

<<药师论养生>>

图书基本信息

书名：<<药师论养生>>

13位ISBN编号：9787537553186

10位ISBN编号：7537553181

出版时间：2012-9

出版时间：河北科技出版社

作者：董占军 等主编

页数：311

字数：360000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<药师论养生>>

前言

养生是当今一个热门的话题，有人称之为中国古代的“第五大发明”。

“养生”一词最早出现在《灵枢·本神篇》中。

所谓养生就是遵循阴阳五行、生化收藏之变化规律，通过对人体进行科学调养，保持或提高生命健康活力；通过怡养心神、调摄情志、保护和增强人的心理健康，达到形神统一，实现身心和谐、人与社会和谐、人与自然和谐，从而延年益寿，幸福地生活。

一、疾病是可以预防的 疾病与健康是对立统一的。

现代医学认为，疾病是机体与环境(包括内环境)对立统一的破坏，而导致这种关系破坏的因素有二：一是外界环境致病因素(外因)；二是机体内在致病因素(内因)。

所以说，疾病是一种不同于健康的特殊生命活动过程，是由于在一定的条件下某种致病因素作用于机体而引起机体反应的结果。

医学研究发现，包括人体在内的诸多生命体，都存在一个与生俱来、自发作用的自愈系统，使其得以维持健康状态，免于来自外界的物理、化学、微生物等侵害而丧失生命力。

人类应用系统论、基因及预防医学等现代科学知识和研究成果，通过挖掘提高人体的自愈能力，完全有可能极大地延长人的寿命。

疾病是可以预防和康复的。

《素问·四气调神大论》说“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”。

“治未病”就是预防，就是采取一定的措施，防止疾病的发生和发展，主要包括未病先防和既病防变两个方面。

所谓未病先防是指在人体未发生疾病之前，采取各种措施，做好预防工作，以防止疾病的发生。

“是故已病而后治，所以为医家之法；未病而先治，所以明摄生之理”(《丹溪心法》)。

未病先防就是通过扶正进而提高机体抗病能力，防止病邪侵袭。

所谓既病防变是指在疾病发生以后，应早期诊断、早期治疗，以防止疾病的发展与转变。

总之，病邪是导致疾病发生的重要条件，未病先防除了增强体质、提高正气的抗邪能力外，还要注意防止病邪的侵害。

应讲究卫生，防止环境、水源和食物污染，对六淫、疫疠等应避其毒气。

至于外伤和虫、兽伤，则要在日常生活和劳动中，留心防范。

二、养生就是一个不断超越自我的过程 养生就是不断反省自己的生活和思考习惯，改正我们存在的不良习惯的过程。

养生只说不做是不行的，其关键在于生活中持之以恒地练习与实践。

《素问·上古天真论》曰：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时。

”大自然中日月星辰的现象，启发着人们师法自然、回归自然，以使生命永在。

