

健康是人生之基石，也是百业之根本

健康的每日忠告



庄恩岳 著



浙江人民出版社

健康的每日忠告

庄恩岳 著



浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康的每日忠告/庄恩岳著. —2版.—杭州: 浙江人民出版社, 2007.6

ISBN 978-7-213-01935-7


I.健… II.庄… III.健康—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 050091 号

健康的每日忠告

庄恩岳 著

- 出版发行 浙江人民出版社
杭州体育场路 347 号
市场部电话 (0571)85176516
- 责任编辑 朱丽芳
- 责任校对 朱银才
- 激光照排 杭州天一图文制作有限公司
- 印 刷 浙江广育爱多印务有限公司
- 开 本 787×1092 毫米 1/16
- 印 张 14.5 插 页 2
- 字 数 30 万
- 版 次 1999 年 10 月第 1 版
2007 年 6 月第 2 版·第 4 次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-213-01935-7
- 定 价 26.00 元
- 如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

A grayscale landscape photograph showing a range of mountains in the background, partially obscured by a line of trees in the middle ground. The foreground is a dark, textured slope, possibly covered in snow or low vegetation. The overall tone is muted and atmospheric.

健康是人生之基石，也是百业之根本

前 言

没有健康的身体,人生的一切都是空的。健康既是人生之基石,也是百业之本。没有健康作为人生的保证,什么理想、工作、事业和家庭等,都无从谈起。因为再好的理想也会化为乌有,再好的工作也是力不从心,再好的机遇也只能擦身而过,再好的家庭也要解体。因此,我们时时刻刻都要关注自己的健康,在事业与生活的双重压力下,必须明确树立健康的意识,并充分学会在日常生活中自我保健的本领。

健康是人类永恒的主题。古往今来,多少人对健康梦寐以求。从《黄帝内经》、《千金方》等传世之作,到那形形色色的保健秘方,无一不是为了健康。有的人太渴望获得健康了,以致忘了健康本身的含义,为了所谓的“健康”,而不顾一切;为了所谓的“健康”,做出舍本逐末的蠢事。

如何才能拥有真正的健康?智者有智者的说法,仁者有仁者的说法,愚者有愚者的说法,“白衣天使”有“白衣天使”的说法……

从医学上寻找答案应该说是最有权威性、最有科学性、最有代表性的。可是人们往往难以从汗牛充栋的医书中找到标准答案,有时候甚至会越找越糊涂。于是,人们又疯狂地拥向某种或者多种所谓的“健康”补品,全然不顾许多广告的虚假性和欺骗性,以及那些奸商赚取大把钞票后的窃笑与自身顾此失彼的尴尬。

一个人在年轻时往往轻视健康的重要性,而到了中年才能深切体会到健康是人生之本的基本道理。多数人在年少时因为缺乏健康观念,无意识地损害自己的健康,只有到了年长时才会加倍珍惜健康,但是这种醒悟已经太晚。俗话说,“年少时人找病,年长时病找人”。许多人往往后悔对健康的认识太晚,年轻气盛时,根本没有顾及“健康”两字,直到四十岁以后“亚健康”逐渐缠绕周身,检查身体出现各种不合格的指标



时,才猛然醒悟,才深深地感觉到身体健康是多么重要,损害健康又是多么无知!

心理健康要比肌体健康更为重要。世界卫生组织认为:“20世纪是传染病的世界,21世纪却是精神病的世界。”许多人因为心理障碍而英年早逝,在我们的身边,这种悲剧也常有发生。另外,预防疾病比治疗更为重要。好多人在日常生活中,往往忽视预防的重要性,只有到了疾病缠身时才会追悔平时的粗心大意。对别人善意的劝告当做耳边风,把医生的忠言,看做多余,只有当自己进了医院,才会悔不当初:“为什么不好好听从这些忠言和劝告呢!”绝不能漠视健康问题,践踏健康实际上等于扼杀生命,没有健康,生命又有何实际意义?

