

杜宣新 著

大众快乐处方

DAZHONG KUAILE CHUFANG

求乐健身启蒙要术



大众文艺出版社

大众快乐处方

——求乐健身启蒙要术

杜宣新 著



大众文艺出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

大众快乐处方:求乐健身启蒙要求/杜宣新著.

—北京:大众文艺出版社,2003.8

ISBN 7-80171-360-5

I. 大…

II. 杜…

III. 健身运动—基本知识

IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 068988 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007)

北京经纬印刷厂印刷 新华书店经销

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 9 字数 129 千字

2003 年 9 月北京第 1 版 2003 年 9 月北京第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN 7-80171-360-5/R·2

定价:18.00 元

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007



求得快乐健身心



(序 言)

当今世界,竞争激烈。人们生活节奏加快,心理压力增多,情绪紧张,致使各种疾病相继发生。

国外一项调查表明:在综合性医院的所有求诊病人中,因心理紧张而致病的竟占 71% 以上。在外伤科医院,有 80% ~ 90% 的工伤事故系因病人无法解脱的精神压力所诱发。我国某地的一份调查统计发现:在 30 ~ 50 岁的职工中,有 20% 左右的人因心理紧张而诱发脱发症、偏头痛、神经性多汗症、高血压、心脏病、动脉硬化等疾病。

从宏观上讲,人类社会的发展,越来越全球一体化。它使人们不可避免地卷入更多的竞争漩涡。从微观上讲,人类也越来越面向自身寻找属于自己的心灵绿洲。

娱乐经济时代的到来,使一个“玩”字已经成为时尚的口头禅。玩,就是找乐儿,就是放松,就是自调,就是自保。但是,如何实现呢?我想,杜宣新先生的这本《大众快乐处方》,从生理、医理、



大众
快乐
处方

求得快乐健身心





大众快乐处方

药理、物理、哲理、情理等诸多方面科学地回答了大家共同关心的问题,相信对大众求乐健身一定会有现实的指导意义。倘能实施,定会受益匪浅。

作者杜宣新先生是一位科普工作者,自然医学研究员。在职期间,曾被评为辽宁省优秀科普作者,省健康教育先进工作者,本溪市优秀新闻工作者。他大力倡导快乐健康法的研究与普及,善于把高深的医学知识用科普的语言进行诠释,从而使该书有很强的趣味性、可读性、实用性,可满足各类读者不同口味的多种需求。

先哲说:心情美妙,胜似良药。养生莫过养心。乐心是智者的伊甸园,是悟道者的大雄宝殿。人类选择了快乐,就等于选择了健康。有诗曰:

