

讲述身心健康之道 剖析享受生活之源

这样生活 提早享受20年

身心——

需要得到休憩，
需要阳光的普照，需要甘露的润泽！

生活——

需要享受快乐，
需要质量的体现，需要健康的调味！

姜 越◎编著



中国言实出版社

讲述身心健康之道 剖析享受生活之源

这样生活 提早享受20年

姜越◎编著

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样生活,提早享受 20 年 / 姜越 编著.

—北京: 中国言实出版社, 2011.10

ISBN 978-7-80250-609-1

I. ①这…

II. ①姜…

III. ①生活方式—通俗读物

IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 194918 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716(发行部) 64924735(邮 购)

64924880(总编室) 64963106(五编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 16 印张

字 数 180 千字

定 价 29.80 元 ISBN 978-7-80250-609-1/C·32

前言

Preface

法国著名的作家雨果说：“笑就是阳光，它能消除人脸上的冬色。”生活是一面镜子，你对它微笑，它就会对你报以笑容。人生虽然铺满了一条荆棘、坎坷、曲折的路，但日子每天都是新的，生活永远向我们翻开了新的一页。

生活过得简单、随意点，不要过分期待自己的辉煌，过分重视自己的地位，这样你便会过得坦然而自信。没有大海的辽阔，却可以有小溪的执着；没有蓝天的宽博，却可以有白云的悠然；没有花朵的芬芳，却可以有小草的淳朴。面对生活坦然的微笑，并投入生活的激流，便会找到真实的自我，找到生活的乐趣。

生活过得节俭一点，这样我们的财富才不会流失那么快。《尚书·大禹谟》中说道“克勤与邦，克俭于家”，克勤克俭是我们中华民族的传统美德。传说中的古代圣贤都是这样做的，他们对于国家大事尽心尽力、死而后已。大禹勤劳于治水大业，数过家门而不入。尧特别关心群众，认为别人挨饿受冻，是自己的工作没有做到家，是自己的过错。古代圣贤的生活却十分节俭，经常穿着粗布衣裳，吃粗米饭，喝野菜汤。由于尧、舜、禹在事业和生活上克勤克俭，所以赢得了百姓的拥戴。

一个明智和懂得勤俭节约的人，会为未来打算，他在自己处于好运气的时候，会为将来可能降临到自己的家庭和自己身上的不幸遭遇做些提前准备。而一个没有头脑的人，是不会考虑到明日艰难的需要，他会疯狂地将金钱抛洒一地，挥金如土，浑然不觉。

生活中多一些运动，这样我们的身体就不会被病魔缠绕。运动是保持身体健康的重要因素之一。早在 2400 年以前，医学之父希波克拉底



前言

QIAN YAN

1

就讲过：“阳光、空气、水和运动，这是生命和健康的源泉。”生命和健康，离不开阳光、空气、水分和运动。长期坚持适量的运动，可以使人青春永驻、精神焕发。多多运动不仅可以强身健体，而且还可以瘦身减肥，可见运动在人们的生活中是多么的重要！

民以食为天，吃是人生第一需要。我们的老祖宗曾说道：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。以现在科学的说法称为蛋白质的“互补作用”，意即是要获得人体所必需的各种营养素，必须注意食品的合理搭配，切忌吃荤不吃素或吃素不吃荤。科学的饮食习惯不仅可以令我们身心健康，而且还可以延年益寿！

遇事不要抱怨他人，抱怨自己，抱怨不仅伤身而且还伤心！如果拿橘子来比喻人生，一种大而酸涩，一种小而甘甜，一些人拿到大的就会抱怨太酸，而一些拿到小的就会抱怨太小。人要学会知足，切不可抱怨太多，人生少一些抱怨，那么你的心境就会开朗，你的福气也会不请自来！

天空可以收容每一片云彩，不论是丑陋还是美丽，所以它是广阔无边的；大海拥有浩瀚的胸襟，是因为它不曾嫌弃过那小小的水滴。俗话说：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”。冤冤相报何时了，与其去记恨和报复别人，不如去理解和宽容他人。多一份宽容，少一份烦恼。学会宽容，你疲惫的心也会变得年轻。因为宽容，脚下的路会越走越宽，因为豁达，生活会处处充满阳光。

.....

