

日野原重明健康系列

充满选择的

CHONGMAN XUANZE DE RENSHENG

人生

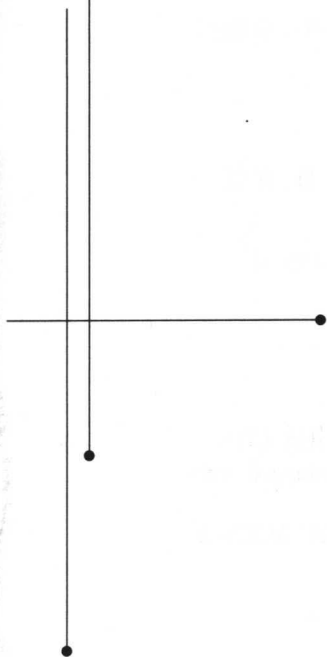
陕西科学技术出版社

(日) 日野原重明 著
杨晓中 曹珺红 译

缺憾是每个人与生俱来的
“健康感”非常重要
我所谓的聪明的生活方式
精神蕴藏着无穷的力量
改变生活节奏也会取得奇效
很好地控制精神压力
为了更好地预防生活习惯病
能够让自己永远快乐的秘诀

4P
我

充满选择的人生



图书在版编目(CIP)数据

充满选择的人生/(日)日野原重明著;杨晓中,曹珺红译. —西安:陕西科学技术出版社,2004.5

(日野原重明健康系列)

ISBN 7-5369-3777-6

I. 充... II. ①日...②杨...③曹... III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 029673 号

《満たされる人生のつくり方〈CD・BOOK〉》

©日野原重明 2002

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Simplified Chinese character translation rights arranged with KODANSHA LTD.

through BEIJING INTERNATIONAL RIGHTS AGENCY Co., Ltd., Beijing, China.

合同审核登记号:陕版出图字 25—2004—004 号

出版者 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

印刷 陕西宏业印务有限责任公司

规格 880mm × 1230mm 32 开本

印张 3.25

字数 40 千字

版次 2004 年 5 月第 1 版

2004 年 5 月第 1 次印刷

定价 7.00 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换)

应陕西科学技术出版社之约，最近有幸拜读了日本名医日野原重明先生的一些书的翻译稿，从中得到了很大的启发。作者一生行医、德高望重，他将个人丰富人生阅历的体悟与对众生的关照融合，凭借深厚的心理学、社会学、宗教学、哲学、生命科学等各学科的知识，写下这些充满人生智慧的好书。我相信，许多人会因读了这些书而活得更豁达，并会以更加积极的态度来描绘自己的人生四季。

当今社会是一个崇尚年轻、活力、健康的社会，人们有意识地回避或无意间忽视了衰老、疾病、死亡这类沉重的话题。虽然每个人也都知道

自己肯定会老、会病、会死，但在年轻、健康、离死亡还比较遥远时，多数人都不愿去思考、更不愿意去直面这些“未来的事情”。可是，老、病、死最终会在某一时刻到来，没有思想准备的人，一旦面对这些与社会崇尚相反的状态时，必会惊慌失措，不知如何是好；而不愿接受老、病、死的人，必然要承受更大、更强烈的人生痛苦和对死亡的恐惧。

另外，一般大家都知道注意营养、注意平时锻炼身体等保证身体健康的有效方法，可是很少有人会注意到主动加强自身心理的建设。其实，心理健康是我们争取个人发展、事业成功的重要因素，它甚至可以说比身体健康更重要。而精神分裂症、抑郁症、焦虑症、神经衰弱等患者，虽然他们的身体是健康的，可是由于心理上出现了问题，整日生活在痛苦之中，又如何谈得上生活幸福、事业成功？祖国医学讲：上医治未病。对于心理疾病我们也应该坚持预防为主的原则，不要等到出现问题的时候再去解决，最好是平时就能够像健身那样地去“健心”，经常呵护自己的心理健康。平时把心理建设得比较健康了，就能够更好地去工作

和生活,较好地应对生活中出现的各种压力、挫折和突发事件。在活得生机勃勃、健康舒适的同时,对必然要经受的衰老、疾病、死亡过程作一番理性的思考,吸取他人的经验与智慧,化作正确的方法、勇气和力量,来面对和解决我们生命中的负面状态。尤其是在我们不可避免地步入生命的临终期时,就一定能够将痛苦、焦虑、恐惧降到最低程度。总之,现代人应该活得愉快,死得安然。

对于生,我们无权选择,对于出生后的每一个日子,我们可以努力,尽显生命的美丽!

中国人民解放军总医院
老年心血管病研究所所长
中国工程院院士

王士雯

2004年4月

1 为了更好地生活 / 1

缺憾是每个人与生俱来的 / 3

“健康感”非常重要 / 6

随着“人生的四季”变化而勇敢地改变自己 / 9

人类是一种随时能够改变自己生活方式的动物 / 12

不存在没有缺陷的身体 / 16

医生的诊断有许多并不需过于担心 / 20

“don't”(不许)的恶果是对生命的不尊重 / 25

内省是不可或缺的 / 28

我所谓的聪明的生活方式 / 32

人的精神蕴藏着无穷的力量 / 36

幸福不是“having”(拥有)而应当是“being”(成为) / 40

我们毕生的课题 / 44

2 生活方式的选择 / 49

即使具有渊博的知识也不能避免疾病的侵害 / 51

日本人的“常识”中包含了许多误区 / 54

强制没有作用 / 58

变受教育者为教育者 / 60

要教育我们的孩子懂得尊重生命 / 64

改变生活节奏也会取得奇效 / 69

很好地控制精神压力 / 72

满 选 择 的 人 生



- 什么都不吃也能获得精神上的满足 / 76
- 选择什么样的习惯就是选择什么样的生活方式 / 79
- 为了更好地预防生活习惯病 / 83
- 建议进行“生活习惯检查” / 87
- 能够让自己永远快乐的秘诀 / 91

