

素质教育推荐读物

人生

人生健康百题

JIANGKANG

健康



明 静 著

西 北 大 学 出 版 社

百题

自序

去冬今春，北方特别旱。生长在北方的我们，看不到“千里冰封，万里雪飘”的景象，真够憋得慌，每每吟诵毛泽东《沁园春·雪》的时候，除了敬佩他的革命家的胸襟和文学家的才气之外，所剩的就只有感叹和遗憾了。“长城内外，惟余莽莽”“山舞银蛇，原驰蜡象”“红装素裹，分外妖娆”的北国风光究竟哪里去了？

好在春节前夕，总算降了一场雪，但完全不是儿时的印象了。那时候，一交上冬季，雪好像就特别的多，刮过几天东风之后，在静静的晚上睡醒，雪便下了一地，房上、路上，厚厚的，扫帚几乎都扫不开。我们和小伙伴们推开家门早早地上学去的时候，走在前面的，用木锨推出一条窄窄的路，其他人鱼贯似地跟在后面，双手捂着耳朵，嘴里呵着热气，在白茫茫的雪景中如同天上一字排开的大雁一样向前飞行。到了学校当然免不了打雪仗、堆雪人，湿漉漉的袖口、棉鞋稍一停下来就冻得硬梆梆的。尽管如此，每年的冬季还没到来，就想像着下雪，雪和我们的小生命就紧紧地联结在一起。

最使人感到快心的，是化雪的日子。先是院子里、门前

头和大路上，只要有人走过的地方就先化开一滩，墨洒似的，随着太阳温度的升高，逐渐连成一大片，远远望去，像大白宣纸上的一幅图画。路两边的庄稼地里，银光闪闪，怪耀眼的，不几日，麦苗的叶尖便蓬蓬地从雪褥子里钻出来，挣脱似地向上挺着，一派坚强不屈的样子。于是，幼小的心灵深处，便多了几分感叹几分惊讶几分欣喜。农历八月是麦子下种的时候，长出的麦苗经过严冬的考验，来春就绿汪汪的。人和麦苗相比，似乎显得脆弱了一些——这也许是我们的无知，但确实就是这样。

久盼的春雨终于下了一场，和记忆当中的雪景勉强地连缀起来，心中的遗憾也算消除了几许。春雨过后不到七八天，我们楼下红砖铺就的房檐台上，砖缝里，猛不丁地蹿出一支桐树苗来，嫩嫩的，胖胖的，玩耍的小孩子没有注意它，过路的大人们也忙得不屑一顾，我们好奇地注意到它的生长。大概又是10天以后，很快地又长高了，叶片从下向上，成对成层，中间的向外伸张，足有巴掌大小，慢慢地有老碗口那么大了。根据我们的经验，这是砍桐树时留下的断根或者残皮，而且桐树的残皮其生命力旺盛得惊人，只要有水份和土壤的保护，它定会在春季里生根发芽，长出勃勃的小苗来。我们断定，这棵小桐树的前身很可能是落入砖缝里的桐树残皮，断根的可能性不很大，因为我们的楼下没有长过桐树，但却印象清楚地记得工人师傅将砍伐的几棵桐树平放在平房的房檐下。无根的残皮啊，终于顽强地展示了他生命的活力。这棵小桐树，我们天天观察，观察一次，思考一次，并和儿时看到的麦田印象成绿色的记忆。生命原本是可爱的，也是嫩绿的，像麦苗，像小桐树，它们和人的生命的相同点在什么地方？不同点又在什么地方？从它们那里我们所能领悟到的

又是什么？人生健康的话题便蓦然地出现在我们的脑际。白居易“离离原上草，一岁一枯荣。野火烧不尽，春风吹又生”的诗句一下子敞开了我们的心扉，人生健康百题的构思就这样地酝酿开了。

