



中国预防医学会推荐

养生保健之道荟萃

YANGSHENG BAOJIAN
ZHIDAO HUICUI



心理 养生保健

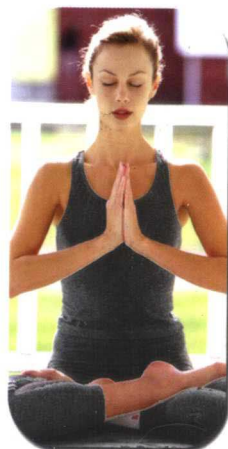
XINLI YANGSHENG

全家的健康快车

BAOJIAN

解决家庭中遇到的 —— 王煜 斯楞 编 ——
健康心理问题的

3000多个最佳方案



内蒙古科学技术出版社

养生保健

心理养生保健

王煜 斯楞 编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

心理养生保健 / 王煜, 斯楞编. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2004.11

(养生保健之道荟萃)

ISBN 7-5380-1303-2

I. 心… II. ①王…②斯… III. 心理保健
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 115385 号

心理养生保健

王煜 斯楞 编

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话: (0476) 8224848 8231924

邮 编: 024000

责任编辑: 乌 兰

封面设计: 缪 萌

印 刷: 北京市通州京华印刷制版厂

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 16.5

字 数: 430 千

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5380-1303-2/R·348

定 价: 23.80 元

编者的话



为人们学习、运用养生保健之道提供方便，汇编了报刊《养生保健之道荟萃》套书。

全套书将养生保健之道分成五个方面内容，即：概述、心理、运动、饮食、医疗等，分四册出版。

本套书具有以下四个鲜明的特点：

第一，在思维理念上，实现了实践、悟性和理性的统一。养生之道来源于实践，来自于生活，又指导人们的养生实践。书中 2000 多名作者从各自长期坚持反复实践的工作、养生健身的丰富经验中悟出养生之道的“真谛”，又经过思维加工，达到理论上的升华，再指导人们养生实践。它告诉人们养生之道是什么、为什么和怎样做。

第二，在组合形式上，形成多样性、系统性和完整性的体系。作者提出感性的、理性的、具体的和一般性的多种多样养生之道 2000 多条。经过分析归纳，按其内在联系和规律，分成四大类，24 条纲，125 个细目，类、纲、目有机结合，构成多样性、系统性和完整性的体系。

第三，在内容结构上，达到个别、一般和全面的辩证结合。作者根据人体“底数”、身体状况、疾病种类等不同的特殊性提出个别的、具体的养生验法验方 1800 多条。同时，又根据人体的共性提出普遍适用的一般性养生保健的指导原则 700 多条。一般性指导原则寓于个别具体的养生之道中，个别又体现和依据一般原则为指导。二者紧密结合，构成一套内容极为丰富全面的养生之道。

第四，在运作效应上，养生之道具有协调、连续性，“助推”人体各种组织、器官的正常运行。人生是一个过程，养生健身与人生相伴终身。心理、运动、饮食、医疗四种养生保健之道密切联系，融会贯通，相互促进；它们又与人体各种器官的正常运转，功能的发挥相辅相成，在人生旅途中起着“加油”、“助推”的作用。学习和用好养生保健之道，让你健康、快乐、长寿。

笔者根据搜集、学习、汇编养生之道过程的体会以及笔者15年的糖尿病史(8种合并症)，长年采取5种养生保健法的亲身体验和成功经验，学习运用养生之道应坚持四个观点：一是辩证观点。任何一种“养生经”，“验法验方”都是相对的、可变的、发展的，切忌片面性、绝对化。二是科学观点。书中提及的养生之道来源于实践，又经过养生实践的反复验证检验，证明其正确性、科学性，切忌“迷信”、神秘化。三是实践观点。学习运用任何一种养生之道，贵在实践、贵在坚持，持之以恒，必见成效。切忌打打停停，更不能急于求成。四是实验观点。要从自身“底数”出发，具体状况具体采纳运用，“拿过来”试试看，有效即用，无效即停。切忌“千人一方”、盲目乱用。

这部百万余字的汇编，是集体劳动的成果。笔者大学时的老同学袁淑卿、王希华；应聘单位——北京应用技术大学的领导及同事孔凡精、张正堂、王之江、李述楣、陈丽娟、王玲玲；B0206班大四学生宋亚光、高翔、朱宇、王磊、赵敏媛、李月君、姜楠、朱羲、贾寒梅、骆海霞、艾佳星等人，给予许多帮助。编者在此一并表示衷心地感谢！