1

为了更好地生活



缺憾是每个人与生俱来的

在人生的各个阶段，我们每个人都会遇到各种各样的问题，我们也是带着这些问题生活过来的。正如一年有四季一样，人生也有春、夏、秋、冬，随后便是死亡。在人生的各个季节当中，有许多问题是我们难以逾越的。在我们人类刚刚跨入21世纪的今天，我们就面临着那震惊世界的恐怖事件（2001年9月11日发生在美国纽约的恐怖事件）的巨大挑战。

世界各国人民都是爱好和平的，大家都希望在21世纪里，我们人类能够避免我们以前所犯的错误，远离战争；希望南半球（非洲以及南



美)的人们能够衣食无忧。可是现实却是如此的残酷,我们的美好愿望在这世纪之初便遭受了巨大的打击。

遇到这种情况,许多人会变得心烦意乱,会绝望。在我们人生的四季里,虽然可能不至于每每都会碰到像“9·11”恐怖事件这样重大的打击,但是小的挫折却比比皆是。而且这些挫折并非客观情况使然,有很多的时候都是人为所致。就像我们刚刚听到的日本国会的实况转播那样,那些国会议员往往是有意识地攻击对方。

在我们的漫漫人生中,有许多曲折虽然不是人为所致,却是我们人类存在本身就孕育着的。因为我们人类本身就不那么完美。

在显微镜还没有发明出来的年代,被认为是健康无瑕的身体,在今天的高倍电子显微镜下一看,会发现其实是充满了缺陷的。如果再仔细地观察一下人体细胞里那 36000 个遗传因子,就会明白我们的体内包含有很多有问题的基因。换句话说,我们出生的时候,在我们的体内就孕育着死亡的种子。

德国诗人里格尔（音译）曾说过，孩子身上孕育着小死亡，大人身上孕育着大死亡。我们大家体内有各种遗传基因，其中就包含着已经被程序化了的死亡程序。这就如同所有的苹果都有核一样。但是有很多人却忘记了这种必然是我们与生俱来的。



“健康感”非常重要

临终关怀设施出现以来，我们大家开始直面死亡的问题了。美国著名哲学家、畅销书《树叶的旅程》的作者莱奥·巴苏卡里（音译，下同）曾经这样谈论有关死亡的问题，他说：“死亡不应当成为我们从孩提时代就倍感恐惧的对象，它只是一种自然现象。就如同树叶由浅绿色变为深绿色，进而变成红色，然后凋谢一样，是纯自然的东西，无需畏惧。”

在巴苏卡里的作品里，树叶们这样说着，然后掉落到了雪地上。我将这部作品改编成了音乐剧，起名为《树叶的变迁——生命的旅程》。

我希望那些年轻的父母们好好地读读这本书，以便能够更好地回答孩子们关于死亡是什么的问题。同时，我也希望已经步入暮年，距离死亡很近的老人们也能读一读这部作品。

这本书并不是只写给孩子们的，这一点在书的前言中就有明确的交代。

我们大家原本以为健康是完美无瑕的。但是实际上自出生之日起，我们的体内就带有死的遗传因子，因此可以说，我们一辈子从未能够享受过那种完美的“健康”。我们只是没有自觉症状，其实我们的身体里正在发生着巨大的变化，而我们自己却不知道。

就拿我们常说的早期胃癌的诊断为例。实际上，能够被确认的癌变细胞已经在我们体内存活了三四年的时间了。这是近来有关癌细胞研究的最新学说。如果比照这个学说的话，我们所说的癌症的早期发现根本就谈不上是早期，只是我们自己不知道罢了。

如此看来，完美的健康实际上是不存在的。但是希望大家都能有健康的感觉。特别是当

我们生病的时候，健康感就显得更为重要。

上了年纪之后，我们的身体就会变得脆弱。这时，如果能够保持健康感，我们就能够具有一个良好的心态。

刚才我们曾经说到过，我们在经历人生四季的过程中，不断地会碰到各种各样的问题，而且今后也不例外。我们碰到的问题虽然不可能像“9·11”恐怖事件那么影响巨大，但至少对于我们个人来讲，可以与“9·11”恐怖事件相匹敌的事情有时也是难以避免的。

因此，当一旦出现类似情况的时候，我们是积极应战，以牙还牙呢，还是漠然视之，然后仔细考虑我们今后应当如何生活。如果我们不是采取后一种态度的话，我们就不可能实现真正的和平。这就如同我们碰到恐怖事件时，经常会被问及如何去应对是完全相同的道理。



随着“人生的四季”变化 而勇敢地改变自己

因为创作了名著《宝岛》而广为世人所知的作家史蒂文森(音译)有一篇随笔是我非常喜欢的。随笔的名字叫做《写给年轻的人们》，其中有这样一段非常精彩的语句：“真正的智慧是能够顺应季节变化的，是应当随着环境的改变而变化的。比如，在幼年时期沉迷于玩具；在青年时期富于冒险精神，充满了正义感；而随着年龄的增长，当步入老年的时候，同样能够保持良好的心态，愉快地享受着老年生活，成为一名生活中的艺术家，做一个自尊自爱、受人尊敬的长者。”