我们的《人生健康百题》，可以看作是《人生悟谈》和《人生设计》的续篇。在《人生悟谈》和《人生设计》中，我们偶尔也涉及到了人生健康的话题，但都是点滴的，如同大雨来临前的零星小雨，然而，就是这些零星小雨，许多读者或来信或来电，说阅读时他们首先要看的就是关于健康的问题。这是读者传递给我们发自内心的信息，读者又一次打开了我们的思路，引发了我们的思维，当然也给了我们完成《人生健康百题》的力量和勇气。其实，就人生健康而言，岂是百题所能容纳？它和人生一样也是一个千古常新的话题。这个话题新就新在人作为万物的灵长，作为一切社会关系的体现者和自身能动性的实践者，随着人类的进步和社会的发展，理所当然地要把生命意识强化到人类的进步和社会发展的同步轨道，而健康就不能不是人最关注的事情了。常言道，留得青山在，不怕没柴烧。这青山和柴之间的关系，实际上就是人生健康和人生创造与开拓的关系，诚如鲁迅所说一要生存，二要发展。很显然，生存是发展的首要前提，这好比皮与毛的关系一样，皮之不存，毛将焉附？裴多菲的一首名诗的第一句就是“生命诚可贵”，可谓道破了千真万确之理。试想，失去了健康，还不就是失去了一切吗？也许有人会说，有了健康不一定会有一切，但是，许多令人遗憾的事实证明，健康一旦丢失，事业便半途而废，理想便毁于旦夕，这却是谁也否定不了的。我们的《人生健康百题》正是出于这种想法孕育出来的。

当人类的脚步叩开 21 世纪大门的时候，健康的新理念又扑面而来。如果说，往日的疾病在暴虐地侵袭人体的话，而现时代的心理平衡、科学生活方式、戒烟少酒、注意锻炼、保持乐观的精神、优化环境等则成为健康的保护神了，人们把这叫做“人体生命的第二次革命”。这个革命据科学家们分析，必将带来的是人类寿命的普遍延长。《人生健康百题》也许在我们的始料未及中迎合了人体生命的二次革命，但我们总还觉得力不从心，题犹未尽，所可能够奉献给读者的，就是我们在研究了许多高寿者的养生之道后，从理性的角度总结出来的生命健康规律，并比较多地把不少笔墨集中于心理、精神、人格、品质、道德等涵养方面，力求寻绎出科学的根据和文化的意蕴。每题行文短小，以随笔形式，集知识、趣味、养生、健身于一体，使大多数读者都能读下去。所以，对思想的追求，我们以健康向上为目标，对语言的追求，我们以明快感人为基准。我们的想法是，读者是上帝，它的出版发行有没有市场，只有读者最有发言权。《人生健康百题》说的都是关于生命健康的心里话，有心的读者，会和我们产生共鸣的。

《吕氏春秋》上说：“始生之者，天也，养成之者，人也。”人有时很坚强，几乎像钢铁一样；人有时又很脆弱，脆弱得不如一颗小草。桐树的残皮尚可再生，枯萎的野草逢春绿茵，经冬的麦苗还能返青，那么人呢？所以，我们认为，身体既需要磨炼，也需要保养。磨炼的身体强壮，保养的身体自在。在强壮和自在之间，谁都会选择健康，但谁都不一定意识到健康。请追忆一下我们每一个人的童年、少年和青年时代，请关注一下我们身边的每一个小小的生命，哪怕是一粒种子，哪怕是一株幼苗，从它们的身上，我们会感受到

生命的茁壮和乐趣,而人生健康的理念便在其中矣。是为序。

著者写于宝鸡文理学院明静斋

2000年6月

作
者
简
介

明静，笔名、斋名，同取光明洞彻、宁静致远之意。生在三秦，长在三秦，曾教书于小学，又讲授于中学，还就任于省级中师、地（市）党校和宣传部门，行政管理和业务兼挑。现供职宝鸡文理学院图书馆、系高级研究人员，中文教授，有关图书馆学的专题探讨受到学界关注。已发表学术论文和理论文章120多篇，出版有《李白论探》、《金昌市志》、《人生悟谈》、《人生设计百议》等著作。近年来偏重实际考察，对人生多有感悟，随笔、散文见诸报端，意欲走出小天地，进入大世界，读懂社会这部大书。