这样去生活，我们的人生真的是不一样！活得简单，活得快乐，活得舒心，活得坦荡！人的一生宛如一趟旅行，沿途中有凄风冷雨、坎坷泥泞，也有春花烂漫、湖光春色。虽然每个人的人生际遇不尽相同，但命运对每一个人都是公平的。

目 录

第一章 生活过得简单一点，人生就会少了许多负累

简单是一种美，是一种境界，是一种情调，是一种韵致。人生在世，不要为了欲望，为了名利，把自己圈在繁琐的生活里。简单一点，生活也会有不一样的奇迹。简单地做人，简单地生活，不依附权势，不贪求金钱，心静如水，无怨无争，拥有一份简单的生活，也是一种很惬意的人生。

简单也是一种幸福	/ 3
简单生活，简单做人	/ 5
丢弃欲望也是一种简单	/ 8
简单装备，简单旅行	/ 11
处理生活中的杂物	/ 12
朴素的生活是一种美	/ 13
淡泊名利，生活简单	/ 15
斤斤计较令生活变得复杂	/ 17

第二章 生活过得随意一点，就有充裕时间享受阳光

在花开花又落，花落花又开的周而复始中，笑看人生，笑看起伏，成不骄、败不馁，宠不乐、辱不怒，视名利钱财如宇宙尘埃，视喜怒哀乐如花开花落，视富贵贫穷如云卷云舒，昂起头，唱自己的歌，走自己的路，尽情地编织自己心中的梦境。生活随意一点，才会有充裕的时间享受阳光。

随遇而安，顺其自然

/ 25



目 录

M U L U

1

生活不要过于钻牛角尖	/ 26
谋事在人，成事在天	/ 27
不要苛求完美	/ 29
淡定从容最幸福	/ 31
与人相处的最佳模式	/ 33
不以物喜，不以己悲	/ 35
随风而动，去留无意	/ 36
拿得起也要放得下	/ 39

第三章 生活过得节俭一点，就免得整天为开支犯愁

勤俭节约的美德是普降的甘霖，能让贫穷的土地开出富裕的花朵；勤俭节约的美德是甜美的雨露，能让富有的土地结下智慧的果实。英国女王伊丽莎白二世经常说：“节约便士，英镑自来。”可见勤俭节约也是致富发财的奥妙所在。

勤俭是一种生活态度	/ 45
浪费乃是可耻的行为	/ 47
省下来的就是赚的	/ 49
扬长避短，节俭时尚	/ 51
有节制地逛超市	/ 54
理性消费，房奴不可要	/ 56
厉行节俭，员工也受益	/ 57
做事勤勉，智慧用脑	/ 60

第四章 生活中多一点运动，就会拥有一个强健身体

“运动是健身的法宝。”这是古往今来养生者、长寿者的共识。生命在于运动，没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的；生命在于运动，拥有一个健康的身体，一个良好的心态，一份美好的心情，生命才会变得丰盈而且完美；生命在于运动，人若不动，也就不能生存，更不能成为有思想有感情的高级动物。

珍惜生命，生命在于运动	/ 65
运动是健身的法宝	/ 66
选择健康的运动方式	/ 67
坚持步行，有益健康	/ 69
世界兴起的“爬楼梯热”	/ 71
催生爱情的“魔法舞蹈”——拉丁舞	/ 72
明星热衷的健身方式——普拉提	/ 77
中国传统的健身方式——五禽戏	/ 82

第五章 生活中节制一下饮食，就会百病不侵延年益寿

俗话说：“吃饭留一口，活到九十九。”这就是说，饭吃八分饱，有利于延年益寿。正确的饮食规律，应该是一日三餐，饭吃八分饱，少吃零食，切不可暴饮暴食。生活中节制下饮食，我们的身体才会百病不侵。

节制饮食让人更长寿	/ 89
吃饭留一口，活到九十九	/ 91
一日三餐有讲究	/ 93
龋齿与饮食的学问	/ 95
饮食不当引起的症状与危害	/ 96
营养均衡，远离疾病	/ 98
酒，越少越好	/ 102
可乐人生并不可乐	/ 104
借助饮食预防癌症	/ 106

第六章 生活中少一些抱怨，就会心境开朗福气自来

在人生的道路上，有阳光，也有阴霾；有平坦，也有坎坷；有畅通，也有堵塞。所以我们必须正确地把握人生方向，摆正心态，常怀“少抱怨、多感激”之心，生活才能有品位、有滋味、有意义，我们才能在人生的道路上走得更长、更远！



