

健康^的 黄金分割点

养生重在平衡有度

李增贇◎著



健康就在你的一念之间

黄金分割点是“度”，过犹不及，养生亦应有度。
健康也有黄金分割点，养生保健皆宜适“度”，
顺应自然，方可颐养天年，健康长寿。

李
增
贇

黑龙江省健康学会**首席健康教育专家**
黑龙江省《龙江讲坛》**主讲嘉宾**
《自助养生》杂志**专栏作家**

中国纺织出版社

健康的 黄金分割点

养生重在平衡有度

李增夔◎著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康的黄金分割点: 养生重在平衡有度 / 李增黄著.
—北京: 中国纺织出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5064-8844-0

I. ①健… II. ①李… III. ①养生 (中医) —基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第065238号

策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 张天佐 杜磊 封面设计: 任珊珊
责任印制: 储志伟 版式设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2013年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 160千字 定价: 24.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

古希腊哲学家、数学家毕达哥拉斯，通过长时间研究铁锤和铁砧的尺寸，发现它们之间存在着和谐的比例关系，即0.618的比例最为优美，并称为“黄金分割点”，这个完善的比例适用于和谐的生命。

人体与0.618有着千丝万缕的联系。人为什么在环境22℃至24℃时感觉最舒适，因为人的体温37℃与0.618相乘为22.8℃。这一温度能使机体的新陈代谢、生理节奏和生理功能均处于最佳状态。每天的夜间有12小时，按0.618的比例计算，正好是8个小时的睡眠。

现代医学研究表明，0.618与养生之道息息相关，动与静是一个0.618的比例关系，即四分动六分静。饮食原理也是一样，吃饭吃六成饱的人几乎不生胃病，也不易患高血压、糖尿病与肥胖症等。饮食的搭配比例应当是：六分粗粮，四分细粮；六成素菜，四成荤菜；六分熟食，四分生食。如果按照哲学定义，可以如此表述黄金点——即在有意无意之间，亦可称为“中道”。这才是最佳的养生之道。

中国传统文化的“中庸”就是这个道理，它正是人生智慧的体现。孔子说：不偏之谓中，不易之谓庸，中者天下之正道，庸者天下之定理。所谓中，其实就是“半”字的哲理。

清代李密庵的《半字歌》，是教世人活得轻松、宽容、大度、豁达一

些，即知明知暗、知进知退、知盈知亏、知止知足，这样才能活得安乐、有情趣、有境界、有始终。仔细阅读品味，大可省人喻世。它虽然阐述的是生活、生命的哲理，但引申玩味便可以悟出其中的养生之道来。

现代人之所以烦恼多、焦虑多，泛滥的欲望是一个关键。人生最大的痛苦，莫如说是欲求的痛苦。人生如果没有欲求，就没有生命，就没有希望。但是，并非你所希望得到的，就一定能够如愿以偿，何况还有那些非分之想，脱离现实之念呢？既然如此，选择一个合适的态度，或者行为方式，以这样一个“半”的角度、方式切入生活，面对现实，或许能够真正与生活达到某种默契，这或许也可成为现代人的一种处世方式，一种生存的智慧吧？

这种智慧就是“黄金分割点”在养生中的具体应用。

“黄金分割点”，从养生的角度来讨论，就是一个“度”的问题。现代人，大多数都在过“度”中生活，如饮食过“度”、饮酒过“度”、劳累过“度”、纵欲过“度”、言语过“度”、忧虑过“度”、自卑过“度”……由此导致各种疾病丛生蜂起，“现代文明病”、“富贵病”以及种种“职业病”，如抑郁、焦虑、失眠、嫉妒、攀比等，无不与人们的过“度”、失“度”、无“度”有关。

故本书上篇从饮食之道、运动之道、情志之道、欲望之道、起居之道、劳逸之道等方面，全面、科学、系统地阐述了“黄金分割点”即“半”字的养生妙谛。下篇阐述保持平衡心态的各种方法。只要你能按照书中的养生原则坚持，就会逐步养成良好的生活习惯，这个习惯将使你的事“半”功倍，这个习惯将改变你的身心，改变你的命运，改变你的人生。

作者

目录

上篇 ▸ 健康的“黄金分割点”——“半”字哲学

一、饮食之道与“黄金分割点”