这种期望虽然难以实现，但自古以来追求长寿者却大有人在。

东晋时期著名的医药学家和道教学者葛洪，精晓医学和药物学，是预防医学的先导者。

他内擅丹道，外习医术，精研道儒，学贯百家，思想渊深，著作弘富。

《抱朴子》为其主要著作。

在《抱朴子·内篇》中，他全面并系统地总结了晋以前的神仙方术，包括守一、行气、导引和房中术等；提出了“若德行不修，但务方术，皆不得长生也”的重要养生观。

南朝齐、梁时期的道教思想家、医药家、炼丹家、文学家，寿至81岁的陶弘景，在养生领域有很深的研究和造诣，其丰富的医药养生思想集中体现在《养性延命录》一书中。

提出了养神调形、“小炷留灯”的养生观。

“小炷留灯”，就是把生命看做一盏灯，生命的源泉是灯油，灯里的油是有限的，灯如果点得很亮，油就很快用完；如果“小炷留灯”则会燃烧更长的时间。

最值得向读者推荐的养生专家就是孙思邈。

孙思邈被人称为“真人”、“药王”、“药圣”，生于581年，卒于682年，是个百岁老人。

<<药师论养生>>

孙思邈的年龄现今有六种说法：一曰101岁，二曰120岁，三曰131岁，四曰141岁，五日165岁，甚至还有168岁的说法。

孙思邈崇尚养生，并身体力行，正是由于他医德崇高、通晓养生之术，才能年过百岁而视听不衰。他将儒家、道家以及外来古印度佛家的世界观与中医学的养生理论相结合，提出的许多切实可行的养生方法，时至今日，还在指导着人们的日常生活。

三、养生养什么与怎样养生 精、气、神是人的三宝，养生主要就是养精、气、神。

“内求”是养生的主要途径。

所谓内求就是指人的意识活动向内、专一。

与内求相对的是外求，外求是指人的意识活动向外发散。

中国传统文化是一种带有明显内求特征的文化，从儒家、道家、佛家到医学、武学、文学，都与内求实践紧密关联。

中国古人把内求称为“求诸己”或“反求诸己”，认为通过内求锻炼可以增强自身的正气、智慧与能力，是涵养道德、修身治学、内圣外王的根本途径。

相信“内求”养生文化会在传播、推广和实践的过程中，不断深入和完善，为世人带来养生保健的崭新观念 and 希望。

(一)调摄精神 养生家十分重视精神调养，要求人们做到“恬澹虚无”。

“恬”是安静；“澹”是愉快；“虚”是虚怀若谷，虚己以待物；“无”是没有妄想和贪求。

即具有较为高尚的情操，无私寡欲，心情舒畅，精神愉快，则人体的气机调畅，气血和平，正气旺盛，就可以减少疾病的发生。

精神情志活动是脏腑功能活动的体现。

突然强烈的精神刺激，或反复的、持续的刺激，可以使人体气机紊乱，气血阴阳失调而发病，而在疾病的过程中，情志变动又能使疾病恶化。

因此，调养精神就成为养生的第一要务了。

(二)生活起居应有规律 1.起居有常 起居有常是指起居要有一定的规律。

养生家非常重视起居作息的规律性，并要求人们要适应四时时令的变化，安排适宜的作息时间，以达到预防疾病、增进健康和长寿的目的。

2.饮食有节 人们饮食要有节制，不可过饱或过饥，否则“饮食自倍，肠胃乃伤”(《素问·痹论》)