目录

M
U
C

不要掉进抱怨的旋涡	/ 113
珍惜生活，从此不再抱怨	/ 115
少抱怨、多感激	/ 117
摆脱抱怨的束缚	/ 120
不要总埋怨上司的不好	/ 122
内省改变自己	/ 126
少一份抱怨，多一份幸福	/ 130
与其怨天尤人，不如因势利导	/ 135

第七章 生活中多一点宽容，人生就会处处有人相助

宽容是一种人生境界，树有千姿，花有百态，光有七色，乐有八音；宽容是一剂处世良方，对于海能纳百川、容千帆的智者情怀，应善于学习；宽容是一种良好的处世智慧，只有那些善于运用宽容来处理人际、修炼自己的人们才是真正的智者。

宽容他人，忽视缺陷	/ 143
摒弃心胸狭窄，放大宽广胸怀	/ 146
宽容是一种良好的处世智慧	/ 148
得饶人处且饶人	/ 152
善待他人就是善待自己	/ 155
大事化小，小事化了	/ 158
彼此理解，抵抗矛盾	/ 161
没有豁达就没有宽松	/ 162
宽容是解决问题的最好途径	/ 168

第八章 生活中少一点自私，就会天宽地阔一路坦途

自私的人，视金钱如生命，在他的心目中，利益高于一切、重于一切、先于一切。自私是人性缺点中最可怕的一个，它会扭曲人们的心灵，造成心理疾病。要想战胜自私，就要从各方面修炼自己，大度一些，对物质利益看淡一些，为别人多想一些，凡事不以自我为中心，只

有这样，你才能摆脱私心的纠缠。

让一分利而赢得一生	/ 173
人人营私，天下大乱	/ 175
赠人玫瑰，手有余香	/ 176
自私是可怕的魔鬼	/ 179
冷漠也是一种自私	/ 181
莫让私心冲昏头脑	/ 182

二 第九章 生活中多关爱家人，就会家庭和睦其乐融融

世界上总有这么一个地方，在狂风骤雨的时候给我们以庇护；在我们身心疲惫时，给我们以休憩与安慰，这个地方就是家。珍惜一切美好的东西，不要等到无法弥补的时候，才想到补偿，多关心一下我们的家人，莫让孤独沉默的灵魂遭受生命的凄凉！

亲情是黑夜中的北极星	/ 187
互尊互敬，家和万事兴	/ 189
关心他们，就让他们展翅飞翔	/ 191
倾听也是一门艺术	/ 193
互谅互助，人和家才和	/ 195
不让借口靠近温馨的家	/ 197
母亲需要的是我们的体谅	/ 199

二 第十章 生活中懂一些感恩，人生路上就会充满光明

感恩是一种处世哲学，常怀感恩之心，会让你拥有很多朋友；感恩是一种生活态度，常怀感恩之心，会让你淡泊名利，知足而愉悦；感恩是一个人不可磨灭的良知，常怀感恩之心，它会让你懂得滴水之恩，当涌泉相报；感恩是蕴藏在人内心深处的一种情感，时时怀着一颗感恩的心，不仅可以祛除自己心中仇恨的种子，更可以让自己的生命变得更加温馨。



目 录

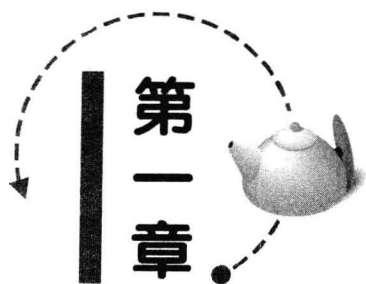
M U L U

用微笑去面对世事	/ 205
常怀一颗感恩的心	/ 207
感谢众多给予你的磨难	/ 209
请帮助另外 10 个人吧	/ 211
感恩生命中的荆棘	/ 214
感谢生活的美好	/ 217
尊师重道，学会感恩	/ 219
对手是你前进的动力	/ 221

第十一章 生活中增添些情调，人生就会多份浪漫少些庸俗

生活中，当你疲惫的时候，听一听音乐，欣赏一些艺术作品，可谓放松的好方法。爱情婚姻中，不时地给对方一些言语上意外的幽默，意外的惊喜，意外的甜言蜜语。这样不仅可以使双方感情升温，而且还令生活增添了一番浪漫情怀，少了一些庸俗不堪。

