 饮食知识 / 47

一、食性与食味 / 47

二、食物的酸碱性 / 49

第二章 主食类养生保健功能 / 51

一、小麦——保健抗癌的食品 / 51

二、大麦——调整胃肠功能的食品 / 51

三、燕麦——优良的降血脂食物 / 52

四、荞麦——强心降压食疗食品 / 52

五、大米——健脑补虚之佳品 / 53

六、小米——健胃补肾的良物 / 53

七、米糠——平凡的抗癌食品 / 54

八、玉米——抗癌防衰的粗粮佳品 / 54

九、高粱——健脾止泻佳食 / 55

十、甘薯——益寿减肥之佳品 / 56

第三章 豆类养生保健功能 / 57

一、大豆——绿色的“牛乳” / 57

二、绿豆——清凉解暑的佳食 / 58

三、黑豆——黑发补血的佳品 / 58

四、赤豆——多功能的补养品 / 59

五、蚕豆——快胃祛湿利脏之佳品 / 60

六、豇豆——补胃健肾的豆类上品 / 60

七、白菜——清爽适口养生大众菜 / 61

八、圆白菜——疗效广泛的家庭菜 / 61

九、菠菜——润燥通便的常青菜 / 62

十、芹菜——降压清热之佳品 / 63

十一、韭菜——温阳透窍的起阳草 / 63

十二、空心菜——降脂减肥的家常菜 / 64

十三、香菜——能祛腥膻的佳蔬 / 65

十四、荠菜——三月养生是灵丹 / 65

十五、苋菜——长寿菜 / 66

十六、茼蒿——养心安神之蔬 / 66

十七、黄花菜——健脑菜 / 67

- 十八、花菜——预防乳腺癌的食疗佳品 / 67
- 十九、芦笋——风靡全球的降血糖美蔬 / 68
- 二十、黄瓜——减肥美容的佳品 / 68
- 二十一、冬瓜——减肥增健的佳菜 / 69
- 二十二、苦瓜——消暑解热的君子菜 / 70
- 二十三、丝瓜——祛暑清心的蔬菜 / 70
- 二十四、南瓜——菜粮兼食的宝瓜 / 71
- 二十五、番茄——维生素的仓库 / 72
- 二十六、茄子——心血管病患者的佳品 / 72
- 二十七、扁豆——补气妙品 / 73
- 二十八、青豆——和中益气之佳品 / 74
- 二十九、豆芽——天然健康食品 / 74
- 三十、萝卜——能降低血脂的家常菜 / 75
- 三十一、胡萝卜——蔬菜中的“小人参” / 76
- 三十二、芋头——宽肠散结的亦蔬亦粮食品 / 77
- 三十三、土豆——十全十美的“第二面包” / 77
- 三十四、山药——温和的补养品 / 78
- 三十五、荸荠——除热消食的食品 / 79
- 三十六、莴笋——苦凉利五脏之佳蔬 / 79
- 三十七、竹笋——减肥降脂之佳蔬 / 80
- 三十八、藕——止血良药 / 81
- 三十九、茭白——蔬菜中的美味佳品 / 81
- 四十、蘑菇——上帝的食品 / 82
- 四十一、香菇——补气活血的防癌菌品 / 82
- 四十二、金针菇——干野菜之王 / 83
- 四十三、猴头菇——助消化利五脏的珍品 / 84
- 四十四、松蘑——食用菌之王 / 84
- 四十五、黑木耳——素中之荤的佳品 / 85
- 四十六、银耳——延年益寿之品 / 85
- 四十七、紫菜——高级营养的海味汤料 / 86
- 四十八、海带——补碘防癌海洋之蔬 / 87