当然,亡羊补牢为时还不晚,只要我们坚持“乐观、营养、运动和节制”的健康之道,肯定会有健康的身体。乐观有益健康人人皆知,著名医学专家洪昭光教授开出的健康处方其第一条就是“养心汤”。俗话说:“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。”笑不仅能增添欢乐的情绪,增加肺活量,而且能够缓解心理压力,提高人的免疫能力,还能给自己和别人一种温馨的感觉。运动是为了强身,最终目的是确保健康。“常锻炼、常运动”应该作为我们的座右铭。生命在于运动,贵在日常坚持锻炼。锻炼要避免误区,要根据不同体质、年龄妥善安排,选择最佳的锻炼方式。

下面的养生长寿十秘诀:“情志开朗,恬淡怡然。当有喜好,但不强求。欲望要节,淡泊为宜。睡眠卫生,亦要讲究。适量运动,掌握恰当。饮食宜节,切勿偏求。衣着宽带,寒暖适宜。居处宁静,阳光充足。定期体检,防微杜渐。服用药物,不可随便。”可供我们参考。

目 录

前 言	1	第22天 随意自适得健康	13
第1天 健康是百业之本	1	第23天 多疑症会伤害健康	14
第2天 不预支明天的烦恼	1	第24天 不必要的争吵使人烦心	14
第3天 快乐是健康之源	2	第25天 认错使心理压力减轻	15
第4天 烦恼是疾病之本	2	第26天 忘记不愉快的事情	16
第5天 心理健康最重要	3	第27天 豁达是消烦的良方	16
第6天 善于苦中作乐	4	第28天 凡事都憋在心里易得病	17
第7天 莫为纯真而忧愁	4	第29天 适当的运动是健康的保证	17
第8天 感受生活之乐	5	第30天 心宽、体勤是长寿之道	18
第9天 要善于驱除烦恼	5	第31天 自私自利损伤身心	19
第10天 别总想烦心的事情	6	第32天 人充实 病也少	19
第11天 善于忘记痛苦	7	第33天 别整日为病痛忧心忡忡	20
第12天 不要作茧自缚	7	第34天 不要总恐惧死亡	20
第13天 心情沮丧有损健康	8	第35天 快乐忘忧能健康	21
第14天 笑口常开精神好	8	第36天 经常铭记养生名言	22
第15天 不良习惯是肥胖的祸首	9	第37天 总是背负怨恨反害身体	22
第16天 微笑是健康的良药	10	第38天 自怜自叹哪来健康	23
第17天 不生闲气心舒畅	10	第39天 抹去不愉快的心理	23
第18天 不可能一点不受委屈	11	第40天 总叹岁月流逝是消极的	24
第19天 绝望是夺命之剑	11	第41天 “释仇”心理有益健康	25
第20天 拥有乐观 健康常在	12	第42天 物质贫困不是消极的根源	25
第21天 合理膳食是健康的关键	13	第43天 怒气无疑是毒药	26
		第44天 虚荣心太重是亡身之祸	26

第45天	千万不要“作”	27	第76天	书是真诚的朋友	46
第46天	好心情能增加免疫力	28	第77天	自信有助健康	46
第47天	对自己的生命负责	28	第78天	拥有直面生活的勇气	47
第48天	怨言不断 烦恼不尽	29	第79天	好吃懒做离衰亡不远	47
第49天	铭记“快乐方程式”	29	第80天	轻松工作不一定使人快乐	48
第50天	太敏感使人痛苦	30	第81天	放松自律会衰退	49
第51天	整天忧虑有害健康	31	第82天	感情有寄托 身心才健康	49
第52天	悲伤过度伤害身体	31	第83天	苦难是健康的营养	50
第53天	谨防“灰色心理”的侵袭	32	第84天	挫折是健康的“营养剂”	50
第54天	莫为韶华已逝而沮丧	32	第85天	真实地活着使人快乐	51
第55天	坦然对待衰老	33	第86天	娇气不利健康	52
第56天	及早预防高血压	34	第87天	把握机遇 保持乐观	52
第57天	信念是健康的灵魂	34	第88天	勤用脑能延缓衰老	53
第58天	无知是健康之敌	35	第89天	经常劳动使人健康长寿	53
第59天	乐观态度有益健康	35	第90天	不断创新 增添乐趣	54
第60天	弥补缺陷能使自己健康	36	第91天	有氧运动有益健康	55
第61天	忙碌能消除烦恼	37	第92天	生命是一种承诺	55
第62天	贪图安逸有损健康	37	第93天	不向人倾诉自己的健康不佳	56
第63天	解寂寞得健康	38	第94天	化忧虑为力量	56
第64天	自卑影响自己的健康	38	第95天	做人切莫太软弱	57
第65天	寻求创造力使身心愉快	39	第96天	心中常有“彩虹”	58
第66天	麻痹大意容易伤害健康	40	第97天	要有充分的自信	58
第67天	从容行事多健康	40	第98天	善于挖掘人体潜能	59
第68天	发挥自己长处使人快乐	41	第99天	经得起痛苦才能领悟人生	59
第69天	多奉献 少索取	41	第100天	有主见 不轻信	60
第70天	不想无用的事情	42	第101天	自欺等于作贱自己	61
第71天	常有磨难能培养意志	43	第102天	烦恼虫没有好身体	61
第72天	自强自立 有益健康	43	第103天	要重视富贵病	62
第73天	甘于堕落等于自伤自残	44	第104天	肥胖是祸不是福	62
第74天	勤读书能陶冶情操	44	第105天	心存侥幸会烦恼不断	63
第75天	勤奋者益智益寿	45	第106天	教子有方使人快乐	64