目 录

自序	(1)
1 做有意义的事 保持生命的盐分	(1)
2 尊重他人 康乐自己	(4)
3 找回自己	(6)
4 健康之神就是我们自己	(9)
5 以主体自觉的心态活人	(11)
6 体勤增寿	(14)
7 体育锻炼情结：生命永葆青春和健康活力	(17)
8 联语话养生 文化蕴健康	(19)
9 饮食有节 健康长寿	(22)
10 天道酬勤 返老还童	(24)
11 消除亚健康 保持一颗年轻的心灵	(26)
12 打破“生年不满百”的禁区	(30)
13 拖延不决：精神萎缩的病态心理	(33)
14 在一定压力中享受健康人生	(35)
15 平静生活 挑战死神	(38)
16 “六十而立” 老有所为	(40)
17 让白日梦走进生命健康的领域	(43)

- 18 “百味甘香”清身心 五谷杂粮保健康……………(46)
- 19 倾述是人生健康的光明之途……………(49)
- 20 把生命安放于平和宁静的学习中……………(51)
- 21 散步：健康对生命的自然关怀……………(54)
- 22 生命在爱的呵护中更加健康……………(56)
- 23 劳动张扬了生命的蓬勃活力……………(58)
- 24 还归人类以田园山庄式的生活环境……………(60)
- 25 正确思维亦欢乐……………(62)
- 26 愉快是健康的吉祥之鸟……………(65)
- 27 再作一次生活的年青人……………(67)
- 28 健康睡眠是人生成功和事业有为的必备条件……………(69)
- 29 养生之道在于养神……………(71)
- 30 在道德愉快中享受健康舒畅……………(73)
- 31 以潜意识调动健康心力……………(76)
- 32 消除心理疲劳关键在自己……………(79)
- 33 注重情商教育：望子成龙的明智选择……………(81)
- 34 有健康心理便有健康人生……………(84)
- 35 以美好心境去迎接生活的曙光……………(87)
- 36 成功人生以健康为基础……………(90)
- 37 健康心理谱写的壮丽生命诗篇……………(92)
- 38 心养是根本……………(94)
- 39 把生命的健康观建立在与世无争的豁达境界中……………(96)
- 40 聊天有益于身心健康……………(99)
- 41 自私是一种病态……………(101)
- 42 健身 和谐 营养：家庭健康的最新亮点……………(104)
- 43 生命的保护者不是别人而是自己……………(106)
- 44 健康的爱情将给生命以安宁和幸福……………(109)

- 45 0.618 背后的保健养生秘密…………… (111)
- 46 俭以养德——砺炼健康人格…………… (114)
- 47 朴素是对人体健康的自然保护…………… (116)
- 48 寻找老年生活的快乐…………… (118)
- 49 自觉抵制不良情绪…………… (121)
- 50 步行可使人的心脏年轻十年…………… (124)
- 51 餐桌上的腐败是人体健康杀手的帮凶…………… (127)
- 52 老年人应丰富生活情趣强化生命意识…………… (130)
- 53 长跑使人更健康…………… (133)
- 54 人体健康要注意清除家庭污染…………… (135)
- 55 长寿的命运 70 % 属于后天…………… (138)
- 56 人类的健康食品——中国豆类…………… (141)
- 57 饮食不能破坏“度”的辩证法…………… (144)
- 58 人文关怀和人性温度给健康以温馨…………… (147)
- 59 警惕“文明综合症”…………… (150)
- 60 心灵净化就笑口常开…………… (152)
- 61 自信开拓了健康人生的新境界…………… (155)
- 62 不要让你的手成为危及生命的杀手…………… (158)
- 63 病魔在审美的愉悦中被驱除…………… (160)
- 64 常梳头 能长寿…………… (163)
- 65 百岁老红军的长寿之道…………… (165)
- 66 学会适应 在休闲中求健康…………… (167)
- 67 抗衰老需要古代养生理论的启迪和指导…………… (170)
- 68 良好的人际关系使身心健康
具备了人情温暖的保护…………… (173)
- 69 茶香人康健…………… (177)
- 70 两位寿星的健身之道…………… (180)

