

健康的每日忠告

S

M

T

W

T

F

S



庄恩岳 著

浙江人民出版社

JIANKANG DE MEIRI ZHONGGAO

庄恩岳 著

健康的每日忠告

jiankang de meiri zhonggao

浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康的每日忠告/庄恩岳著. - 杭州:浙江人民出版社,
1999.10(2000.3重印)(2001.6重印)
ISBN 7-213-01935-X

I.健… II.庄… III.保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 37504 号

健康的每日忠告

庄恩岳 著

- | | |
|------|---------------------------------------|
| 出版发行 | 浙江人民出版社
(杭州体育场路 347 号) |
| 责任编辑 | 麟 书 若 溪 |
| 封面设计 | 顾 页 |
| 责任校对 | 鞠 朗 |
| 经 销 | 浙江省新华书店 |
| 激光照排 | 杭州天天电脑信息处理有限公司
(杭州武林路 125 号) |
| 印 刷 | 杭州大众美术印刷厂
(杭州电厂路谢村) |
| 开 本 | 850 × 1168 1/32 |
| 印 张 | 12.75 |
| 字 数 | 22 万 |
| 插 页 | 2 |
| 印 数 | 14001 - 19000 |
| 版 次 | 1999 年 10 月第 1 版
2001 年 6 月第 3 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-213-01935-X/R · 6 |
| 定 价 | 20.00 元 |

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

致读者——心理养生最重要

健康是永恒的主题。

健康是人生之本，离开健康的身体，一切无从谈起。古往今来，多少人对健康梦寐以求！《黄帝内经》、《千金方》等传世之作，还有那形形色色的秘方，无一不是为了健康。有的人太渴望健康了，以致忘记了健康本身的含义。他们为了所谓的“健康”，而不顾一切；为了所谓的“健康”，做出舍本求末的蠢事。

如何才能拥有健康？智者有智者的说法，仁者有仁者的说法，愚者有愚者的说法，哲人有哲人的说法，“白衣天使”有“白衣天使”的说法……

从医学上寻找答案应该说是最有权威性、最有科学性、最有代表性的。可是人们往往难以从汗牛充栋的医书中找到葆有健康的标准答案，有时甚至会越找越糊涂。于是，人们又疯狂地拥向某种健康物品，全然不顾许多健身广告的虚假性、奸商赚取大把钞票的窃笑与自身顾此失彼的尴尬。

2 健康的每日忠告

人在年少时往往轻视健康的重要性，人到中年往往才会体会到健康的重要。年少时会无意识地糟蹋健康，年长时则会加倍珍惜健康。俗话说，年少时人找病，年长时病找人。我对健康的认识也比较晚，年少气盛时，根本没有顾及“健康”两字，直到渐近四十，身体出现各种不适的信号，“亚健康”慢慢缠绕周身，才逐渐意识到健康的重要性。因为身体不适所带来的痛苦难以用语言来表达。现在，我才猛醒：健康是多么的重要！损害健康是多么的无知！

心理健康要比肌体健康更为重要。世界卫生组织曾预言：20世纪是传染病的世界，21世纪却是精神病的世界。许多人因为心理障碍而英年早逝。在我们的身边，这种悲剧也常有发生。

预防比治疗更为重要。一般来说，除非遇到突发事故，人们的健康多是潜移默化地受到心理、饮食、环境等因素的影响。人们在日常生活中，往往忽视预防的重要价值，只有到疾病缠身时才追悔平时的粗心大意。一声声的劝告，可能会随风飘过；一句句的忠言，可能被视作多余。只有进入医院，才悔不当初：为什么不好好听从一些劝告！

本书基本贯穿“乐观、营养、运动、节制”的养生之道，多从身心并养角度来谈论。书中可能会有不少谬误之处，敬请批评指正。

庄恩岳

1999年9月18日

于南京莫愁湖畔勤奋斋

目 录

乐观豁达篇

心理健康比肌体健康更重要	3
快乐是健康之源	4
烦恼是疾病之本	5
不去预支明天的烦恼	6
过度忧患 身心易老	7
不要为工作繁忙所困扰	8
莫为纯真而忧愁	9
感受生活之乐	10
保持乐观 驱除烦恼	11
多想今天的乐趣	12
善于忘记痛苦	13