第107天	注重素质教育	64	第138天	克制愤怒是长寿之道	83
第108天	切莫过分依赖	65	第139天	广交友 多结缘	83
第109天	珍惜生命从惜时开始	65	第140天	充满温情的呵护有益健康	84
第110天	放纵惰性使人无精神	66	第141天	打听别人隐私不道德	85
第111天	“充电”能使人心不老	67	第142天	孤独是健康的敌人	85
第112天	常诵曹操的《龟虽寿》	67	第143天	谦逊的人多长寿	86
第113天	创造良好的生活环境	68	第144天	“坏脾气”易损健康	86
第114天	良好的人际关系使人快乐	68	第145天	不拘小节常有烦恼	87
第115天	吹毛求疵多烦恼	69	第146天	拥有温馨家庭使人快乐	88
第116天	充满爱心使人健康长寿	70	第147天	美满婚姻使人长寿	88
第117天	善始善终地珍惜生命	70	第148天	专找人缺点更使自己痛苦	89
第118天	常有感恩之心	71	第149天	憎恨心情使自己衰亡	89
第119天	珍惜健康等于珍惜生命	71	第150天	宽容是健康的良药	90
第120天	好好活着就是幸福	72	第151天	别把心思放在讨厌的人和	
第121天	经常拂拭心灵的尘埃	73		事上	91
第122天	好品行才有好的健康	73	第152天	自恋情结易致郁闷病	91
第123天	培养良好的性格	74	第153天	自满心理有害健康	92
第124天	诚实是健康之母	74	第154天	不要总想婚姻的缺点	92
第125天	学会“能屈能伸”	75	第155天	夫妻感情枯竭易损健康	93
第126天	适当距离去很多烦恼	76	第156天	善为福寿之本	94
第127天	真诚待人快乐多	76	第157天	帮助别人使人快乐	94
第128天	学会减轻家庭压力	77	第158天	学会倾听有益无害	95
第129天	生活中要有协调的色彩	77	第159天	任何时候都不能傲慢	95
第130天	不要随意迁怒于人	78	第160天	常有同情心	96
第131天	刻薄的人不健康	79	第161天	三思而行能避灾	97
第132天	爱狡辩的人烦恼多	79	第162天	三思而言能免祸	97
第133天	自以为聪明的人多烦恼	80	第163天	常要意识到“会不会让人	
第134天	学会忍让去掉烦恼	80		讨厌”	98
第135天	情绪偏激有损健康	81	第164天	无事生非多烦恼	98
第136天	心胸狭窄的人烦恼常伴	82	第165天	把欢乐传递给别人	99
第137天	难得糊涂有利健康	82	第166天	常存邪念之心者多折寿	100

