



幸福

人生



养生之道、家庭和睦之道、
正确人生观诠释

陈家义·编著

廣東省出版集團
廣東人民出版社



幸

福

常州大学
藏书章

养生之道、家庭和睦之道、
正确人生观诠释

人生

陈家义
·
编著

广东人民出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福人生 / 陈家义编著. —广州: 广东经济出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5454-3018-9

I. ①幸… II. ①陈… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 276849 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	全国新华书店
印刷	广州市快美印务有限公司 (广州市越秀区横枝岗 64 号大院自编 9 号 1~4 号)
开本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印张	8.25 4 插页
字数	185 000 字
版次	2014 年 1 月第 1 版
印次	2014 年 1 月第 1 次
印数	1~3 000 册
书号	ISBN 978-7-5454-3018-9
定价	20.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 38306107 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 37601950 营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社新浪官方微博: <http://e.weibo.com/gebook>

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

· 版权所有 翻印必究 ·

序

《幸福人生》一书是陈家义教授以《精彩人生》的姐妹篇形式问世。《精彩人生》一书融会贯通古今中外相关知识，用辩证唯物主义哲理对人生的问题研究、探释，通过剖析人们对人生成功心理和开发潜能等方面的问题，对争论不休的人生观念问题，结合学习“八荣八耻”荣辱观，提出开发生命潜能的无限性，从而不断提高生命质量；阐释寻找构建精彩人生的力量，追求“八荣”人生的体验，造就精彩人生的途径和方法；通过确立马克思主义的世界观、人生观和价值观，实现自我价值，活出最佳状态；阐明了精彩人生的界定、梦想与理想的关系以及心态力量的作用，实现精彩人生的状态、理念和意义。该书阐述的观念，体现了中华民族的优良传统，所以，该书自2006年10月出版以来，一直受到百度网、有道网等网站的推介。

人生不仅要活得精彩，还要活得幸福，陈教授的《幸福人生》正是这样写就的。《幸福人生》一书的构架分为四部分，第一部分主要是阐述中老年人的休闲、养生方面的知识和实践的体会；第二部分有五篇体验性的著述，是陈教授人生成长历程和艰苦拼搏的阐述，他童年身世的悲凉催人泪下，他的发奋成功令人鼓舞向上；第三部分的五篇缅怀性文章，是陈教授踏入广东省社科院、



社科联、《学术研究》编辑部、广东社会科大学工作的亲身经历及其成长的历程。通过他自身的体验，和跟随几位对他人生影响最大的老领导，以及在学术活动中影响较大的知己前辈、学友追思的文章。让后人了解人生，从而对历史有所感悟，大有温故知新的作用；第四部分是陈教授晚年耕耘的五篇理论著作，让人看到知识分子晚年还在思考国计民生问题，对学术理论问题的耕耘不息。

《幸福人生》的成书说明了：通过历史的变迁，只要客观条件和个人主观努力相一致，一定会有成果。陈教授本人由放牛娃、学徒工而成为大学教授就是新中国知识分子成长的典型例子。每一个人的幸福人生的实践，都是历史的见证。每一个人幸福人生的经历，无论是“神童”或者是自学成才的人，《幸福人生》都有借鉴和勉励的作用。书中结合古今中外名人人生的历史经验，对探讨、寻求幸福人生的轨迹，共同实践幸福人生及健康长寿的生活，让芸芸众生都活得更加精彩和幸福。

1958年，中国科学院广州分院响应党的号召，培养工农出身的知识分子。广州分院共招收了50名“工农预科”学员，陈教授是其中一人。这是说明了通过党和国家的培育，人人都可以成长为国家、民族的有用之才。《幸福人生》一书，是陈教授晚年勤奋笔耕的成果之一，让人们从另一角度来认识广东省社科院、社科联、《学术研究》编辑部、广东社会科大学的发展历程。

