

健康好心情

Jiánkang Hao Xíngqíng



于东辉/著

人如何才能获得健康？
是靠自己的努力？还是医生的恩赐？
这本来是个非常容易回答的问题，
但放眼人世间，却有太多的人，在身体尚算健康时，
或拼命劳累、或尽情享乐、或安逸懒散、或心情郁闷，
给身体带来太大伤害，并由次引发了各种疾病。

健康好心情

Jiānkāng Hǎo Xīnqíng

jiānkāng hǎo xīnqíng

hǎo xīnqíng

于东辉/著

人如何才能获得健康？
是靠自己的努力？还是医生的恩赐？
这本来是个非常容易回答的问题，
但放眼人世間，却有太多的人，在身体尚算健康时，
或拼命劳累，或尽情享乐，或安逸懒散，或心情郁闷，
给身体带来太大伤害，并由此引发了各种疾病。

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

健康好心情/于东辉著. —北京:中国友谊出版公司,
2003.9

ISBN 7-5057-1916-5

I. 健… II. 于… III. 心理保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 057804 号

书名	健康好心情
作者	于东辉
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京忠信诚胶印厂
规格	850×1168 毫米 32 开本 6.5 印张 112000 字
版次	2004 年 1 月第 1 版
印次	2004 年 1 月北京第 1 次印刷
印数	1—5000 册
书号	ISBN 7-5057-1916-5/R·40
定价	14.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676

序 言

人如何才能获得健康？

是靠自己的努力？还是医生的恩赐？

这本来是一个非常容易回答的问题，但放眼人世间，却有太多的人，在身体尚算健康时，或拼命劳累、或尽情享乐、或安逸懒散、或心情郁闷，给身体带来太多伤害，并由此引发了各种疾病。

尤其是科技高度发达的近几十年里，各种各样的压力，让现代人的身心，日益疲惫，许多在过去只出现在老年人群的疾病，例如心脏病，高血压等等，也提前出现在年轻人群之中。

而究其原因，除了环境因素之外，种种错误的观念，以及不健康的心态，就是其中最大的源头。

据美国的一项调查表明，现代疾病中有七至八成，都是所谓的心身疾病，也就是由不良心态，所诱发的身体疾病。

甚至可以说，心病就是身病的根源。

有感于此，我们写下了这本小书，希望能说明这样一个事实。

那就是一个愉悦快乐的良好心态，再加上正确的健康观念，比起医生手中的灵丹妙药，更能有效抵御疾病的入侵哟。

在此，要感谢中国友谊出版公司，以及任俊编辑的努力，让这本小书能够以最完美的面貌问世。

目 录

序言	(1)
----------	-------

第一篇 健康的身，来自健康的心	(1)
-----------------------	-------

生命的自然之道	(3)
---------------	-------

百病由心生	(7)
-------------	-------

身心失调的恶果	(13)
---------------	--------

治病首先治其心	(18)
---------------	--------

学会自己调养自己	(23)
----------------	--------

如何开创一个健康快乐的人生	(28)
---------------------	--------

第二篇 传统中医的养生秘密	(33)
---------------------	--------

不要让情绪伤害到自己	(35)
------------------	--------

药王孙思邈的养生之道	(40)
------------------	--------

培养身体的正气	(46)
---------------	--------

打造一个良好的心态	(51)
-----------------	--------

对抗衰老的妙法..... (55)

我的感冒不见了..... (60)

第三篇 强身益寿的食疗之道..... (65)

食疗的养生要诀..... (67)

煮一碗清心可口的粥..... (73)

补充精力的茨实..... (78)

防衰抗老的松子..... (82)

养脾健胃的山药..... (86)

滋补气血的龙眼..... (90)

食疗的对治要诀..... (93)

第四篇 古老诗诀的长寿要法..... (97)

真德秀吟唱的《卫生歌》..... (99)

大藏治病的妙法..... (103)

陆游诗句中的养生奥秘..... (110)

白居易诗词中的健康真义..... (123)

第五篇 也许你还不知道的健康心得 (131)

爬山也能治大病..... (133)

吃得太饱也是一种坏毛病·····	(138)
学会随时随地锻炼自己·····	(143)
旧物也能再利用·····	(147)
小心豪宅变毒窟·····	(150)
与非典型肺炎对抗·····	(154)
 第六篇 健康，从身心快乐开始 ·····	 (159)
开心，就是灵丹妙药·····	(161)
幸福，不要愁眉苦脸·····	(166)
让笑感动自己·····	(170)
让一切都变得轻松起来·····	(175)
 第七篇 健康人生的快乐秘密 ·····	 (181)
改变，就在现在·····	(183)
对坏脾气说再见·····	(187)
像时钟一般精确地生活·····	(191)
擦去失败的阴影·····	(195)
 第八篇 结语 ·····	 (199)
学会与压力共眠·····	(201)

第一篇

健康的身， 来自健康的心

身体也许只是一面镜子，
一面折射心灵的镜子
当身体出毛病时，
我们或许应当去追寻心灵的根源。

生命的自然之道

饮食适时，温凉合度，出处无犯于八邪，动作不
可为勉强，则身自安矣。

——关尹子

二十世纪末，欧洲等地传出的疯牛病，曾震惊世界，让牛肉及其副产品，甚至是汉堡包的销量，都大幅跌落。

商业损失可谓非常惨重，但它有一项损失，也颇为惨重。

那就是当一例例疯牛症的个案，见诸报端后，传言可能有数十万感染者，让欧洲，尤其是英国的许多居民，人心惶惶，不仅见牛就惊，而且，有一点儿感冒发热的症状，就急忙上医院检查。