“饮食自倍，肠胃乃伤”“饮食之道，不饥不饱”“适者有寿”。饭吃六七成饱的人几乎不生胃病，也不易患高血压、糖尿病与肥胖症等。饮食的合理搭配应当是：六分粗粮，四分细粮；六成素菜，四成荤菜；六分熟食，四分生食，等等。

- ◆ 半饱之道 延年益寿..... 12
- ◆ 半粗半细 降低血糖..... 15
- ◆ 半荤半素 血脂不高..... 18
- ◆ 五味平衡 脏腑调和..... 20
- ◆ 出入平衡 远离便秘..... 24
- ◆ 四气平衡 血温则通..... 27
- ◆ 快慢平衡 避免肥胖..... 29
- ◆ 软硬干稀 健脾强胃..... 30
- ◆ 酒饮半酣 祛病延年..... 33

二、起居之道与“黄金分割点”

现代医学研究表明,0.168与养生之道息息相关,动与静也有一个0.618的比例关系,即四分动六分静,才是最佳的养生之道。

- ◆ 半睡半醒 精力旺盛..... 36
- ◆ 半卧半坐 半动半静..... 39
- ◆ 半阴半阳 平衡持久..... 41

三、运动之道与“黄金分割点”

动者为阳,静者为阴,一阴一阳,天地之道也。心动与行动,心静与形静,动静得宜,才是无尚的“中庸”之道。

- ◆ 动静各半 才能健康..... 44
- ◆ 运动强度 过犹不及..... 46
- ◆ 动脑养生 平衡协调..... 49
- ◆ 半退半休 远离抑郁..... 49

四、七情之道与“黄金分割点”

世界卫生组织研究表明:70%以上的疾病与情绪有关。换言之,一个人的心理先出了问题,才导致躯体生病。这也是医学中常提的导致疾病的心理因素,也应证了中医理论所说的“病由心生”的观点。

国学大师季羨林说:“淡定一生中,不喜亦不惧。”正因为他能宁静地面对变幻的世界而应付自如,故能健康长寿。

- ◆ 喜乐宜半 悲喜有度..... 52
- ◆ 忧虑过度 会导致很多疾病..... 54
- ◆ 愤怒怨恨过度 会导致脏腑疾病..... 55

- ◆ 思虑过度 会导致胃溃疡等疾病 57
- ◆ 悲哀过度 会导致肺结核、抑郁症等 59
- ◆ 惊恐过度 会导致多种疾病 61

五、六欲之道与“黄金分割点”

人与其他生物不同的是：他有一个永远也不满足的心理，这个心理看不见也摸不着，那就是“欲壑”。中国有句俗话叫“过犹不及”，意思是说，凡事不能过度。大家应该都听过渔夫和金鱼的故事吧，就是因为渔夫的妻子太贪心，想要的太多，结果到最后，什么都没得到。

易卜生说：“金钱为你带来食物，但不能带来食欲；钱能买来医药，却买不来健康；钱能买来熟人，但买不来朋友。”可见，不论食欲、物欲、情欲、名欲等，凡事一旦越格过度，就会适得其反。

- ◆ 求知欲虽好 但也应该掌握度 63
- ◆ 表达过度伤气 同时遭人嫉妒 65
- ◆ 半显半隐 是智慧的成功之道 67
- ◆ 闲适俭奢应适度 知福惜福能长久 68
- ◆ 情欲不宜痴 70
- ◆ 房事过度 影响健康与寿命 71

六、劳逸之道，工作和休闲的和谐才能使身体更健康

工作能体现人的价值，做事的品质，更能表现人的价值，而做事的徐疾之度、粗细之度、轻重之度等，尤能展现你的价值。简而言之，怎样做往往比做什么更有价值。奋斗人生，还要享受人生。玩物不伤身，玩物不丧志，有情而不累，才是真君子，才能成就事业，并能健康长寿。

- ◆ 半急半缓之道 把握好轻重缓急 你就不会焦虑 74

- ◆ 半重半轻之道 很多失望与痛苦 都是因重心在外而引起的.. 75
- ◆ 玩物不丧志 才能愉悦身心 77

下篇 ▸ 心灵平衡养生法

七、养生先开悟

开悟的前提是，改变你的认知，改变你的价值观，改变你的比较系统，摒弃“心理赤贫”，才能掀起一场变被动医疗为主动自疗的革命。

- ◆ 改变你的认知 就不会困惑 80
- ◆ 价值观的错位 影响你的健康..... 81
- ◆ 如何诠释“成功” 决定你能否快乐、幸福 83
- ◆ 攀比心理 是人生苦恼之源 85
- ◆ 养身先养心 心灵健康才是真正的健康 86
- ◆ 医疗的革命 是意识、观念、思维的革命 86