保持生活中的神秘感	/ 227
恰当地运用甜言蜜语	/ 228
幽默是爱情的催化剂	/ 230
适当的撒娇令生活乐趣无穷	/ 232
音乐构筑幸福的生活	/ 234
枯燥的生活要多一些惊喜	/ 237
爱情婚姻同样需要激情	/ 239
给生活增添一番艺术气息	/ 240



生活过得简单一点， 人生就会少了许多负累

简单是一种美，是一种境界，是一种情调，是一种韵致。人生在世，不要为了欲望，为了名利，把自己圈在繁琐的生活里。简单一点，生活也会有不一样的奇迹。简单地做人，简单地生活，不依附权势，不贪求金钱，心静如水，无怨无争，拥有一份简单的生活，也是一种很惬意的人生。

简单也是一种幸福

当我们是孩子的时候，遇到类似1加1等于几的问题很快会给出答案。但是，随着年龄的增长，当我们拥有了丰富的知识和阅历后，我们反而变得茫然而无所适从了。

凯去一位朋友家做客，朋友出了一道考题：“有四条小虫子排成一条直线往前走，排在最前面的虫子说它的后面有三条虫，排第二位的小虫说它的后面有两条虫，第三条虫子说它的后面有一条虫，而最末尾的一条虫子却说它的后面有三条虫，这是怎么回事？”

凯想了半天，也想不出合理的答案，只好认输。

朋友笑着说：“答案很简单，因为那最后一条虫子在撒谎。”

凯恍然大悟。

这是给6岁孩子出的题目。几乎没有难住孩子们，却差不多难住了所有的大人。很多人都表示，自己想到过这个答案，但是觉得问题没这么简单，于是纷纷钻牛角尖……

经常有人羡慕小孩子的单纯快乐和无忧无虑，而纳闷自己为什么总是郁郁寡欢。造成这种状况的，往往不是生活本身的问题，而是我们自己把生活复杂化了。在生活这件事上，我们这些自命不凡的成年人，往往还不如在我们眼里不屑一顾的“小毛孩”。

这个物欲膨胀的年代，一个人贫穷就会被视为无能，所以，越来越多的人变得越来越贪婪。为此他们不得不丢掉心灵的宁静，而义无反顾地投入经济的浪潮里。为拥有一幢豪华别墅、一辆漂亮小汽车而加班加点地拼命工作，每天晚上疲惫地倒下；或者是为了一次小小的提升，而默默忍受上司苛刻的指责，并一年到头赔尽笑脸；为了无休无止的约



第一章

生活过得简单一点，人生就会少了许多负累

会，精心装扮，强颜欢笑，到头来回家面对的只是一个孤独苍白的自己。

我们真该问问自己，这些真的都是必需品吗？它们真的那么重要吗？为什么我们不能活得简单一点？缩减一下无休止的欲望，摒除生活中那些多余的东西，给自己一点心情，去享受真正属于自己的生活。

一天，爱琳·詹姆丝（美国倡导简单生活的专家）做了一个大胆的决定。她着手开始列出一个清单，把可以从她的生活中删除的事情都列出来。首先，她取消了所有预约电话。其次，她停止了预定的杂志，并把堆积在桌子上的所有没有读过的杂志都清除掉。她注销了一些信用卡，以减少每个月收到的账单函件……

列完后她发现自己的生活已经变得太复杂了，整个简化清单包居然括 80 多项内容。而正是这么多乱七八糟的东西来塞满自己清醒的每一分钟。

事实证明，当我们需求的越少，得到的自由就越多。正如梭罗所说：“大多数豪华的生活以及许多所谓的舒适的生活，不仅不是必不可少的，反而是人类进步的障碍，对于豪华和舒适，有识之士更愿过比穷人还要简单和粗陋的生活。”

看看那些对人类的艺术领域、音乐领域、科学领域做出过卓越贡献的人，毕加索、莫扎特、爱因斯坦这些人都生活得极为简单。他们全神贯注于自己的主要领域，挖掘内在的创造源泉，获得了丰富精彩的人生。

如今，简单主义正在成为一种新兴的生活主张。因为大多数的生活，以及许多所谓的舒适生活，不仅不是必不可少的，而且是人类进步的障碍和历史的悲哀。所以，对于那些明智的人，他们宁愿放弃奢华的生活，而选择另一种简单而且真实的生活方式。因此，在国外一些地方，已经有些人选择了“无电源插头”的生活。

