每一天

MEI YI TIAN

温信子○编著

SHEN XIN JIAN KANG

身心健康

ZHI CHI SHOU CE

支持手册

军事医学科学出版社

每一天身心健康支持手册

温信子　编著

军事医学科学出版社
·北　京·

图书在版编目(CIP)数据

每一天身心健康支持手册/温信子编著. -北京:军事医学科学出版社,2005
ISBN 7-80121-708-X

Ⅰ.每… Ⅱ.温… Ⅲ.保健-手册 Ⅳ.R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 072401 号

出　版:军事医学科学出版社
地　址:北京市海淀区太平路 27 号
邮　编:100850
联系电话:**发行部**:(010)63801284　63800294　　**编辑部**:(010)66884402 转 6210,6213,6216
传　真:(010)63801284　　**网　址**:http:www.mmsp.cn
印　装:华润印装厂
发　行:新华书店

开　本:850mm×1168mm　1/32
印　张:15.875
字　数:392 千字
版　次:2006 年 1 月第 1 版
印　次:2006 年 1 月第 1 次
定　价:24.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,找本社发行部负责调换

内容提要

本书以手册问题式撰写方法述之，共由两个部分组成，一为主论部分，即“身心健康”的核心说，内含身心健康学概论、四季身心健康大成录；二为《每日箴言》。

为每一位希望健康长寿的人士而写的

每一天身心健康支持手册

健康对于每一个人来说，比什么都重要，因为健康意味着长寿。

何谓健康？健康何来？怎样才能长寿？

建议您收藏一本《每一天身心健康支持手册》，闲来读之——

就像您的老朋友为您清理着心境。偷闲阅之——

就像您的书童为您提醒着健康的秘诀。

温信子——

一个闯荡社会各界文化领域的小老童，为您准备了中国第一本命名为《每一天身心健康支持手册》的健康长寿之书，愿您的人生达到更高的境界。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

自　序

在中国，有关人类健康的书可谓林林总总，如果一天读一本的话，一年也读不完。

为什么有这么多人来写健康呢？因为健康是人生的基本追求和需要。

健康对于每一个人来说，比什么都重要，因为健康意味着长寿。何谓健康？健康何来？怎样才能长寿？建议您收藏一本《每一天身心健康支持手册》。闲来读之，就像您的老朋友为您清理着心境；偷闲阅之，就像您的书童为您提醒着健康的秘诀。温信子，一个闯荡社会各界文化领域的小老童，为您准备了这本健康长寿之书，愿您的人生达到更高的境界。

本书以《黄帝内经》、《千金方》、《三元延寿参赞书》、《本草求真》、《格言联璧》、《围炉夜话》、《菜根谭》等古籍为根基，把“身心健康长寿三元说”作为一条红线贯穿始终，引证了大量前人和今人的基本经验，提出了古老而又年轻的“健康长寿三元十要理论”，重点论述了健康长寿的三大基础和十要诀。

三大基础，即以元代澄心老人在《三元延寿参赞书》所提出的“三元说”（笔者誉名）为源流，谓之：欲无妄伤，起居有常，饮食有方。这三大基础可谓“三元延寿方”，也可称为身心健康与长寿的最低纲领。“三元延寿方”梳理之后可谓身心健康与长寿十要诀，即：

顺应自然，欲无妄伤；起居有常，饮食有方；养正安和，避于患殃；操劳有度，动静适量；身心同健，营养阴阳。

本书以手册问题式撰写方法述之，共由两部分组成，一为主论部分，即“身心健康”的核心说，内含身心健康学概论、四季身心健康大成录；二为《每日箴言》。《每日箴言》主要采编于《围炉夜话》、《菜根谭》的精华部分。主论部分系统地介绍了《黄帝内经》、《千金方》、《三元延寿参赞书》等著作的相关部分，其中有重点地介绍了关于五脏六腑的中医医理和方剂，此部分以“闲笔”道来，仅供养生人士参考，所列方剂使用时应遵医嘱，不通晓中医之术则不宜私自擅用，有此编辑原意是社会一般人士和一般的居民家中不可能备有《千金方》等书，只是提供阅读的方便。

笔者毕业于社会学、公共关系、汉语言文学教育、中医学、行政管理五个专业，目前是社会学在职研究生，北京的一名工作在居民中间的社区领导层负责人，有责任当好一名社区居民群众健康、养生、长寿的促进者和服务者，故在为社会寻求身心健康长寿人士和居民讲课、咨询之余编写了本书，不当之处，恭请居民朋友们、长辈们、老师、专家和社会各界人士批评赐教。

