

献给 21 世纪人们科学的生活方式

情趣与健康

情趣养生，
益智健脑，强体增健，添乐怡情

宋为民 宋在兴 等编著



 人民卫生出版社

献给 21 世纪人们科学的生活方式

情趣与健康

编 著

宋为民 宋在兴 周坤福

陆月莲 张世勤 王明艳

张 继 许冬青 赵凤鸣



 人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情趣与健康/宋为民等编著. - 北京:

人民卫生出版社, 2003

ISBN 7-117-05389-5

I. 情… II. 宋… III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 008406 号

情 趣 与 健 康

编 著: 宋为民 等

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂(尚艺)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 10.25

字 数: 207 千字

版 次: 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05389-5/R·5390

定 价: 17.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

21 世纪,“健康第一”更加叫座。在转世纪的思考中,一个新的共识是,21 世纪的健康大事是心理养生保健。它像已见桅杆的航船,人们虽然已知其必至,知其珍贵,但对其丰富的内涵仍知之甚少,其中最核心的内容便是情趣对健康的重要作用的认知还有待于提高。“十六大”提出“健康素质”,心理素质乃其核心。

什么是“情趣”?似乎一听就懂,人人明白,可见是“古已有之”的古老命题。但笔者翻遍了許多字典辞书,却不见它的踪影,只有“兴趣”、“情绪”、“情操”、“娱乐”、“爱好”等相关字眼,但近代出版的辞典中却可找到它,可见它又是一个“新生事物”,至少是个既古老又新颖的话题。在阅读此书之前需要搞清它的确切含义,以增加阅读的情趣。

孔子有句名言:“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”,在这里,孔子指出的“知”、“好”、“乐”是人们对待事物的三种境界。“知”,即了解,学习,重点在于“知”,至于是否有兴趣则无关紧要,既可有兴趣地“知”,也可带强迫性的“知”,为了就业,为了挣钱,为了满足父母的愿望,乃至为了国家、社会,必须好好地学习,没有兴趣,也要强

迫自己学，这是第一种层次的境界；“好”，即爱好，对事物已有了喜好，有了愿望，但尚未全然发自内心，还带有勉强的成分，尚未身心合一，这是第二层次的境界；“乐”则不同了，对所“知”的事物非常喜爱，以它为乐，乐自内心，乐此不疲。在以孔子为代表的古人看来，“乐”便是主、客观关系最高的境界。时代不同了，人与物的关系又有了升华，除“乐”的自身外，人们还考察这“乐”的内容对人对自己对社会是否有害。有益之事，“乐之”是好事；而有害之事，“乐之”反有害，且愈乐则害愈甚。例如，抽烟、吸毒、嫖娼、赌博、欺凌、好逸恶劳等，有些人也会“乐之”，但这是要不得的。另外，娱乐虽是获得情趣的手段，但却不是情趣的全部，情趣有着更广的外延和更深的内涵。所以“乐”还不是最高的境界，高于乐的是“情趣”。即高尚之“乐”，则是主动完全的攫取，不掺杂功利的快乐，对自己的健康身心，对家庭、对社会、对他人都是有益的，本书所讲的“情趣”，即此之指。显然，这才是“人生最高境界”。

知——好——乐——趣，是人们对事物的感受的四个层次，四种境界，21 世纪的健康需要虽是全层次的，但以“趣”为最。

因为本书是这种新观点的“第一本”，让我们来抠抠字眼。先看一下几个意义相近而又有所区别的词。根据《心理学辞典》、《中国大百科全书·心理学分册》，“兴趣”为“人的认识需要的情绪表现，是积极探究某事物的认识倾向。”兴趣是文学家乃至科学家的创作动力及源泉。作为入门，导向，兴趣将

