

如何活得好

HOW TO LIVE HAPPILY

文適編譯



廣東旅遊

文適 編譯

如何活得好



(粵)新登字08号

如何活得好

文适 编译

广东旅游出版社出版发行
(广州市中山一路30号之一)

广东省新华书店经销
番禺印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 8印张 168千字

1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷

印数: 1—30000册

ISBN 7-80521-314-3/Z·23

定价: 3.80元

活得舒心·活得艺术·活得健康

——卷首语

我们所有的人，对于情绪健康和身体健康，都有一种先天性的追求，这是一种对创造性生活、和谐和友爱的固有倾向。如果有机会，这种先天倾向就会兴旺起来，引导我们充分地利用我们的潜能。

在文明的社会中，如何活得更快乐、更有尊严？如何去享受人生？谁最会享受人生？怎样去调整我们的人生，使我们得以和平地工作，旷达地忍耐，幸福地生活？……

我们又怎样保养我们的身体，使享受生活的主体不至于出毛病？

要知道活着并不是目标！活得好、活得出色、活得成功，才是我们对生命的最好的回报！

本书即从“如何活得好”这一主旨出发，编译了古今中外一些著名人士的真知灼见。其中既为了解决现代人生活上的困境和疾病的缠绕，特从心理到生理、食疗到医疗着手，再配合医学常识、健康检查，深入浅出地告诉我们如何克服紧张与压力、克服癌症、应付失眠、避免肥胖、保持身心健康以及得了糖尿病、心脏病、肝病怎么办等一系列养生保健常识，亦有从生命的享受、文化的享受出发，告诉人们

如何活得艺术、快乐、幸福……

选译的对象之一是南非巴纳德博士，他是世界上第一位移植心脏成功的医生；另一位是柏金森博士，曾任教哈佛、伊利诺等大学，名著《柏金森定律》销售百余万册；鲁斯道奇则是美国极受欢迎的专栏作家，作品已被翻译成十多种文字；而三百年前日本养生大师贝原益轩《养生训》中的某些至理名言的选译，读后更是令人拍案叫绝。他们有关养生保健的文字，在国内尚属首次介绍。

至于中国十七世纪的金圣叹、张潮，本世纪三十年代的名著生活艺术大师林语堂、梁实秋等人，关于生活的艺术、活得快乐的见解，尽管都散见于这些大师的个人作品集中，但尝试着将他们多人的有关见解集于一处，互相启发碰撞，则亦是首次。

尤其是这些大师的行文，均短小精悍，短则四五百字，长则三四千字，读来如沐春风，倍感亲切，犹若一位长者在与你侃侃而谈，而人生的真义俱已不知不觉地显现于你的眼前。相信这些大师的闪光思想，能助你走出一条成功的人生之路！

人生的目的为何？或许不外乎想得到理想的，亦即快乐的生活。怎样获得这一境界，各人有各人的方式。记得小时候，长辈总是在过年前给我讲一个古老的故事，那时象是感到点什么，又总是不能透彻领会，现在总算稍能体悟了。故事是这样的：

从前有一家人，爸爸、妈妈和孩子，一家三口住在一个贫穷的乡下。这一年，田里歉收，到了年底，这家人简直过不下去，爸爸便下定决心外出谋生。在离家前，他向妻子保证，到了外地他会努力赚钱，明年底，他一定攒到一锭黄金

回来，好让他的妻儿改善生活。交待完毕，他就头也不回地走了。一年之后，又到了年底，妻子天天倚门等候丈夫，儿子天天盼望爸爸，却没有他的踪影。一直到除夕夜，家家户户都关门闭户，欢乐地吃团圆的年夜饭，只有这家母子，冷冷清清地过一个孤单凄苦的年。原来这位丈夫离乡之后，遭遇并不好。因为目不识丁，又没有别的本事，最后只有靠出卖劳力做轿夫，可是靠劳力赚钱收入太菲薄，每天只勉强够自己糊口而已，根本没有一分一毫余钱，可拿回来改善妻儿的生活。现在，他赶在除夕夜回家乡，站在家门前踌躇着不敢进去，他从破落的窗口望进家中，正好看到妻儿在吃年夜饭的一幕，他听到自己的孩子向妻子说：

“妈妈，人家过年都有肉吃，我也要。”