- 四十九、发菜——山珍海味之“瘦物” / 88
- 五十、石花菜——降压降脂的海产蔬 / 88

第四章 肉禽蛋类 / 89

- 一、猪肉——养肝益血的佳品 / 89
- 二、猪血——止血补血的“液体肉” / 90
- 三、猪肝——明目养血之品 / 90
- 四、猪蹄——通乳补血的良药 / 91
- 五、牛肉——益气养胃的食疗佳品 / 92
- 六、羊肉——抗寒补肺的食品 / 92
- 七、狗肉——壮阳补虚的佳品 / 93
- 八、驴肉——补气虚的食疗畜品 / 94
- 九、鹿肉——补虚益精肉 / 95
- 十、兔肉——荤中之素的美味佳肴 / 95
- 十一、鸡肉——蛋白质的最佳来源 / 96
- 十二、鸭肉——善补虚劳的禽肉 / 96
- 十三、鹅肉——补虚抗癌的食品 / 97
- 十四、乌鸡肉——名贵食疗珍禽 / 98
- 十五、鸽肉——美味的高级补品 / 98
- 十六、鹌鹑肉——美味的“动物人参” / 99
- 十七、鸡蛋——理想的“营养库” / 99
- 十八、鸭蛋——滋阴清肺的食品 / 101
- 十九、鸽蛋——益气补肾的良品 / 101
- 二十、鹌鹑蛋——卵中佳品 / 102

第五章 水产类 / 103

- 一、鲤鱼——甘鲜肥美家鱼之首 / 103
- 二、草鱼——祛风暖胃之食品 / 103
- 三、鲫鱼——催乳滋补之品 / 104
- 四、青鱼——秋冬细嫩的食补佳品 / 104
- 五、带鱼——养肝补血之食品 / 105
- 六、鲢鱼——补气虚的食疗佳品 / 105
- 七、胖头鱼——可改善记忆力的食补品 / 106

- 八、鳊鱼——鱼中上品 / 106
- 九、鲈鱼——益体安康的佳品 / 106
- 十、黄鱼——营养丰富的“家鱼” / 107
- 十一、平鱼——名贵的海产经济鱼 / 107
- 十二、鲢鱼——“水中人参” / 108
- 十三、三文鱼——“水中珍品” / 108
- 十四、鳙鱼——冬天进补的最好食品 / 109
- 十五、泥鳅——益气壮阳的水生佳品 / 109
- 十六、甲鱼——抗癌珍膳的大补之物 / 110
- 十七、鲨鱼——补虚壮腰的海珍 / 111
- 十八、虾——营养丰富的佳品 / 111
- 十九、蟹——清热味美的席上珍品 / 112
- 二十、蛤蜊——天下第一鲜 / 113
- 二十一、海螺——医食兼备的“盘中明珠” / 113
- 二十二、牡蛎——营养丰富的“海洋牛奶” / 114
- 二十三、海参——防老抗癌的海里人参 / 114
- 二十四、海蜇——降压镇咳的凉拌菜 / 115
- 二十五、鱿鱼——补虚润肤的海产品 / 116
- 二十六、鲍鱼——海味珍品之冠 / 116
- 二十七、蜗牛——味鲜可口的世界名菜 / 117

第六章 果实类 / 118

- 一、苹果——全方位的健康水果 / 118
- 二、梨——天然的矿泉水 / 119
- 三、桃——天下第一果 / 119
- 四、杏——开胃生津的佳品 / 120
- 五、李子——肝病保养的佳品 / 121
- 六、山楂——延年益寿的长寿果 / 121
- 七、枇杷——肺热咳嗽的“良药” / 122

- 八、樱桃——补虚元的果品 / 122
- 九、葡萄——补血益气的佳品 / 123
- 十、草莓——果中皇后 / 124
- 十一、猕猴桃——滋补强身的水果金矿 / 124
- 十二、杨梅——初疑一颗值千金 / 125
- 十三、石榴——营养丰富的喜庆水果 / 126
- 十四、柿子——物美价廉的降压果 / 126
- 十五、桑椹——二十一世纪的最佳保健果品 / 127
- 十六、橘子——补阴益气的佳品 / 128
- 十七、柚子——最具食疗效益的水果 / 128
- 十八、香蕉——能够减肥的“快乐水果” / 129
- 十九、菠萝——促进消化的水果 / 130
- 二十、荔枝——益智健气果中佳品 / 131
- 二十一、龙眼——补血益心的神果 / 132
- 二十二、椰子——天然清凉的饮料 / 132
- 二十三、芒果——抑制胆固醇的天然佳品 / 133
- 二十四、橄榄——肺胃之果 / 134
- 二十五、甘蔗——天生复脉汤 / 134
- 二十六、柠檬——柠檬酸的仓库 / 135
- 二十七、西瓜——清热去暑的佳品 / 135
- 二十八、哈密瓜——夏季解暑的佳品 / 136
- 二十九、木瓜——减压镇痛之食疗佳品 / 137
- 三十、无花果——健胃润肠的佳品 / 138
- 三十一、核桃——健脑益智的“长寿果” / 138
- 三十二、栗子——益肾健美的果实 / 139
- 三十三、松子——延年益寿的果中珍品 / 140