第167天	家庭和睦 其乐融融	100	第198天	死要面子有害健康	119
第168天	贬损别人有害健康	101	第199天	贪欲越大 烦恼越多	119
第169天	炫耀心理有损健康	101	第200天	知足常乐 烦恼全消	120
第170天	礼让三分 心情舒畅	102	第201天	善去胡思乱想	121
第171天	乱批评多烦恼	103	第202天	别总认为自己是世上最不 幸的人	121
第172天	空虚心理有损健康	103	第203天	不幸多起源于瞎攀比	122
第173天	想算计别人反害自己	104	第204天	嫉妒是一剂毒药	122
第174天	心平气和来生活	104	第205天	“受辱而不惊”是智者	123
第175天	学会施爱使人快乐	105	第206天	不要常为不公平而烦恼	124
第176天	养生先养德	106	第207天	烦恼多来自与世作对	124
第177天	正确对待得失	106	第208天	随时调整心态	125
第178天	取舍有度多健康	107	第209天	适度沉默能消除烦恼	125
第179天	善待人生 珍惜生命	107	第210天	爱占便宜 烦恼接踵而来	126
第180天	克服不耐烦心理	108	第211天	人心太浮躁 烦恼不间断	127
第181天	缓解“吃亏”心理	109	第212天	少冲动就会快乐常在	127
第182天	心平气和对待“上当”	109	第213天	总赶时髦 自寻烦恼	128
第183天	不切实际的幻想使人苦恼	110	第214天	假设的焦虑都是自找痛苦	128
第184天	时刻保持心理平衡	110	第215天	做人投机 烦恼相伴	129
第185天	盲目羡慕 烦恼顿生	111	第216天	平凡有平凡的快乐	130
第186天	莫要身在福中不知福	112	第217天	常反思有益健康	130
第187天	追求完美 烦恼不断	112	第218天	不凑热闹可以少烦恼	131
第188天	学会让生活之泉畅流	113	第219天	节俭有利养心	131
第189天	常有“放下架子求生存”心理	113	第220天	精打细算少烦恼	132
第190天	不要有喜新厌旧心理	114	第221天	不为贫穷所困扰	133
第191天	“活得太累”要不得	115	第222天	“闲言碎语”经常使人心烦	133
第192天	不要为琐事而劳神	115	第223天	接受现状能使人自得其乐	134
第193天	坦然接受不可避免的事情	116	第224天	容易满足使人快乐	134
第194天	过分自责 烦恼顿生	116	第225天	耐不住寂寞使人陷苦海	135
第195天	攀比不当 自找烦恼	117	第226天	生而无悔 死而无憾	136
第196天	对荒唐的烦恼一笑了之	118	第227天	莫为生活平淡无聊而痛苦	136
第197天	倦意多来自内心疲劳	118			