- | | |
|-------------|----|
| 不要作茧自缚 | 14 |
| 心情沮丧有损健康 | 15 |
| 笑口常开 | 16 |
| 珍惜每一刻时光 | 17 |
| 常有快乐的笑脸 | 18 |
| 不生闲气心舒畅 | 19 |
| 人不可能一点不受委屈 | 20 |
| 绝望是夺命之剑 | 21 |
| 拥有乐观 健康常在 | 22 |
| 整日抑郁易致病 | 23 |
| 随意自适是健康的前提 | 24 |
| 多疑症会伤害健康 | 25 |
| 避免不必要的争吵 | 26 |
| 勇于认错 轻装上阵 | 27 |
| 忘记不愉快的事情 | 28 |
| 豁达是消除烦恼的良方 | 29 |
| 凡事都憋在心里易得病 | 30 |
| 人心不老 青春常驻 | 31 |
| 切勿杞人忧天 | 32 |
| 自私自利损伤身心 | 33 |
| 幸福蕴于奋斗的过程中 | 34 |
| 不要整日为病痛忧心忡忡 | 35 |
| 不要总为死亡而恐惧 | 36 |
| 快乐在于忘忧 | 37 |
| 经常铭记养生名言 | 38 |
| 总是背负怨恨反害自身 | 39 |

自怜自叹哪来幸福	40
少一点悔恨 多一点欢乐	41
总是感叹岁月流逝是消极的	42
“释仇”心理有益健康	43
物质虽贫困 心理不潦倒	44
经常生气易得病	45
沉浸于假设的焦虑是自找痛苦	46
切莫庸人自扰	47
乐观地对待人生遭际	48
对自己的生命负责	49
怨言不断 烦恼不尽	50
铭记“快乐方程式”	51
太敏感使人痛苦	52
整天忧心忡忡有害健康	53
悲伤过度伤害身体	54
谨防“灰色心理”的侵袭	55
莫为韶华已逝而沮丧	56
坦然对待衰老	57
常诵汤显祖的养生诗	58

自信自强篇

信念是健康的灵魂	61
无知是健康之敌	62
千万别对前途丧失信心	63
弥补自己的缺陷	64

忙碌能消除烦恼	65
贪图安逸有损健康	66
常解寂寞 延年益寿	67
自卑容易丧失信心	68
寻求创造力使身心愉快	69
麻痹大意是不幸的温床	70
计划周全 忙而不乱	71
发挥自己长处使人快乐	72
多奉献 少索取	73
不想无用的事情	74
常有磨难能培养意志	75
自强自立 有益健康	76
甘于堕落等于自伤自残	77
勤读书能陶冶情操	78
勤奋者益智益寿	79
书是你真诚的朋友	80
自信有助健康	81
拥有直面生活的勇气	82
好吃懒做离衰亡不远	83
工作轻松不一定使人快乐	84
放松自律 人会衰退	85
感情有寄托 身心才健康	86
苦难是健康的营养	87
挫折是健康的“营养剂”	88
真实地活着使人快乐	89
娇气不利健康	90

把握机遇 保持乐观	91
勤用大脑 延缓衰老	92
经常劳动使人健康长寿	93
不断创新 增添乐趣	94
自己拯救自己	95
生命是一种承诺	96
别总向别人倾诉自己健康不佳	97
化忧虑为力量	98
做人切莫太软弱	99
心中常有“彩虹”	100
要有充分自信	101
执著者事业有成	102
善于挖掘人体潜能	103
不要沉湎于过去的功绩	104
经得起痛苦 才能领悟人生	105
有主见 不轻信	106
分析忧虑的原因是消除烦恼的良方	107
自欺等于作践自己	108
总存侥幸心 烦恼不间断	109
教子有方使人快乐	110
注重素质教育	111
切莫过分依赖	112
珍惜时间等于珍惜生命	113
放纵惰性 人无精神	114
“充电”能使人心不老	115
常诵曹操的《龟虽寿》	116

和谐包容篇

创造良好的生活环境	119
要拥有良好的人际关系	120
吹毛求疵 自寻烦恼	121
充满爱心使人健康长寿	122
善始善终地珍惜生命	123
常有感恩之心	124
珍惜健康等于珍惜生命	125
活着意味着人生幸福	126
经常拂拭心灵的尘埃	127
良好的品行使人生之路宽广	128
培养良好的性格	129
诚实是健康之母	130
学会“能屈能伸”	131
保持适当距离 省却许多烦恼	132
真诚待人 快乐多多	133
学会减轻家庭压力	134
生活中要有协调的色彩	135
不要随意迁怒于人	136
言语刻薄的人伤人害己	137
爱狡辩的人烦恼多	138
自以为聪明的人少有欢乐	139
学会忍让 去掉烦恼	140
情绪偏激有损健康	141

心胸狭窄的人烦恼常伴	142
难得糊涂有益健康	143
克制愤怒是长寿之道	144
广交友 多结缘	145
充满温情的呵护有益健康	146
打听别人隐私不道德	147
孤独是健康的敌人	148
谦逊的人长寿	149
“坏脾气”易损健康	150
不拘小节 常有烦恼	151
拥有温馨家庭使人快乐	152
美满婚姻使人长寿	153
不要专找别人的缺点	154
憎恨的心情会使自己痛苦	155
宽容是健康的良药	156
别把心思放在讨厌的人和事上	157
自恋情结易致郁闷病	158
自满心理有害健康	159
不要总想婚姻的缺点	160
夫妻感情枯竭易损健康	161
善为福寿之本	162
帮助别人使人快乐	163
学会倾听有益无害	164
任何时候都不能傲慢	165
常有同情心	166
三思而行能避灾	167