您引入新境界、新领域，并且牵引您走向成就。梁启超说：“我这个人假若化验一下，那么，除了兴趣，就剩不下灰分了”。那么，什么是“情绪表现”呢？情绪是“人对客体是否符合自己需要而产生的体验。凡能符合需要的事物，引起愉快的情绪，凡不能符合需要的事物，则引起不愉快的情绪。情绪发生时，伴有一定的生理变化和外在表现。”可见，对事物所产生的情绪是兴趣的基础。“情结”较之情绪更进了一步，情结是“一组与许多因素相联系的复合情绪，伴随着强烈情绪变化的观念或思想。”假若说，情绪偏于感性认识，情结则加进了理性认识的成分，它使兴趣更加巩固与提高。“情操”是“人类的高级社会情感，分道德感、理智感和美感等。合起来就称情操。情操不仅是情绪，而且是持久的心理成分，是几种情绪以某一事物为对象结合成的一个体系，是情绪的最高、最集中的体现，对人的行动起着重大作用。”

兴趣、情绪、情结、情操与情趣，这五种词类既相互联系，又有区别，富有层次性。最高的层次便是情趣。“情趣”的基本概念有二：①性格志向，与喜好习惯；②情调，乐趣、趣味的高雅、高尚者。可见，不是所有感兴趣的事，不是所有的喜好都能称得上“情趣”的，对健康有益，对家庭、对社会有益的喜好才是。本书所说的“情趣”即取义于此。

那么，孔子的“三境界”的内容，可发展为适宜于21世纪的四句话——“四境界”：知之者不如好之者，好之者不如乐之者，乐之者不如趣之者。

“感性是河流，理性是两岸”（罗曼·罗兰）。河

流可狂奔、可泛滥、可涨可落，随意性太大，它需要两岸的约束，在两岸的约束范围内才可自由。情趣是娱乐，但又不同于一般的寻欢作乐，而是从生活圈里跳出来，投身到更广阔的健康长寿领域，成为一门新时代下的养生术，它具有心理学基础，更具生理学基础，还有社会学基础。情趣既是感性的，也是理性的，因此，它不全是天性，不是任意的爱好，而需要修养、陶冶、提炼，是理智的爱好，高雅不俗，高尚无华，是人生的最高境界。

目前的社会是“经济时代”，但经济并不是人类活动的最终目的，人类活动的目的应是“六字境界”，即“健、寿、智、趣、美、德”，细考起来，“趣”可贯穿其他五字，因此，它将成为21世纪的最高生活方式。笔者有鉴于此，敢作引玉之砖抛出此书，虽不敢说是“吃第一只螃蟹”，但愿能起到提醒、引导、借鉴作用，为人们采取更科学、更有效的生活方式添些作料。WHO庄严地指出：“21世纪对人类的最大威胁是什么？是癌症，是核扩散，是艾滋病，是瘟疫？都不是，21世纪对人类的最大威胁是生活方式病”，在生活方式上，要避免不良生活方式，更重要的是积极采取良好的生活方式，乃至最佳生活方式。21世纪休闲的时间更多，“人们的区别在于业余时间”（培根）。如何更好地度过休闲，如何在休闲中促进身心健康，情趣养生将发挥更大的作用。当然，“情趣”也贯穿于工作、学习、事业中，但学会休闲，讲究情趣，是一个新世纪养生保健新领域的新课题，应更加重视。

凡事若从“趣”的角度来观察、思考，便有了

新的意境，便可为你打开另一扇门，使你进入一个新天地、新境界、新领域。这里需要的是恬静的心态。司汤达说：“快乐是一种奢侈，若要品尝它，绝不可缺的条件是心无不安，心若不安——即使稍受威胁，快乐就立即烟消云散。”只有宁静，大脑才可产生对健康有益的 α 波和“愉快素”（内啡肽），此时，你便可带着愉悦的心情去欣赏世界，情趣便油然而生。我们古代名言：“心静处即天堂”，大概由此而发吧。琴、棋、书、画是经千年锤炼和考验的传统情趣，您若也对它有情趣，则您在 21 世纪的健康上将会更上一层楼。花、鸟、鱼、虫是另一种情趣。本书在传统娱乐的基础上，加进现代娱乐，并提到情趣的高度来叙述，计七大类 38 项。此外，随个人兴趣、爱好的不同还会有各自的情趣所在。这些都可讲究高雅、高尚而达趣境，从中追求健、寿、智、美、德。

冰心享尽了人间情趣，又以细腻生动的笔触在一生浩渺的文学创作中把情趣传给包括儿童在内的读者，哺育了他们的情趣，提高了他们的生活质量乃至生命质量。她在晚年讲出了一句自己一生的感受而成的至理名言，21 世纪将会更受重视而熠熠生辉，让我们记住它吧：“一个人应当像一朵花，不论男人或女人。花有色、香、味，人有才、情、趣，三者缺一，便不能做人家的要好的朋友。”

（本书插图由夏昕绘制。）

宋为民识于

南京中医药大学

2003. 2.