三十四、开心果——健康的仙果 / 140

三十五、榛子——抗衰养颜的“坚果之王” / 141

三十六、葵花子——维生素 E 的良好来源 / 141

三十七、白瓜子——前列腺炎的食疗佳品 / 142

三十八、西瓜子——高血压患者的小吃 / 142

三十九、莲子——益肾养心安神食品 / 143

四十、花生——名副其实的长生果 / 143

四十一、芝麻——补肝益肾之佳品 / 144

第七章 饮品类养生保健功能 / 145

一、白酒——舒筋活血的饮品 / 145

二、啤酒——“液体面包” / 146

三、黄酒——烹饪调味最佳料酒 / 147

四、葡萄酒——抗癌美容的高雅饮料 / 148

五、牛奶——益胃养肺的饮品 / 148

六、豆浆——老少皆宜的“植物奶” / 150

七、茶——疗效显著的“万病之药” / 151

八、咖啡——提神健脑的饮品 / 152

九、碳酸饮料——消暑解热之佳品 / 153

十、蜂蜜——天然保健营养佳品 / 154

第八章 调味类养生保健功能 / 156

一、姜——“医家圣药” / 156

二、大葱——驱邪的疾病克星 / 157

三、大蒜——天然的抗生素 / 157

四、辣椒——维生素 C 丰富的“红色牛排” / 159

五、花椒——芳香健胃的“中国调料” / 159

六、酱油——营养美味的大众调料 / 160

七、醋——保健灭菌的最佳调料 / 161

八、盐——壮筋强力的味中王 / 162

九、味精——鲜美益智调味料 / 163

十、红糖——和脾缓肝的调味品 / 163

第三篇 饮食养生

第一章 饮食习惯与养生 / 167

一、养成吃的好习惯 / 167

二、养成喝的好习惯 / 183

第二章 传统养生药膳 / 194

一、补益气血药膳 / 194

二、滋阴壮阳药膳 / 199

三、开胃消食药膳 / 204

四、降压降脂药膳 / 207

五、益智安神药膳 / 211

六、延年益寿药膳 / 216

七、祛皱养颜药膳 / 219

八、丰胸美体药膳 / 221

九、减肥瘦身药膳 / 227

十、感冒食疗药膳 / 232

十一、咳嗽食疗药膳 / 236

十二、哮喘食疗药膳 / 239

十三、胃脘痛食疗药膳 / 241

十四、泄泻食疗药膳 / 244

十五、便秘食疗药膳 / 247

十六、黄疸食疗药膳 / 251

十七、糖尿病食疗药膳 / 252

十八、失眠食疗药膳 / 254

十九、头痛食疗药膳 / 257

二十、自汗、盗汗食疗药膳 / 259

二十一、关节炎食疗药膳 / 261

第三章 烹饪与美食 / 263

一、烹饪技巧 / 263

二、美食制作 / 296

第四篇 四季养生

第一章 春季养生 / 307

一、春季气候与养生 / 307

二、春季生活起居与养生 / 312

三、春季饮食养生 / 322

四、春季保健 / 334

第二章 夏季养生 / 337

一、夏季气候与养生 / 337

二、夏季生活起居与养生 / 341

三、夏季饮食养生 / 349

四、夏季保健 / 364

第三章 秋季养生 / 369

一、秋季气候与养生 / 369

二、秋季生活起居与养生 / 375

三、秋季饮食与养生 / 383

四、秋季保健 / 393

第四章 冬季养生 / 399

一、冬季气候与养生 / 399

二、冬季生活起居与养生 / 404

三、冬季饮食与养生 / 412

四、冬季保健 / 424

