

陆正华 著

保健新概念书系

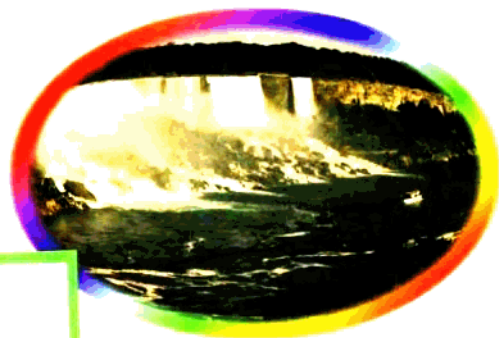
健康新概念
健康是身体 心理和社会上的统一
陆正华

本书要点：
修身的关键是养心，养生的关键是养心。



养生重在养心

YANG SHENG ZHONG ZAI YANG XIN



青岛出版社

内 容 提 要

本书从把握健康内涵开始,阐述了养身与养心并重的身心统一观,在此前提下着重论述了在某种意义上养心的重要性,提出了养心的措施和方法,主要包括正心立本、乐观豁达、自我调整、适应现实、从容处世、丰富生活、生活规律、勤于用脑、锻炼身体等九个方面。本书综合运用了生理学、心理学、老年学、社会学、哲学及现代医学等多种学科的原理,结合古今长寿老人的养生经验,内容丰富、观点新颖、易读、易懂、易掌握,是一本具有一定的科学性、知识性和实用性的读物,是广大老年人实现精神养生、保持身心健康、延年益寿的必备读物。同时本书对广大中青年朋友修身养性、科学养生也具有重要的适用价值。祝愿老年人及其他广大读者,能从本书获得养生真谛,增进身心健康,使生命之树常青。

目 录

一、把握健康内涵	(1)
1. 什么才是真正的健康	(1)
2. 生理健康和心理健康的关系	(3)
二、走出养生误区,重养心	(7)
1. 心身疾病之现状及发展趋势	(7)
2. 重养心已成为养生领域的重要议题	(9)
三、延缓心理衰老	(14)
1. 心理衰老对健康的重要影响	(14)
2. 心理衰老的原因	(15)
四、延缓心理衰老的措施和方法	(17)
1. 养生之道,首在立本	(17)
(1) 树立正确的人生观	(17)
(2) 有一个正确的人生坐标——理想	(19)
(3) 价值观	(21)
(4) 树立正确的老年观	(26)
(5) 养生必先修德	(30)
(6) 希望和自信	(33)
2. 乐观豁达,笑看人生	(35)
(1) 什么是乐观	(35)
(2) 老年人如何保持乐观、让快乐常在	(36)

笑口常开(37)/从忧虑中解脱出来(38)/胸怀开阔
(39)/豁达大度(40)/知足达观(42)/事业之乐(45)/从
战胜困难和挫折中获得快乐(46)/“寡欲”是快乐之源
(47)/“寡欲”是养性之本(49)/面对死神,坦然无惧
(50)/笑看人生向未来(51)

3. 自我调控,情绪稳定 (53)

(1) 生命在于平衡 (53)

(2) 情绪适度与心理平衡 (54)

(3) 情绪的自我调控 (57)

(4) 自我调控的措施和方法 (61)

生物反馈法(61)/幽默法(61)/宣泄疏导法(62)/意识
控制法(62)/转移摆脱法(62)/达观超脱法(63)/体育
运动法(63)/对精神紧张和心理压力的自我调控(63)/
对忧虑和烦恼的自我调控(64)/对意外事件的自我调
控(64)/对自我封闭心理的自我调适(65)/对愤怒情绪
的自我调控(66)

4. 从容处世,立足做人 (67)

(1) 立足于一个前提——真诚、爱心、理解、忍让.....(68)

真诚(68)/爱心(69)/理解(69)/忍让(70)

(2) 正确处理三个关系 (71)

家庭关系(71)/社会人际关系(78)/邻里关系(83)

(3) 强化自身建设——立足做人 (84)

做一个怎样的人(84)/怎样做人(85)

5. 适应现实,随遇而安 (86)

(1) 老年人面临的新变化 (87)

适应不能适应的后果(89)/现实向老年人提出的新课
题(90)

(2) 如何适应现实 (90)