八、养生从“心”开始

心态对于健康有重要作用，积极的心态可以改变一切。心随境转，你就是奴隶；境随心转，你才是真正的主人。赋予生命以意义，你就能健康、快乐和幸福。

- ◆ 积极的心态 可以改变一切 97

◆ 静心的禅机 要从实践中感悟	98
◆ 病由心生 疾病源于思想	101
◆ 境由心转 你才是真正的主宰者	101
◆ 学会腹式呼吸 能改善血液循环和新陈代谢	102
◆ 想象的作用	104
◆ a波改变你的一切 右脑内有一个最好的医院	106
◆ 常咽津液 心肾相交	108
◆ 爱是人间最伟大的康复力	109
◆ 道德养生的重要性 慈善的人多长寿	111
◆ 赋予生命以意义 你就能健康幸福	113
◆ 信仰的价值 是无法形容的	115

九、兴趣广泛怡情养心 自然就能健康长寿

兴趣广泛的人一定是热爱生活的人，而且兴趣可从性情养心，心灵有所寄托，身体自然也会健康，这是世间无价的良药。

◆ 宠物疗法 全球正在流行	117
◆ 书画疗法 既高雅又有效	118
◆ 钓鱼养心 妙趣无穷	119
◆ 芳香疗法唤醒免疫功能	120
◆ 读书养性 书是良药可去病	122
◆ 弈棋忘忧 超然物外	124
◆ 弹琴觅知音 生活更浪漫	126
◆ 放飞心情 亲近自然	127

十、“心”平气和的智慧

开悟是接受，接受，才能“看破”和“放下”；接受，才能活在当下；常常怀着感恩的心，提醒快乐，才能知足常乐。

- ◆ “看破”和“放下” 129
- ◆ 忘却平衡法 131
- ◆ 无忧平衡法 133
- ◆ 当下平衡法 135
- ◆ 提醒快乐 137
- ◆ 感恩的心 139

十一、慢节律生活

快节奏的工作和生活使人们的压力越来越大，有些人已不堪重负，“英年早逝综合征”逐渐增多，消闲已成为一种奢侈。“慢生活”将是历史发展的趋势，选择“慢生活”是人生的大智慧。

- ◆ 弹性压力养生法 143
- ◆ 压力分流 身心无恙 145
- ◆ 放慢节奏 是大智慧 146
- ◆ 慢下来 让生活更精致、更幸福 148

附录1 151

附录2 158

后 记 160

健康的 黄金分割点

养生重在平衡有度

李增冀◎著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康的黄金分割点：养生重在平衡有度 / 李增黄著.
—北京：中国纺织出版社，2013.6
ISBN 978-7-5064-8844-0

I. ①健… II. ①李… III. ①养生（中医）—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第065238号

策划编辑：樊雅莉 责任编辑：张天佐 杜磊 封面设计：任珊珊
责任印制：储志伟 版式设计：水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2013年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：10

字数：160千字 定价：24.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

古希腊哲学家、数学家毕达哥拉斯，通过长时间研究铁锤和铁砧的尺寸，发现它们之间存在着和谐的比例关系，即0.618的比例最为优美，并称为“黄金分割点”，这个完善的比例适用于和谐的生命。

人体与0.618有着千丝万缕的联系。人为什么在环境22℃至24℃时感觉最舒适，因为人的体温37℃与0.618相乘为22.8℃。这一温度能使机体的新陈代谢、生理节奏和生理功能均处于最佳状态。每天的夜间有12小时，按0.618的比例计算，正好是8个小时的睡眠。

现代医学研究表明，0.618与养生之道息息相关，动与静是一个0.618的比例关系，即四分动六分静。饮食原理也是一样，吃饭吃六成饱的人几乎不生胃病，也不易患高血压、糖尿病与肥胖症等。饮食的搭配比例应当是：六分粗粮，四分细粮；六成素菜，四成荤菜；六分熟食，四分生食。如果按照哲学定义，可以如此表述黄金点——即在有意无意之间，亦可称为“中道”。这才是最佳的养生之道。

