

幸福不幸福首先取决于我们是否健康

健康是
幸福之源

健康是
人生最大的财富

袁丽萍◎编著

因为健康 所以幸福

*Yinwei jian kang
suoyi xing fu*

★带着健康去工作，你才能出业绩。

★带着健康去生活，你才能有活力。



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS



因为健康 所以幸福

*Yinweijiankang
suoyixingfu*

袁丽萍◎编著

中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

因为健康 所以幸福/袁丽萍编著. —北京: 中国财富出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5047-4385-5

I. ①因… II. ①袁… III. ①健康—普及读物
IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 184010 号

策划编辑 钱 瑛
责任编辑 张 娟

责任印制 何崇杭 王 洁
责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)
010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-4385-5/R·0066

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 17

版 次 2013 年 1 月第 1 版

字 数 236 千字

印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷

印 数 0001—7000 册

定 价 33.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前言

德国哲学家叔本华曾说过：“在一切幸福中，人的健康其实胜过其他幸福，我们可以说一个健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”我国著名教育家陶行知也说过：“健康是人生的一个重要目的，也是学问的一个重要目的。学生是学习人生之道的人，学习厚生则可，学习伤生是断断乎不可的。我深信健康是生活的出发点，也是教育的出发点。”现代学者梁实秋先生也认为：“健康的身体是做人做事的真正的本钱。”

因此健康是生命中的一个永恒的主题。健康是生命力的主要源泉，是生活质量的基础，是生命存在的最佳状态。一个人如果没有了健康，则生趣索然，效率锐减，生命因此暗淡。只有保持健康，生命才会光彩夺目，生活才会幸福。

英国作家笛福在他的《鲁宾逊漂流记》中所写到的主人公在荒岛上渴望健康。当病魔袭来时，他感到死神要夺去他的灵魂。此刻，他所崇拜的上帝、圣母……一切都不存在，唯有对健康的渴望让他坚强起来，继续生活。

健康，就是一把钥匙，能助你开启理想的大门。身体的健康让你有力，心理的健康让你有心。只有有力有心才能追求理想，获得成功。

是的，如果有了健康，爱因斯坦就不会停止他的理论研究，也许人们对宇宙物理的研究也就不会走那么多的弯路！三国时的诸葛亮，我们在仰慕他的才智和功业之时，也惋惜他因身体的羸弱而壮志难酬。发出

了“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”的感慨。

因为不健康而失去亲人的那种痛不欲生的感受，只有自己知道。看着眼前那些鲜活的生命即将成为一堆黄土，特别是看着那些如花儿一样美丽年轻的生命行将如昙花一现，从此灰飞烟灭；再看看在医院里被医生推出手术室，浑身插满管子、在病榻上挣扎着与病魔搏斗的患者；看到那些鲜血淋漓的伤口，听着那些痛苦无助的呻吟，看着那些缺肢断腿的惨象，再摸摸自己健全的身体，心中升起无限的感慨，你会真切地感受到健康是如此的可贵，你会领会到“健康=幸福”的真正含义。

有了健康，我们才能实现自己的梦想；有了健康，我们才能享受梦想成真的喜悦！健康为我们的幸福保驾护航，幸福有赖于健康，健康又给予我们无限美好和幸福。我们不能不说：健康就是我们最大的幸福！

编 者

2012年8月

目 录

第一章 健康——生命之本，幸福之源

生命对于每个人都只有一次。健康是一个人的生命之本，幸福之源。它直接影响着我们每个人的生命活力，左右着我们能否实现梦想，能否享受梦想成真的喜悦，牵系着我们家庭的幸福与温暖，关系着社会的稳定与发展……可以说，健康与我们的生活幸福紧密相连、息息相关。

1. 健康就是最大的财富 / 3
2. 一人健康，全家幸福 / 5
3. 没病真是福 / 7
4. 健康是革命的本钱 / 10
5. 失去健康=失去一切 / 12
6. 别拿健康赌明天 / 13
7. 有健康才是好人生 / 15
8. 测测你的健商 / 17
9. 健康最新标准 / 19