更新观念(91)/转变思维方式(92)/提高应变能力,培

- 养灵活个性(93)/适应时代(94)适应社会(95)适应生活(96)适应自然(97)
6. 起居有常,生活有节 (100)
- (1) 生活方式疾病将成为头号杀手 (100)
- 人类健康现状(100)/生活方式疾病产生的原因(101)
- (2) 遵循生活规律,做到科学养生 (103)
- 避免精神紧张和过度疲劳(103)/合理饮食,克服生活恶习(112)
7. 丰富生活,陶冶情操 (117)
- (1) 充分认识孤独对人体健康的危害 (118)
- (2) 寻求精神寄托,培养多种爱好 (119)
- (3) 老年人适于参加的活动 (121)
- 读书(121)/写作(122)/书法与绘画(123)/音乐欣赏(124)/访友聊天(125)/旅游与闲逛(126)/弈棋(126)/手工劳作(127)
8. 坚持锻炼,身强心健 (129)
- (1) 生命在于运动 (130)
- 运动有益于生理健康(130)/运动可健脑益智,有益于心理健康(131)
- (2) 老年人宜参加的锻炼项目 (133)
- 步行(133)/散步(134)/慢跑(135)/原地跑(135)/气功(135)
- (3) 老年人参加运动锻炼应注意的问题 (136)
- 六要(136)/五忌(138)
9. 勤于用脑,永葆青春 (139)
- (1) 大脑及其功能 (139)
- (2) 大脑老化的特征及原因 (140)
- (3) 延缓大脑衰老的措施 (143)
- 勤动脑,勤思考(143)/锻炼记忆力(144)/保持美好的

心境(145)/要科学用脑(146)

附：养心格言 (149)

重养心(149)/生命之真谛(149)/人总得有点精神
(150)/人生的价值(151)/生活中的最高境界(151)/大
德必寿(152)/宽宏大度者寿(153)/不断完善自我
(154)/养心对联(155)/健康谚语(156)

附：益寿歌诀 (157)

自寿歌(157)/不气歌(157)/知足常乐歌(157)/开心
歌(158)/心理保健歌(158)/老年养生好了歌(159)/
龟虽寿(159)/心病良药(160)/心病秘方(160)/养生
经验谈(160)/张群养生之道(161)/养生三字诀
(162)/健康长寿公式(162)/长寿三角(162)/健康长
寿十个“一”(163)/有益于健康长寿的三大因素(163)/
健康长寿靠自己(164)

一 把握健康内涵

1. 什么才是真正的健康

常言道：“五福寿为先。”人到老年后，都有一个朴素的愿望，就是希望自己能长寿。然而，长寿是和健康分不开的。唯有健康，才能长寿；唯有健康，才有人生的价值和幸福；唯有健康，才有人类的一切。一个人无论其社会地位多么优越，物质条件多么充裕，才华智慧多么超众，如果没有一个健康的身心，一切都将无从谈起。因而健康是人人所追求和向往的，“健康是人生第一财富”。（爱默生语）

那么，什么是健康？怎样才是真正的健康？

在传统观念中，一般认为，不生病，身体无虚弱症状就是健康。然而从健康的真正含义来说，上述说法，至多说对了一半或一部分，并没有揭示出健康含义的全部。联合国世界卫生组织在其制定的世界保健大宪章中指出：健康不仅是没有疾病和虚弱症状，而且包括体格、心理和社会适应能力的全面发展。这个定义把人体健康与生物的、心理的和社会的因素联系起来，因而是合乎实际情况的，是科学的。根据这个定义，健康包括以下3个内容：①躯体无疾病或无病痛状态，器官、系统功能良好；②具有稳定的心理状态，胸怀坦荡，心境达观，意志坚强，感情丰富并有良好的个性；③具有自控能力和社会适应能力。用公式表示，即

健康 = 生理健康 + 心理健康 + 社会适应能力

其中，生理健康的标准，祖国医学概括为以下8点：

(1) 眼有神,即眼睛明亮有神,视觉正常,五脏精华皆注于目。眼有神说明精神旺盛,视觉器官及大脑皮层功能良好。

(2) 声息和,即说话声音洪亮,呼吸从容自然。说明言语中枢、呼吸系统和循环系统功能正常。

(3) 前门松,即小便畅通,尿色正常。说明泌尿系统和生殖系统功能正常。

(4) 后门紧,即肛门括约肌紧张度良好,大便正常。说明胃肠道无疾病,消化系统功能良好。

(5) 形不丰,即体态匀称不过胖。

(6) 牙齿坚,即牙齿坚实无空洞,老化程度慢。说明肾气充足。

(7) 腰腿灵,即腰腿轻便灵活,骨骼坚实,肌肉有弹性。说明运动神经功能良好。

(8) 脉形小,即血压不高,心律正常。说明心脏功能良好。
2 心理健康标准。根据人本主义心理学家马斯洛和其他心理学家的观点,可概括为以下 10 点:

