

承传中华养生文化精华 展示当代世界保健新知

Jiankang Rensheng Kuaile Bainian

健

康

人

生

快

乐

百

年

——生存智慧生命质量新理念

马有度◎主编

重庆大学出版社

出版者的话



《健康人生快乐百年》,承传中华养生文化精华,展示当代世界保健新知,既讲医理,又富哲理;既大力倡导生存智慧、生命质量的新理念,又大力推进科学、文明、健康生活的新方式。

本书强调“健康第一”、“防重于治”,强调健康教育要从娃娃抓起,青年人要尽早走出忽视保健的误区,中老年的养生保健更要切实从现在做起。

针对当前男女老少养生保健、防病治病的实际需要,全书包括生存智慧、健康奥妙、长寿诀窍、快乐法宝、寿星访谈、警惕杀手、医药趣话七大板块。本书内容丰富,切合实际,文笔生动,通俗易懂,不仅有实用价值,而且有欣赏价值和收藏价值,是男女老少养生保健的宝书,也是送给父母、长辈、亲朋好友的健康礼品。

本书由马有度教授主编主笔,在“寿星访谈”和“医药趣话”两大板块中,特邀了全国各地的科普同道赐稿;重庆市科学技术协会主席祝家麟教授在百忙之中欣然为本书作序,在此一并致谢!

致读者



亲爱的读者朋友：

您好！

生命因为健康而美丽，生活因为快乐而幸福。以人为本，健康第一，自我调养延年寿，自我陶冶享快乐，赢得幸福的金钥匙就在我们自己的手中。这就是我们要大力倡导的生存智慧、生命质量的新理念。

为了推动大众不断增强自我保健意识，自觉学习自我保健知识，坚持实行自我保健措施，大力推进科学、文明、健康生活的新方式，这本《健康人生摇快乐百年》应运而生，欣然问世。

读者朋友，当您见到这本读物的时刻，我们的缘份也就从此开始，也许您是尊敬的长者，也许您是年轻的朋友，希望我们都能娓娓谈心，探讨健康奥妙、长寿诀窍和快乐法宝。

健康奥妙，养生之道，就是研究怎样保养生机的道理，探讨怎样维护健康的办法，古今都在研讨。我国传统养生，强调怡情养生、饮食养生、动静养生、起居养生，都是维护健康的养生妙道。现代国际保健，强调合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，都是维护健康的基础要道。本书在“生存智慧”之后，着重推出“健康奥妙”，介绍这些养生妙道，讨论这些保健要道，给您一把

金钥匙,引入健康殿堂的大门。

“长寿诀窍”提纲挈领,简明扼要,是经验的总结和智慧的结晶。本书介绍这些“长寿诀窍”,使您印象深刻记得牢。而要真正获得实效,典型引路不可少。因此,本书推出“寿星访谈”,把鲜活的经验、生动的实例展现在您的面前,给您启迪,供您借鉴,助您走上健康长寿的幸福大道。

要健康,要长寿,更要快乐;康而寿是幸福,康乐寿更幸福。所以本书特别推出“快乐法宝”,既有古代的述齐斋十乐、高桐轩十乐,又有现代的十六乐,但愿有助诸君达到“健康、长寿、快乐”这人生幸福的最高境界。

冠心病、高血压病、糖尿病、肥胖症是使人痛苦、折人生命的杀手,是危害人生幸福的拦路虎。对于这些病症,当然重在预防,而一旦患病,又贵在治得早、治得好。本书“警惕杀手”的推出,给读者诸君防病、治疗、康复提供帮助和参考,以便尽量减少病症的痛苦,多多体验康复的快乐。

“医药趣话”放在本书的最后,其中既有养生保健、治病用药的实用知识,又有生动的趣闻故事。希望您能读得轻松,读得愉快,读出自己健康长寿快乐的办法来,这样我就心满意足了,说明我们确实有缘份,确实是心灵相通的朋友!