第二章 健康是吃出来的

吃，是一门大学问。一些常见的疾病，十有八九都和饮食不当有关系。所以我们不仅要吃好，还要吃对，才能吃走疾

病，吃来健康。

1. 病是吃出来的 / 23
2. 饮食结构要科学 / 26
3. 食素能远离富贵病 / 32
4. 辩证饮食，对“症”下食 / 35
5. 每天一袋奶 / 37
6. 养成“主动饮水”的习惯 / 40
7. 吃盐要恰到好处 / 42

第三章 健康在于运动

古希腊有一句名言：“你想变得健康吗？你就跑步吧。你想变得聪明吗？你就跑步吧。你想变得美丽吗？你就跑步吧。”这句经典的话语道出了生命的奥秘，揭示了生命在于运动的规律。

1. 运动是身体健康的重要条件 / 49
2. 常走路不得病 / 53
3. 游泳是一项全身性运动 / 57
4. 选择一项适合自己的运动 / 59
5. 运动要讲“度” / 62
6. 不同的季节，不同的运动 / 65
7. 男人如何运动 / 70
8. 女人如何运动 / 72
9. 老人这样做运动 / 75
10. 疾病患者适宜的运动 / 77

第四章 快乐地活着，才能健康地活着

心理健康是生理健康的重要保证，许多生理疾病就是由心理疾病引起的。因此一个人要想身体健康就首先要心理健康。

1. 想健康就要心情好 / 83
2. 心情对机体脏器的影响 / 86
3. 调节情绪，是身心健康的重要保证 / 90
4. 平和才能养生 / 95
5. 静心，让你精神舒畅 / 97
6. 淡泊名利，活得更轻松 / 100
7. 放得下，看得开 / 102
8. 宽容能提高免疫力 / 103
9. 走出自卑 / 106
10. 心态积极，身体才能健康 / 108

第五章 健康是“养”出来的

《黄帝内经》告诫我们：保证健康长寿的根本，是预防疾病的发生。只有按照人类生命发展的客观规律，顺应自然，切实掌握养生的具体方法，才能不生病，同享长命百岁。这是颐养天年的健康真谛，也是真正的养生之道。

1. 话说养生 / 115
2. 最好的医生是预防 / 117
3. 养生要注重养德 / 121
4. 养生要遵守整体观 / 123
5. 阴阳平衡，健康一生 / 126
6. 养生就是养气血 / 129

7. 养生要遵守的四大原则 / 131

第六章 带着健康去工作

健康是工作的基础。离开了健康，事业的成功就不复存在。人们追求幸福、追求成功都离不开健康的身体承载。只有把握住健康，才能获得真正的成功。

1. 健康第一，工作第二 / 137
2. 正确应对工作压力 / 139
3. 作好预防工作，远离电脑职业病 / 141
4. 工作时，要学会适当地调换姿势 / 147
5. 上班族要经常参加运动 / 149
6. 会休息的人才会工作 / 151
7. 再忙，也要合理地睡觉 / 155
8. 远离白领综合征 / 158
9. 摒弃“快”的工作方式 / 162
10. 良好的工作习惯能减轻压力 / 165

第七章 建立良好的生活方式，让你远离疾病

研究表明，对人类健康的威胁 10% 来自病菌，10% 来自遗传因素，30% 来自环境，50% 来自人们不健康的生活方式。在《素问·上古天真论》有“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”也充分说明了饮食、起居等生活方式与人体的健康关系很密切。因此我们要想健康就要从现在开始养成良好的生活习惯。

1. 饮食起居要有规律 / 171
2. 富贵生活导致了富贵病 / 174

3. 养成健康的生活习惯 / 176
4. 重视生活细节 / 177
5. 改变不良的陋习，预防癌症 / 180
6. 让自己“饿”点 / 182
7. 养成良好的睡眠习惯 / 185
8. 性生活讲规则，不伤身 / 188
9. 控制血压，保护你的“生命之路” / 193
10. 经常清理肠道更长寿 / 196
11. 过度的医治只能加重病情 / 200