那么为什么要选择无电生活呢？最大的一个好处是：孩子们可以在无电视的环境里成长。没有暴力，没有商业行为，没有电子游戏。孩子们读书、爬树、在河里游泳……总之，他们像健康的小动物一样成长。

其实，他们本来就应该这样的。

许多人在虚荣心的促使下，总是把拥有物质的多少、外表形象的好坏看得过于重要，用金钱、精力和时间换取一种有目共睹的优越生活，却没有察觉自己的内心在一天天枯萎。事实上只有真实的自我才能让人真正地容光焕发，当你只为内在的自己而活，而不在乎外在的虚荣，幸福感才会润泽你干枯的心灵，就如同雨露滋润干涸的土地。

像曾经是歌手也是九歌儿童剧团团长的邓志浩夫妇，不就因为向往“简单”的田园生活而在山中筑屋而居。这样说也并不是想鼓励大家都搬到山上去住，而是重新看清楚自己要的是什么：你有多久没有和家人一起吃饭？你是不是晚上都是超过12点才回到家？

简单生活，简单做人

梭罗有一句名言感人至深：“简单点儿，再简单点儿！奢侈与舒适的生活，实际上妨碍了人类的进步。”他发现，当他生活上的需要简化到最低限度时，生活反而更加充实。因为他已经无须为了满足那些不必要的欲望而使心神分散。

简单是一种美，是一种朴实且散发着灵魂香味的美。简单不是粗陋，不是做作，而是一种真正的大彻大悟之后的升华。

现代人的生活过得太复杂了，到处都充斥着金钱、功名、利欲的角逐，到处都充斥着新奇和时髦的事物。被这样复杂的生活所牵扯，我们能不疲惫吗？

简单地做人，简单地生活，想想也没什么不好。金钱、功名、出人头地、飞黄腾达，当然是一种人生。但能在灯红酒绿、推杯换盏、斤斤计较、欲望和诱惑之外，不依附权势，不贪求金钱，心静如水，无怨无



第一章

生活过得简单一点，人生就会少了许多负累

争，拥有一份简单的生活，不也是一种很惬意的人生吗？毕竟，你用不着挖空心思去追逐名利，用不着留意别人看你的眼神，没有锁链的心灵，快乐而自由，随心所欲，该哭就哭，想笑就笑，虽不能活得出人头地、风风光光，但这又有什么关系呢？

生活未必都要轰轰烈烈，“云霞青松作我伴，一壶浊酒清谈心”，这种意境不是也很清静自然，像清澈的溪流一样富于诗意吗？生活在简单中自有简单的美好，这是生活在喧嚣中的人所渴求不到的。晋代的陶渊明似乎早已明了其中的真意，所以有诗云：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔？心远地自偏。采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辨已忘言。”简单地生活其实是很迷人的：窗外云淡风轻，屋内香茶萦绕，一束插在牛奶瓶里的漂亮水仙，穿透洁净的耀眼阳光，美丽地开放着；在阳光灿烂的午后，你终于又来到年轻时的山坡，放飞着童年时的风筝；落日的余晖之中，你静静地享受着夕阳下清心寡欲的快乐……

高僧的生活十分简单，因为他们已经参透人生的真谛，看清了世界的实质，他们的思想达到了更高的境界。齐白石画虾，寥寥几笔，便把虾画得活灵活现，栩栩如生，那是因为他的艺术修养、画技更高。普通人如果不下苦功夫去练画，也来学他那几笔，画出来的东西，可能连他自己都认不出。

记得以前看过这样一个故事：某人请一位画家给他画一幅鸟，画家答应十年以后给他。十年后那人来取画。画家便把他领到画室，展开画纸，挥动画笔，很快便画好了一幅马。来人很是不解且不满地质问画家：“既然你能很快便画好，为什么让我等了十年呢？”

画家没有当即回答他，而是把他带到另一间屋子，里面堆满了画家练画时用过的画纸，只见地上堆满了马的图画。画家语重心长地对来说：“我花了十年时间才做到这么短时间画好一幅马。”

简单是一种境界，只有经过一番苦练才能达到。简单做人也是一种境界，一种比复杂的人生更高的境界。名利、地位、金钱、事业有成、出人头地、飞黄腾达，是一种人生，但未免过于复杂，行动未免受到太