- 71 家庭教育应更注重健康心理的培养····· (182)
- 72 “和”是人生健康的文化补品····· (185)
- 73 养成良好卫生习惯 消除人味污染····· (188)
- 74 让心身疾病远离我们····· (190)
- 75 老年健康需要：护理 补缺 保养····· (192)
- 76 生命的花朵只有付出体力才会绽开····· (195)
- 77 高峰体验 生命不老····· (197)
- 78 古代心理疗法的现代启示····· (199)
- 79 睡眠：最廉价的护肤营养品····· (201)
- 80 生命无坎····· (203)
- 81 生命在大爱中焕发活力····· (206)
- 82 兰亭唱和的文化健康····· (209)
- 83 象姜昆一样笑面人生····· (212)
- 84 过一种安祥的人生····· (216)
- 85 《侍坐章》健康一解····· (219)
- 86 健康是生命之本····· (222)
- 87 书法家无疾而寿····· (225)
- 88 笑口常开 永远年轻····· (228)
- 89 健康是人生八阵之基····· (231)
- 90 牢牢把握住生命的主动权····· (234)
- 91 挖掘生命潜能 扩大生命光源····· (237)
- 92 应该这样做人····· (240)
- 93 冰心老人的养心快乐····· (243)
- 94 学会忍耐····· (245)
- 95 健康心理要靠涵养····· (247)
- 96 追求全面发展的人格····· (249)
- 97 倾诉：消除痛苦 溶化烦恼····· (252)

98	养生也要讲究智慧·····	(255)
99	用理智防止感情损伤·····	(257)
100	请勿放弃自我保健·····	(260)
后记·····		(263)

我从来不把安逸和享乐看作生活目的
的本身——这种理论基础，我把它叫做猪栏
的理想……人们努力追求的庸俗目标——财
产、虚荣、奢侈的生活，我总觉得是可鄙的。

——爱因斯坦《爱因斯坦文集》

1 做有意义的事 保持生命的盐分

生活的目的绝不是安逸和享乐，如果有谁要在安逸和享乐中讨生活，生命之花就会很快枯萎；但是，适度紧张，只要你去做有意义的事情，你不但会感到生活特别美好，而且定能在体内保持生命的盐分。美国前总统吉米·卡特是1980年卸任的。卸任之后的卡特直接回到了佐治亚洲普莱恩斯，那里是他的家。他在那里当过海军军官、种植棉花的农场主和佐治亚州的州长。卡特说：“这一过渡并不容易，但我和妻子认为，普莱恩斯是我们的家，也是我们想要呆下去的地方。我不想再去竞选公职。我们开始考虑如何利用多年来获得的技能和经验来做些事情。”从此，卡特和她的妻子罗莎琳整日忙碌于自由外交活动、著书立说、从事志愿工作、观

察鸟类、做木工活等。现年 74 岁的他认为“告别了政治生活，却迎来了一个令人激动和充满挑战的崭新世界。”卡特成立了非营利性的“卡特中心”，为促进世界和平和人类健康而奔波，他和夫人退休后访问的国家多达 115 个。1998 年，卡特出版了《老龄的优势》一书，并参与“人类住房计划”，为收入低的家庭住房提供世界性的条件。每年至少用一个星期的时间与年龄比他小得多的木匠一起拉锯推刨。卡特觉得“所有这些计划以各种方式使我的生活变得丰富多彩。我了解了许多在任州参议员、州长甚至是总统时一无所知的事情。在帮助他人的同时，罗莎琳和我也满足了自身的需要，即接受挑战和成为我们全球社会中有所作为的人。”