人生百味聚为珍,
祸福安危岂可昏。
悟破疗疾绝妙法,
求得快乐健身心。

随缘乐道斋主 徐秉祥

2003年6月



大众快乐处方





目

录



序言 求得快乐健身心

徐秉祥 / 1

第1章 提升快乐商数

决定快乐的因素 / 3

自测是否乐观者 / 6

智力因素与康乐 / 8

快乐本是心里想 / 11

选择快乐的思维 / 13

交友之乐 / 15

工作之乐 / 18

发现之乐 / 21

成功之乐 / 23

给予之乐 / 26

奉献之乐 / 28

好人一生都快乐 / 30

乐善好施以至乐 / 32

多做善事心生乐 / 35

夫妻宽容家常乐 / 37

快乐心情须自求 / 40

天天拥有好心情 / 43

心存内乐为珍宝 / 46

随时求乐自找平 / 49

快乐不属守财奴 / 51

快乐本是最高奖 / 54

第2章 智者乐相伴

乐者随时可见乐 / 59

智者常有乐相伴 / 61

乐在自身莫远求 / 63

以德为乐心无我 / 66

读书之乐 / 68

通信之乐 / 72

赞美之乐 / 75

宽容之乐 / 77

自寻其乐 / 80

感恩之乐 / 83

苦中求乐 / 86

醒悟之乐 / 90

自赏之乐 / 92



大众快乐处方

目 录





大众快乐处方



大众快乐处方

请把欢乐带回家 /94

持家之乐 /97

自嘲之乐 /99

独处之乐 /102

简单做人之乐 /105

快乐赢得人脉盛 /108

成功动力乐为一 /110

乐观可改变命运 /112

欲求快乐有计划 /115

快乐人生展方略 /117

第3章 乐从玩中来

乐从玩中来 /123

玩乐在娱乐经济

时代 /125

说玩道乐话休闲 /127

收藏之乐 /129

收藏当以乐为先 /132

散步之乐 /135

旅游之乐 /138

养生求乐重健脑 /140

建立“个人支撑点” /141

亮出兴趣面孔来 /143

用好人生“兴趣散” /145

乐趣疗疾病体康 /147

趣味养生得妙法 /150

兴趣来自好奇心 /154

业余爱好真营养 /156

玩得偷闲学少年 /159

玩出童心乐趣来 /162

订出玩的计划来 /165

第4章 健康来自笑

笑是精神保健操 /169

笑与腹式呼吸法 /171

笑疗研究新发现 /173

笑疗属运动医学 /177

笑为主动健身法 /180

笑是最佳放松术 /182

笑得真来效最佳 /184

笑能使人防衰老 /187

笑口常开金不换 /189

长操电脑当有笑 /192

笑除脸上严冬色 /194

微笑进食好处多 /196

笑是脸上的革命 /198

笑容原来有学问 /200

露出你的笑容来 /202

开怀大笑价值高 /204

对镜怡情当自笑 /206

对镜大笑可防癌 /208

与笑有关的数字 /210



大众快乐处方



笑把焦灼放出来 /212	幽默从容走四方 /249
苦海扬帆笑作舟 /214	国外兴起幽默潮 /251
快乐健康有九法 /216	至乐从文寿且康 /254
第5章 寿向乐中寻	读书至乐亦养生 /256
快乐系统遍人体 /221	读书最是补神功 /258
人体自产快乐药 /223	直觉思维养生法 /260
人体珍宝内啡肽 /225	吃喝玩乐巧养生 /263
神效源自内啡肽 /227	审美体验健身法 /265
妙法求得快乐多 /229	养神诸法自选择 /267
快乐基因情可控 /233	情绪乐观人长寿 /269
幽默必与人共乐 /235	常乐之人有乐法 /271
幽默如何能健身 /237	快将乐教普及开 /274
幽默技能面面观 /240	条条大路通快乐 /277
妙法求得幽默感 /246	共唱健身快乐歌 /279