(1) 智力正常,思维清楚,能适应生活,具有一般生活能力。这是心理健康的最基本条件之一。

(2) 充分了解自己,并能对自己的能力做出适当的正确的自我评价。

(3) 有明确的人生奋斗目标,对现实有敏锐的知觉。

(4) 心理协调,反应适度,能承受欢乐与忧伤的考验,并能保持生理功能的平衡。

(5) 能保持个性的完整与和谐,并能在不违背大多数人的意愿下,有限度地发挥自己的个性。

(6) 能自我调控,生活得轻松自如。

(7) 能适应周围环境,处世浮沉自如,具有应变能力,并在所处环境中保持独立与宁静。

(8) 待人接物和谐大度, 有一定的人际交往能力, 人际关系良好。

(9) 热爱生活, 对周围事物有浓厚的兴趣和好奇心, 有高度的乐观主义精神。

(10) 有较大的心理容量, 对生活和工作中的压力, 能应付自如, 不感到过分紧张。

综合上述, 身心健康的标志是:

(1) 精力充沛, 能从容不迫地应付一切。

(2) 处事乐观, 态度积极。

(3) 善于休息, 睡眠良好。

(4) 应变能力强, 适应外界各种变化。

(5) 能够抵抗一般感冒和传染病。

(6) 体重得当, 身体均匀, 站立时头、肩、臂位置协调。

(7) 眼睛明亮, 反应敏锐。

(8) 牙齿清洁无空洞, 无痛感, 齿龈颜色正常, 无出血现象。

(9) 肌肉、皮肤有弹性, 走路有轻松感。

以上 9 条, 概括起来就是: 头脑清楚, 身体硬朗, 生活充实, 健康向上, 宽宏处世, 胸怀坦荡, 老有所为, 心情舒畅。

2. 生理健康和心理健康的关系

一方面, 二者是有区别的。生理健康是指身体各器官功能及各种生理活动正常, 能适应自然环境的变化, 并能有效地抵制各种疾病的侵袭。心理健康是指身体发挥生命活力和身心健康潜在能力的一种持续心理状态, 在这种状态下, 人的思想感情和行为表现正常, 既符合社会要求, 又能给自身带来欢乐与健康。

另一方面, 生理健康和心理健康又是相互联系、相互影响不可分割的。

古代的养生(又称摄生)一词本身就包含着养身与养心两个方面。养身即生理健康,养心即心理健康。关于二者关系,早在古代医学文献中就已提出了“形神相即”、“因郁而成疾”的身心统一观和“形与神俱”、“形神兼养”的养生思想。身心统一观不仅是古代医学理论的精华之一,而且在今天仍不失为现代医学和养生保健必须遵循的基本原则。

现代医学理论认为,人作为一个生命的整体,不仅由化学的、生理的、神经的诸因素所构成,而且还由精神和社会因素所决定。人体生化、生理的改变,可以引起精神心理的变化,机体中即使某些微小的障碍,也会直接影响到人的心理情绪。特别是老年人,随着机体衰退所带来的生理功能的变化,都直接或间接地影响着心理健康。如由于循环系统、呼吸系统、消化系统、分泌系统等功能的衰退,可给大脑造成营养物质不足,废物积累增多,从而使大脑功能减弱,导致心理活动衰退,记忆力下降,反应速度减慢或受阻。再如由于感觉器官逐渐衰退的趋势,使大脑从外界获得的信息大量减少,以致降低心理活动水平,如果发生了生理疾病,更会直接影响人的心理和情绪。而健康的身体,则为正常的心理活动提供了稳定而坚实的物质基础,所谓“身强力壮精神足”就是这个道理。

另一方面,人的精神心理的变化,必然也影响到生理的改变。现代医学认为,大脑皮层活动与内脏活动密切相关,正常的心理活动与身体健康是不可分的,正如外国学者尤维纳尔所说:“健全的身体寓于健全的精神。”良好的心理状态对生理病理过程有巨大的调节作用,可促使神经中枢系统、内分泌系统、免疫监护系统的相互协调,对维护机体健康起着重要作用。而不良的心理因素会影响生理过程,使机体的某些器官、组织出现某些障碍,从而导致疾病的发生,甚至致死。前苏联生理学家B·莱维在《巫术见证》一书的前言中曾举过一例:“一判死刑犯人被告