他的妻子强忍着要滴下来的泪，把烧好的一锅自己种的萝卜，夹了一块到孩子的饭碗里，劝慰着说：

“傻孩子，这就是肉啊！”

做丈夫的看到这一幕，心酸地流下泪来，他因为没实践自己的诺言，惭愧得不敢跨进门去，于是，他不声不响扭转身往回走，他决定再离家奋斗一年。在呼呼的北风中，他一个人愈走愈远……。

这是一个充满忧伤、没有结局的故事。或许能买得起这本书的读者，不会有这种经历。

说这个故事的目地，并不是在阐述什么，而是要暗示一种人生的活法（当然活法很多，这本书里就提出许多模式）。当你明白人生有许多缺陷时（尽管你不一定会遇到），你或许更易珍惜你现在所拥有的一切，会从内心深处说一句：感谢上帝！我活得很好。

目 录

活得舒心·活得艺术·活得健康(卷首语)……(1)

一、心理与健康 ……………(1)

·心理会引起哪些疾病 ·一些不正确的养生
观念 ·骗人伪药何其多 ·药越少吃越好
·健康检查有必要吗? ·为何睡不安稳?
·潜意识对人的影响 ·不可尝试麻醉品
·自杀原因与防范 ·心为身之主宰,应使其
安乐不受痛苦 ·心理健康的理论 ·创造性
的人:心理学家弗洛姆所建议的如何活得好的
模式 ·自我实现的人:心理学家马斯洛所建
议的活得好的模式

二、“性”生活与健康 ……………(63)

·人人都关心的“性”趣 ·“性”趣也要艺
术化 ·西方人对“性”趣的观点 ·注意燕
好时的意外 ·“性”趣与心理作用 ·青寡
素的功过 ·老夫妻仍要有“性”趣 ·适当

的性生活 · 每个人性行为的次数并不相同

三、每天的健康训练所..... (75)

· 运动为何有益健康 · 益轩派之美颜法
· 早晨健康术 · 早晨、起床前之准备——
“导引法” · 过多的衣服或过强的暖气会破坏身体健康 · 牙齿的保健 · 怎样消除口臭
· 即使很忙也不要吝惜如厕的时间 · 禁止用过热的洗澡水 · 温泉对某些疾病有效、对某些疾病无效 · 泡在温泉里过久会引起中毒

四、食物与保健 (97)

· 饮食的常识 · 怎样避免肥胖 · 高纤维食物有益健康 · 如何避免便秘 · 食物污染与中毒 · 不可任口腹之欲而贪食过量 · 蔬菜会促进身体健康 · 八分饱的情况仍因人而异 · 达到菜很多时，饭就该少吃一些 · 饮食过度时，不可藉助消化药剂 · 重质不重量的饮食法 · 含苞初放之花最芬芳，酒到微酣最怡人 · 色欲有衰退之时，食欲则永无止境 · 以果菜汁来强化胃肠的健康 · 动怒或抑郁都是消化的大敌 · 职业棒球选手饮食过量，也会使身体情况转坏 · 疾病应优先考虑食疗法

五、对抗疾病的方法..... (129)

• 如何预防心脏病与中风 • 中年人的腰背毛病
• 得了癌症怎么办 • 胖子易得糖尿病
• 消化道溃疡的护理 • 肝脏的功能与保养
• 奇妙的肾功能 • 疝气患者勿举重物 • 男性摄护腺毛病
• 头痛的原因与治疗 • 感冒并无特效药
• 任何人都可能得痛风 • 健康时候是预防疾病之最好机会
• 病情稍为转好后若不知养生反而使其加重 • 即使患病也不可使心情随之恶劣，更不可万念俱灰
• 即使天冷也要迎得起风寒，以身体来抵御风寒
• 夏天最可怕的是生冷和下痢 • 秋天（季节替换）的健康法 • 冬天不要穿厚重的衣服

六、健康常识..... (163)

• 人为何好酗酒 • 酒是两刃之刀，利弊参半
• 好喝酒，害处多 • 注意勿使酒量增加
• 长寿的人百分之九十与酒无缘 • 吸烟有百害无一益
• 茶可以提神醒脑，预防动脉硬化
• 噪音对人的危害 • 时差对人的影响 • 气候对人不影响不大
• 改变环境有益身心 • 昂贵沐浴并不值得
• 不可毁伤受之父母之身，也不可任由庸医乱诊治 • 医生要富有同情体谅之心
• 外行诊断是错误发生的根本 • 为