第八章 常健身，保健康

追求健康长寿是人类的愿望，甚至可以说是一种“本能”。虽然衰老不能避免，更无法逆转，但只要愿意，我们就可以减缓衰老的速度，可以通过自身的努力，积极保健，改善健康状况，获得幸福。

1. 足疗：健康从“足”下开始 / 209
2. 练练瑜伽，平衡精神 / 212
3. 练普拉提，舒展筋骨 / 216
4. 打太极，调节气血的运行 / 219
5. 学会呼吸 / 225
6. 静坐，疏通经络，顺畅气血 / 229
7. 敲敲打打，打通经络 / 231

第九章 品位生活，精神健康

健康地生活不仅是要无病无痛地活着，而且还要有质量、有品位地活着，比如经常进行一些修身养性的活动，如养花养

鱼、吹拉弹唱、写作、绘画、钓鱼、集邮或旅游参观等。这些活动不但使精神有所寄托，而且可以陶冶情操，对疾病有辅助治疗作用，有利于健康长寿。

1. 音乐是神经系统的“维生素” / 237

2. 品茗，清气长存、益寿延年 / 241

3. 闲暇时读一本书 / 246

4. 旅游，移情易性 / 250

5. 钓鱼有益于身心健康 / 252

6. 棋道，养生之道 / 255

7. 绘画，调情趣，悦身心 / 256

参考书目 / 259



生命对于每个人都只有一次，健康是一个人的生命之本，幸福之源。它直接影响着我们每个人的生命活力，左右着我们能否实现梦想，能否享受梦想成真的喜悦，牵系着我们家庭的幸福与温暖，关系着社会的稳定与发展……可以说，健康与我们的生活幸福紧密相连、息息相关。

1. 健康就是最大的财富

健康法则：健康是我们一生的财富。

人最宝贵的是生命，生命最宝贵的是健康。我们每天忙忙碌碌，就是为了让自己能过上更好的生活。然而，纵有万贯家财，如果身体垮了，财富对我们又有什么用呢？

有些人忙得没有时间关爱自己，连身体发出警讯时，也因为太忙而被不经意地忽略，直到倒下来后才终于发现：原来健康才是我们最大的幸福，原来健康才是真正值得我们去追求的东西。

美国最胖的好莱坞影星当属利奥·罗斯顿。1936年，他因心肌梗被送进汤普森急救中心。抢救人员用了最好的药，动用了最先进的设备，仍没挽回他的生命。临终前，罗斯顿曾绝望地喃喃自语：“你的身躯很庞大，而生命仅需要的是一颗极小的心脏！”哈登院长深深地被触动了，作为胸外科专家，他流下了泪。他让人把罗斯顿的遗言刻在了医院的大楼上，以提醒那些体重超常的人。

在20世纪80年代初，一位叫默尔的石油大亨也是因心肌梗竭住了进来。而当时由于两伊战争使他在美洲的10家公司陷入危机。为了摆脱困境，他不停地往来于欧、亚、美之间，最后旧病复发，才入院。

他在汤普森医院包了一层楼，增设了五部电话和两部传真机。当时的《泰晤士报》是这样渲染的：汤普森——美洲的石油中心。默尔的心

脏手术很成功，他在这儿住了一个月就出院了。不过他没回美国。他在苏格兰乡下有一栋别墅，是10年前买下的，他在那儿住了下来。1998年，汤普森医院百年庆典，邀请他参加。记者问他为什么卖掉自己的公司，他指了指医院大楼上的那一行金字。后来在默尔的一本传记中发现这么一句话：“富裕和肥胖没什么两样，也不过是获得超过自己需要的东西罢了。”

由此可见，金钱、权贵，都是身外之物，只有健康的生命才是最真实、最可靠、最值得追求的东西。生命就像我们的一次性消费品，用完就完了，不可能重新再来一次。生命是短暂的，健康显得尤为可贵。要知道，人的其他一切财富皆为身外之物，健康才是生命中最大的财富！

