



心灵励志袖珍馆 IV
POCKET BOOK

真正的健康一定是信念的健康
身体不会生病的秘密在于心灵保持纯净

失落的健康箴言

The Science of Being Well

【美】华莱士·沃特莱斯 著
冯 松 译



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

经典
随身读

THE
SCIENCE OF
BEING WELL

失落的健康箴言

健康的秘密从来都非常简单
心宽体健外加正确的养生方法,人人都能活到100岁

千万别总想着怎么才不会生病,整天担忧,最终只能招致疾病缠身。那些健康的人,他们只会考虑怎么去享受每天的生命,去发现世界的美好与温馨。

养生,就是自觉地趋利避害。如果总是与恶习为伍,想不生病,想长命百岁,也真的很难啊。

真正的健康,一定是身心同时的圆满和愉悦。要让自己的心灵升华到自然所要求你的那样,让自己的身体徜徉于自然所希望你漫步的地方。

上架建议: 成功·励志

ISBN 978-7-5484-0293-0



9 787548 402930 >

定价: 60.00 元 (全六册)
本册定价: 10.00 元



蜜蜂鸟 数字出版
MIFENGNIAO.COM



1110110122



心灵励志袖珍馆 IV
POCKET BOOK IV

失落的健康箴言

The Science of Being Well

【美】华莱士·沃特莱斯 著

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

新
知
识
PDG

图书在版编目(CIP)数据

失落的健康箴言 / (美) 沃特莱斯 (Wattles, W.D.)

著; 冯松译. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.11

(心灵励志袖珍馆. 第4辑)

ISBN 978-7-5484-0293-0

I. ①失... II. ①沃... ②冯... III. ①保健—通俗读物 IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第166276号

书 名: 失落的健康箴言

作 者: [美] 华莱士·沃特莱斯 著

译 者: 冯 松 译

责任编辑: 颜 楠 李金秋

责任审校: 陈大霞

版式设计: 张文艺

封面设计: 田晗工作室

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市昌平前进印刷厂

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真)

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787×1092 1/32 印张: 42 字数: 880千字

版 次: 2010年11月第1版

印 次: 2010年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0293-0

定 价: 60.00元 (全六册)

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

引言 ▶

人人都想有一个健康的身体，但怎样才算健康呢？很多人对此不太清楚，包括很多有学识的人都认为身体没有生病就是健康，其实这种认识是非常肤浅的。随着时代的前进和科学的发展，现代人对健康有了更科学更全面的认识。权威专家对健康下的新的定义是：“人的身体、精神与社会适应的最佳状态，而不是单纯的没有生病”。

新的健康观认为，没有生病只是健康的一个基本方面，主要是机体的正常状态，同时还包括心理健康和对社会、自然环境适应上的和谐。也就是说人的机体、心理与社会、环境的适应能力均处于协调和平衡的状态。这就是全面完整的新的健康观。

那么，衡量一个人是否健康的标准又是

什么呢？健康科学权威机构为此给健康定了10条准则：

- ① 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张和疲劳。
- ② 处世乐观，态度积极，乐于承担责任。
- ③ 善于休息，睡眠良好。
- ④ 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。
- ⑤ 能抵制一般性感冒和传染病。
- ⑥ 体重适当，身材发育匀称，站立时，头、肩、臂的位置协调。
- ⑦ 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
- ⑧ 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

⑨ 头发有光泽，无头屑。

⑩ 肌肉丰满，皮肤有弹性。

这10条准则亦即健康的标准，这是就一般情况和普遍情况而言的，对不同年龄的人还有不同的标准。

新的健康观的核心思想是“人人为健康，健康为人人”。任何集体的、个人的对自然生态环境的破坏和污染及不道德、不讲卫生的行为，不但危害自己的身心健康，而且也危及他人的健康。这种健康观是“机体——心理——社会——自然——生态——健康”的一种整体观，是一种社会协调发展型的健康观。