目 录

21 世纪的康寿锦囊

一、情趣与健康长寿·····	1
二、兴趣——情趣的入门·····	3
三、娱乐——获得情趣的主要手段·····	4
四、快乐——情趣的标志·····	8
五、苦乐人生 ·····	14
六、情绪与心境 ·····	16
七、情趣的生理学基础 ·····	19
八、情趣的心理学基础 ·····	32
九、情趣的社会学（美学）基础 ·····	40
十、情趣养生——21 世纪的生活方式 ·····	43
十一、亚健康的“最佳疗法” ·····	48
十二、情趣的特性 ·····	55

益智健脑型情趣

一、琴（音乐）之趣 ·····	60
二、棋之趣 ·····	66
三、书法之趣 ·····	70
四、画之趣 ·····	77
五、摄影之趣 ·····	82

六、集藏之趣	86
七、事业情趣, 奉献之趣	89
八、猜谜之趣	100
九、记事疗疾之趣	104
十、休闲之趣	106

强体增健型情趣

一、动趣	125
二、静趣	132
三、气功之趣	142
四、观赛之趣	144
五、钓趣	145
六、茶趣	149
七、品酒之趣	155
八、美食之趣	158

添乐怡情型情趣

一、花之趣	164
二、鸟之趣	177
三、鱼之趣	192
四、虫之趣	194
五、宠物之趣	200
六、玩石之趣	203

丰知广识型情趣

一、读书之趣	207
二、聊天之趣	225
三、交友之趣	227

四、日记悦心之趣·····	233
五、旅游之趣·····	234

逸情增靓型情趣

一、扮靓之趣·····	248
二、家饰之趣·····	254
三、麻将觅趣·····	259
四、上网之趣·····	267

为善益德型情趣

一、为善之趣·····	276
二、敬老之趣·····	284

抗衰添寿型情趣

一、闺趣·····	290
二、天伦之趣·····	297
三、留后之趣·····	310

21 世纪的康寿锦囊

一、情趣与健康长寿

社会在进步，科技在发展，人们对健康的要求也越来越高。真正的健康应是生龙活虎、生气勃勃，充满朝气，心情舒畅，人际交往和性上的和谐状态。早在 50 年代，WHO 就给健康下了定义：健康不应只是没有疾病和虚弱，而是在躯体、心理和社交上的和谐的状态。但这样的健康又有几人能够达到？人们为什么达不到这种完满的健康标准呢？除客观条件不能满足外，在主观上人类对自己的认识还不够也是一大原因。人类的智慧在改造客观世界上已取得成就，已可使人上天、下海、钻洞、登月、克隆、网络、信息、基因甚至登火星，但对自身却知之甚少。以至卢梭叹道：“在人类的一切知识中，最有用而了解最少的是关于人体本身的知识。”在实际生活中，当人们挣扎在温饱线上时，所追求的是吃、穿、住等维持生存的基本条件。在温饱型社会，追求的是躯体健康，那时的贫民并不懂得一幅油画一个古玩的价值。在奔小康时期，除关注躯体健康外，人们已开始意识到精神生活的重要。开始重视心理健康，并延及人际交往的和谐。21 世纪进入小康社会，社会发展的客观条件使