田丰

2013年5月

前 言

《精彩人生——兼谈“八荣八耻”荣辱观》（以下简称《精彩人生》）一书出版后，得到同行和亲友的赞赏，认为是一本好书。在百度网、有道网等网上都介绍了《精彩人生》书的封面、作者简介、张江明教授写的序言、详细目录，据百度网络的不完全统计，有5家书商将《精彩人生》与类似内容的书汇合成套编入《八荣八耻》思想教育丛书，作为道德思想教育的教材；有25家书网推介《精彩人生》这本书；大约有八间大型图书馆作为收藏本。说明了这本书有一定的价值和影响。虽然如此，但对于我来说，出版一本书实在不容易。平时写些花絮式的论文作为参加学术研讨会的“入场券”。也写一些应景的文章，学习体会、感想笔谈之类。由于把学习体会、感想、文粹印发给亲朋戚友共享，“以文会友”，交流思想，尤其是关于休闲养生方面的体验。友人看后，感触尤深，鼓励我把这些散篇文章汇集成书。其中有在广东省社会科学院工作的同学兼老友黄绍汪研究员，他鼓励我把健康养生方面的著作集中整理再出版一本《幸福人生》，作为《精彩人生》的姐妹篇。我把他这个建议，与一些友人闲谈，大家赞成他的意见。在好友们的鼓励下，我在空闲时便整理这些方面的文章，主要是休闲、养生方面的文章；几篇是通过辛勤的拼搏，从奉献中得到幸福的记述；还有几篇是对作者影响较大的，值得缅怀的



老领导及知己学友的文章；选择了几篇本人晚年还在耕耘中的几篇对幸福人生颇有新意的理论拙作，把这几方面的内容集中整理成册，《幸福人生》一书就是这样逐步形成的。成书的理念是祈望给人生留下一点永久的感悟，给亲人留下闪光的印记，给朋友留下珍贵的礼物。不足之处，望多批评、指正。

作者

2013年7月2日

目 录

序	田丰 (1)
前言	(1)

第一部分 幸福人生品味之路

为了明天, 向百岁进军!	
——献给中老年朋友	(2)
科学养生, 百岁不是梦	(18)
健康是人生的第一财富	(25)
开发潜能养生	
——人体自有良药	(31)
确立快乐人生之幸福观	(38)
老年人幸福心态探析	(46)
旅游激活人生刍议	
——游览上海世博、杭州有感	(52)
旅游与文化的启迪	(58)
再议文化旅游	(64)
气功养生	(66)



四季养生之福	(69)
探寻幸福人生的轨迹与真谛	
——读孙毅《发现人生》的感悟	(78)
歌舞养生之福	(83)
正确认识“交谊舞”养生	(89)
寻找“幸福”的奥秘	(92)
长寿幸福养生的另类说法	(98)
房事养生之福	(103)
包容养生之福	(107)
家和万事兴	
——谈天伦之福	(113)
从健康养生谈善待家园的意义	(120)
延年益寿之法	
——健康幸福的三言两语	(123)
幸福养生诠释	(131)

第二部分 幸福在于勤奋

从《北海千年沧桑》说起	(142)
忆苦思甜，更珍惜幸福人生	(146)
勤奋，写就幸福人生之书	
——开发潜能的重要性	(151)
幸福人生伴随共和国成长（一）	(159)
幸福人生伴随共和国成长（二）	(166)

第三部分 缅怀恩师、学长，知恩是福

怀念杜国庠所长	(174)
我心目中的孙孺同志	(181)
张江明同志为我的《精彩人生》作序 ——兼谈他的办学精神	(185)
缅怀恩师杨樾同志	(193)
记刘嵘、高齐云、叶汝贤三教授	(200)

第四部分 晚年与幸福同行的部分成果

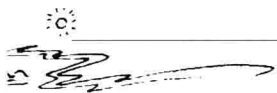
管理出文明 ——参观南海县“双文明”活动的启迪	(214)
科学的幸福文化普及的意义	(221)
建设幸福广东与家庭文化建设的辩证思考	(226)
构建中华民族孝亲敬老文化的思考	(233)
应以幸福指数为目标维护民生	(241)

第五部分 附录

陈家义教授和他的《人生》之作	谭凤玲 (248)
后记	(253)

第一部分

幸福人生品味之路



为了明天，向百岁进军！

——献给中老年朋友

序：创新健康理念，品味人生幸福

在 21 世纪的今天，人们告别古代“人活七十古来稀”的说法，而活到 100 岁的人已经不稀罕。许多人达不到这个岁数的原因，最主要的是不重视保健，不听、不学、不信保健。所以，大多数人是病死的，只有少数人才是老死的。希望大家都做到“健康、愉快、长寿”，实现幸福人生。

人生易老。在人类历史的长河中，人的一生是比较短促的，要使自己的一生身体健康、生活愉快、长命百岁、延年益寿。这就需要从胎教至终老都要注意做到：婴儿保健，青少年锻炼强身、防胖、防瘦，成年人戒烟限酒，老年人抗病防老。尤其是老年朋友，平时必须注意平衡饮食、进行有氧运动和具有良好的心理状态。人生在世，要活得精彩，活得幸福。这是本书的目的。开场白：