要想了解和掌握身心健康长寿知识和道理，且看本书分解。

编　者

2004 年 5 月 22 日

编写者简介

姓名:谢尚武,男,1953 年生人

字:会心、至柔,号:温信子、澈诚、南阳子

另号:简约、末名

目前学历:大学本科、社会学在职研究生

籍贯:北京市怀柔区

先后求学于中国社会学函授大学社会学专业;深圳大学公共关系专业;北京广播电视大学公共关系专业;首都师范大学汉语言文学教育专业;北京联合大学中医药学院中医学专业;中共北京市委党校成人教育学院行政管理专业;中共中央党校研究生院。

目前学历:大学本科(接受学历教育 111 门课程)。

撰有《情志养生临证咨询学——中国传统心理养生典籍拾微真诠指南》、《恋爱、婚姻伦理临证咨询学》讲义,专著有《社区运作学》(34.6 万字)等。

特长:中文写作(亦擅长诗词曲赋)、行政管理、思想政治工作、治安、消防、人事劳资、心理保健研究与教学、交通安全宣传教育与管理、书法、美术字撰写等,逻辑思维、形象思维、创新思维见长。

优点:诚实、随和;有与时俱进的事业心和不断学习精神;有较强的社会责任感和自觉性。

缺点:学习和工作都比较认真,有时被人认为是“认死理儿”。

2002 年 12 月 15 日、12 月 29 日参加北京市民政局、北京市人事局面向社会公开招考社区专职工作者笔试和面试,在大红门地区取得双第一的成绩。

到社区工作日期:2003 年 2 月 11 日。

2005 年 1 月 6 日 15 时到石榴园北里第二社区工作。

责任:在社区负总责,领导全社区的工作,支持和保证行政组织、经济组织和群众自治组织充分行使职权。负责社区社会学课题组研究工作。

从事社区工作三年规划:第一年为社区基础建设工程年(实施十大工程),第二年为社区居民素质教育年,第三年为社区居民文化年(开办社区文化节)。

服务对象:社区居民和辖区内各企事业单位及员工。

警句:身在社区,实心待人。进入工作岗位,十二分的努力。

座右铭:以首善温信之心对待社区成员,让工作、学习、生活与事业相濡以沫。

E - mail:jianyue2005@ 126. com 或 dtlw1953@ sohu. com

目　　录

身心健康学概论

生命树故事的启示 …… (1)
长寿的基本规律 …… (3)
阴阳概说 …… (7)
五行概说 …… (10)
经脉概说 …… (13)

四季身心健康大成录

一月身心健康大成录 …… (17)
一月上旬健康支持日引——向着标杆起步 …… (17)
一月中旬健康支持日引——积极与严寒斗争 …… (32)

一月下旬健康支持日引——肾系方谱 …… (46)

二月身心健康大成录 …… (58)
二月上旬健康支持日引——向着春生起步 …… (58)
二月中旬健康支持日引——礼成康乐 …… (73)
二月下旬健康支持日引——顺应自然 …… (86)

三月身心健康大成录 …… (98)
三月上旬健康支持日引——创造阳春的自我 …… (98)
三月中旬健康支持日引——养生关键正与安 …… (113)
三月下旬健康支持日引—— 益肝典谱 …… (125)

四月身心健康大成录 …… (139)
四月上旬健康支持日引——充盈活力 …… (139)
四月中旬健康支持日引——心像春天般的温暖 …… (152)
四月下旬健康支持日引——身心像春天般的充满生机 …… (164)

五月身心健康大成录 …… (178)
五月上旬健康支持日引——与红火的日子相约 …… (178)
五月中旬健康支持日引——医心方谱 …… (190)
五月下旬健康支持日引——养正复方录 …… (202)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

六月身心健康大成录 …… (215)
六月上旬健康支持日引——长久童心 …… (215)
六月中旬健康支持日引——乐不思暑 …… (230)
六月下旬健康支持日引——培育爱心 …… (243)

七月身心健康大成录 …… (256)
七月上旬健康支持日引——常夏护生篇 …… (256)
七月中旬健康支持日引—— 长夏护生篇 …… (269)
七月下旬健康支持日引——医脾方谱 …… (282)

八月身心健康大成录 …… (295)
八月上旬健康支持日引——孟秋护生篇 …… (295)
八月中旬健康支持日引——孟秋养生篇 …… (308)
八月下旬健康支持日引——医肺典指 …… (321)