第五篇 气功与运动养生

第一章 气功养生法 / 433

一、气功三要素 / 433

二、练功禁忌 / 437

三、真气运行法 / 449

四、六字诀功法 / 451

五、阴阳回春功 / 454

六、女丹功 / 456

七、周天功 / 461

八、站桩功 / 463

九、内养功 / 467

十、慧 功 / 468

第二章 运动养生 / 470

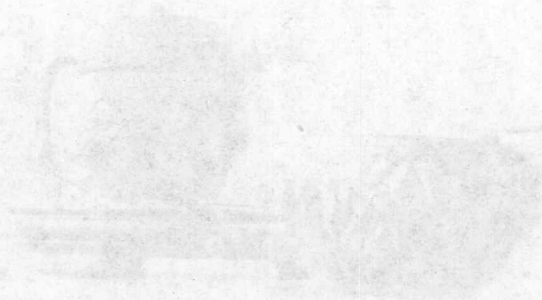
一、不同季节的运动与养生 / 470

二、传统运动与养生 / 480

第一篇 概述



第一卷



第1章

传统养生观念

一、道家养生原则

道家养生主要着眼于人的本身,对自我的生命活动具有丰富的体验,追求的是生命本质的解脱和精神的安宁,尤其强调精神的超然与人格的独立,渴望人生的自由。

1. 养性炼心

道家养生注重内修心性、外养身形,以性命双修为要旨,故养生必须先修性。养生之本,以养性为首,而养性之要,乃求之于静与定。玄中子言:

节房事而养性,养之在精。

忍怒怨而养性,养之在气。

顺百事而养性,养之在神。

绝忧虑而养性,养之在心。

劳筋骨而养性,养之在形。

修品德而养性,养之在命。

道家修性,必须炼心。心为身之主宰,神之凭依。道家养生以炼心为始,以炼心为本。炼心,即炼去俗心,以复其本心。人之本心,虚无湛明、寂然不动。若感物而动,即为俗心。

炼心,旨在澄明愚昧之心、纠正偏颇之心、摒弃邪恶之心,使之善良美好;收敛飘浮不定之心,静宁其浮动之心;使攀缘之心安定,使痴迷之心顿悟,使欲望邪念之心圣洁。

2. 精神修炼

精神修炼是道家修炼的最高境界。道家认为,精神修炼是实现得道成仙的前提。在实际修炼中,他们提倡精神的自我磨炼,道德的自我完善,心态的自我平衡等。

信道修道

道家坚定“道”的信念,唯道可信,并认为“我命在我,不在于天”,体现了与天争寿、积极进取、人定胜天的乐观主义精神。

广积善德

道家把广积善德作为精神修炼的重要内容,他们提倡与人为善,多做好事,多行善事,这具有积极的社会意义。

清心寡欲

所谓清心,就是思想清静安宁而毫无杂念;寡欲,就是不要有过多的欲望,对不良的

私欲要节制。道家认为私欲和杂念太多,精神就会受到煎熬。

知足常乐

知足常乐也是道家精神修炼的重要内容之一。只有知足,才能经常感到满足;感到满足,精神上就乐观,少有烦恼。这样身心清静,就可以健康长寿。

3. 形体修炼

道家形体修炼主要表现在按摩和导引术上。按摩是指用手按摩有关部位或经穴;导引是屈伸肢体,导气令和,引体令柔,二者常是一起进行。

道家形体导引修炼,主要有五禽戏、八段锦等功法。另外,每日还必“叩齿鼓漱”,即清晨坐起,闭目,舌抵上腭,调匀呼吸,然后叩齿三十六遍,叩后用舌左右、前后、上下沿着齿龈搅转,待津液满口后,再鼓漱三十六遍,最后分三次用意念吞送至丹田。

《遵生八笺·却病延年笺》中说:“齿之有疾,乃脾胃之火熏蒸。每清晨睡醒时,叩齿三十六遍,以舌搅牙龈之上,不论数遍,津液满口,方可咽下,每作三次乃止。及凡小解之时,闭口咬牙,解毕方开,永无齿疾。”

叩齿能够促进牙周膜、牙龈、牙髓腔的血液循环,改善牙齿的营养供给;而唾液则含有多酶,可以在促进消化的同时,杀灭细菌。

4. 顺乎自然

《道德经》中说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”道家所主张的“道”,是指天地万物的本质及其自然循环的规律,也即自然界万物运动变化的基本法则。