永远要记得一句话：“身体是革命的本钱。”健康对每一个人是何等的重要！没有健康的身体，没有珍贵的生命，那就谈不上快乐与幸福。健康才是福，健康就是自己的财富。

随着社会的进步，生活节奏的变快，竞争的激烈，贫富差距的拉大，每个人的生活压力也越来越大。为了事业的成功、为了房子和车子，为了赚更多的钱，为了更好的生活……我们在不停地奔波，我们也在不断地透支着我们的健康，于是乎健康也离我们越来越远。

有一位野心勃勃的男子，看着他只有1000元的存折心想，如果我能让存款再多两个零多好。接着他努力的工作，没有多久，终于达到了他的目标。男子看着他100000元的存折又想：若能再多两个零、四个零不就更棒了吗！男子更努力工作，他希望能创造无数个零，让自己成为富翁。往后的日子里，他夜以继日、不眠不休的工作，经过长时间的努力，终于达成他的心愿，成为一位有钱的富翁。但是，这个时候富翁却病倒了。此时，他这一生所创造的“0”也跟着倒下了！

健康就是“1”，其他都是“0”。有了健康，就好比银行账户上有了一个“1”，其他都是往“1”后面添加的零。在拥有健康的前提下，其他的越多说明人生越丰富。然而，如果没有健康，其他的一切再多，也只是无数个零。

2. 一人健康，全家幸福

健康法则：健康是家庭幸福的基础。

遗憾的是，时空隧道只存在于虚幻的小说之中，在现实生活中是不存在的，我们当然无法依靠它来“体验”失去。然而，举目环顾四围，和那些失去了健康的人比较一下，还有什么不释然的呢？

有一对恩爱的夫妇，生活一直很幸福。可就在他们刚步入中年，事业、生活即将进入辉煌时，妻子毫无征兆地突然就中风了。妻子住进医院，丈夫没日没夜地照顾她，刚开始时觉得自己很辛苦，白天要上班工作，晚上还要照顾病人，精神和体力都严重透支。他甚至羡慕老婆的好福气，只要躺着就有人服侍，而自己却连想躺在床上休息一下都成了奢侈。

一天，他如往常一样，拖着疲惫的身体守护在妻子病床前。他透过窗户向外望去，一场大雨刚过，空气中散发着泥土与青草的芳香气息，天空放晴，缕缕阳光格外灿烂，抬起头，他看到了天边美丽的彩虹！多

久没有感受到生活的新鲜气息与绚丽景色了！再看妻子时，他眼睛湿润了，豁然明白自己拥有健康，拥有自由，想走便走，想动便动，能尽情地去感受生命每一瞬间，这是多么珍贵的拥有啊！而妻子却连移动一下的自由都很难得。原来，自由自在的人，就是那些拥有健康的人。

在这个满地淘金的时代，人人都忙于淘金，忙于攀比，唯恐淘晚了会落伍于这个日新月异的时代。在这种从众心理的驱使下，我们记住了我们的追逐，但恰恰又忽略了自己最基本的——那就是健康的身体。

祝大妈一家四口，儿子在一家外企上班，儿媳妇是一位小学老师，还有一个孙子聪明可爱，上小学一年级。可以说，他们的小日子过得非常快乐。儿子由于工作忙平时总加班，虽然儿媳妇偶尔也会抱怨上一两句，但是加班还是继续。可是最近他总觉得提不起精神，身体有些不舒服，但自己也没怎么放在心上。

可是当他感到严重时，到医院一检查，才知道是患了肝癌，这下可把全家人急得焦头烂额，倾尽全力四处求医问药也没有好转。后来，祝大妈因过度地担心儿子的身体导致自己的身体也一日不如一日了，不久突发脑溢血去世。儿媳妇也因操劳过度患上轻微的心脏病，不得不休假在家。“原来没病真是福啊！”儿媳躺在病床上见人便说。

“一人健康，全家幸福。”只有健康才是最重要的，才是人生最大的成功！要坚定一个理念：健康地活着是一种责任，健康地活着是一种幸福！