马有度

二〇〇九年元月

健康伴你我摇 科普进万家



摇摇摇摇摇摇 ——喜读《健康人生摇快乐百年》

当马有度教授打电话告诉我说,他准备编写一本关于养生保健的书,而且愿意到重庆大学来为教职工做关于健康保健的知识讲座时,我十分高兴。我知道,马教授是全国知名的医学专家,在中西医研究和养生保健方面建树丰硕。我相信,他写的书一定十分精彩。当重庆大学出版社张鹤盛社长把这本马有度教授主编的书稿给我,并约我写一篇序言时,我更加欣喜,连夜捧读,先睹为快,读完书稿,拍案叫好,有许多感想,清理一下思路,最想说的就是六个字**新颖、实在、有趣**。

一看书名,就给人耳目一新的感觉。再看书的目录,鲜明的七大板块,生动的**152**个小题目,新颖的感觉又深一层。一口气读下去,最吸引我的还是这本书的新理念:一再强调生存的智慧、生命的质量;大声疾呼健康是第一位的,要早防亚健康,远离过劳死;大声疾呼重预防、“治未病”,谆谆告诫主动预防远胜于被动治疗。全书始终贯穿一条鲜明的主线,就是大力推进科学、文明、健康生活的两种方式。这是我的第一点感想。

我的第二点感想,就是这本**152**万字的书很实在。全书内容切合实际,针对当前冠心病、高血压、糖尿病、

肥胖症对健康和生命的威胁日益增大的现实,书中特别推出“警惕杀手”这一板块,深入浅出地讨论怎样防治这“四大杀手”。不仅如此,为了满足亿万民众渴求健康、长寿、快乐的愿望,全书以大量篇幅,详尽地介绍了世界卫生组织提出的“健康四大基石”。特别是深入挖掘中华医药学中的养生文化精髓和快乐法宝,纵观古今,融汇中西,古为今用,洋为中用,充分体现出本书“承传中华养生文化精华,展示当代世界保健新知”的鲜明特色。尤为可贵之处是,上海、长沙、武汉、成都、重庆等地许多寿星“现身说法”式的访谈,活生生的养生经验,朗朗上口的长寿诀窍,快乐多彩的生活情趣,实实在在的展现在我们的面前,给人启迪,供人借鉴。

我的第三点感想,就是这本书文章短小,趣味盎然,不仅“医药趣话”有趣,其他板块也会引起你的浓厚兴趣。作者以生动活泼的文笔,娓娓谈心的方式,既讲医理,又富人生哲理,使你在轻松愉快之中就吸取了许多切实有用的养生保健知识。

最后,我还想说的是:党的十六大提出的全面建设小康社会的奋斗目标中包括有全民健身、提高全民健康水平的要求,我们要实现“全面小康”,离不开健康。为了明显提高全民族健康素质,医药卫生科技工作者不仅要奋力开展科学研究,而且要大力加强养生保健、防病治病的科学普及,深入社区,深入乡村,深入亿万家庭。我们科协作为“科技工作者之家”,理应为医药卫生科技

工作者做好服务,理应在健康科普工作中一马当先,为
广大民众走进健康科普大讲堂提供方便,使养生保健深
入人心,关爱自己,关爱他人,“健康伴你我,科普进万
家”!

重庆市科学技术协会主席

祝家麟

圆年 员月 员日

摇

健康人生感悟

摇摇摇摇摇——三心三情五快乐

三摇心

待人诚心

奉献爱心

保持童心

三摇情

注重亲情

珍惜友情

享受爱情

五快乐

心善自乐

知足常乐

助人为乐

工作快乐

休闲享乐

摇摇摇摇摇——马有度



第一板块·生存智慧

健康危机摇警钟长鸣	猿
工作美丽摇健康第一	远
早防亚健康摇远离过劳死	愿
乐而康摇寿而康	圆

第二板块·健康奥妙

(一)调养精神摇心理平衡

养心之道摇健心之术	圆
心理失衡摇病痛上门	圆
“耳顺”之人摇心理平衡	圆
积极心态摇笑对人生	圆
心地善良摇心胸宽广	猿
性格不良摇早衰早亡	猿
欲望适度摇人生艺术	猿
知足常乐摇知止解脱	源
做情绪的主人	源

做快乐的普通人	源
名人·明人·民人——名人的心理平衡	源
怎样才能好心情	缘
战胜挫折迎新春	缘
精神保健操摇长寿维生素	缘
人际关系摇贵在协调	缘
家庭和睦摇共享安康	邇

(二) 饮食调养摇合理膳食

过食短命摇节食寿长	邇
一餐吃伤摇十餐喝汤	远
合理用餐摇细嚼慢咽	远
偏嗜五味摇损害健康	苑
合理膳食金字塔	苑
谷肉果菜巧安排	苑
烹调讲究色香味	苑
快乐进餐享美味	苑
饮水饮料学问多	愿
进食补养的第一妙诀	愿
请君终生一杯奶	愿
切记莫忘豆制品	愿
药膳的三大妙用	愿
管好你的一张嘴	愿