很显然，卡特是以积极的态度对待退休后的生活，把适度紧张融入个体生命。这种挑战为他打开的是全新的心扉和由心扉所容纳的多彩世界，它像健康长寿的刺激剂一样，使年老的卡特精力充沛，乐于做事。国外科学家曾用超声波测量持不同生活态度的人的大脑，发现在勤奋的体力和脑力劳动时，人们（包括 65 岁至 85 岁年龄段的老人）的大脑血管经常处于舒展状态，这时大脑细胞得到充分供血、供氧。因此医学上把适度紧张形容为生命之盐。盐之于生命，不能没有，也不能过度，只有适度才恰到好处。大量的研究表明，一个人如果在一定的紧

张度内工作和生活，体内所产生的一种有益于健康的激素不但可以增强免疫力，而且能够抵御外界的不良刺激和疾病缠绕。加之由于适度紧张造成的心脏通过增强收缩排出更多的血液以供全身，极有利于血管的通透性，对减少心血管疾病意义更为重大。与此同时，适度紧张带来的肌肉活动又促进了新陈代谢，可使人体健康处在一个良性循环中。

君子敬而无失，与人恭而有礼，四海之内，皆兄弟也。

——孔子《论语》

② 尊重他人 康乐自己

尊重对方，与人和睦相处，甚至情同手足，这种高尚的心态既可以保持良好的人际关系，也可以使自身得到心平气和的精神愉悦，二者所构成的环境氛围是人体健康的“负离子”，如在春风化雨中行路，爽快的感觉自可体会。

有这样一则寓言故事：在冰天雪地的北极，几只箭猪在寒风中发抖。一只自以为聪明的箭猪提议说：“天气这么冷，真有点吃不消，让我们互相贴近点，或许会暖和一些。”当它们真的贴近时，虽然感觉到温暖，但同时尝到了痛苦的滋味，因为你带刺我也带刺。

你刺我我刺你，就无所谓温暖可言，大概只有疼痛供双方享受了。箭猪一类的动物如此，社会生活中的人们如果尔虞我诈，争强斗恨，其结果也不会有什么两样。

如何处理人与人之间的关系，这无疑是一门重要的人生学问。这门学问主张真诚，反对虚伪，主张坦直，反对骗术，主张实在，反对投机。宋代程颐说过：“以诚感人者，人亦以诚而应。以术驭人者，人亦以势而待。”明代洪自诚也讲：“心体澄澈，意在明镜止水之中，则天下自无可厌之事。意气和平，常在丽日光风之内，则天下无可恶之人。”他们强调的就是屈己处众、好胜遇敌的人生学问。从人的个性来分析，大凡不能处人以善者，都以心胸狭窄而见长。这种人，遇到事情，先替自己打算，以“我”为中心画圆，把本该可以共事的许多同志和朋友逼到自己划定的圆之外。他们浑身带刺，谁敢跟他们接近。人情在未被势利者歪曲的时候，它原是世间最惬意的温暖。有了人情的温暖，个体的健康就像遇着了春天的阳光。对别人的热情和信任，是爱抚温存的翅膀赖以飞翔的空气。在这样的空气中，春光明媚，飞翔的翅膀当然可以自由舒展。有道是“心大则百物皆通，心小则百物皆病”，狭窄的心胸病自生矣。唐代寒山的一首诗写得好：“丈夫志气直如铁，无曲心中道自真。行密节高霜下竹，方知不枉用心神。”竹为四君子之一，人应做到志气如铁，心道自真，行密节高，仿佛竹子，不惧严寒，再加上四海之内皆兄弟的宽广胸襟，养性养生，二者兼而有之，福寿就在康乐中。