- | | | | | | |
|-------|--------------|-----|-------|-------------|-----|
| 第228天 | 时光会慢慢消磨痛苦 | 137 | 第259天 | 避免“一步到位”的减肥 | |
| 第229天 | 生活决不会一帆风顺 | 137 | | 活动 | 155 |
| 第230天 | 不做焦点人物 | 138 | 第260天 | 节日宴请要节制 | 156 |
| 第231天 | 企求春风得意会使人苦恼 | 139 | 第261天 | 留有后路 烦恼全无 | 157 |
| 第232天 | 常有“围城”心理不利健康 | 139 | 第262天 | 千万别把药当饭吃 | 157 |
| 第233天 | 处处争强好胜有害健康 | 140 | 第263天 | 喜乐过度会乐极生悲 | 158 |
| 第234天 | 常有以不变应万变的心理 | 140 | 第264天 | 喋喋不休既费时又耗神 | 158 |
| 第235天 | 对人对己都不要期望过高 | 141 | 第265天 | 赌博只有百害 | 159 |
| 第236天 | 目标太高多烦恼 | 142 | 第266天 | 酗酒必伤身 | 160 |
| 第237天 | 好高骛远多痛苦 | 142 | 第267天 | 放纵无度无异于自杀 | 160 |
| 第238天 | 欲念太强损身体 | 143 | 第268天 | 拒绝毒品的诱惑 | 161 |
| 第239天 | 人过不惑之年不可苛求 | 143 | 第269天 | 谨防美丽的陷阱 | 161 |
| 第240天 | 不要整天疲于奔命 | 144 | 第270天 | 欢乐有度助健康 | 162 |
| 第241天 | 节制使人健康常在 | 145 | 第271天 | “网瘾”易致现代文明病 | 163 |
| 第242天 | 走出养生的误区 | 145 | 第272天 | “抱薪救火”适得其反 | 163 |
| 第243天 | 要避免不良的生活方式 | 146 | 第273天 | 盲目进补无异于吃毒药 | 164 |
| 第244天 | 切莫放任自己 | 146 | 第274天 | 健康是自己拥有的最大 | |
| 第245天 | 切莫盲目追求自由 | 147 | | 财富 | 164 |
| 第246天 | 过度任性烦恼顿生 | 148 | 第275天 | 过度忧虑 身心易老 | 165 |
| 第247天 | 情绪太激动伤身体 | 148 | 第276天 | 投资健康是人生的最大 | |
| 第248天 | 切不可忽视“起居有常” | 149 | | 投资 | 166 |
| 第249天 | 警惕“病从口入” | 149 | 第277天 | 健康是人的最好朋友 | 166 |
| 第250天 | 食不过饱 延缓衰老 | 150 | 第278天 | 满足各层次的需要 | 167 |
| 第251天 | 避免“水果当饭吃” | 151 | 第279天 | 不要指望用金钱换取健康 | 167 |
| 第252天 | 不良习惯有损健康 | 151 | 第280天 | 不要指望用金钱换取快乐 | 168 |
| 第253天 | 糖虽好,不宜多吃 | 152 | 第281天 | 努力达到“外动内静”的 | |
| 第254天 | 喝水切莫“牛饮水” | 152 | | 境界 | 169 |
| 第255天 | 戒烟有百利无一弊 | 153 | 第282天 | 文章当作妙药用 | 169 |
| 第256天 | 减肥要讲究科学方法 | 154 | 第283天 | 用艺术疗法防治心病 | 170 |
| 第257天 | 小心饮食莫贪吃 | 154 | 第284天 | 学会欣赏让人快乐 | 170 |
| 第258天 | 度假别打乱“生物钟” | 155 | 第285天 | 常听音乐使人快乐长寿 | 171 |

- | | | | | | |
|-------|--------------------|-----|-------|--------------------|-----|
| 第286天 | 与孩子共享快乐时光 | 172 | 第315天 | 不要恐惧疾病 | 189 |
| 第287天 | 宣泄可以缓解心理压力 | 172 | 第316天 | 饭后要漱口 早晚勤刷牙 | 190 |
| 第288天 | 拥有一点休息时间 | 173 | 第317天 | 治失眠要对症下药 | 190 |
| 第289天 | 紧张工作中注意忙里偷闲 | 173 | 第318天 | 睡眠是健康的保证 | 191 |
| 第290天 | 学会说“不”可以避免烦恼 | 174 | 第319天 | 不良饮食习惯是健康大敌 | 191 |
| 第291天 | 旅游可调节身心 | 175 | 第320天 | 常吃高纤维低脂肪的食物 | 192 |
| 第292天 | 轻信受骗懊恼多 | 175 | 第321天 | 切不可忽视早餐 | 193 |
| 第293天 | 不为失恋而苦恼 | 176 | 第322天 | 讲究“吃相”便于消化吸收 | 193 |
| 第294天 | 享受阳光的沐浴 | 176 | 第323天 | 细嚼慢咽益处多 | 194 |
| 第295天 | 精神治疗优于药物治疗 | 177 | 第324天 | 注意饭后行为 | 194 |
| 第296天 | 消除烦恼要靠自己 | 178 | 第325天 | 饮食要注意“五味”搭配 | 195 |
| 第297天 | 经常自测心理健康状况 | 178 | 第326天 | 每日常饮白开水 | 196 |
| 第298天 | 避免致人短寿的性格 | 179 | 第327天 | 留心饮食的凉热有利养生 | 196 |
| 第299天 | “拖泥带水”烦恼不断 | 179 | 第328天 | 常食大蒜 远离医生 | 197 |
| 第300天 | 损害健康的罪魁祸首往往
是自己 | 180 | 第329天 | 切不可忽视饮食为本 | 197 |
| 第301天 | 轻信承诺让人痛苦不堪 | 181 | 第330天 | 培养良好的饮食习惯 | 198 |
| 第302天 | 轻信广告 烦恼不断 | 181 | 第331天 | 合理进食 平衡营养 | 199 |
| 第303天 | 多观察和多思考能去烦恼 | 182 | 第332天 | 不是所有的“开水”都能喝 | 199 |
| 第304天 | 揽事太多 烦恼不断 | 182 | 第333天 | 切记睡眠十“不宜” | 200 |
| 第305天 | 为子孙太操心容易影响健康 | 183 | 第334天 | 高血压病人更应注意身心
并养 | 200 |
| 第306天 | 人到中年要重保养 | 184 | 第335天 | 应通晓人体的生物钟 | 201 |
| 第307天 | 人过四十要防早衰 | 184 | 第336天 | 记住与日常生活密切相关
的温度 | 202 |
| 第308天 | 巧度中年危机关 | 185 | 第337天 | 冷水洗脸精神好 | 202 |
| 第309天 | 老年人更应注意饮食 | 185 | 第338天 | 顺四季而养身心 | 203 |
| 第310天 | 有些食品老年人不宜多吃 | 186 | 第339天 | 警惕旧病复发 | 203 |
| 第311天 | 健康首先是无病 | 187 | 第340天 | 三分治病 七分养病 | 204 |
| 第312天 | 预防比治疗更重要 | 187 | 第341天 | 多享受“空气浴” | 205 |
| 第313天 | 常有不安心理是正常的 | 188 | 第342天 | 噪音会损害健康 | 205 |
| 第314天 | 不要轻视反映健康状况的
信号 | 188 | 第343天 | 学会休息 振作精神 | 206 |