人们有可能全面实现 WHO 的健康定义。但却不可忽视的是对自身认识的提高时，对心理健康的要求不应仅是无心理障碍，而是心理上的最佳状态。只有在这种情况下，追求情趣才会被提到日程上来。最近，国际上对养生作了新的界定。它的新定义是“经过系统安排的生活方式”，这里有两个关键词，一是“安排”，即有意识的设计；一是“系统”，即通向健康之路并非一项措施可达到，单打一的保健之道已经过时，现在讲究的是“养生木桶”：正如箍成一只木桶的几块木板需等长，木桶才会有最好的盛水量，若其中的一块短了，则发生“短板效应”而成为限制因子。健康之道也需要数项措施（几块“木板”）。笔者提出的这一“养生木桶论”之初，人们所认识的“木板”多是营养、运动、睡眠等有形之物。目前对心理这块“木板”的认识和要求已有所提高。在心理健康中，作为其核心内容的情趣的作用也提到日程上来了，它将成为一块独立的“木板”。人们已清楚地认识到，单纯靠治病，单纯靠医学并不能达健康，登寿域。善于安排自己的生活方式才是“正道”。世界上没有健康百岁的补药，只有健康百岁的知识。培根说得好：“养生是一种智慧，非医学规律所能囊括。”在自己观察的基础上，找出什么对自己有益，什么对自己有害，乃是最好的保健药品。在吃饭、睡觉、运动的时候，心中坦然、精神愉快是长寿的最好药方。”总之，社会发展至今，心理与健康的关系已经明确。21 世纪是“心理养生世纪”，它的核心问题便是情趣养生。情趣将把人类带入“人生最佳境界”。

二、兴趣——情趣的入门

人是“感情动物”，对任何事物的感受，除了客观性和理性外，总是带些感情色彩，即情绪、情愫、情结乃至情操。情绪是一种主观体验，是人对客观事物是否符合自己需要而产生的主观体验。符合自己需要的事物便引起愉快的情绪。这种愉快的情绪便是兴趣，它是“人的认识需要的情绪表现；是积极探究某事物的认识倾向。”兴趣分直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是由于对事物本身感到需要而引起的兴趣；间接兴趣则是对于某种事物本身并没有兴趣，而是对于这种事物未来的结果感到需要而产生的兴趣。显然，间接兴趣内涵更深，境界更高，时间更持久。凡一种主张，一种打算在实施的过程中也许并无兴趣，但却对它的结果抱有信心、希望，兴趣在鼓舞着他（她）去争取、去奋斗。科学家、文学家在漫长的创造过程中，带有的高度兴趣便是对其结果的憧憬。

兴趣虽可作为情趣的入门，但二者并不是一回事，这里的关键还是要看所感到的兴趣是否对身心有益，对社会有益，所以可以说情趣是高雅、高尚的兴趣。情趣是性格志向与喜好习惯，是情调、乐趣、趣味的深化与升华。我们常说“情趣相投”、“情趣高雅脱俗”就是这种“高级心理素质”。

兴趣还有程度之分，一般的兴趣也可带来动力，但因为不太强烈，所以一般不会有什么反常行为；而浓厚的兴趣可使人如痴如醉，若脱离了发生兴趣的事物，就会表现出六神无主的样子，这种现象就是俗称的“上了瘾”（成癖便是病）。人为什么会上瘾，且

一旦上了瘾就如同陷入泥泽而不能自拔呢？

日本对此进行了专门的研究。日本有一种叫“扒金库”的弹子博彩游戏，很易使人上瘾。对这种上瘾者进行了全面研究，分别在6名受检“志愿者”安静时、进店时、可能中大奖时、中了大奖时、中大奖后30分钟这五个时段，抽取其血样，进行分析检验。结果发现在中大奖时，其血液中的 β 内啡肽分泌量大增。 β 内啡肽是人体大脑分泌的一种“高级激素”，它可作用全身，使人产生快感，故又称为“愉快素”，且有上瘾性（它与鸦片、海洛因性质相似）。可见，上瘾与 β 内啡肽分泌量关系密切。在中国，日常生活中，也经常可以看到这样的情景，某个人对搓麻将上了瘾，如果一两天不搓麻将，就会六神无主。人对于感兴趣的事是十分容易上瘾的，像青少年迷恋电子游戏机、电脑等。上瘾（ β 内啡肽的作用）有两面性，对于事业、工作等保持高昂的兴趣，树立不屈不挠、迎难而上的坚强信念，其积极作用是显而易见的。另一方面，它使许多人沉湎于赌博、玩乐之中，这就不妙了，其危害性也是显而易见的。“趣”成了癖就不好了，凡事都有度，适度为佳，过犹不及，好事过了头也会变为坏事的。

