



读名著说健康丛书

《论语》中的健康智慧

严忠浩 张界红 主编

复旦大学出版社



读名著话健康丛书

《论语》中的健康智慧

主编	严忠浩	张界红		
编者	严忠浩	张界红	沈前敏	黄群成
	徐爱华	龚 珮	周 骥	郭士华
	沈三华	何喜平	黄红余	金昊雷
	严 峻	刘舒菲		

復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

《论语》中的健康智慧/严忠浩,张界红主编. —上海:复旦大学出版社,2017.10
(读名著说健康丛书)
ISBN 978-7-309-13128-4

I. 论… II. ①严…②张… III. ①儒家②《论语》-研究③保健-基本知识
IV. ①B222.25②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 180443 号

《论语》中的健康智慧

严忠浩 张界红 主编

责任编辑/王 瀛

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143 出版部电话: 86-21-65642845

杭州日报报业集团盛元印务有限公司

开本 890×1240 1/32 印张 10 字数 255 千

2017 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-13128-4/R·1623

定价: 48.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。

版权所有 侵权必究

主编简介



严忠浩，男，生于 1944 年，浙江鄞县人。1967 年毕业于上海第一医学院（现复旦大学上海医学院）。中国科普作家协会会员，上海市优秀科普作家。曾在海内外出版过 40 余种医学专业及科普书籍。



张界红，男，生于 1960 年，江苏江阴人。2005 年毕业于中共中央党校，中国社会科学院研究生院考古学博士，艺术品高级鉴定师。一直从事历史、文物、文学艺术研究。



前 言

我国传统文化经典《论语》，是研究孔子和儒家思想的主要著作。真正的经典，总是具有跨时空、跨领域的普遍意义。《论语》中的一些思想理念，包含关于躯体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康的古代智慧，这与现代健康概念具有内在联系。

当今社会出现的种种“现代病”，如生态问题、心理问题、人际关系问题、道德问题等，已严重影响现代人健康和社会发展，人类命运受到严峻挑战。2500多年前《论语》所蕴含的智慧，对现代人的健康，尤其是心理健康、社会适应健康和道德健康仍有着深刻的现实指导意义。我们品读《论语》，结合现代科学知识，可以给出济世“良医”“良药”，以德化人，以智益人，以文健人，提供健康智慧。

本书从儒家经典《论语》中寻求健康智慧，可以让读者更好地理解 and 顺应现代健康理念。全书内容分为健康基础、健康心理、社会适应健康和道德健康4篇。每篇分为若干章，把《论语》中的相关语录先予通俗解读，然后融会现代健康知识和中西医知识，从健康的角度加以引申和拓展，以一条语录贯通一个健康问题。

本书的编写，力争具有经典性强、现代意识强、知识性强、适用性强、通俗性强、趣味性强的特点。作为第一种把传统文化经

典《论语》与现代健康理念相结合的科普读物，本书还具有新颖性。这也是笔者的初步尝试，限于水平，书中不足之处，恳请读者和专家们给予批评、指正。

本书中《论语》引文的注释和今译，参考了杨伯峻《论语译注》（中华书局 1980 年版）等，插图取自明代仇十洲等绘《孔子圣迹图传》影印本等。

严忠浩

2016. 12 于上海

目 录

《论语》与现代健康理念(代序)	1
-----------------	---

第一篇 健康基础

第一章 中医养生 / 3

1. 和为贵 ——阴阳调和是健康之本	3
2. 顺应四时的养生智慧	6
3. 君子有三戒 ——人生 3 个阶段的健康智慧	10

第二章 健康生活 / 14

1. “中庸”也是健康生活的智慧	14
2. 性相近,习相远 ——生活习惯对健康的重大影响	18
3. “知者不为”的人性弱点	22
4. 子之所慎 ——重视健康,珍惜生命	26
5. 孔子生活起居的健康之道	30
6. 休闲生活中的健康智慧	34
7. 健康也需要“三省吾身”	36
8. “不食”“不寝”无益于思考	39
9. 健康的夫妻生活也需“约失”	42

10. 洋洋乎盈耳	
——音乐对健康的作用	46
11. 思无邪	
——作诗吟诗有益健康	51
12. “富庶”与健康教育	53

第三章 疾病防治 / 57

1. 既来之，则安之	
——对待疾病的正确心态	57
2. “不入”“不居”传染病疫区	59
3. 过勿惮改，病勿忌医	61
4. 慎用药是健康的大智慧	63
5. 用药治疗的“止”“进”	68
6. 人无远虑，必有近忧	
——“治未病”与“老年病低龄化”	71
7. 从“斯人斯疾”医说麻风病	76
8. 从颜回“短命”医说未老先衰	79
9. “察言而观色”的医说	82
10. “了如指掌”与“观掌识病”	86
11. 现代医学诊疗的“利器”	90
12. 对亚健康不能“小忍”	96