崇尚自然,以自然界的秩序变化为法,采取顺乎自然的行动,摒绝外来因素对生命活动的干扰,求得身心的解脱,是道家养生的基本原则。

老子主张“见素抱朴,少私寡欲”、“虚其心,实其腹,弱其志,强其骨”,通过柔弱无为和虚静自守来排斥欲望和外界事物的诱惑,以达到返璞归真的目的。

庄子认为,人与自然是养生的最高境界,主张破除一切人为地刻意追求。

5. 道家思想的现实意义

道教不仅在中国传统文化中占有重要的地位,而且,其很多观念和主张对于现代人的生活也有着积极的现实意义。

道教推崇自然无为,这有利于调适心态、端正行为。自然无为需要以顺其自然的态度来直面一切,这不仅有利于心理健康,还可中杜绝社会的许多纷争。

当然,这里所谓的自然无为,并非指消极厌世的无所作为,而是指顺应规律的不强作妄为。道教反对消极的无所作为,而主张积极的有所作为。

不仅如此,道教还主张“我命在我不在天”,倡导人们在现实中通过努力而改变命运。只是,道教提倡积极有为的人生态度时,强调循理、因势,反对单凭主观愿望去蛮干。

道教的道德规范,体现了“济世”的精神。对于社会的发展进步有积极作用。而且,道教还主张平等,提倡自由与民主,宣扬劳动致富、多行慈善等,体现了对人的关爱。

道教也十分关爱自然,并重视人与自然的和谐相处,道教认为“天地与我并生而万

物与我为一”，倡导人类与自然界和谐相处，不可随意地破坏自然环境。

道经《劝世归真》中说：“野外一切飞禽走兽、鱼鳖虾蟹，不与人争饮，不与人争食，并不与人争居，随天地之造化而生，按四时之气化而活，皆有性命存焉。……如无故张弓射之，捕网取之，是于无罪处寻罪，无孽处造孽，将来定有奇祸也。”

此外，道教徒还主张“不劳精思求财以养身，不以无功劫君取禄以荣身，不食五味以恣，衣弊履穿，不与俗争”，这对于树立适度的消费观念具有重要的借鉴意义。

6. 道家养生药浴二方

道家讲究药浴，即中草药煎水洗澡。常用的有两个方子。

方一：槐树皮、干艾蒿、干金银花藤干、干大蒜梗子、干紫草叶，共五味。

方二：苦参、黄柏、苍术、蛇床子、防风、茶叶，共六味。

上述中草药随意取用，煎汤兑在热水中沐浴即可。第一个方子有沾身止痒、祛风寒的作用；第二个方子，有沾身止痒、祛风湿，促进血液循环、通络健体等功效。

二、佛家养生要诀

佛家养生，尤其重视道德涵养，他们认为，一个身心健康的人首先必须心理健康，行为高尚，这与古今中外的心身医学的观点是一致的。

1. 静 坐

水澄清则可见底，心澄静性情就自然明朗。如果心动不息，任何忧郁都能触动它，众多忧愁都能干扰它，好像风吹动的水面一样荡起层层波澜，这样是不能够长寿的。

静坐在佛教称为坐禅，它与静坐气功颇有相同之处，都是通过调身、调息、调心，达到不同程度的人静状态。因而有人将坐禅视为内养静功的一种。

大多数静坐之人，起初不能够完全摒弃心理的杂念，但可以做到心中专注于某一念，逐渐由一念转到无念，像平静的湖水，产生无穷的恬淡的意味，愿与世间的人一起分享。

坐禅入静之后，不但会有心旷神怡的飘逸感和宠辱皆忘的轻松感，同时还伴有一系列的生理现象，使全身各系统器官趋向协调有序，由此而达到身心协调，促进健康。

2. 自 律

佛家养生强调“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”，“诸恶莫作，众善奉行”是指符合伦理道德的行为；“自净其心”是指净化身心，改善人格，属于心理意识的调控。

佛教修行方法，如涵养道德、节食寡欲，静坐禅定等，旨在教人建立自律明智的生活方式，自净其心，远离不良行为，去除烦恼等精神负担，使人臻于健康、幸福、完美。

3. 忍 让

佛家养生十分重视“忍”，使之成为自我牺牲的精神。

忍，有时能化干戈为玉帛，有利于人际关系的和谐，免除灾祸，使人逢凶化吉，遇难

呈样。忍,也有利于自身的健康,“忍得一时之气,免得百日之忧”。

然而,忍,并不是要求毫无原则地忍让,或虚伪退舍而求伺机报复,这是人格不健全的表现。善忍者,讲究灵活处理,讲究气度让人,“得忍且忍”就是这个道理。

4. 相 处

人是一定的社会关系的总和,每一个人都在一定的社会关系中生活。因此,保持人际关系的正常发展,既保证了个人心理的健康成长,同时也保证了社会气氛的和谐。

佛教教义始终贯穿着浓厚的人际关系学的内容。佛教称人为“有情众生”,认为人是依情和爱而生活,一个人的爱心越广,就越能显示出自己的道德崇高和生命价值的重大。他们宣扬“无缘大慈、同体大悲”的人际精神,并把慈悲的对象推及到仇敌。