第344天	积极地防病治病	206	第355天	不要空腹晨跑	213
第345天	早晨起床有讲究	207	第356天	体育锻炼要因地制宜	214
第346天	生理疲劳能驱赶心理烦恼	208	第357天	体育锻炼能预防疾病	214
第347天	寻找自我放松的方法	208	第358天	重视食物的颜色与营养	215
第348天	每日自我拍打有益健康	209	第359天	勤唱《食疗歌》	215
第349天	健康长寿始于足下	209	第360天	熟记陆润庠的《百字铭》	216
第350天	因人制宜进行体育锻炼	210	第361天	健身养生在日常	217
第351天	锻炼身体应持之以恒	211	第362天	经常背诵有益健康的口诀	217
第352天	提倡绿色运动	211	第363天	谨记保健八谏	218
第353天	保养身体预防为主	212	第364天	牢记《粥疗歌》	218
第354天	体育锻炼大有讲究	212	第365天	铭记养生长寿的秘诀	219

健康是百业之本

第1天

健康是人生之基石，
健康是创业之本。
没有健康的身体，
再好的工作也会力不从心，
再好的机遇也只能擦身而过。
别让健康问题拖了事业的后腿，
影响了美满的家庭。
让我们时时刻刻关注自己的健康，
在事业与生活的双重压力下，
充分学会自我保护的本领。

健康知识小贴士

古希腊有一首歌谣：
“人生第一好是健康，人
生第二好是合法的财富，
人生第三好是充满活力
和魅力。”因此，必须明白
什么是人生最重要的东
西。

不预支明天的烦恼

第2天

何必总去牵挂明天的烦恼，
而让今天的快乐不翼而飞？
船到桥头自然直，
车到山前必有路。
今天的忧虑只会增加明天的负担，
何不轻装上阵，
每天求得一个好心情？
必须学会自我解脱，
不要总是忧虑不安。
快乐今天，活在当下。

健康知识小贴士

药品、补品不如食
品，食品不如好心情。光
烦恼解决不了问题，反而
影响一个人的好心情。没
有好心情，吃饭睡觉都不
香，工作学习都闹心。所
以，必须清除不必要的烦
恼。

快乐是健康之源

沉浸于快乐之中，
身心就会健康愉悦。
快乐是一种感觉，
快乐是积极向上的人生观，
快乐是乐观、豁达的表现，
快乐是平凡而真实的象征，
快乐是智者的养生秘方。
不与人攀比就会快乐，
不刻意追求完美就会快乐，
不无所事事就会快乐……