七十今不虚，八十不足奇；九十非遥远，百岁也可期。
忧则天地窄，怨则人消极；衰则自摧残，怒则临大敌。
要想人长寿，心态要平和；养心为第一，乐观且积极。
世间最难事，莫过管自己；君子坦荡荡，小人常戚戚。
愁则损心神，气则伤肝脾；营养又运动，健康心欢喜。

无私天地宽，淡泊名与利；潇洒走一生，夕阳也亮丽。

上编：人活百岁不是梦，“平安就能赚到钱”

2009年，中国60岁以上老年人口达到1.6714亿，占总人口的12.5%，已进入老龄化社会（老龄化的国际标准，老年人的比例是10%），因此老年问题，备受人们的关注。古人说：“人生七十古来稀。”“现代的人能活到一百岁吗？”答案：“能”。

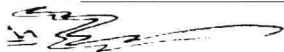
从理论上说：根据英国生物学家巴封教授的多年研究证明：哺乳动物的寿命是它生长发育成熟期的5~7倍，比如，狗的成熟期是2年，狗的理论寿命是10~15年。人的成熟期，按长出最后一颗牙来计算是20~25岁，人的理论寿命应该是100~175岁。

从实践上说：2002年，全世界百岁老人共约21万人。我国1953年第一次人口普查时，百岁老人有3384人；1990年第四次人口普查时有6681人；2000年第五次人口普查时有11100人；2006年第六次人口普查时已有17800位百岁老人。

近现代中国最长寿的老人：贵州苗族老人龚来发1996年去世时是147岁；四川青城山采药老人李青莲去世时是154岁；最长寿的老人是云南老中医李庆远，1933年去世时是156岁（一说，256岁）。

回顾中国历代人的平均寿命：4000年前的夏朝为18岁；2000年前的秦朝为20岁；1800年前的东汉为22岁；民国时期1949年为35岁；1957年为57岁；1963年为61.7岁；1978年为68岁；1985年为68.9岁；1991年为69岁；1997年为70岁；2005年为72.9岁。

如果通过预防疾病、健康养生来延长寿命的话。我国人民的健康水平，也将跻身于世界人民健康水平的前列。



随着社会发展和人们的生活改善，人的平均寿命在不断提高。世界一些地区人口的寿命情况：

欧洲人在 16 世纪平均寿命为 21 岁，到 17 世纪为 26 岁，到 18 世纪为 34 岁，到 20 世纪为 50 岁。

100 年前的瑞典，是一个非常穷的国家，在社会民主党的领导下，建立了“从摇篮到坟墓的福利国家”，一个人从出生，到上学、工作、退休、养老，都有优厚的社会福利，人均年 GDP 为 28840 美元。人的平均寿命高达 84 岁，居世界长寿国家的前列。非洲的塞拉利昂，打了十多年来内战，人民饥寒交迫，伤亡惨重，人均年 GDP 仅为 150 美元，人均寿命只有 36 岁。

以上情况说明了人的寿命与生活状况有很大关系。生活好是长寿的基础，但是，并不是所有生活好的人，都一定能够长寿，在历史上生活最好的人莫过于皇帝，但他们就是要不到长寿。在皇宫里到处都看到寿字。皇帝要求人们高呼他们“万岁，万万岁”，而实际上，多数皇帝的命并不长。从秦始皇算起，直到清朝的末代皇帝溥仪为止，其间共 2100 年，共有皇帝 335 人，其平均寿命不长。

另一类寿命不长的人群，就是知识分子，北京市有个统计：近年来，中关村地区去世的 135 名专家教授，平均年龄仅为 53 岁，数学家张广厚去世时只有 50 岁，蒋筑英去世时不过 43 岁，都是英年早逝。知识分子的短命与皇帝的短命，死因是完全不同的。皇帝的短命原因是：吃喝玩乐，荒淫无度，是玩死的；而知识分子的死因是：过度劳累造成了“过劳死”，是累死的。虽然原因不同，后果却相同，都是未遵守科学养生而死的。可见生活好只是长寿的物质基础，还要遵守科学养生之道才能长寿。

多做善事有益健康：

根据外国研究表明，一个乐于助人且和他人相处融洽的人，其预期寿命显著延长，在男性中尤其如此。相反，心怀恶意，损人利己，和他人相处不融洽的人，其死亡率比正常人高出 1.5 ~ 2 倍。以善为本的人，情绪往往比较稳定，压力也较小，大脑中枢神经和内分泌系统调节正常，“生物钟”运转有条不紊，同时人体还会分泌有益的激素和酶促进各脏器充分发挥生理功能，血液循环畅通无阻，新陈代谢加快，促进体内废物的排出，有利于体内微生态环境的稳定，从而提高人体免疫力，避免血压升高，降低心脏病和中风发病几率。

