



成功与心理系列 杨凡用 主编

◆ 健康圣经 ◆

快乐健康 5大法则

◆ 黄翠玲 编著 龙雨农 审订

中国盲文出版社

成功与心理系列 杨凡用 主编

快乐健康

5大法则

◆ 黄翠玲 编著 龙雨农 审订



 中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐健康五大法则/杨凡用主编;黄翠玲编著. —北京:中国盲文出版社, 2002.9
ISBN 7-5002-1703-X

I. 快… II. ①杨…②黄… III. 保健—普及读物
IV. R161-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 065493 号

快乐健康五大法则

主 编: 杨凡用
编 著: 黄翠玲

出版发行: 中国盲文出版社
社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号
邮政编码: 100072
电 话: (010) 83896965

印 刷: 北京华正印刷厂
经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32
字 数: 238 千字
印 张: 11.75
版 次: 2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5002-1703-X/R·304
定 价: 22.80 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

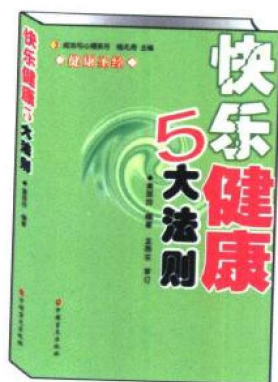


黄翠玲 内蒙古人，医学硕士。曾就读于内蒙古民族医学院、白求恩医科大学，现为主治医师。长期从事临床医务工作和医学研究，在糖尿病、甲亢等方面有比较深入的研究，在专业医学期刊上发表有关论文近 10 篇。

本书是作者多年心血的总结，对心态、饮食、运动、习惯、性趣等五个方面进行了充分的介绍，内容深入浅出，表达生动活泼，具有广泛的实用价值和很强的操作性，具有“一看就懂，一懂就用，一用就有效”的效果。



龙雨农（龙道） 心理学家、教育家、中西医专家、教授。贵州安南（今晴隆）人。祖籍湖南湘西，苗族。1949 年毕业于国立贵阳师范学院（今贵州师范大学）获心理学、中文双学士，后在贵阳医学院进修。毕生从事教学和写作，对成功学、心理学、教育学、医学等卓有研究。主要著作有《医学心理学》《管理心理学》《青年心理学》《养生心理学》《成功心理学》《文艺心理学》《咨询心理学》等。



美好人生工程 网站

www.blife.net

◆咨询电话
010-64864921
64858344

策 划 龙英翔
责任编辑 王丽莉
责任校对 郝艳云
版式设计 邢红欣
封面设计 龙英翔

健康圣经箴言：

心态决定健康，退一步海阔天空；

什么都吃，五谷杂粮有益健康；

老少皆宜，走路是最好的运动；

戒烟限酒，好习惯胜良医；

性爱，人类健康的三大基石之一。



为何人人争抢“手抄本”

很多新闻媒体都报道了这样一则消息：在四川成都的市民当中，每人手中都有一本长达两万多字的手抄本。

这本手抄本的作者是北京安贞医院中国著名心脏病专家洪昭光教授。

不过，最近的新闻没有报道，在北京的很多单位纷纷请洪教授登台讲课，传授快乐健康秘诀，从中央机关到中国科学院、高等学校等地方，很多人都有洪教授讲话的复印件。

除了洪昭光先生之外，比较著名的还有中华医学会血液学会副主席、北京名医专家委员会委员、《外国医学》主编、美国医学协会会员、保健专家齐伯力教授，他应邀到处讲学，很多人的手里也有他的讲演的复印件。媒体说，齐教授所到之处“受到人民群众的热烈欢迎”。

另外，还有张均田，系中国医学科学院药物研究所研究员、所长，博士生导师。几十年从事药理学研究，已发表论文百余篇。1993年3月当选为第八届全国政协委员，现任第九届政协委员。年届71岁高龄的他在谈了养生五条之后说：

1992年“维多利亚宣言”健康四大基础“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心态平衡”是我以上所说的最好概括。能按此去做，中老年人的主要慢性病可减少一半以上，人的寿命可延长10年。