此外，饮食五味不可偏嗜，并应控制肥甘厚味的摄入，以免伤人。

3.适应自然规律 自然界的四时气候变化，必然影响人体，使之发生相应的生理和病理反应。

只有掌握其规律，适应其变化，才能避免邪气的侵害，减少疾病的发生。

“法于阴阳”、“和于术数”，以适应自然规律，保障人的健康。

“法于阴阳”的“法”，即效法之意。

“阴阳”，指自然界变化的规律。

“和于术数”的“和”，为调和、协调之意。

“术数，修身养性之法”(《类经·摄生类》)。

即遵循自然界阴阳消长规律而采取适宜的摄生方法，如果不能适应自然界的变化的变化，就会引起疾病的发生，甚至危及生命。

4.药物预防及人工免疫 《素问·刺法论》中有“小金丹……服十粒，无疫干也”的记载，可见中国很早就已开始用药物预防疾病了。

中国在16世纪就发明了人痘接种法预防天花，是人工免疫的先驱，为后世预防接种免疫学的发展开辟了道路。

近年来随着中医药的发展，试用中药预防多种疾病收到了很好的效果。

如板蓝根、大青叶预防流感、腮腺炎，马齿苋预防菌痢等，都是简便易行、用之有效的方法。

(三)锻炼身体 “生命在于运动”。

人体通过运动，可使气机调畅，气血流通，关节疏利，增强体质，提高抗病力。

锻炼身体不仅可以减少疾病的发生，促进健康长寿，而且对某些慢性病也有一定的治疗作用。

<<药师论养生>>

养生还要注意劳逸结合，适当的体力劳动，可以使气血流通，促进身体健康。

否则，过劳以耗伤气血，过逸可使气血阻滞，而发生各种疾病。

总之，养生有两层意思应努力做到：一是尽可能健康地活着；二是临命终时，潇洒而去。

在养生过程中还需要强调两点：第一，养生是一个全面综合协调的过程，仅强调某一个方面，不会达到理想的结果。

如同一个木桶，盛水的多少取决于木桶的短板。

养生就是将短板补长，将漏洞堵上。

第二，要依据个人的身体情况，选择适合自己的养生方法。

在中国传统文化里，非常讲究天时、地利、人和，养生也不例外，于是本书分为天时篇、地利篇、人和篇、超越篇，共四篇十二章。

从人生幸福的角度全面探讨养生，是本书与其他养生书籍的最大区别。

本书介绍了顺时养生、饮食与养生、穿着和居住环境与养生、和谐房事与养生、精神卫生与养生、静坐养生、辟谷食气及药物养生等方法，多角度全方位地介绍了养生知识。

书中许多重要的养生观点，与著名药王、药师、药圣有关(比如前面提到的葛洪、陶弘景、孙思邈等)，笔者都是药师，基于此两点，故取书名为《药师论养生》。

张建忠、郑涛、郭福茹、孟俊生、魏倩璞和刘英俊等同志校对了全部或部分内容，提出了很有价值的意见，在此一并致谢！

由于作者的水平有限，遗漏差错难免，望读者给予批评指正。

编者 2012年7月2日

<<药师论养生>>

内容概要

养生是当今一个热门的话题，有人称之为中国古代的“第五大发明”。

“养生”一词最早出现在《灵枢·本神篇》中。

所谓养生就是遵循阴阳五行、生化收藏之变化规律，通过对人体进行科学调养，保持或提高生命健康活力；通过怡养心神、调摄情志、保护和增强人的心理健康，达到形神统一，实现身心和谐、人与社会和谐、人与自然和谐，从而延年益寿，幸福地生活。

《药师论养生》介绍了顺时养生、饮食与养生、穿着和居住环境与养生、和谐房事与养生、精神卫生与养生、静坐养生、辟谷食气及药物养生等方法，多角度全方位地介绍了养生知识。书中许多重要的养生观点，与著名药王、药师、药圣有关（比如前面提到的葛洪、陶弘景、孙思邈等），笔者都是药师，基于此两点，故取书名为《药师论养生》。

<<药师论养生>>

书籍目录

- 前言
- 第一篇 天时篇
- 第一章 四季与养生
- 第二章 十二时辰作息法
- 第二篇 地利篇
- 第三章 地理养生之道
- 第四章 穿着养生之道
- 第五章 饮食之道
- 第三篇 人和篇
- 第六章 宝精之道
- 第七章 养气之道
- 第八章 安神之道
- 第九章 房事养生之道
- 第十章 运动与养生
- 第四篇 超越篇
- 第十一章 静坐之道
- 第十二章 超越饮食
- 后记：论身心自由与幸福管理
- 参考文献

<<药师论养生>>

章节摘录

《内经·四气调神大论》曰：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实……”其意思是说，夏季的三个月谓之蕃秀，是自然界万物繁茂秀美的时令。

夏季是指中国农历四月、五月、六月，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气。此时，天气下降，地气上腾，天地之气相交，植物开花结实，长势旺盛，着眼于一个“长”字。