中国传统文化的“中庸”就是这个道理，它正是人生智慧的体现。孔子说：不偏之谓中，不易之谓庸，中者天下之正道，庸者天下之定理。所谓中，其实就是“半”字的哲理。

清代李密庵的《半字歌》，是教世人活得轻松、宽容、大度、豁达一

些，即知明知暗、知进知退、知盈知亏、知止知足，这样才能活得安乐、有情趣、有境界、有始终。仔细阅读品味，大可省人喻世。它虽然阐述的是生活、生命的哲理，但引申玩味便可以悟出其中的养生之道来。

现代人之所以烦恼多、焦虑多，泛滥的欲望是一个关键。人生最大的痛苦，莫如说是欲求的痛苦。人生如果没有欲求，就没有生命，就没有希望。但是，并非你所希望得到的，就一定能够如愿以偿，何况还有那些非分之想，脱离现实之念呢？既然如此，选择一个合适的态度，或者行为方式，以这样一个“半”的角度、方式切入生活，面对现实，或许能够真正与生活达到某种默契，这或许也可成为现代人的一种处世方式，一种生存的智慧吧？

这种智慧就是“黄金分割点”在养生中的具体应用。

“黄金分割点”，从养生的角度来讨论，就是一个“度”的问题。现代人，大多数都在过“度”中生活，如饮食过“度”、饮酒过“度”、劳累过“度”、纵欲过“度”、言语过“度”、忧虑过“度”、自卑过“度”……由此导致各种疾病丛生蜂起，“现代文明病”、“富贵病”以及种种“职业病”，如抑郁、焦虑、失眠、嫉妒、攀比等，无不与人们的过“度”、失“度”、无“度”有关。

故本书上篇从饮食之道、运动之道、情志之道、欲望之道、起居之道、劳逸之道等方面，全面、科学、系统地阐述了“黄金分割点”即“半”字的养生妙谛。下篇阐述保持平衡心态的各种方法。只要你能按照书中的养生原则坚持，就会逐步养成良好的生活习惯，这个习惯将使你事“半”功倍，这个习惯将改变你的身心，改变你的命运，改变你的人生。

作者

目录

上篇 ▸ 健康的“黄金分割点”——“半”字哲学

一、饮食之道与“黄金分割点”

“饮食自倍，肠胃乃伤”“饮食之道，不饥不饱”“适者有寿”。饭吃六七成饱的人几乎不生胃病，也不易患高血压、糖尿病与肥胖症等。饮食的合理搭配应当是：六分粗粮，四分细粮；六成素菜，四成荤菜；六分熟食，四分生食，等等。

- ◆ 半饱之道 延年益寿..... 12
- ◆ 半粗半细 降低血糖..... 15
- ◆ 半荤半素 血脂不高..... 18
- ◆ 五味平衡 脏腑调和..... 20
- ◆ 出入平衡 远离便秘..... 24
- ◆ 四气平衡 血温则通..... 27
- ◆ 快慢平衡 避免肥胖..... 29
- ◆ 软硬干稀 健脾强胃..... 30
- ◆ 酒饮半酣 祛病延年..... 33

二、起居之道与“黄金分割点”

现代医学研究表明,0.168与养生之道息息相关,动与静也有一个0.618的比例关系,即四分动六分静,才是最佳的养生之道。

- ◆ 半睡半醒 精力旺盛..... 36
- ◆ 半卧半坐 半动半静..... 39
- ◆ 半阴半阳 平衡持久..... 41

三、运动之道与“黄金分割点”

动者为阳,静者为阴,一阴一阳,天地之道也。心动与行动,心静与形静,动静得宜,才是无尚的“中庸”之道。

- ◆ 动静各半 才能健康..... 44
- ◆ 运动强度 过犹不及..... 46
- ◆ 动脑养生 平衡协调..... 49
- ◆ 半退半休 远离抑郁..... 49

四、七情之道与“黄金分割点”

世界卫生组织研究表明:70%以上的疾病与情绪有关。换言之,一个人的心理先出了问题,才导致躯体生病。这也是医学中常提的导致疾病的心理因素,也应证了中医理论所说的“病由心生”的观点。

国学大师季羨林说:“淡定一生中,不喜亦不惧。”正因为他能宁静地面对变幻的世界而应付自如,故能健康长寿。

- ◆ 喜乐宜半 悲喜有度..... 52
- ◆ 忧虑过度 会导致很多疾病..... 54
- ◆ 愤怒怨恨过度 会导致脏腑疾病..... 55