第四章 老年健康 / 99

1. 父母之年，不可不知	
——年迈衰老及其患病特点	99
2. 不知老之将至	
——老年人如何对待“老”	105
3. 父母唯其疾之忧	
——常见老年病的防治	111
4. “仁者寿”的智慧	117

第五章 饮食健康 / 120

1. 食不厌精，脍不厌细
——暴饮暴食对健康的损害.....120
2. 食品腐败变质务必“不食”.....122
3. 失饪，不食
——合理烹调有益健康.....125
4. 不时，不食
——健康的膳食制度.....128
5. “食气”与肉食
——平衡膳食.....130
6. 不得其酱，不食
——调味品的保健功能.....133
7. 饮酒“不及乱”.....135
8. 生姜的保健功能.....139
9. “疏食”与水
——饮食的粗细搭配.....141
10. “食无求饱”的健康智慧.....144

第六章 生理知识 / 147

1. 学而时习之
——学习与记忆.....147
2. 闻《韶》之乐
——人体“通感”的奥秘.....151
3. 不复梦见周公
——梦与衰老.....155
4. 宰予昼寝
——人体生物钟的变化.....158
5. 医说“巧笑”与“美目”.....163
6. 尽善尽美
——医说人体美.....167
7. 逝者如斯夫
——医说生理时间和心理时间.....170

第二篇 健康心理

第一章 成长心理 / 177

1. 十有五而志于学
——健康人生的心理成长过程·····177
2. 里仁为美
——社会环境对心理的影响·····181
3. 后生可畏
——年轻人的生理、心理优势·····184

第二章 学习心理 / 187

1. 敏而好学，不耻下问·····187
2. 举一反三
——联想心理·····189
3. 学与思的智慧之路·····192
4. 信誉的比喻
——意象思维·····194
5. 欲速则不达
——儿童教育的智慧·····196
6. 匹夫不可夺志
——意志和志向的培养·····198
7. “好之者”“乐之者”的心理优势·····201

第三章 中老年心理 / 203

1. “年四十”的心理困惑·····203
2. 老年人的心理需要·····207
3. 五十学《易》
——活到老、学到老、健到老·····211
4. “角色”调适是心理健康的智慧·····213
5. 坦然面对生命的“句号”·····216

第四章 情志与健康 / 218

1. “益者三乐”与“损者三乐”	218
2. 哭是一种心理减压法	221
3. 理智宣泄是一种健康智慧	224
4. “逆诈”是一种不良心理	227
5. 冉求不自信 ——自卑心理的调适	229
6. 怎样摆脱孤独心理	232
7. 孔子在陈绝粮 ——克服挫折心理	235
8. 虚荣心理要不得	239
9. 不恃不求 ——克服嫉妒心理	242

第五章 生活中的健康心理 / 245

1. 幽默是一种大智慧	245
2. 子路的性格 ——性格与命运	247
3. 从“众恶”“众好”说从众心理	249
4. 文过饰非的心理不可取	251
5. 不患人不知 ——自我意识对心理健康的作用	253
6. 怎样面对欲望	255
7. 从“好德”“好色”说人的需要层次	258
8. 乐而不淫，哀而不伤 ——男欢女爱的性心理	261

第三篇 社会适应健康

第一章 社会适应 / 267

1. 君子有九思
——社会适应之道 267
2. 患所以立
——社会适应的智慧 269
3. 益者三友，损者三友
——交友的智慧 271
4. 怎样面对形形色色的人 273
5. 观与察
——识人的智慧 275

第二章 人际关系 / 277

1. 人际和谐是健康的必要因素 277
2. 人际交往的“超限效应” 281
3. 君子有三愆
——说话也是一门艺术 283

第四篇 道德健康

第一章 道德认识 / 287

1. 行五者于天下
——道德健康的智慧 287
2. 仁、智、勇
——道德健康的精髓 289
3. 言行一致
——道德健康的准则 291

4. 推己及人	
——道德健康的境界	292
5. 保护生态环境也是道德健康的表现	294

第二章 道德培养 / 297

1. 道德健康来自不断学习	297
2. “见贤思齐”和“自省”	299
3. 善待批评是道德健康的智慧	301
4. 道德健康从恒心做起	303
5. 每事问	
——谦虚是道德健康的体现	305