立夏，是夏天的开始。

人们习惯上都把立夏当做是温度明显升高，炎暑将临，雷雨增多，农作物进入旺季生长的一个重要节气。

小满，是说从小满开始，大麦、冬小麦等夏收作物已经结果，籽粒渐见饱满，但尚未成熟。

芒种节气最适合播种有芒的谷类作物，是种植农作物时机的分界点，夏至这天虽然白昼最长，但并不是一年中天气最热的时候。

夏至是阳气最旺的时节，养生要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气，着眼于一个“长”字。

时至小暑，已是初伏前后，到处绿树浓荫。

大暑，是一年中最热的节气。

夏季是一年中阳气最盛的时期，万物生长发育茂盛。

夏季气候特点可用一个“热”字来概括。

而详言之，又可分前后两个阶段。

前一阶段，从立夏到夏至结束，夜间逐渐变短，天气日渐炎热，万物生长茂盛。

后一阶段，特指农历六月，节气属小暑、大暑。

当此之时，气温进一步升高，昼夜温差缩小，降雨量大而集中，天气酷热而蒸闷。

这种潮湿闷热的天气与前一段的干热明显不同，故将农历六月称之为“长夏”。

夏季属火，而夏季的一个特殊阶段称之为“长夏”，又单属土。

但无论是初夏、仲夏或是长夏，气温为一年中之最高，是三夏的共同特征。

故中医学以五行中的“火”来概括夏季气候特点。

并且认为，热属阳，热甚为阳盛，热极为阳极，阳极则阴生。

故夏季自然界阴阳消长的特征是阳气日隆，至长夏阳极而阴生。

夏季养生宜养阳气，重点在于养心。

养生者，一定要了解夏季阴阳盛衰的特点，随着自然环境、气候、万物的变化做相应的调整，做到“人天相应”，就能防百病，安然度夏了。

一、起居调养 夏季宜“夜卧早起，无厌于日”，以顺应夏季华秀之气。

夏天起居讲究“晚睡、早起、午补觉”。

有“夜卧早起，无厌于日”之说。

其意思是指人要适应自然界的變化，在昼长夜短的夏季，适当晚睡、早起，不要因气候炎热就懒于活动。

对于现代人来说，“夜卧”并不是提倡在夏季熬夜，而是提倡顺应夏季的昼夜变化特点按时作息。

一般，晚上11点以前入睡即可，夏季天气炎热，人体消耗较大，如果经常熬夜，会增加对身体的损害。

二、夏季与饮食调养 夏季的饮食养生是增强人体对炎热气候的适应能力及防治中医上所说的暑证、暑湿证的有效手段，并对增强人体在秋季、冬季适应外界环境的能力有重要意义。

下面就结合人体在夏季代谢的生理特点，介绍一下夏季饮食营养的相关知识。

(一)夏季气候与人体代谢的特点 “暑热”、“湿热”是夏季气候的特点。

在中国古代，人们将夏季分为夏和长夏。

天气炎热导致毛孔开张，出汗量较大，由于夏天人体各脏器的功能活动增强，人体的代谢也进入一年中最为旺盛的阶段，人体此时的能量消耗也是一年中最大的时期，对营养物质的需要较其他季节大为增加。