知将以放血法对其处死后,然后蒙其双眼,假作放血,并暗示即将死亡,结果犯人在数分钟内死亡。”解剖时发现,其死亡乃由于紧张恐惧所引起的心脏麻痹所致。医学家通过临床实践发现,有些皮肤病与心理因素有着直接关系。由于皮肤是受高级神经系统控制和调节的,所以不少皮肤病是由心理因素所造成,诸如皮炎、斑秃、多汗症、白发、白癫风、湿疹、荨麻疹等都由于情绪的变化而造成。如荨麻疹,此病俗称风疹块,心理因素是此症发生的重要原因,凡是紧张、烦恼、愤怒、悲伤、绝望等不良情绪都可以引发慢性再发性荨麻疹。

情绪变化对血压的影响也特别明显。医学研究证明,长时间的紧张情绪,往往是造成血压升高的直接原因。据研究,人在焦虑和恐惧时,由于心血输出量增加,血压升高,以收缩压为主;愤怒和敌意时,由于外周动脉阻力增加,则以舒张压升高为主。进一步的研究发现,如果愤怒和敌意情绪被强制压抑,则血内肾上腺素和去甲肾上腺素水平都会升高,所以被压抑的愤怒和敌意情绪,被认为可能是导致原发性高血压病的重要心理因素。

特别需要提到的是不良情绪对癌症发生的影响。德国海德堡癌症研究所罗纳尔法·格里特—马蒂莱克指出:“孤独、丧失所爱的人、没有希望、在工作和家庭中的气恼以及精神紧张状况消除不了,是癌症最常见的病因。”国外医学家从动物实验中得出结论:心情紧张会促使癌症发生。他们将两组小鼠,都注射一种会引起动物乳腺癌的病毒,13个月后,受到保护、免于情绪波动的一组小鼠,仅有7%致癌,而在不断引起紧张的一组小鼠却有60%致癌。在我国,据对食道癌的普查资料报道,山西省66.5%的患者有比较严重的焦虑和急躁情绪,河北省64.7%的患者情绪暴躁。

不良情绪和恶劣心境可使人短命。我国古代思想家、文学家柳宗元,在其为官期间,因直言犯上,曾14次被贬官谪居。际

遇上的挫折和打击,使他在精神上悲愤忧伤,不能自己,常常“垂泪千行”、“恨恨不休”,竟至把自己置身于了“醒来情绪恶,窗外正黄昏”的昼夜颠倒、昏天暗地的境地,恶劣的心境使他只活了48岁。诗人李贺,怀才不遇,对朝廷未予重用,终日愤愤不平,抑郁寡欢,直至心灵枯夭。他在一首诗中写道:“长安有男儿,二十心已枯。而今路已塞,何必频回首。”绝望的心境使他也只活了26岁。三国时的周瑜,心胸狭窄,性格暴躁,一世英才,36岁就离开了人世。此类事例不胜枚举。

上述大量事例和分析说明,心理因素对生理健康有着更为重要的影响。正如胡夫兰特所说:“在对人的健康的不利影响中,最能使人短命和死亡的莫过于不良的情绪和恶劣的心境。”

总之,生理健康和心理健康是密不可分的。生理健康是心理健康的物质基础,心理健康是生理健康的关键,二者缺一不可,如果只有身体健康而心理不健康,或心理健康而身体不健康,都称不上是真正的健康。只有身心都健康才是真正的健康。因此在养生实践中偏求任何一个方面都是片面的,不科学的,只有坚持身心统一观,做到两养并重,才会达到真正的健康。

二 走出养生误区,重养心

一提到健康人们往往想到的是生理健康,却很少把心理健康放在议题之中。人们对于生理健康和疾病,舍得投入大量的时间和金钱,而对心理健康和心理性疾病却很少重视。在不少家庭中,孩子生理上患了疾病,父母焦灼万分,到处请医问药,而对于孩子的心理性疾病则掉以轻心,或求助于迷信活动,或任其发展。在学校中,心理学家通过调查发现,心理偏差和心理障碍在不少的中学生、大学生中存在,然而却没有引起校方和家长的重视。在他们看来健康主要是来自良好的社会环境、丰富的营养物质、优越的医疗条件和适宜的健身运动,而对于如何保持心理健康却很少去想,即使想到,也往往放在次要的位置上。