了不被误诊而死 · 药的害处远比疾病所带来的害处要大 · 食补胜于药补 · 治疗的要领在于早期发现 · 严禁老人受到任何刺激 · 精神上的安定能带来身体状况的稳定 · 防止精神的老化 · 食疗法是治疗老人病的要诀 · 应该存有三分饥寒

七、名人告诉你如何活得艺术、快乐……………（199）

· 金圣叹之不亦快哉三十三则 · 张潮论人生与大自然的享受 · 快乐问题 · 人类的快乐属于感觉 · 心灵的快乐怎样 · 人生的归宿 · 不亦快哉 · 快乐 · 图画与人生 · 音乐与人生 · 生活之艺术 · 论快乐

一、心理与健康

- 心为身之主宰，应使其安乐不受痛苦
- 潜意识对人的影响
- 如何消除压力与紧张
- 年轻心态能克服老化
- 心理会引起哪些疾病
- 心病需要心药医
- 心理学家所建议的心理健康的模式

心理会引起哪些疾病

心理影响生理

由心理或精神导致的疾病，大致有气喘、十二指肠溃疡、偏头疼和背腰痛等等。以前科学家常以狗作实验，观察心理和生理间疾病的关系。他们让狗看到食物，但不给它吃到，以致使狗的心理焦急、精神紧张，结果狗发生了溃疡情形。

另一项实验，是使牛接受电击，电击使牛在心理上产生很大的恐惧感。结果显示，牛心理上所产生的恐惧感，对牛造成的伤害，大于电击的本身。

由上述的实验得知，动物的精神受到威胁，导致身体所发生的疾病，关系是很明确的。由此推论，人类如遭遇这种情况，其结果大致也是差不多的。

人的情绪，并不只是一种心灵上的感受，对身体也会产生一定程度的影响。例如恐惧、愤怒，会使心跳加速、血压增高，乃至新陈代谢作用也会发生改变。

例如一位拳击手，常担心受人一拳拳的猛击，因而失败未得到冠军，往往觉得心痛，睡眠也不安稳，作梦也会梦到挨打。

一些医生认为，有50%的各种病症，都是因紧张和压力引起的。焦虑与紧张，经常在暗中损害到我们神经系统。例如家里有人生病或死亡，或者突然间失业或破产，都会使精神与心理上受到很重的打击。这种心理上的打击，也往往导致生理上发生疾病。

压力与心脏

我们受到压力时，身体内某些荷尔蒙，就会超量分泌到组织系统内去。在这种情形之下，我们的血糖就会增高。如果压力持续一个长时间，血糖浓度就继续升高，久之就会导致糖尿病或动脉硬化。

美国著名的心脏专家魏斯，对45个有冠状动脉疾病历史的家族，以及无这种病而数目相同的家族，作过比较研究。他对两个家族的人，在性别、年龄、生活背景与环境加以研究分析后，发现在日常生活中，常感觉到有压力和紧张的人，最容易得心脏疾病了。

如果一个人，经常不断的有压力和紧张，对身体是绝对有伤害的，而且没有例外。这种情形，与一辆汽车一面加速，又一面紧踩煞车情况是一样的。时间久了，这辆汽车的相关部分一定会受到损害，而且要换零件才行。

我们的身体，如果不断的受到压力和精神持续紧张，相关的零件也必受到损伤，但是汽车零件好换，要换人体的零件，可就不容易了。不但不容易找到合适的零件，而且甚至于根本不能换。

压力与生活

夫妻生活不和谐，很明显的容易引起冲突，而且朝夕相处，要想避免都不容易。冲突或争吵，就会引起压力，压力就影响健康。而且夫妻间无休止的冲突，常会使双方的健康，都受到严重的损伤。

压力在我们生活中，是无法避免的，任何人都无法完全逃避。每个人对压力的反应，也不尽相同，最常见的反应，

也是最糟的反应，就是持续不断的精神紧张。紧张最常见的影响，就是使人失眠，以及在工作时，无法集中注意力。

精神紧张，表现在每个人的生活中也不一样。有些人在玩高尔夫球时，其紧张程度，远胜过在办公室工作。有的人紧张时，出去散步就消除了。但有的人在环球旅行时，仍然十分紧张。