同时，由于高温对人体的温度调节、消化系统、神经系统及泌尿系统等方面产生的一系列影响，炎夏

<<药师论养生>>

季节人们常感到食欲不振、倦怠乏力、小便少而黄，身体虚弱或有慢性病的人常会感到睡眠困难，有的人甚至在这一时期会日渐消瘦。

中医将人们夏季有时出现的头晕脑涨、心烦口干、胸闷心悸、自感发热(或低热)等现象称为疰(zhù)夏，就是说人体不能适应夏季炎热潮湿的天气特点而出现某些不良反应。

现代医学对疰(zhù)夏的病理机制不是十分清楚，不过中医认为，这种症状多是由于体质虚弱又外感暑热之气所致。

具体说来引起这种症状的原因主要有这样几点：即元气不足、津液耗伤、暑湿困脾。

元气不足、津液耗伤容易导致机体气阴两虚，夏天高温高湿引起的暑湿困脾会导致脾虚，同时暑热伤肺或脾气虚弱还可导致肺气虚，这些现象在我们日常生活中都不少见。

另外，炎炎夏日里，人们常感觉有口渴多汗、头昏耳鸣、神疲乏力、胸闷心悸、小便短赤等，中医将这些虚证表现称为伤暑。

在长夏季节或夏秋之交，由于天气炎热多雨、地面气温高、湿度大且处在换季时节，天气由热转凉导致气温高低变幻不定。

这一时期，特别是东南沿海雨水较多的地区，常因感受湿邪而导致上面提到的暑湿困脾，有些人往往出现神疲乏力、倦怠、头肿胀而心烦闷、食少泄泻等中医上称为暑湿的征象。

因此特别注意不要贪食生冷或食物不洁，否则容易染上痢疾、腹泻等。

除此之外，暑湿、冒暑(即夏季感冒)、暑瘵(zhài，指由夏季炎热而导致的人体咳嗽发热诸不适)等也是人体因为夏季的暑、湿所诱发的常见病。

P8-10

<<药师论养生>>

后记

论身心自由与幸福管理 当我们走过不惑之年,当社会压力、工作压力、生活压力、身体健康压力等各方面的压力扑面而来时,我们会不断地、越来越强烈地反思这样的问题:人为什么活着?

做人意味着什么?

什么是人一生要追求的目标?

应该怎样度过自己的一生?

应该以什么方式彰显自己的生活目的,实现人生的价值?

人生最大的幸福是什么?

本文是笔者在生活和工作以及在清华班学习的过程中,对这些问题的思索和探讨。

一、人生最大的幸福莫过于自由而安详地活着 人生是一种较为复杂的社会现象。

人生是人的生命存在、发展和社会化的完整过程。

它是伴随着人的生理存在、变化及消亡的过程而同步进行的。

人在社会中生存、生活、成长和成熟的过程,同时也是人认识自己、实现自己本质的过程。

也就是说,人生就是做人的过程。

在这个过程中,人们处于不同境况,站在各自不同的立场上,从事各种社会实践,感受和理解人生,并按照自己的感受和理解去做人。

(一)幸福作为最高善 在中国传统的“四喜”(福禄寿喜)和五福(福禄寿喜财)中,幸福都是排在第一位的。

在西方人们都同意最高善就是幸福或好的生活,尽管对构成这种生活的主要内容,人们的认识并不一致:有的人认为这种生活是沉思的生活,有的人认为是合乎德性的生活,有的人认为是快乐,有些人认为是荣誉、财富以及某种其他的外在善。

(二)活着是幸福人生的起点 2008年5月12日四川省汶川大地震,是极其令人痛心的事情。

在那一段日子里,我们每天都关注着灾区和灾区的民众。

通过电视,通过报纸,通过网络,触目惊心的景象一一展现在我们面前,催人泪下的话语每每让我们刻骨铭心。

每救出一个人来,都让我们欣慰。

也有一些人,在救出来之后,已经死去了,多么令人痛心。

我们医院前去救援的医务人员回来作报告说,他们最大的感触就是这句话:“活着。”

是啊,活着,要活着,活着就是幸福的。

活着是人生幸福的起点。

(三)自由而安详是永不枯竭的幸福源泉 什么是真幸福?

内心安适,俯仰无愧,生活踏实,心安理得,感受安详。

人若让内心不安,幸福便无从建立。

《左传》记载楚武王荆尸伐隋的故事,发军之前,楚武王忽然感觉心绪摇动,对夫人邓曼说:“余心荡。”

(我的心很烦乱,安定不下来)他太太邓曼叹曰:“王禄尽矣。”

(你既然失去了内心的安详,你所拥有的一切也将会丧失了)隔了没多久,楚武王果然去世了。

失去了安详,就失去了生活的源头活水。

只有活在安详里才是真正的幸福。

人若能活在安详的心态里,就拥有了永不枯竭的幸福源泉,幸福就会永远追随着你。

人生最大的幸福莫过于自由而安详地活着。

自由(freedom)有多种含义。

哲学上所谓自由,是人认识了事物发展的规律并有计划地把它运用到实践中去;是指对必然的认识和对客观世界的改造。

人的价值就在于他特有的实践能力,以及他创造的物质的和精神的财富能满足人的需要;在于个人在生存、发展自己,实现自我的过程中,能够自觉地努力服务社会,为人民的利益和幸福做出自己应有