当今世界总体看来，是一个发展进步的

世界，但因为没有顾全一些观点，致使生态遭到很大破坏，人类再不悬崖勒马，世界末日将不再只是传说。

我们的地球只有一个，它的问题会波及各行各业的各个方面，因此，任何事都要回归到关怀健康的层面，考虑对环境、人类会有什么影响。整个局势应该朝更健康、更有活力的方向前进。

重视健康，因为健康是“1”，其他一切都是“0”，哪怕你有再多的财富、才华、人脉、容貌，也都是充当后面的零，当你健康的时候它们会为你锦上添花，但是当健康不再的时候，所有的一切就都成了虚无。只有健康，才是生活的本，切不可舍本逐末。

穷人，失去健康是最大的风险；富人，

失去健康就失去一切。生命是个零存整取的过程，这不过是个观念问题，转变观念是不要钱的。如果没钱治病，就免费保健吧。

健康掌握在自己手中。种种证据证明，把健康交给医生是错误的决定，更有证据证明，你想取得任何成就，包括健康，只有你自己说了算。

回首百年的历史沧桑，人和环境都变得很沉重，展望未来，生存的契机跟生命的内涵，应该着眼于何处？只有拥有健康，体认健康的真谛，其他的一切——财富、地位、理想、抱负，才会变得有意义。整个人类要追求真正的健康，也要让地球真正健康起来。

CONTENTS

第01讲	正确理解健康的含义	1
第02讲	要相信自己是健康的	11
第03讲	树立正确的健康观念	23
第04讲	扼住疾病的咽喉	33
第05讲	健康是上苍的祝福	47
第06讲	怀着诚挚的愿望	59
第07讲	插上想象的翅膀	73
第08讲	对世界充满感恩之心	87
第09讲	用信仰加固健康	97
第10讲	健康生活的原则	111
第11讲	科学饮食=身体健康	121
第12讲	吃的技巧与学问	133

第13讲 健康就在呼吸间	149
第14讲 睡眠对健康很重要	161
第15讲 首先要有健康的思想	171
第16讲 永葆健康的身心	187

第01讲

正确理解健康的含义

The Science

失落的健康箴言

健康的主要内容归纳起来包括以下几个方面：无疾病和无生理上的缺陷；心理健康，没有任何精神上的疾病；具备健全的大脑和完整的心智，能和周围的环境相适应。从生物学角度来说，适应就是生物的进化，而从心理学角度说，适应就是找准自己的坐标。人活着总想找到自己的位置，寻求自己适合的东西，因此就有了对现实和现状的不满。可是作为个体的人，是很难改变环境的，那么如何更好地适应周围的环境，让自己的身心平和，健康地发展就是一个人能否成功的关键。

自古至今，健康成为各个时代人们谈论的永久话题，并被视为人生的第一需要。然而什么是健康，如何正确理解和把握健康的确切内涵，这是一个关键的问题。

健康的定义有千千万万种，但都大同小异。归纳起来健康的内容包括以下几个方面：无疾病和无生理上的缺陷；心理健康，没有任何精神上的疾病；具备健全的大脑和完整的心智，能和周围的环境相适应。世界上最权威的健康学专家经过研究和论证后给健康所下的正式定义为：健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。

健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。

该宣言指出：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社会性目标。事隔多年后，健康和养生学方面的专家和学者又一次深化了健康的概念，认为健康包括躯体健康(physically health)、心理健康(psychological health)、社会适应良好(good social adaptation)和道德健康(ethical health)。这种新的健康观念使医学模式从单一的生物医学模式演变为生物—心理—社会医学模式。这个现代健康概念中的心理健康和社会性健康是对生物医学模式下的健康的有利补充和发展，它既考虑到人的自然属性，又考虑到人的社会属性，从而摆脱了人们对健康的片面认识。

1. 躯体健康(生理健康) 躯体健康是指身体结构和功能正常，具有生活的自理能力。