在编写过程中，我们尽力争取和有关报刊社及书中的作者进行联系，得到他们同意后将所写的文章汇编出版。但是，由于2000多位作者地址不详细，很难做到争取每位同志的意见，在此表示深深的歉意。同时，我们在书中已经注明所选文章的出处和作者，并对各位作者的支持和理解致以最真挚、最衷心地感谢。

2004年12月，于北京

目 录



编者的话	001
------------	-----

概 述

唯物辩证的宇宙观是养生的钥匙	002
重视科学养生 增添健康寿命	005
养生实践有三法	007
养生有“另类”	008
老有所为寿自长	009
保健四招永不老	010
体力活动抗衰老	011
人类健康十大危机	012
养生可以很简便	013
新型健康生活方式 FVN	015
打开健康长寿的大门	017
揭开长寿之谜	020
人体“大修”从三十岁开始	023
“三理”养生法	024
健身养生的八大法宝	025

目 录

健康生活 101 条常识	028
古代养生观总览	034
影响寿命的相关因素	035
生活行动巧养生	037
人有“三宝”精气神	038
老年养生五准则	039
有心处处皆养生	040
药王养生有四法	042
“健步”走人生	043
辨证健身别乱来	044
不要越过健康的“雷池”	045
是“兔子”就别跟“鸭子”较劲	048
最佳的养生方案为你而设计	050

心理养生与健康长寿

名人、专家谈心理养生	054
心理养生的四大要素	054
老年人心理健康十条标准	055
洪昭光谈家庭健康	057
明代著名养生学家冷谦的养生法	059
读书医愚 恬静养神	061
著名中医专家姜良铎教授谈养生	062



目

录



一位老年“休闲族”的健身感悟	064
孙毅老将军的益寿方	065
吴英恺院士养生五法	067
常年修炼长收效	068
丁玲的心始终是年轻的	070
心灵释荷	072
前南斯拉夫总统的健身之道	073
美国预防医学大师帮您健身	074
李默然：养生先养德	075
健身也是一道风景	077
你知道老人的需求吗	078
“思伤脾”的故事	079
老人贵在有童心	080
康熙开心果	081
康德保养有学问	082
泰戈尔的延年之道	083
“乐在其中”益长寿	084
养生不言迟 坚持必有功	085
不求活得长 但求过得好	086
得之不喜 失之不忧	089
不大喜大悲 善理智用事	090
康寿“藏”在“三好”中	092
淡泊明志 宁静致远	094

目

录

人生：一个无须打点行装的旅程	095
爱是一生的行动	096
方成：忙中有乐可养生	097
袁枚诗中养生	098
幸福是一种心情	099
长寿之谜	101
亚洲人为何长寿	101
亚洲人长寿之谜	105
看一看老寿星怎样生活	106
揭秘“东北第一寿”	107
一生百年余 心安福寿多	109
125 口和睦之家的故事	110
夫妻同度百岁人生	113
日本人的长寿之道	114
马哈蒂尔的保健秘诀	115
泰国老人好福气	116
长寿部族——洪扎库特	117
苏东坡笑谈“长寿方”	119
长寿村的秘密	120
“低语村”人多长寿	121
心理与防衰老	123
延缓衰老有新招	123
养生莫钻牛角尖	125



目

录



健康新观念：积极老龄化	126
长寿需有“十伴”	129
看心理医生的诀窍	130
纠正心理过敏	131
何时去看心理医生	132
最好的医生是自己	134
儿童心理与健康	136
儿童更需要健康的心理	136
重视孩子的心理需要	142
给孩子一个宽松的心理空间	143
女孩的修炼	145
发现了孩子性“出轨”	147
孩子终身享用的六个秘诀	150
别让孩子的“天资”睡着了	150
正确对待孩子的逆反心理	151
婴儿之间也交流	153
孩子过于听话非好事	154
美国孩子缘何独立性强	154
如何尽早发现孩子的心理问题	156
孩子心理健康不由己	157
促进智力发育的“魔方”	158
早期教育谨防旁门左道	159
孩子任性是种心理需求	161