以至于有的医生戏称，在疯牛病之后，开始流行起恐牛症了。

不过，面对疯牛症，有一个奇怪的现象，曾让许多科学家感到疑惑。

那就是这种怪病为什么只出现在饲养条件十分优良，医疗检测高度发达的英国等地，而对于中国在内的许多相对落后的国家，却从未发现。

难道科技越先进，就越容易有疯牛症？

对这个现象，科学家们进行了深入研究，终于发现了这个奇特现象背后的谜团。

原来在西方饲养牛的过程中，许多牛只老死，或意外死亡之后，都将其尸体绞碎，混合在牛只的饲料中。据说根据科学家的研究，这样做的结果，可以大幅度增加饲料中的蛋白质和各种营养，真是有益无害。

但牛只吃草，是素食性动物，这种违背自然的牛吃牛做法，最后竟然引起了疯牛症的大暴发。

相反，在中国等相对落后的国家，都是给牛喂养植物性饲料，反而没事。

从这件事中，我们可以看出，大自然在其演化过程中，已经形成了各种各样的自然规律。

而人类如果盲目违背这些规律，就肯定会引发各种严重的后果。

牛是如此，人也是如此，健康更是如此。

当我们想获得一个健康的身体时，也同样要遵守各种自然的法则，才能获得最佳的效果。

否则，等待我们的，只能是一个被病痛包围的自己了。

所以，我们在这里，需要明白第一条健康准则就是：

人必须遵守各种大自然的法则，才能获得真正的健康。

那么，大自然的法则，又究竟是怎样的呢？

在中华数千年的历史中，无数的古代智者，通过自身的实践，早已掌握了其中的精要，甚至成为一种生活的核心与基础。

直至今今天，只要我们愿意去了解，就完全可以领会这种合乎自然的健康生活之道。从而为我们的人生，寻找到一个正确的方向。

正如《贞白书》中所言：

“夫人只知养形，不知养神，只知爱身，不知爱神。”

这也就是说，世上的人们，只知道保养自己的身体，却不知道去爱护自己的精神，或者说是心灵。

其结果只能是在一个安逸的身体里面，却隐藏着一个疲惫不堪的心灵，久而久之形成种种疾病，损害人的健康。

所以，要想获得真正的健康，就必须从心灵开始。

尤其是在当代，因为天灾人祸，或者各种意外，而导致的身体损伤正在减少，相反，来自于内心的损害而导致的疾病，却大量增加。

以至于美国的医学专家认为，大约有百分之六十至百分之八十的疾病，都是所谓的心身疾病，也就是因为不良的心理影响所造成的。

因此，要想获得真正的健康，首先要明确的一点，就是：

心病则身病；健康的源头，来自于每一个人的心灵。

而通过心灵的层次，来达到身体的健康，从而实现身心的共同健康，也就是合乎大自然法则的健康之道。

百病由心生

心气常顺，百病自遁。

——《虚斋》

在二十余年前的一天，美国的宾夕法尼亚州的三里岛上，阳光灿烂，一派悠闲景象，只有远处核电站的烟囱，高高耸立在海边。

但随着一阵巨响，一个惊人的消息，顿时在居民中广泛传开了。

核电站竟然发生了严重的事故。

恐惧也随即席卷了整个社区，人们都争相逃避。直到傍晚，事情才露出了真正的面目。

由于抢救及时，具有高危害性的核燃料，并没有泄漏出来。周围的环境，仍处于安全之中。

众人都松了一口气，又重新回到了家中。

但仰望着窗外的那座巨大的核电站设施，人人的心中，都似乎隐隐有一种阴影。

六年的时间过去了，尽管核专家的调查报告，反复证明三里岛的土地上非常安全，并没有任何不同寻常的核辐射，更不会对人体造成任何额外的疾病影响。

但一个奇怪的现象，却让医学专家疑惑不解。

医学专家通过广泛的调查，发现居住在核电站五英里范围里居民的免疫能力，竟然不同寻常地受到严重损伤。

例如血液中的B淋巴细胞，T细胞等等指数，都普遍下降。而平均血压却普遍升高，平均心率增快，肾上腺素与去甲肾上腺素等激素，都普遍升高。

显示出当地人的身体，与原先相比，普遍处于不健康状况之中。

随之而来的结果，则是哥伦比亚大学的一项研究，表明在事故发生后的三年里，当地的癌症数量，却比历史正常水平，急剧升高了百分之五十之多。

这是为什么？因为并没有任何外在的原因，例如有核辐射，能够造成这一后果。

经过细致的分析之后，医学家终于发现一个事实。

原来这场灾难性的事故，虽然没有泄漏出致命的核辐射，但通过电台报纸的连篇报道，使当地居民的内心非常惶恐，整天都生活在紧张之中。

因而引起了身体的一系列不良的反应，并最终引起包括癌症在内的各种疾病。

惊恐紧张——→身心失调——→各种疾病

其实在这个世界上，除了三里岛的居民外，还有许多种疾病的发生，也同样如此。甚至说，在各种身体疾病的背后，都有一个心灵上的原因。

正如古代《维摩诘经》中所谈到的那样，世上许多种疾病的根源，其实都来自于我们的内心，而不是外界的环境。

多种疾病的根源←———内心

看到这一观点，相信许多人会感到疑惑，按照现代医学的理论，疾病的产生，大都是由各种细菌、病毒，或者基因引起的，为什么会是人的内心呢？

在此，可以来看看如下这个真实的故事。