如今,人际关系不仅是情感的需要,而且也是工作和事业的需要。因此,现代人际关系更应讲究和谐和广博,佛教的人际关系之道或许可以给人以启迪。

佛家认为人缘差的原因

对于众生起忌妒心;

看见别人获得好处,心生烦恼;

看见别人失去利益,心生庆幸;

看见别人有好的名誉,起嫉妒和厌恶心;

看见别人名誉减损,心生欢喜;

轻视和讥笑人缘好或威望差的人;

对于父母不尽心侍奉;

劝人做损害别人的事。

佛家认为人缘好的原因

不嫉妒别人;

看见别人得到好处,心生喜欢;

看见别人推动利益,起怜悯心;

看见别人有好的名誉,心里高兴;看见别人名誉减损,心里难过,并且想帮助他;

看见人缘差的,不加以轻视或讥笑;

尽心恭敬侍奉父母和圣贤。

佛家认为建立好人缘的方法

忏悔自己的罪过;

不再做妨碍别人的事情;

不嫉妒别人;

时时关心别人,处处为别人着想;

常做广结善缘的好事情,多做福利大众的事;

不说别人的过失,适时适地赞美别人的优点。

5. 调五事

调 食

食物选择上,不利于健康的東西不食。如不能食烟、酒以及各种毒品,不食刺激兴奋的醋、辛辣类食物;不食葱、韭、蒜及动物血肉等秽浊和容易腐烂的东西;少食油炸等坚硬粗涩不易消化的食品;不食油腻、霉变和不新鲜的食物;宜选用蔬菜、豆制品等新鲜、干净、清淡的食物。

食用适量,不过饱或过饥。过饱则气急身满,血脉不通,心胸闭塞,行坐不安;过饥则身弱心悬,意虑不同,营养不良,招引疾病。

调食时,一日两稀一干,即早晚吃粥,中午吃饭,晚上要少吃,三餐要定时定量。三餐以外,只可稍饮清水止渴,任何零食不得沾口。

调 睡

睡前要宽身舒气,收敛心念,静坐两小时左右,然后取右侧卧位,徐徐入睡,心虑明静,神气清白。黎明前两小时起身,于床上静坐。

调 身

行走时,身体应端直,两臂下垂,随身摆动,两眼从鼻下注,两足平稳着地;站立时,要直如松,不前俯后仰,不左歪右斜;坐时,四肢和整个身体各安其位,不失威仪。

日常生活和工作中,经常活动身体的全部或一部。特别是久坐之后,要做适当活动,舒展身体。身体运动时,动作要协调得体,姿势稳重而又轻捷。

调 息

呼吸是生命所依,一息不来,便了此一生。调息包括调鼻息和调气息,调息得宜,可以去病增健,延年益寿,体舒心旷。

气息分为四相:息于鼻中出入觉有声音叫风相,息出入时觉有滞法,不甚畅通叫喘相,息有粗重的感觉称气相。正常的呼吸应该是出入绵绵,似无似有,这才叫息相。

如觉有风、喘、气三种相,可先闭口徐徐吸清气,从足踵至丹田,至头顶;再开口观想,将浊气全部吐出,即可调粗入细。若每天日出之时,面向东方练习,则效果更佳。

调 心

古人云:“青山原不老,遇雪白头;绿水本无波,因风皱面。”山水指自性而言,雪风指外境而言,青山白头、绿水皱面,乃是自性受外境影响而改变其本来面目。

一切事物的差别都是起于心理感受的不同,正如佛语云:“境本非善,但以顺己之情,便名为善;境本非恶,但以违己之情,便名为恶。故知妍丑随情,境无定体。”

人们无法去改变影响个人心理感受的外界环境,但能控制和调节自己本身的心理活动,从而来改变对同一事物的看法,即禅宗所主张的夺人不夺境。

佛教认为:“对五欲八风,不被见闻觉知所缚,不被诸境所惑,自然具足神通妙用,是解脱人。对一切境心无静乱,不摄不散,透一切声色,无有滞碍,名为道人。”

也就是说,要把心理活动控制到不为外界一切事物所左右的程度,这才算是达到了调心的目标。但是,心净并非是空荡荡一无所有,而是指心理活动定于一境,不杂它念。

总之,佛教的调五事,包含了许多科学合理的因素,对促进健康长寿不无益处。