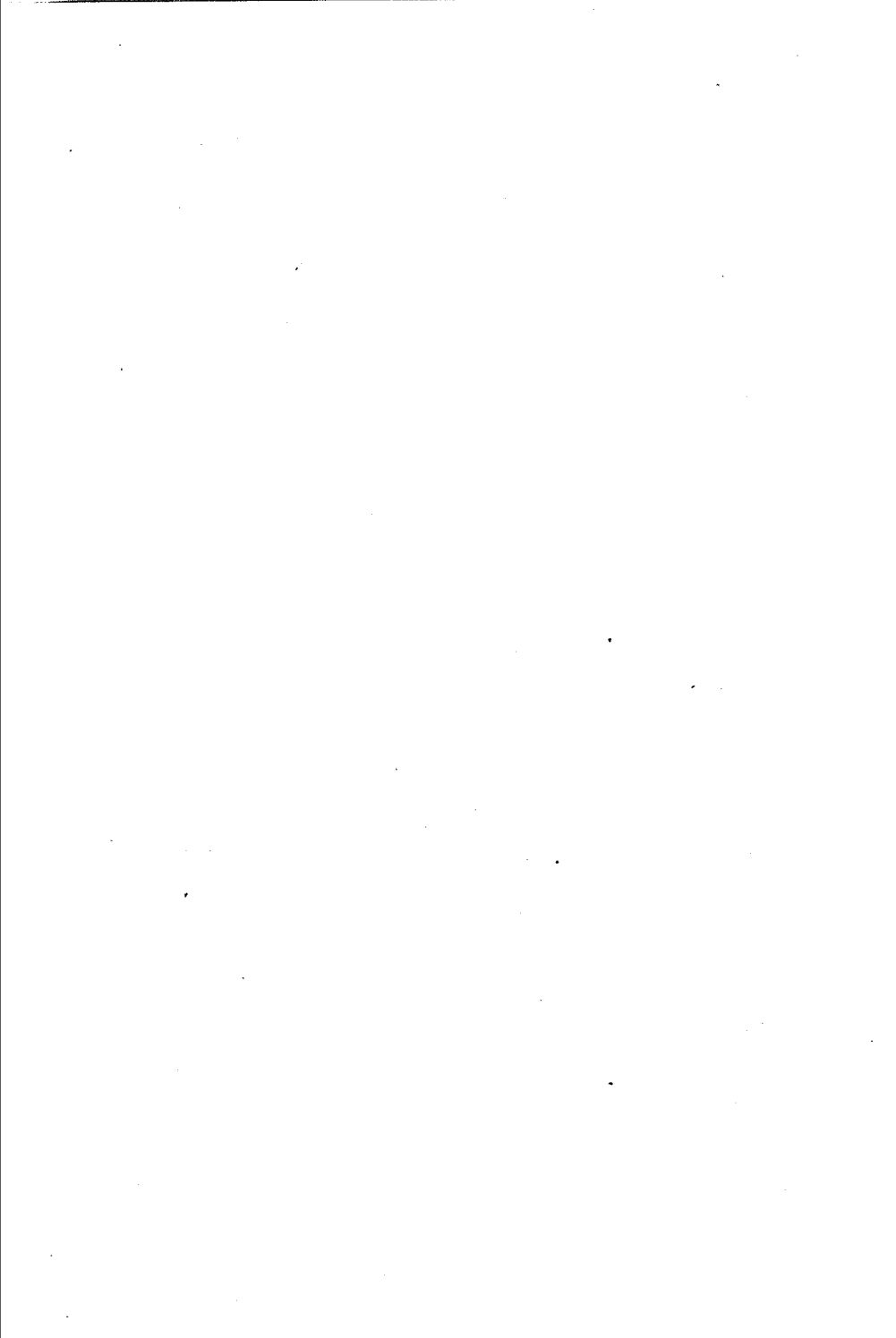




第 1 章 提升快乐商数

知足为常乐之本。快乐是主观的，也是相对的，就看你如何去触发意识的感受。







决定快乐的因素



快乐是人类特有的一种心理感觉,具有浓重的主观色彩。它与种族、年龄、职业、地位和个人占有财富等没有多少内在联系。请看下列公式:

$$\text{快乐商数} = \frac{\text{基因} + \text{性格} + \text{智能} + \text{物质条件}}{\text{满意度}}$$

从快乐商数公式中,人们可以直观地看到,诸如基因、性格和智能这些属于主观因素的系数,占有相当的比例,而物质条件只作为其中一个系数出现,并非是决定因素。起主要作用的则在于个人的满意度。

快乐的能力显然受到生物和遗传的影响。研究表明,人的心情有一半由基因决定。由于各人的基因不同,因而其产生的心情状况也有异,故有些人常能开心快乐,而另有些人则多愁善感。因此,人的快乐情绪并不是由人的意志来决定的,而是由人的基因来决定。

科学家、社会学家和心理学家把有关幸福快乐的问题,进行了调查和研究,结果发现:性格外向、活跃开放的人,比那些自我封锁、内向缄默的



大众快乐处方





大众快乐处方

人快乐。

性格外向的人是最快乐的人。他们有最好的社交技巧,且有主见,更容易与人合作,因此能更好地与他人接触。外向的人也趋向于在他们的休闲时间做更多令人愉快的事。

性格开朗的人也有低沉沮丧之时,但他们在不快乐的时候也会寻找解脱方法。

先哲有言:智者乐。智能的最佳结构,不是单层的平面结构,而是多因素多层次的立体结构,犹如一座高大雄伟的“金字塔”。按知识、智力和能力可划分为三个层次:知识是第一层次,说明掌握知识是发展智能、培养能力的前提;智力是第二层次,是建立在坚实基础知识之上的,是矗立在塔座上的塔身;创造能力是第三层次,是智能的高层次,是在智力指导下运用知识去分析、解决问题,进行发明创造的本领。

智能高的人,事业上容易有成就,有发明创造,所以智能高也是快乐之源。智能高的人,往往是乐伴终生者。

快乐与物质占有并不成正比,有钱与否并不重要。大量调查显示,最幸福快乐的人不是有钱人,也不是穷人,而是中等阶层。

如果要获得快乐,我们首先必须知道什么是



大众快乐处方





快乐——快乐是一种幸福或满意的心境。心理学家对快乐的定义是：一种主观上安乐的状态——平衡而满足的内在感受。

知足为快乐之本。因为快乐是主观的，也是相对的，就看你如何去触发心识的感受。知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不如意。若以物欲为中心来役使自己，所追求的愈多，烦恼痛苦也愈多。倘能由外向的期盼转为内向的自足，心境平坦而不纷扰，才能真正欣赏到生活美好的一面。

对人生的最大满足感，不是对家庭生活、友谊或收入满足，而是对自己满足。人的满意度与幽默感成正比。许多人一生穷困，但因为有幽默感，所以知足常乐。许多人健康不佳，但因为有幽默感，所以能击败病魔。快乐的人往往是身心健康者。