第3天

健康知识小贴士

快乐是健康的源泉。
人生最要紧的是乐在其中，
不管生活有多困难，
生存压力有多大，工作有多紧张，
都要快乐向上。
同时要去主动寻找快乐。

烦恼是疾病之本

烦恼不仅使人免疫力下降，
而且易使人消极低沉，
更使人常常感到活得不耐烦，
并使人感觉一切都索然无味。
烦恼多是庸人自扰，
比如过分注意缺憾，
并且盲目去比较，
或者总去恐惧和害怕失败。
人生最大的不幸就是作茧自缚，
总是沉浸在自以为是的痛苦之中。

第4天

健康知识小贴士

不去想烦恼的东西，
因为烦恼会危害身体健康。
凡事总往好处想，
今天有今天的活法，明天有明天的办法，
达观的人生态度最重要。

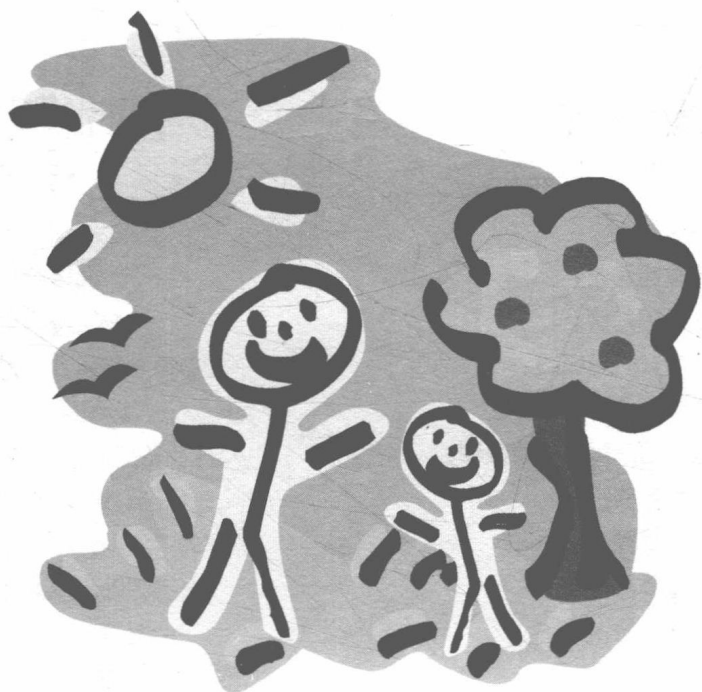
心理健康最重要

第5天

心理不健康,肌体也难保健康。
身安不如心安,心不安身无宁。
“太上养神,其次养形。
心能藏神,有身才有形。”
“心有千载忧,身无一曰闲。”
“衣食足则形乐而外实,
思虑多则志苦而内虚。”
春秋伍子胥一夜愁白头发,
《红楼梦》里林黛玉抑郁早亡,
保健养身更在于身心并养。

健康知识小贴士

心理健康,比肌体健康更重要。只有心情好,才有健康来。药疗不如食疗,食疗不如心疗。心情好才有快乐的生活,而快乐的生活能够带来健康。



善于苦中作乐

现代上班族多恐惧工作上的压力，仿佛每一个人都有发不完的牢骚，都有一肚子倒不完的苦水。可是总不能天天都愁眉苦脸吧？要明白有人工作的地方，就有永远解决不完的问题，就会产生无穷无尽的烦恼。躲避工作烦恼不是办法，人不可能不从事工作，最好的办法是“苦中作乐”。

第6天

健康知识小贴士

世上没有百分之百“完美”的工作，正视现实中的缺陷。不要为工作繁忙所困扰，更不能把工作当成人生的唯一，要善于分散工作的压力。

莫为纯真而忧愁

纯真有纯真的美丽，成熟有成熟的苦恼。千万别把“丑恶”当成熟。对人经常无端地怀疑，会导致自己的心胸越来越狭窄，态度越来越虚假，脾气越来越暴躁，热情越来越冷却，行为越来越自私。记住：永葆自己的纯真。

第7天

健康知识小贴士

不要刻意追求所谓的“成熟”，不要为了别人不合理的批评和评价而烦恼。适当的纯真是需要的，只要自己感觉快乐就行。当然，保持纯真有时是很难的。