目

录

让孩子“犯错误”	163
儿童心理健康十忌	164

心理养生与生命密码

心理与基因科学	166
你可以活到 100 岁	166
算一算你的寿数	168
善待生命周期	170
基因科学改造生活	171
为什么“种瓜得瓜种豆得豆”	173
这些疾病与遗传有关	174
生命有周期规律	175
心理年龄分类	176
生命中的四个危险时刻	177
心理与人生	179
人生的六字秘诀	179
人生会遇上的四个人	179
“反常一点”更长寿	180
人的一生究竟做了什么事	181
人就这么一辈子	182
人生如书	182
人生之“最”	184



目

录



做人最宝贵的精神是谦虚	184
健康生活五个频道	185
环境优美人长寿	186
人老最怕啥	187
心理与人体信号	188
留意人体信号的揭示	188
人体的四大保健特区	189
奇妙的人体生物钟	190
生物钟读时解密	191
生物钟在人体中的位置	193
保养好你的生物钟	193
从血型入手明察细品性格气质	194
掌纹与健康相关	200
做梦对健康有何影响	206
梦是健康的镜子	206
透视噩梦看疾病	207
如何读懂你的梦	209
人体记忆有四种	210
颜色可影响人的情绪	212
了解人体三角区	213
人体寿康之“泉”	214
男人短寿的原因	215
手与健康	216

目

录

脑门是人类灵感之源	216
后脑勺	217
青年人心理成熟的十条标准	218
坐姿中透露 14 种心理	219
心理与性格	220
健康的性格有哪些	220
性格开朗身体棒	221
你的敌对心态有多高	222
健康性格十标准	224
生命在于有追求	225
没必要彻底改变性格	226
不同气候形成不同性格	227
心理性疼痛种种	228
男性体质与衰老	229
抗体——人体的坚强卫士	231
顺风顺水才健康	233
女人科学生活 24 小时	234
小宝宝也会“说话”	235
有个性还是有病	236
人的性格能被改变吗	238



目

录



乐观与健康

快乐与长寿	244
谈 笑	244
绝妙的快乐观	246
乐观心态助长寿	247
笑如其人	248
长寿者的良好心态	249
十 乐	250
快乐养生多与少	251
读书带给我快乐和健康	252
心如止水体自和	253
快乐是希望之树	254
寻乐老人多康健	255
“四乐、四要”延缓衰老	257
退居田园做“乡下佬”	258
老人快乐八诀	259
安乐养生攀百寿	260
幽默与健康	261
“四乐”安康度晚年	262
笑出好心情	264
快乐每一天	264

目

录

不图金钱 只为快乐	265
谨防乐极生悲	266
笑疗也神奇	267
“笑、跳、劳、保”永葆青春	269
五快四好 健康指标	270
制怒三法：认、疏、转	271
排解怒气的方法	272
拥有快乐 拥有健康	273
养生请唱“不气歌”	274
引吭高歌青春来	275
苦中作乐感悟生活	276
随遇而安 笑对人生	277
人清如水	279
写故事 爱游玩 心地善良	280
养生：当顺其自然	281
知足常乐心年轻	282
健康生活每一天	284
善良是生命的黄金	285
聊天，让心灵年轻	286
异性交往益身心	287
什么样的人最快乐	288
爱抱怨是对自己不满	289
用乐观“化解”癌症的人	289



目

录



自信与健康	295
让信心成为健康的支柱	295
“自信是健康的法宝”	298
养性“中”字观	300
修身养性“中”字观	300
营造快乐	302
给自己快乐的心里暗示	302
“不知老人”延年益寿	303
夏季心理调试	304
重视“六心”欢乐多	305
健康是一种“忘却”	306
感悟平淡	307
人生处处有风景	308
好心情是营造出来的	309
黄永生教你开心 13 点	313

心理养生格言、谚语、秘诀

养生格言	316
健康格言	316
健身格言精选	319
养生格言胜良药	320
名人养生箴言漫画	321

目 录

成语中的心理学	322
养生谚语和歌谣	324
送你养生谚语和歌谣祝你神清身健度晚年··	324
养生谚语胜似良药	333
五字养生歌	334
九九寿谚歌	335
养生谚语	336
一句话长寿经	337
冬季养生歌	337
养生三字经	338
益寿数字歌	339
养生处处有佳联	339
名联之中养生法	340
苏东坡的养生诗	341
佳对妙联益养生	342
保健歌谣	344
养生秘诀	346
轻松心态七秘笈	346
名人养生诀	347
养生一字诀	347
养生“数字诀”	348
保持年轻有秘诀	349
中年女性长寿诀	350