容易精神紧张的人，最为不幸，他们对生活乐趣无福享受，对工作成就无法享受。如果能放松心情，他们的生活就会快乐一些。

一个对生活对工作要求严格的人，常会有压力与精神紧张。家庭突遭变故、亲爱的人死亡等意外事件，也会给人带来压力，这些当然都会影响健康。

如何消除压力与紧张

一个人有了压力，使得精神紧张后，一定要想办法把压力减轻或消除，以利身体健康。要消除压力，首先要找出造成压力的原因。

一旦找到压力的主要原因后，不妨去找一位知心的朋友，或者找一位专业辅导人员，和他谈谈话，如果这位朋友见多识广，生活经验丰富，向他说出压力原因之后，他会为你想出一些减轻压力的方法，即使没有完全消除，闲谈以后，压力也会减少很多。

一个人有了压力，最好是找专业的精神科人员去谈。他会花较多的时间，来分析压力的原因。他也会追溯到你的童年生活。一旦找到压力真正的原因所在，对于消除压力就会更容易一些。

一个人有压力之后，只要能找到谈话诉说的对象，就会

对压力有纾解作用。如果你是学生，去找学校里的辅导老师谈谈。如果你是信某些教的教友，一些牧师或神父，对疏导压力都有一套方法。如果你是佛教徒，和尚和尼姑在这方面，也有一套好方法来化解。

当你有了压力之后，最不可取的就是闷在心中，不向任何人诉说，这样会对你造成很大的伤害。只要有诉说对象，说出来，压力就会减轻很多。

心病需要心药医

现在有越来越多的医生相信，对任何的病要想有效的治疗，多明了病人的历史背景，以及现在的生活情况，是非常重要的。此外，现在有很多疾病，是由精神方面引发的，占的比率也相当高，因此了解病人的历史，在诊断中就更不可缺少了。

一个人的病如果涉及到心理或精神，只是用药物是不可能治好的。一定要使病人改变思想方式，对环境加以调整与认知后，才有希望把病治好。

在宗教上，虔诚的信仰和朝拜某些圣迹，对于一个人的精神疾病，常有治疗作用。像法国西南部的路德天主教圣堂、印度的沙地圣殿，以及中国一些香火鼎盛的大庙，朝拜的人都认为有神迹，可助他们的疾病好转。

凡是对宗教信仰虔诚的人，他们才会去朝拜上述的这些地方。凡是朝拜者坚信，神真能对他们的病痛有帮助，他们的病痛也就容易有起色。

在心理学上讲，虔诚的信仰和坚定的信心，是对某些病能治好的一项很大助力。因此有很多著名医生，知道病人对他已有信心，而病人的疾病并不真的需要吃某些药，于是就

给患者吃些带颜色的水，或者一些糖药片，也真的可以把患者的病治好。不过，这类病多与心病有关。

精神力量很大

精神与身体之间，除可产生一些恶劣的影响之外，也会发生一些好的影响。例如你对人表示感激、爱心和尊敬等，会使对方在整个人格方面发生变化，使对方永远不会忘怀。假如你对人付出很多爱心，就很可能改变了他整个的生理状态。

医生如果懂精神治疗方法，不但可以治好心理上的疾病，甚至于关节炎疼痛，都会治好。由是观之，精神的力量，在治疗疾病方面，其力量是不可低估的。假如医生对病人有爱心，**无论**病人是得心理或生理疾病，都可能恢复得很快。

法国一位著名的医生柯依，他治疗病人的方法，就是让病人相信他的病已经治好，并且要求病人重复的说：“我的病已经治好了。”直到病人觉得舒服为止。结果不少患者的病也真的好了。这也证明精神力量对一个人的影响是很大的。

一个人精神上有坚定的信念，对生理上确实有很大的影响力。一位得了绝症的病人，精神先垮掉，就会很快的死亡。如果他坚信还有药可救，虽然不可能完全治好，但生命极可能会延长。

年轻心态能克服老化

假如你有一颗年轻的心，对生理上的衰老，就会发生良性的影响。萧伯纳、罗素、英国小说家毛姆 意大利名雕刻