(三)动静结合摇适量运动

- 康寿快乐动中来 猿
健康投资零存整取 猿
劳心莫忘劳手足 猿
运动健身贵适度 猿
逍遥自在的运动——散步 猿
世上最好的运动——走步 猿
健身健心的运动——跑步 猿
健身健美的运动——游泳 猿
动中养静的运动——太极拳 猿
怡情快乐的运动——旅游 猿
远游之前摇准备完善 猿
近郊游览摇动中休闲 猿
练习静功心神静 猿
养生习静贵神专 猿
静养妙法好睡眠 猿
灵魂的妙药——睡眠 猿
小憩小睡话午眠 猿
梦乡的伴侣——枕头 猿

(四)不沾陋习摇戒烟限酒

- 温馨朋友摇健康杀手——吸烟的危害 猿

健康朋友摇罪魁祸首——饮酒的利弊	员源
孕妇莫沾烟和酒	员苑
制止烟害的对策	员蕊
制止酗酒的对策	员蕊

(五)起居有常摇环保健康

起居有常摇身心健康	员蕊
劳逸有度摇康乐寿长	员园
顺应四时摇注意七防	员源
气候反常摇贵在早防	员缘
早春要捂摇早秋要冻	员苑
衣着适体摇美观保健	员怨
戴帽穿鞋摇保健美观	员蒙
优美环境摇长寿之乡	员蒙
绿化庭院摇快乐安康	员苑
室内装饰摇温馨淡雅	员蕊

第三板块·长寿诀窍

(一)长寿歌诀

药王长寿歌	员远
三叟长寿歌	员源

十叟长寿歌	员缘
长寿七字歌	员远
长寿四字歌	员苑

(二) 寿诀概要

仁德大寿一诀窍	员愿
人口学家三诀窍	员园
长寿学家十诀窍	员员

(三) 寿星感悟

辛亥功臣喻育之的感悟	员猿
百岁书家苏局仙的感悟	员源
长寿名医干祖望的感悟	员缘
寿星永葆青春的奥妙	员远
夫妻恩爱寿而康	员愿

第四板块 · 快乐法宝

(一) 古代养生十乐

宋代述齐斋十乐	员猿
清代高桐轩十乐	员源

(二)现代养生十六乐

奉献之乐	远
读书之乐	惠
谈天之乐	园
琴瑟之乐	园
下棋之乐	源
书法之乐	缘
绘画之乐	苑
集邮之乐	懿
赏花之乐	园
养花之乐	园
钓鱼之乐	源
旅游之乐	苑
种菜之乐	惠
烹调之乐	园
家务之乐	园
麻将之乐	园

第五板块·寿星访谈

(一)古稀寿星

坦荡恬淡寿而康

摇摇——著名民主人士冯克熙先生访问记

苑

身残心健乐而康——访残疾作家谭风先生 苑

(二)八旬寿星

童心不老寿自长

摇摇——访儿童文学作家邬朝祝先生 缘

童心未泯画长春——访著名画家刘迪耕先生 苑

痴心事业摇脑勤长寿

摇摇——访著名教育家、科学家尹长民先生 识

生命在于流动——访著名老中医颜德馨教授 园

动静结合动为主——访著名老中医张镜人教授 ... 苑

健脑养生七妙法——访著名老中医凌耀星教授 ... 识

康寿之路带头人——宋杰先生访问记 缘

健康长寿四件宝——访史克宪、张荣慧金婚夫妇 苑

..... 苑

(三)九旬寿星

宁静淡泊摇养生有道——访九旬学者胡笃敬先生 园

..... 园

诗书有情寿亦高——访著名书法家曾玉衡先生 ... 缘

越老越亲老来伴——访 90 岁老红军刘云华 苑

五世同堂寿而康——访 90 岁寿星蒋泽富 识

(四) 百岁寿星

- 诚心善心摇动静养生——访百岁名医熊寥笙 圆圆
- 健康长寿十诀窍——访百岁寿星骆秀英 圆源
- 知足常乐勤锻炼——访百岁老人漆源鑫 圆远

第六板块 · 警惕杀手

(一) 冠心病

- 警惕夺人性命的“头号杀手”——冠心病的危害 ... 圆员
- 防治冠心病摇走好六步棋 圆豫
- 治疗冠心病摇奏好三步曲 圆愿

(二) 高血压病

- 警惕“无声杀手”的偷袭——高血压病的危害 圆员
- 防治高血压摇用好“十字经” 圆豫

(三) 糖尿病

- 先天遗传摇后天发病——糖尿病是怎样发生的 ... 圆员
- 已患糖尿病摇为何不知道 圆员