

以德养生，健康之首；以仁养生，健康之尊；以智养生，健康之本；
以学养生，健康之魂；以廉养生，健康之路；以勤养生，健康之法；
以俭养生，健康之宝；以动养生，健康之源；
以静养生，健康之需；以乐养生，健康之根。

健康智道



张文台 著 岳君 摄

 浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康智道 / 张文台著; 岳君摄. —杭州: 浙江人民出版社, 2014.3

ISBN 978-7-213-05664-2

I. ①健… II. ①张…②岳… III. ①体育锻炼—关系—健康—基本知识②国家公园—森林公园—介绍—呼和浩特—IV. ①G806②S759.992.61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 176177 号

健康智道

作 者: 张文台 著 岳君 摄

出版发行: 浙江人民出版社(杭州市体育场路 347 号 邮编 310006)

市场部电话: (0571)85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 李 雯

责任校对: 张志疆

封面设计: 王 芸

电脑制版: 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷: 浙江新华印刷技术有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/32 印 张: 4

字 数: 5 万 插 页: 4

版 次: 2014 年 3 月第 1 版 印 次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-05664-2

定 价: 36.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。



目录

健康智道之一	1
健康智道之二	25
健康智道之三	51
健康智道之四	75
健康智道之五	101



健康智道之一

哈达门国家森林公园位于武川县，距呼和浩特市 27 公里，占地面积 36 平方公里。园内层峦叠嶂、沟壑纵横、怪石林立、飞瀑滚玉、林密草深，优美的自然风光使它成为许多野生动物的快乐家园。

养生是一门学问。一个人最宝贵的是生命，生命最珍贵的是健康，而健康最可贵的是养生。健康无价，它是力量，是财富，是幸福，是人的终生追求。



德高品行良，德高心胸宽，德高人缘好，德高快乐多，德高寿命长。德作为修身养性之首，是一个人世界观、价值观的集中体现。做人要有品德，明是非；做事要有道德，讲诚信；做官要有官德，全心全意为人民服务。



古人认为，身体保养合乎节律，动静结合恰到好处，当喜则喜、当怒则怒，才不会伤害到身体。历代思想家、医学家、养生学家都倡导“以德养生”，时代千变万化，然而“以德养生”的精神却依然管用。



一个人有道德，豁达开明，不为金钱、名利所累，才能活得轻松、快乐。“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”只有心胸坦荡、精神平和，消除焦虑的情绪，才能保持健康的身心。





一点感悟

6

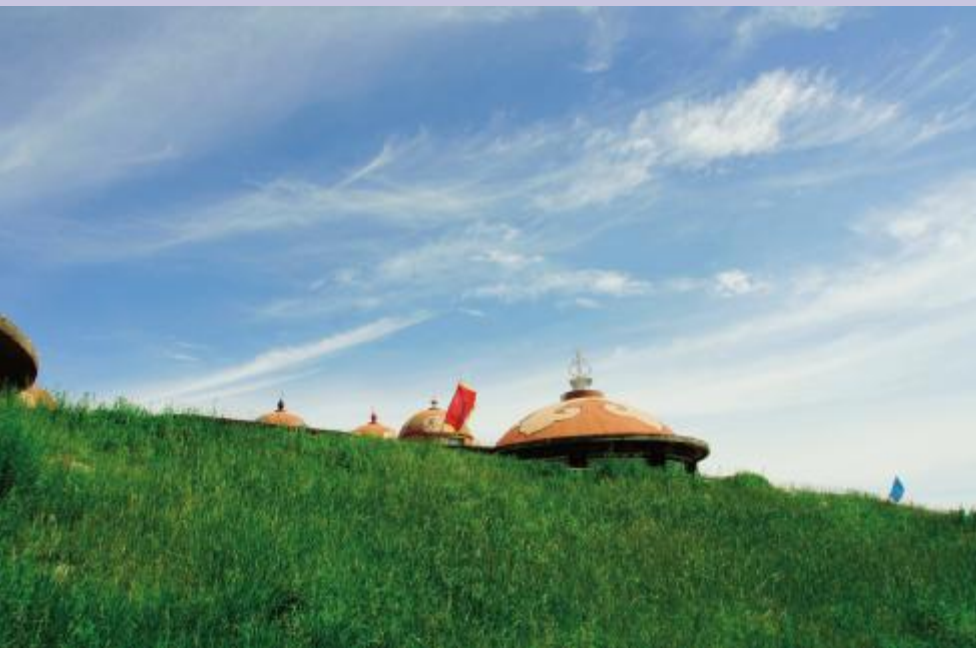
修道成仙并不是葛洪倡导积德行善的唯一目的，重要的是警示世人行善对健康的重要性。一个人只要心地纯正，关心社会，多做善事，即使不能成仙，也能获得身心健康，其社会教化意义影响深远。



节俭以养性，节食以养生，安神以养心，运动以养身。“恬淡虚无，精神内守，真气从之，病安从来。”“知足不贪，安贫乐道，力行趣善，不失其常，举动适时，自得其所者，所适皆安，可以长久。”



忽视健康，就等于拿自己的生命开玩笑。“养生大要，一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。过此以往，义可略焉。”



病由心生，心理压力是百病之源。一个人的气节情操只有在恬淡自在、清心寡欲、满足现状时才能表现出来，花天酒地、纸醉金迷的生活只会让人丧失气节、失去健康。



德高者多与人为善。助人的行为，会唤起他人对自己的感激、喜爱之情，由此带来温暖的感觉和舒畅的心情。这种心理状态能促使大脑分泌天然镇静剂，缓解精神紧张，有助于健康长寿。医学研究表明，那些经常帮助别人，有良好人际关系的人往往比较长寿。





一点感悟

A series of ten horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

养生的目的不只是为了追求长寿，还包括生命质量
和精神追求。美国社会学家提出的“人生需求层次说”
很流行，即把人的需求分为若干个层次，除了衣、食、
住、行这些最基本的需求外，还应该有一种更高的追求，
那就是“自我实现”，这才是生命的终极目标。



养生追求的是身与心的和谐，是物质生活和精神生活的统一。古人说，“志士不饮盗泉之水，君子不食嗟来之食”。当一个人放弃尊严、人格和道德去苟且偷生时，其生命的价值和意义就已黯然失色了。