<<药师论养生>>

的贡献。

二、身心自由是每个人都渴望得到的 安详指神态平静、从容稳重。它是身心自由的体现。

追求自由是人所独有的特性，在人的存在和发展中具有重大的意义和价值。

自有人类历史以来，人们就开始了自由的追求、探索和奋斗。

(一)身心自由与需要层次理论 最著名的早期激励理论当属亚伯拉罕·马斯洛(Abraham Maslow)的需要层次理论(hierarchy of needs theory)。

他假设每个人内心都存在着五种需要层次，即生理需要、安全需要、社会需要、尊重需要和自我实现需要，依次由较低层次到较高层次排列。

一般来说，某一层次的需要相对满足了，就会向高一层次发展，追求更高一层次的需要就成为驱使行为的动力。

五种需要可以分为两个层次，其中生理上的需要、安全上的需要和感情上的需要都属于低层次的需要，这些需要通过外部条件就可以满足；而尊重的需要和自我实现的需要是高级需要，他们是通过内部因素才能满足的，而且一个人对尊重和自我实现的需要是无止境的。

概括来说，五个层次的需要可以归纳为两个方面，就是身的需要和心的需要。

达到身心自由是身心需要的最高境界。

(二)身心自由的三个层面 身心自由有三个层面：外在自由、思想自由和生命自由。

现在自由观念，包括信仰自由、政治自由、言论自由、经济自由等，是以确立个体同他人、同自然和同社会的相对性为出发点的。

自由的实现取决于个体对外在因素的摆脱，可称之为外在自由。

这种自由的实质在于个体性，故又可称之为个体自由。

或者说是身的自由。

事实上，外在自由只是自由的外在层面，人最本质的部分是人的思想、人的精神、人的心灵。

更深层次自由就是心的自由，即人心所处的无拘无束、无挂无碍、自由自在的状态。

心的自由可分为两个层面，即认识心之自由和生命心之自由。

可分别简称为思想自由和生命自由。

(三)身心自由与死亡教育 死亡教育可以帮助人们正确地面对自我之死和他人之死，理解生与死是人类自然生命历程的必然组成部分，从而树立科学、合理、健康的死亡观；可以消除人们对死亡的恐惧、焦虑等心理现象，教育人们坦然面对死亡；使人们思索各种死亡问题，学习和探讨死亡的心理过程以及死亡对人们的心理影响，为处理自我之死、亲人之死做好心理上的准备；可以勇敢地正视生老病死的问题，加深人们对死亡的深刻认识，并将这种认识转化为珍惜生命、珍爱健康的强大动力，进而提高自己的生命和生活质量；使更多的人认识到人生包括优生、优活、优死三大阶段，以便使人们能客观地面对死亡，有意识地提高生命质量。

(四)身心自由与中国文化 其实对于身心自由的探索，正是中国文化最为卓越的成就之一。

儒家所说的“从心所欲，不逾矩”(《论语·为政》)，不是一种高超的精神自由吗？

道家所说的“乘物以游心”(《庄子·人间世》)，“彷徨乎无为其侧，逍遥乎寝卧其下”(《庄子·逍遥游》)，不是一种无限的内心自由吗？

释家在修炼身心、提升境界方面更是别出心裁，最典型的要数《坛经》的三个偈颂，神秀偈“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃”，破分别我执、分别法执，证根身境界；惠能偈所说的“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃”，破俱生我执，得生空真如；“何期自性本自清静，何期自性本不生灭，何期自性本自具足，何期自性本无动摇，何期自性能生万法”，破俱生法执，得法空真如，明体达用，自在无碍。