其实在现实生活中不难发现，那些常存善念、助人为乐、清心寡欲、淡泊宁静的人，即使终日劳作，粗茶淡饭，也活得自由自在，健康长寿。（材料来自于河南主任医师吴明启）

总之，从理论和事实来看，人是有可能活到一百岁的。俗话说：“有病看西医，养生找中医，若想寿而康，九成靠自己。”靠自己的意思，主要是养成良好的生活习惯。

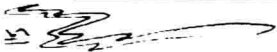
人衰老的原因：

（1）中医看法：中医认为抗衰老主要建立在重视先天，调理后天的基础上，遵循补虚祛邪的原则。

（2）西医看法：西医认为提高免疫力功能，控制自由基氧化，增强体质，预防疾病等，可以预防衰老。

无论是中医还是西医，都认为人的衰老，不是一个单纯的生物过程，而且还涉及个人生活方式和许多社会因素。

（3）医疗因素：人的正常衰亡有两种：即生理性的衰亡（老死）；病理性的衰亡（病死）。目前老人 90% 是病死的，真正无疾而终的老死不足 10%。所以要注意保健，加强对病的预防。不但自己少生病，少受罪，子女也少受罪。据统计，预防花 1 元，可节



省医药费 100 元，这说明了预防的重要性。

(4) 心理因素：世界卫生组织指出：“健康的身体寓于健康的精神。”我国海南、广西等地的百岁老人的共同经验之一，就是心态开阔，性情温和，爱说爱笑。因此，保持开朗的情绪，也是长寿的重要因素。

(5) 饮食因素：长寿地区的人们饮食以粗杂粮为主，且多食蔬菜、水果及奶制品。老人每日热量的摄入值，一般不超过 2000 大卡，要求不暴食偏食。

(6) 环境因素：据世界卫生组织的全球调查，长寿老人多在空气清新、阳光充足、绿地多，污染少的地方，例如，海南三亚南山村，长寿老人多是由于南山依山傍海，绿地山林多，无工业污染，气候温和（年平均气温 25℃），空气清新，负氧离子含量每立方厘米 5000 个。相当于北京的 9 倍，是天然的大氧吧。被称为世界第二的空气清新地区。

(7) 劳动和运动因素：根据调查表明，长寿老人中以体力劳动者居多。说明适当的体力劳动或体育锻炼是长寿的重要因素。

(8) 社会因素：瑞典对 1000 名老人进行 9 年的追踪观察后指出：长寿者多数是夫妻和睦、全家幸福、室内外运动多、社交活动广，这些社会因素有益于健康长寿。

食粥有利于健康长寿：

若要不失眠，煮粥加白莲；若要皮肤好，煮粥加红枣；
气短体虚弱，煮粥加山药；

活疗血小板，花生衣煮粥；心虚气不足，桂圆煨米粥；
要治口臭症，荔枝能除根；

清退高热症，煮粥加芦根；血压高头晕，胡萝卜粥灵；

要保肝功好，枸杞煮粥妙；

口渴心烦躁，粥加猕猴桃；防治脚气病，米糠煮粥饮；
肠胃缓泻症，胡桃米粥炖；

头昏多汗症，煮粥加苡仁；便秘补中气，藕粥很相宜；
若要双目明，粥中加早芹。

清代养生家石成金指出：“食宜早些，不可迟晚；食宜缓些，不可粗速；食宜八九分，不可过饱；食宜淡些，不可味厚；食宜温暖，不可寒凉；食宜软烂，不可坚硬；食毕饮茶两三口，漱口齿，令极静。”饮食得当，肌体调理，是养生的重要保障。

长寿的公式：长寿 = 情绪稳定 + 适量运动 + 适度饮食 + 戒除
懒惰 + 戒烟 + 限酒。

健康格言：

身体健康固然好，心理健康更重要，如果心理不健康，
身体健康就难保。

认识别人易客观，认识自己公正难，过高往往不自量，
过低便有自卑感；

实事求是看自己，辩证剖析优缺点，该坚持的就发扬，
该纠正的莫留恋；

有些缺憾无力改，明知不妥匡正难，那也无需苦自己，
顺其自然亦安心。

人生处在社会中，需要交流与沟通，心胸坦荡不奸诈，
人际关系乐融融；

宽以待人多忍让，严以律己不放纵，淡泊名利天地宽，
知足常乐人轻松；