三、娱乐——获得情趣的主要手段

各种娱乐形式都可获得兴趣，择其高尚、高雅者即可获得情趣。娱乐的功能有二：一是作为“心药”，可治诸多“郁症”；一是可将心境调节至最佳状态，即古语所说的“心顺处即是天堂”。这就是21世纪的养生主流——心理养生。我国千百年来所施行

的解郁养生和情绪养生主要在于调节情绪，即采用诱导令人愉快或激发积极的情绪来达到解除郁症目的的保健技术，这种保健技术有病可治病，无病可强身。积极的情绪就是能满足人的本能需要的事物所引起人的肯定心态，并产生愉快和积极的情绪经验。积极的情绪对人体的生命活动起着良性作用，可以充分调动和发挥人体的潜在能力，从而更有效地增进和保持身心健康。

我国千百年流传的，经过考验而立于世的娱乐形式很多，可以满足不同层次人们的获取兴趣的需要。例如音乐、舞蹈、文艺、书画、旅游、房中、集藏、聊天、弈棋、垂钓、猜谜、游戏、散步、狩猎、园艺、戏谑等。近代学者林语堂对中国传统的娱乐养生论述颇详尽：“倘不知道人民日常的娱乐方法，有了极度闲暇，中国人还有什么事情未曾干过呢？他们会嚼蟹、啜茗、尝醇泉、哼京调、放风筝、踢毽子、斗鸡、斗草、斗竹组、搓麻将、猜谜语、浇花、种蔬菜、接果枝、下棋、养鸟、煨人参、沐浴、午睡、玩嬉小孩、饱餐、猜拳、变戏法、打锣鼓、吹笛、讲狐狸精、练书法、咀嚼鸭肾肝、捏胡桃、放鹰、喂鸽子、拈香、游庙、爬山、看赛船、斗牛、服春药、抽鸦片、街头闲荡、聚观飞机、评论政治、谈佛经、练深呼吸、习静坐、相面、嗑西瓜子、赌月饼、赛灯、焚香、吃馄饨、射文虎、装盆景、送寿礼、磕头作揖、生儿子、睡觉”。“中国古人的雅韵、愉快的情绪，可见之于一般小品文，它是中国人的性灵当其闲暇娱乐时的产品。闲暇生活的消遣是它的基本的题旨。主要的材料包括茗的艺术、镌刻印章，考究其刻

艺和不素的品质，研究盆栽花草、培植兰蕙、泛舟湖心、攀登名山、游谒古墓、月下吟诗、高山赏潮，一篇篇都具有一种闲适、亲昵、柔和的风格，湖清周出有如至友的炉边闲话。富含诗意而不求整律，如各隐士的衣服。一种风格令人谈之，但觉其味锐酷而又醇厚，有如陈年好酒，字里行间，弥漫一种活现的性灵，乐天自足的气氛，贫于财货而富于情感，鉴识卓越，老练而充满着现世的智慧；可是心地淳朴，满腹热情，却也与世无争，知足无为，而具一双伶俐的冷眼，爱好朴实而纯清的生活。”林语堂这里所阐述的娱乐有的已时过境迁，不适于目前的社会；有些即使在当时也是不健康的；但多数是健康的。当时民风淳朴，社会环境相对单纯，得以维持其适当的情趣而不“走调”。但时至今日，便会有了内容的更新和改造，从中可看出健康的情趣有其久远的深厚的历史积淀，一脉相传至今。

中国历代文人对娱乐的积极作用都极为重视，其中对此研究最系统的要算清代学者李笠翁了。他在其名著《闲情偶寄》中对娱乐的积极作用作了精细的表述。例如，他对植柳等竹术种植之乐论述得细致入微，颇有赏阅价值。

《论语》等文献中记载着活了 73 岁的孔子对唱歌、弹琴、驾车、狩猎、钓鱼、登山、射箭等各种娱乐活动都有兴趣。他在齐国时，听到古曲《韶》后，竟进入了“三月不知肉味”的入神境界；当他欣赏了乐师演奏《关雎》乐曲时，赞赏不已，发出了“乐而不淫，哀而不伤”的赞美评论。孔子本身也是一位歌手，他喜欢与别人一道唱歌，如果唱得好，又