性格上的开放乐观，修养上的随遇而安，生活上的知足常乐，观念上的顺其自然，情感上的澹泊宁静等，都可以塑造豁达的外观。乐由心生，有其内必有其外。要使自己进入乐境，就要调节人生态度的开关，保持一种悠然的满足感，不断提升自己的快乐商数，使快乐伴随生命的全过程。





大众快乐处方



自测是否乐观者



为了回答这个问题,请你从下面的陈述中找出适合你的情况:

一、健康

1. 健康状况经常引起你的忧虑;
2. 健康状况有时给你添麻烦;
3. 你的健康完全正常。

二、食欲

1. 你经常抱怨没有食欲;
2. 虽有食欲,但饮食上比较挑剔;
3. 食欲正常,不挑食。

三、外表

1. 完全不满意自己的外表;
2. 觉得外表不如希望的那么令人满意;
3. 认为就自己的年龄而言,外表看来十分不错。

四、生活风格

1. 习惯以怀疑的态度看待周围环境;
2. 基本满意自己的生活,但有时遇事爱发牢骚;
3. 将来也愿意像现在这样生活下去。

五、心情

1. 周围许多人常常惹怒你;



大众快乐处方





2. 日常烦恼的事务有时使你伤脑筋;

3. 你很少心绪不宁。

六、精力

1. 常常过度紧张;

2. 缺少勇气去从事困难的事;

3. 工作稳定顺利,遇到新的东西也吓不倒你。

七、怎样作出决定

1. 总是力图避免单独作出决定;

2. 有时犹豫不决;

3. 仔细斟酌后能果断作出决定。

在每组三种情况中,属于1,得2分;属于2,得1分;属于3,不得分。

将所有得分加在一起算出总分。12分或更多:你缺少乐观,以致所看到的周围的世界漆黑一片。你的悲观主义影响你的健康,并使你与亲人、朋友们的关系不融洽;6分至11分:你不是牢骚满腹,但在你身上缺少决心和信心。应多与人交往,不要与外界隔绝;5分或更少:你是兴趣盎然的人,不会因琐事而陷入苦闷。乐观有助于你克服困难,人们也容易和你相处。但你要注意,过分的乐观有时会妨碍你作出正确的判断。据此,我们在评价自己时,必须保持头脑清醒。



大众
快乐
处方





智力因素与康乐



人的智力高低与康乐的关系至为密切。古人说得好：智者乐，乐则寿。英国伦敦大学的迈克尔·马默特教授的研究也表明：高级管理人员的身心最健康；中级管理人员、专业人员次之；打杂工人的身心健康最差，最易患心脏病和其他疾病，寿命最短。其原因是，后者的工作单调，不易发挥个人的创造才能，又得听从别人的指挥，故在被动中身心易出问题。

另有许多调查资料表明：无论男女，文化程度越高，其性反应越强。例如性学家金赛的调查即发现，对女性来说，在婚后1~15年的婚内性生活中，受教育少者有不少人难以达到性高潮，而受教育多的女性有较多的人可以达到性高潮。

更具体的调查数字是：在婚后头一年里未出现性高潮的女性，初中文化者占34%，高中文化者占28%，大学文化者占24%，研究生程度者仅占22%。相反，在性生活中屡屡能出现性高潮的，则更多见于文化程度较高的女性，初中文化者占31%，高中文化者占35%，大学文化者占39%，而





研究生程度者却可达43%。

国内1989~1990年对20000例男女两性性生活状况的调查也表明:文化程度高者,其性生活频率、满意度和女性产生性高潮的频率与满意度都较文化素质低者明显增高。究其原因,在于文化素质较高者大都有更加丰富的感情世界,有良好的生活条件和生活方式,有更多接受性科学知识的机会,其性观念也更开明而较少保守。在这种情况下,很自然,文化素质较高者将对性有更加细微的感受能力,并使其性能力保持良好的状态。

传统文化中有儒医同源之说,儒知医。古往今来的大文学家,各人都有自己的养生之道,事实证明,这与其文化背景有直接关系。左丘明在《左传》中讲道:“有德则乐,乐则能久。”著名的政治家、教育家孔子指出:“德润身,仁者寿。”生物学家达尔文也指出:“善必寿长,恶必早亡。”由此可见,健康与文明道德的关系是何等的密切。

人的学问越高,得脑病的可能性越小。书读得越多,知识面越宽,思路越开阔,大脑的工作效率越高。人在思维用脑时,精气上注而不致外泄,故可以摄精。难怪历代养生家一致认为:聚精会神乃养生大法。

释家认为:下乘执法,中乘全法,上乘无法。



大众快乐处方

第1章 提升快乐商数