让人感到奇怪的是，在印刷技术如此发展的今天，也就是说，在两三天之内就有人能够“炮制”出一本书的时代，居然还有这样多的人热心于手抄本，这是为什么呢？

原来这些“不合时宜”的小册子，正是通过幽默风趣的语言科学地阐述了生活方式与疾病之间的关系，忠告人们怎样轻轻松松地过上快乐健康的生活。

这些小册子为什么会有这么大的“魔力”，只要看看洪教授在小册子中的一些说法，就知道了。

这些内容，初看是“惊世之论”，而实际上都是人所共知的至理名言，是人类共同财富，他说：

最好的医生是自己；
最好的药物是时间；
最好的运动是步行；
最好的心情是宁静。

洪教授认为，21世纪最珍贵的礼物就是健康，于是

开出了一副好药“八珍汤”：

慈爱心一片，好肚肠二寸，
正气三分，宽容四钱，
孝顺常想，老实适量，
奉献不拘，回报不求。

这是对好心态的注解。

目前，洪昭光小册子的内容已经“流落海外”，在加拿大《环球华报》的“卫生与健康版”连载。

据说，在海内外居然有 68 种版本。我们相信，不久就可能产生出更多的正式版本。

是什么内容吸引着这样多的出版商？

这些小册子主要说的是四个方面的内容：

1. 合理膳食；
2. 适度运动；
3. 戒烟限酒；
4. 平衡心理。

这些内容是著名的“维多利亚宣言”提出来的。1992 年，很多著名的科学家又在加拿大召开会议讨论人类健康的问题，会议提出的这四条被称为人类健康的“四大基石”。

这“四大基石”最大的特点就是简单实用，以简驭繁，防重于治。可以这样说，只要愿意，人人都可以在

不同程度上去做，并且都可以取得很明显的效果。

经过认真分析发现，这“四大基石”之所以没有引起人们的足够重视，最重要就是一个观念问题。也就是说，首先必须转变观念，才能更好地加以推广。

我们主张“用人类脑思维”，也就是说，只要人们的观念发生转变，很多事情都会变得很容易。中国有句古话叫做“浪子回头金不换”，这就是观念转变的原因。“放下屠刀，立地成佛”，不能只看成是佛家信条，也是做很多事情的规则。

俗话说，病是“来时一斤斤，去时一分分”，意思很简单，就是生病容易治病难。

事实上，很多疾病都是很简单就可以预防的，可是因为人们没有这方面的观念和知识，以致把简单的小疾弄成了大病。

很多医学专家都不止一次地忠告世人“防重于治”，可是很多人都是“事情不落到自己头上不着急”，“临渴掘泉”，后悔不及。

懂得这个道理，就等于请来了一位“博导级”的家庭医生。

有一个问题总是让人们感到迷惑不解：为什么经济发展了，物质生活水平提高了，有的人反而死得更快了呢？

其实许多人不是死于疾病，而是死于无知与愚昧。只要懂得一些保健知识，很多疾病都可以不发生，当然

更说不上死亡了。

有人以为现在心脑血管病多，肿瘤病多，糖尿病多，都是因为经济发达“惹的祸”。

事实上未必如此。各种致命疾病的增加，并不是物质文明提高的必然结果，而是精神文明不足所造成的。简单地说，就是缺乏必要的健康知识。

因此，我们遵循“维多利亚宣言”所说的“健康基础”并加以发扬，就成了我们所说的“五大法则”：

第一大法则：平衡心态；

第二大法则：合理饮食；

第三大法则：适度运动；

第四大法则：改善习惯；

第五大法则：调节性趣。

为什么要加上第五大法则，这是有科学依据的。

孔夫子说过“食、色，性也”。科学家认为“吃饭、睡觉和性爱是人生保健的三大基石”。虽然现在有些人嘴上不说这些东西，但是其健身保健的作用不容忽视。

为了有效地吸收前人的成功经验，特加上一个附录“名人养生秘诀”。

对“维多利亚宣言”的顺序和字词方面作了一些调整，我们主要是出于重要性和操作性方面考虑的。

为什么要提出“快乐健康”呢？

因为如果像少林寺练功那样去达到健康的目的，很多人都会望而却步的。“快乐健康”就是轻轻松松、高高兴兴就可以达到健康的目的。

我在读研究生的时候就对快乐健康很感兴趣，经过长期地积累，编写了这本小册子，虽然没有多少新发现，但是可以负责地说是“很认真”的，并且这些法则是行之有效的，读者完全可以放心地各取所需。