这一切都说明,人们对于什么是真正的健康存在着盲点,对于养生还处于误区之中。真正的健康是身心健康,真正的健康来自饮食营养因素、环境条件因素、劳动锻炼因素,这些因素对于健康长寿都很重要,也是必不可少的,但从某种意义上说,精神心理因素对于健康却更为重要。

1. 心身疾病之现状及发展趋势

现代医学把人类所患疾病分为3类:躯体疾病、神经疾病、心身疾病。其中,心身疾病又称心理疾病,是指以心理社会因素为诱因所引起的以机体症状为主要表现的一类疾病。从广义的角度讲,心身疾病适于所有的疾病,但严格地讲,应只限于心理因素的情绪反应在病因上起主导作用的那些疾病。此类疾病的主要特点是疾病的发生与发展都与心理情绪和心理因素有关。

因此,心理因素是心身疾病的主要致病因素,可以说,没有心理因素的心身疾病在临床上是不存在的。国内文献报道,随机收集完整资料内科门诊身心疾病患者 50 例,与对照组 50 例(非心身疾病的内科患者)进行对比分析发现,心身疾病组患者,因明显的心理矛盾、心理冲突等心理因素而发患者占 92%,而对照组仅占 22%。还发现心理因素持续的时间越长,频度越高,有性格缺陷者更容易导致心身疾病。现已了解到,精神(心理)因素致病占总发病率的 80% 以上,其中,威胁人类生命最严重的疾病,如心脑血管疾病、糖尿病、癌症等疾病的主要发病原因之一是由于精神活动异常所致。美国医学家研究发现,人类 60%~95% 的疾病都与心理压抑有关,紧张、愤怒、挫折和敌意情绪会损害心脏,造成溃疡,升高血压,破坏免疫功能,加速机体老化过程。

8 随着社会的变革和发展,社会心理刺激也随之增多。文化生活方式及社会结构的改变、市场竞争的激烈、生活节奏的加快,不断地给人们的心理以频繁刺激,使人们心理上受到的冲击和压力越来越重,从而导致心理疾病患者日益增多。现代医学研究认为,文化程度越高,心理疾病也越多,主要以焦虑症、神经衰弱、抑郁症等神经症为主,约占 70%,其他各类心身疾病、性心理障碍等也随之增多。据国外资料报道,美国综合性医院门诊患者的病因中为社会心理性因素的约占 2/3。我国专家调查,心理疾病的发病率近年来呈上升趋势,精神病患者由 70 年代的 3%,升至 90 年代的 10.4%,其症状有狂躁症、妄想症、多虑症、分裂症、性功能异常等,神经衰弱、抑郁症、焦虑症等患者所占比例更大。有资料报道,我国城市居民中,每 1000 人中就有 34 人患有不同程度的神经症状。在校大学生中,心理障碍患者占 24.39%。

老年人的心理疾病更不容乐观。我国精神科医学专家最近

指出,抑郁症发病率近年来呈上升趋势,尤以老年人多见。老年抑郁症发病诱因多为不愉快的生活事件所致。据老年学家们调查,在老年人中,由于心理因素所造成的心理障碍以及由此而诱发的多种疾病的发生,严重威胁着老年人的身心健康。老年学家估计,今后老年人心理平衡的任务越来越重,因此开展心理保健、保持老年人的心理健康是一项十分重要的工作。

心身疾病之现状及发展趋势说明,不良的社会心理因素越来越严重地威胁着人类的身心健康。正如联合国国际劳工组织在1995年发表的一份报告中所指出:压抑已成为20世纪最严重的健康问题之一。因此,第39届世界卫生大会向全世界告知,当前和今后,精神心理和社会适应的障碍,是现代卫生保健中的一个突出问题,也是现代文明发展中的一个障碍,心理卫生事业的发展已刻不容缓。

2. 重养心已成为养生领域的重要议题

9

老年人的心理健康,主要包括心理活动的正常范围和标准,以及如何调节心理活动,使老年人身心愉快,健康长寿等内容。具体地说,也就是在养生实践中重视心理(精神)因素,讲究心理卫生,主要包括道德修养,如理想、情操、性格涵养和少私寡欲、豁达乐观、淡泊名利、积极进取、热爱生活等精神状态。