《论语》与现代健康理念（代序）

健康是人类生存发展的最基本要素，也是人类历史的永恒主题。

“身体没有病就是健康”这种传统的认识经历了几千年。随着现代社会经济和科技的发展，特别是医学的进步，健康的概念不断更新。人们从生物、心理、行为、社会、环境、思想等各方面，进行与健康相关的研究，跳出了“身体没有病就是健康”的旧框框。英国《简明大不列颠百科全书》给出的解释是：“健康是指个体有长期适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”

1940年，世界卫生组织对健康的定义：健康不仅是没有疾病和衰弱，而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完好状态。

1978年9月，世界卫生组织又重申了健康的含义，指出“健康不仅仅是没有疾病和痛苦，而且包括身体、心理和社会方面的完好状态”，并指出“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平是世界范围内一项重要的目标”。可见，健康的内涵大大超出了疾病的范围，它以生物、心理、社会和环境为基础，是人类的一项基本需求和权力，健康水平的高低往往是社会进步的重要标志。

1990年，世界卫生组织又明确指出：健康包括躯体（身体）健康、心理健康、社会（适应良好）健康和道德健康4个方面。心理健康是健康的精神支柱，躯体（身体）健康是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏生理功能而引起疾病。身体状况的改变又可能带来相应的心理问题。生理上的缺陷、疾病，特别是顽疾、恶疾、慢性病，

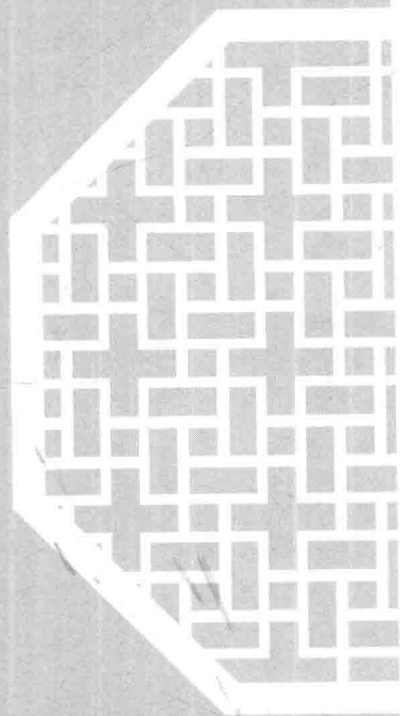
往往会使人产生烦恼、焦虑、急躁、忧郁等不良情绪，会导致各种不正常的心理状态。

健康的4个方面也可以说是健康的4个层次。躯体（身体）健康在最低层，心理健康次之，社会（适应能力）健康和道德健康是以躯 thể健康和心理健康为条件而发展的更高级的层次，能较好地达到自我成就、自我实现，贡献于社会。这好比一层层向上的金字塔，是健康全方位的概念。

人们对现代健康新概念的认识仅有几十年的历史。但2500多年前的儒家经典《论语》中的一些观念，与现代健康理念是有内在联系的，它提供的有关健康智慧，涉及的健康基础、健康心理、健康社会和健康道德的思想内容，仍不失为现代人类健康的“良谋”“良策”。

从生物学上讲，健康是一种生理状态、心理状态、精神状态。从人类学上讲是一种能力；而从社会学上讲，健康应该是一种责任，是对社会、对家庭，也是对自己的责任。因此，今天学习、重温传统文化经典《论语》，对我们的健康在上述几方面都是有意义的。

第一篇 健康基础



健康的基础指人的体质健康。体质是在遗传的基础上,人体表现出来的形态和功能方面相对稳定的特征,具体指身体形态发育良好,体态均匀,人体各系统具有良好的结构和生理功能,无疾病表现,有较好的身体素质和运动能力,各项生理、生化功能指标在正常范围,身体对外界环境有适应能力。

身体健康的基础包括4个层次:①体形健康,即身高、体重等发育指标良好;②体态健康,没有病态和残疾;③功能健康,如心率、血压、肺功能、肝功能、肾功能、脑功能等;④体能素质健康,指个体活动的力量、速度、耐力、运动能力和灵活性等良好。

身体健康体现为体力充沛,精神饱满,能适应现代社会快节奏、高强度的紧张工作与生活。影响身体健康的因素很多,如遗传、环境、营养、教育、体育锻炼、卫生保健、生活习惯及方式等。