九月身心健康大成录 …… (336)
九月上旬健康支持日引——仲秋护生篇 …… (336)
九月中旬健康支持日引——仲秋觉修篇 …… (346)
九月下旬健康支持日引——仲秋固本篇 …… (358)

十月身心健康大成录 …… (369)
十月上旬健康支持日引——春秋护生篇 …… (369)
十月中旬健康支持日引——幸福篇 …… (382)
十月下旬健康支持日引——正心篇 …… (396)

十一月身心健康大成录 …… (411)
十一月上旬健康支持日引——孟冬护生篇 …… (411)
十一月中旬健康支持日引——孟冬修养篇 …… (425)
十一月下旬健康支持日引——人生之道篇 …… (440)

十二月身心健康大成录 …… (454)
十二月上旬健康支持日引——仲冬护生篇 …… (454)
十二月中旬健康支持日引——仲冬慧生篇 …… (467)
十二月下旬健康支持日引——仲冬固生篇 …… (477)
结束语 …… (489)

生命树故事的启示

生命树的传说

相传，在很久以前，大约是在盘古开天地的时候，地球的东方出现了一个十分美丽的地方，被命名为“伊甸”。

说不清又在什么时候，伊甸里有了一处风景秀丽的园林。四道河水从伊甸中流入园里，滋润着土地和生物。

园子里最知名的要数知善恶树和生命树了。刚刚出生的人类，吃了知善恶

树上的果实，便有了道德上分辨是非的能力。生命树的果实更有奇效——吃了可以长生不老。

可惜的是，最初的人类因为以堕落天使的话为信，偷吃了禁果，错过了吃生命永生果的机会，于是进入了“生老病死”的短暂的人生旅途之中。

生命树的启示

在人类千万年的历史当中，不仅有生命树的记载，也有生命河、生命果的传说。然而，世上的人们谁也没有享受到生命河、生命果、生命树所赐予的长生之路的美好。

我们还是说生命树吧。人类记载生命树的故事，从实际意义来说，是把最高的愿望——“长生”创造出来，进而设想出一个没有争斗，没有罪恶，只有快乐和幸福的人类美好的社会。这是个理想化的幻想世界，虽然不能实现，但是却能给人以激励和启发。这就是人类思维的创造性特色。

生命树是人类智能的结晶，也是生命、健康、长寿的代名词。我们无论谁，都希望成为一颗生命树的拥有者，即使是幻想，也还是有所寄托。人类的寄托，只要是美好的，摆脱了愚昧，无论怎么幻想都不过分。

然而，现实是实际的，长生再好，人类还未拥有。但是身心更健康，生命更长寿还是可以的。如果说生命树就是人的生命、健康和长寿的写照，那么，我们每一个人都有权力去打造属于自己的健康和长寿的生命，栽种和培育一颗又大又好的常青的生命树。

长寿的基本规律

人能长寿

什么是长寿？寿命长就是长寿。

有人会说，长寿？说得容易！有几个长寿的？

据有关人士统计，地球上的人类随着科学技术的创造、创新和医疗卫生事业的发展，在总体上一代比一代延长着生命。

人类身心健康和长寿是有规律可循的，也是可以更加健康和长寿的！

那么，人究竟能活多少岁？《黄帝内经·素问》开篇就说：上古之人一般都“度百岁乃去”。《尚书》提出“一曰寿，百二十岁也”。晋代著名养生家嵇康先生认为，“上寿”可达百二十。

陆游所作《灌园》云：

八十身犹健，生涯学灌园。

溪风吹短褐，村雨暗衡门。

眼正魔军怖，心安疾竖奔。

午窗无一事，梨枣弄诸孙。

诗中讲到：我已八十岁了，身体还很健康，可以轻松地浇灌菜园，以此乐度人生。溪边的阵阵轻风吹拂着我的短式布衣，村雨渐渐地飘落在简陋的茅屋上。我深深地感到眼光端正就不会有什么东西敢来扰乱身心，心胸安稳就可以驱走由心而病的病魔。中午，在窗前没有事做，很悠闲，便和孙子们弄梨枣嬉戏在一起。

从诗中可知：陆游很爱劳动，八十不辍。他粗衣短着，生活俭朴，情绪乐观。

劳动，可以使周身气血畅通，有效地活动筋骨；生活俭朴，保持一颗平常心，神态会更加自然，有益于安稳心神；情绪乐观，可以使生活更加协调，延年益寿。

白居易所作《春夜宴席上戏赠裴淄川》云：

九十不衰真地仙，六旬犹健亦天怜。

今年相遇莺花下，此夜同欢歌酒筵。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com