真诚希望这本小书能够为你的身心健康出一分力。

作者

2002年8月28日于名山书院

目 录

为何人人争抢“手抄本”	(1)
-------------------	-----

第一大法则：平衡心态	(1)
------------------	-----

有什么样的心态，就有什么样的人生。

心态是主观的，不因为富贵就一定有好心态，也不因为贫穷就一定是坏心态。

好心态有很多特征，诸如**要善良、要客观、要豁达、要上进，不要贪心、不要嫉妒、不要强求、不要僵化**，也就是“四要”“四不要”。

平衡心态，快乐健康，从这里开始。

养生先养心	(2)
-------------	-----

马克思说：“一种美好的心情，比 10 副良药更能解除生理的疲惫和痛楚。”

身心健康有标准	(2)
---------------	-----

性格决定心态	(4)
--------------	-----

病由心生	(7)
------------	-----

戒大喜与大悲	(10)
--------------	------

生气是健康大敌	(13)
发怒有损健康	(18)
心态要平衡	(20)
平衡心态，观念改变而已。	
平衡心态 9 种方法	(20)
消除心态疲劳 18 种手段	(25)
宣泄不良情绪 19 条天规	(32)
抑郁症的自我诊断	(41)
快乐百年有秘诀	(43)
美国佛顿依博士说：“笑是一种原地踏步的运动，能使人延年益寿。”	
人类寿命潜力	(43)
日本人长寿金方	(44)
心年轻，人年轻	(46)
心宽寿长，心窄命促	(47)
好人长寿，恶人短命	(49)
贝克博士心态自查题	(51)

第二大法则：合理饮食

(56)

吃不仅能够健康身体，还能够开发大脑，“民以食为天”在这里表现得无比充分。

日本人高呼“一袋牛奶振兴一个民族”，中国人正在全国推行“大豆行动计划”，目的都是一个：通过**改变饮**

目 录

食结构提高全民族素质！

吃可以健身、防病、益智……

膳食这样合理 (57)

不要挑食，什么都吃，饮食就可以趋于合理。

常喝牛奶和豆浆 (57)

主食要适量 (69)

蛋白要足够 (76)

吃好有方法 (84)

蔬菜应搭配 (94)

健康在于食品 (110)

健康不健康，看看你吃什么就知道了。

萝卜：强身健体 (110)

冬瓜：延年美容 (113)

芝麻：抗衰防老 (114)

大蒜：消毒降血脂 (115)

生姜：增加创造力 (116)

大枣：养颜益寿 (117)

核桃：营养大脑 (118)

百合：养阴安神 (121)

辣椒：预防风湿 (123)

何首乌：延缓衰老 (125)

枸杞子：滋肾润肺 (126)

猪血：降压补血 (127)

合理膳食秘诀 (129)

什么都吃，一般都可以达到营养全面，千万不要让自己的身体变成酸性。

全面营养 (129)

酸碱平衡 (131)

杂食更佳 (135)

素食益智 (139)

中餐比西餐利于养生 (142)

微量元素不可缺少 (147)

细嚼慢咽 (150)

饮食治病 18 招 (152)

饮食须慎重 (158)

不要以为只会吃错药，小心饮食吃坏身体。

恶化人体内部环境的食品 (158)

这些食物不宜多吃 (159)

吃饭的 5 种禁忌 (164)

不能乱用的补品 (167)

喝饮料保健康 (169)

最好的饮品是白开水和绿茶，不要被可乐迷住！

身体内的“大扫除”——饮水健身 (169)

喝咖啡的禁忌 (174)

吃水果防疾病 (179)

吃主食是必须的，但是不要忘记水果也是不可少的。

水果搭配	(179)
水果不能代替蔬菜	(180)
不宜吃山楂的人	(181)
不宜多吃的水果	(183)
饭后不宜吃水果	(184)

第三大法则：适度运动 (186)

每个人都知道生命在于运动，可是未必人人都明白怎样运动才更有益于生命的辉煌。

运动是一个长期的过程，需要日积月累，“冰冻三尺，非一日之寒”，只要每天都在运动，哪怕只是步行 10 钟，幸运之神都会钟情于你。

适度运动必须因人而异。从外表看，很多人都差不多，实际上，每个人都是一个宇宙，差别大得很。运动因人而异是一条重要原则。

快乐运动 ABC (187)

运动使人快乐，这是一条人人都必须遵守的规则。

注意饮食起居	(187)
--------------	-------

运动增加“快乐素”	(188)
-----------------	-------

健身耗能知多少	(190)
---------------	-------

活动手指可健脑	(193)
---------------	-------

小心运动 (196)

生命虽然在于运动，但是恰当的运动获得健康，失当的运动导致疾病。