三思而言能免祸	168
常要意识到“会不会让人讨厌”	169
无事生非 烦恼扰人	170
把欢乐传递给别人	171
常存邪恶之心者多折寿	172
家庭和睦 其乐融融	173
伤害别人反害自身	174
炫耀心理有损健康	175
礼让三分 心情舒畅	176
讲究批评方式省去许多烦恼	177
空虚心理有损健康	178
想算计别人反害自己	179
讲究批评艺术少烦恼	180
学会施爱于人使人快乐	181

宁静淡泊篇

养生先养德	185
正确对待得失	186
该取就取 该舍就舍	187
善待人生 珍惜生命	188
克服不耐烦心理	189
缓解“吃亏”心理	190
心平气和对待“上当”	191
不切实际的设想使人苦恼	192
时刻保持心理平衡	193

盲目羡慕 烦恼顿生	194
莫要身在福中不知福	195
追求完美 烦恼不断	196
学会让生活之泉流畅	197
常有“放下架子求生存”心理	198
不要有喜新厌旧心理	199
“活得太累”要不得	200
不要为琐事而劳神	201
坦然接受不可避免的事情	202
过分自责 烦恼顿生	203
攀比不当 自找烦恼	204
对荒唐的烦恼一笑了之	205
倦意多来自内心疲劳	206
死要面子有害健康	207
贪欲越大 烦恼越多	208
知足常乐 烦恼全消	209
治胡思乱想比治病更重要	210
不要总认为自己是世上最不幸的人	211
不幸多起源于瞎攀比	212
嫉妒是一剂毒药	213
“受辱而不惊”是智者	214
不要常为不公平而烦心	215
烦恼多来自于与世作对	216
随时调整心态	217
适度沉默能消除烦恼	218
爱占便宜 烦恼接踵而来	219

- 人心太浮躁 烦恼不间断 220 ■
- 少冲动 多理智 快乐常在 221 ■
- 总赶时髦 自寻烦恼 222 ■
- 虚荣心太重是亡身之祸 223 ■
- 做人投机 烦恼相伴 224 ■
- 不要为平凡而痛苦 225 ■
- 静夜常思有益健康 226 ■
- 独享宁静的时光 227 ■
- 节俭者兴旺 奢侈者衰败 228 ■
- 精打细算过好日子 229 ■
- 不为贫穷所困扰 230 ■
- 别在乎他人的“闲言碎语” 231 ■
- 接受现状能使人自得其乐 232 ■
- 容易满足使人快乐 233 ■
- 爱凑“热闹”使人陷入苦海 234 ■
- 要有“生而无悔,死而无憾”心理 235 ■
- 莫为生活平淡无聊而苦痛 236 ■
- 时光会慢慢消磨痛苦 237 ■
- 生活决不会一帆风顺 238 ■
- 不做焦点人物免去不少烦恼 239 ■
- 企求春风得意会使人苦恼 240 ■
- 常有“围城”心理不利健康 241 ■
- 处处争强好胜有害健康 242 ■
- 常有以不变应万变心理 243 ■
- 对人对己期望都不要过高 244 ■
- 人生目标不要定得太高 245 ■

别好高骛远	246
欲念太强损伤身体	247
人过不惑之年不可苛求	248
不要整天疲于奔命	249

节制适度篇

节制使人健康常在	253
走出养生的误区	254
要避免不良的生活方式	255
切莫放任自己	256
切莫盲目追求自由	257
过度任性烦恼顿生	258
情绪太激动伤身心	259
切不可忽视“起居有常”	260
警惕“病从口入”	261
食不过饱延缓衰老	262
避免“水果当饭吃”	263
不良习惯有损健康	264
糖虽好吃不宜多	265
喝水切莫“牛饮水”	266
戒烟有百利无一弊	267
减肥要讲究科学方法	268
小心饮食莫贪吃	269
度假请勿打破“生物钟”	270
避免“一步到位”的减肥活动	271

节日宴请要节制	272
留有后路 烦恼全无	273
千万别把药当饭吃	274
喜乐过度会乐极生悲	275
喋喋不休既费时又耗神	276
赌博有百害无一益	277
酗酒必伤身	278
放纵无度无疑于自杀	279
拒绝毒品的诱惑	280
谨防美丽的陷阱	281
欢乐有度	282
“网瘾”易致现代文明病	283
“抱薪救火”适得其反	284
盲目进补无异于吃毒药	285

养生集成篇

健康是自己拥有的最大财富	289
健康是百业之本	290
投资健康是人生最好的投资	291
健康是人的最好朋友	292
满足各种层次的需要	293
不要指望用金钱换取健康	294
不要指望用金钱换取快乐	295
努力达到“外动内静”的人生境界	296
文章当作妙药用	297