保持心理健康,在古代称养心,即修身养性、调摄情志、节欲保精、顺应自然、调节心身等。养心对于健康的意义,远在古代就已经引起人们的重视。传统的医学理论认为:人的生命是由精神决定的,并以“神”为主导,以精气为基础,因而“得神者昌,失神者亡”。春秋时代的管仲指出:“心之在本,君之位也,九窍之有职,官之分地,……上离其职,下失其事。故曰心术者,无为而制窍者也。”意思是说,心好像一个国家的君主,耳、目、口、鼻

等犹如文武百官,均受君主支配。君主英明,百官尽职,国家就兴旺发达;君主昏庸,百官失职,国家就要陷入混乱。人体也是这样,心是统帅一切的。说明以大脑为基础的精神(心理)对人的生命的重要作用。

在心理情绪对人体健康的影响方面,古代医学指出:“静则藏神,躁则消亡。”“精神内守,病安从来。”明代著名医生李时珍指出,长寿的关键是“心逸”,而短命是“心忧”的结果。《清修妙论笺》指出:“太上养神,共次养形,夫人只知养形,不知养神;只知爱身,不知爱神。殊不知,形者载神之车也,神去人即死,车败马即奔也。”

在对疾病的治疗方面,古人也非常重视心理因素的作用。战国时名医扁鹊,在其行医中,不但会用药、针灸,还特别重视病人的心理状态。他认为,有些病主要不是机体的毛病,而是人的心理和生活失调,像骄傲任性,不讲道理,拼命追求财富,不节制饮食等。后来,人们又明确提出了“心病还需心药医”和“因病得闲殊不恶,安心是药更无方(苏轼语)”以及“心疗”、“意疗”、“性疗”等治疗心身疾病的措施和方法。

随着社会的进步和医疗实践的深入发展,心理养生与心理治疗已成为健康的主题,并被纳入养生保健的概念之中。从 50 年代以来,西方医学已开始把社会环境的心理因素对人类健康的影响作为一项重要课题,从理论上进行探讨,从而形成了以研究心理情绪与人体健康关系为内容的“身心医学”和“健康心理学”等学说。与此同时,“感情应力学说”也随之问世。该学说提倡不要积累“感情势能”,应多从心理方面防治疾病。认为外界的不良刺激,日积月累,形成潜在能量,如果超过一定限度,会使人体消化系统、循环系统等功能失调,引发社会心理性疾病,或加重已患疾病。

上述学说的建立,为现代医学、养生学、老年学等提供了科

学的理论依据。不仅肯定了“健康的一半是心理健康”，而且突出了在一定意义下，心理健康比生理健康更为重要，从而使人类对健康的认识有了一个较大的飞跃。

近年来，精神因素已成为科学家研究抗衰老的重要课题。现代医学和养生学指出，心理健康是老年人过好晚年生活、达到健康长寿的至关重要的问题。积极向上的心理意识、健康长寿的坚定信念、乐观快乐的情绪和良好的精神状态，是战胜疾病、延缓衰老过程的巨大精神力量。老年学家指出，真正的健康老人，首先是心理的健康。科研人员调查发现，约有70%的早衰者，在身体未老之前就已经出现了心理老化；还发现，精神愉快、性格开朗的人，患老年病者仅占3%；而心理受过严重创伤、性格沉闷的人，患老年病者占40%以上。因此，现代医学提醒人们，心理的老化对身体老化的影响有时超过自然老化。有的人不到50岁就未老先衰，而有的人已是古稀之年，却仍然身强体健，头脑清醒，精力充沛，究其原因，固然与先天遗传、饮食营养、体育锻炼、医疗条件等有关，但与社会心理因素更有着直接而重要的关系。

在养生保健和疾病防治方面，养心或心理养生也越来越被更多的人所接受并付诸实践。在国外，特别是一些发达的西方国家中，心理养生已受到广泛关注。有报道说，80年代美国的健身运动，多是活动于健身房，漫步于大街小巷，挑选低脂肪食品以增强体质。进入90年代后，则兴起了一种注重心理和情绪健康的“内心健康”运动，以免除都市生活所带来的心理压力，达到身心健康的和谐。同时大量教诲人们修身养性的书籍、录音带畅销全国，特别是使人放松情绪、减轻心理压力的音乐唱片，已变得越来越畅销。越来越多的人，除了去健身房进行身体锻炼外，还积极参加“内心健康”学习班。他们深深体会到，要想健康，只进行户外活动和节食还不够，还必须通过精神养生，使