宋朝大诗人苏东坡对人生的感悟颇深，有诗为证：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同，不识庐山真面目，只缘身在此山中。

”“庐山烟雨浙江潮，未到千般恨不消，到得还来别无事，庐山烟雨浙江潮。

”“溪声尽是广长舌，山色无非清静身，夜来八万四千偈，他日如何举似人。

” 三、心理资本与幸福管理 (一)心理资本 管理上有一个专门的术语，叫做心理资本(psychological

<<药师论养生>>

capital), 就是讲员工的心理状态是如何影响企业管理和收益的。

它是人在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态, 是促进个人成长和绩效提升的心理资源。员工感觉幸福了, 企业的收益就会提高。

(二)心理资本和人力资本、社会资本的区别 人的资本有人力资本、社会资本和心理资本。

人力资本强调的是个人的知识和技能, 即“你知道什么”; 社会资本强调的是个人的关系和人脉, 是“你认识谁”; 心理资本强调的则是个体的心理状态, 即“你是谁”, 以及“你想成为什么”。

(三)幸福管理的目的和意义 随着社会和经济的急剧变革, 员工面临的心理焦虑和压力也大大增加了, 导致员工对自己处理问题的能力缺乏信心。

如果不能适当处理员工的紧张心理状态, 就容易降低员工满意度和对组织的承诺, 最终对绩效产生负面影响。

为了更好地发展, 组织需要帮助员工增加心理资本, 培养自信、乐观、满怀希望和幸福感、富有智慧而又忠诚的员工。

身心自由、人生幸福是每个人都渴望得到的。

实际上, 真正要达到这身心自由, 却不是一件简单的事情。

幸福管理, 就是通过对身心的锻炼和管理, 达到身心自由、实现幸福人生的过程。

智慧而又忠诚, 正是实现身心自由的可靠途径和品质, 也是幸福管理的主要内容。

四、智慧是产生各种能力的源泉 智慧(wisdom, wit): 对事物能迅速、灵活、正确地理解和解决的能力。

特别是在现代社会中, 没有现代人智慧, 就无法在现代社会中生存。

它的含义: 聪明才智。

梵语“般若”(音bo-re)的意译。

佛教谓超越世俗虚幻的认识, 达到把握真理的能力。

依据智慧的内容以及所起作用的不同, 可以把智慧分为三类: 创新智慧、发现智慧和规整智慧。

创新智慧, 可以从无到有地创造或发明新的东西。

如策划、广告、设计、软件、动漫、影视、艺术等都属于创新类智慧产业的范畴。

发现智慧, 可以发现虽然本来就存在但还没有被认知的东西。

有些科学研究, 如天文学、考古学、地理学等就主要属于发现类智慧产业的范畴, 另外, 新闻也属于发现类智慧产业的范畴。

规整智慧, 可以运用现有的规则如法律、法规、制度、政策、方针、方法来调整、梳理、矫正、改变已经存在的东西。

如司法、会计、教育、培训、出版等都属于规整类智慧产业的范畴。

在做人、做事和从事管理的过程中, 有智慧最主要的就是要有知己之明和知人之明。

(一)知己之明 知己之明, 就是要知道自己的优势和劣势。

方法就是通过反躬自省, 进一步悔过自新, 从而开发智慧, 并在实践中得到验证。

过程分为迷、悟迷、迷悟、悟悟、正行五个步骤。

智慧来自于以下五个方面: 智慧来自于勤学; 智慧来自于静虑; 智慧来自于守正; 智慧来自于能忍; 智慧来自于肯舍。

取是一种本事, 舍是一种智慧。

没有能力的人, 取不足; 没有悟性的人, 舍不得。

一勤天下无难事。

不懂就问, 不会就学。

向老师学习, 尊师重教; 向书本学习, 增加知识; 在实践中学, 增加真刀真枪的实干能力。

张英老师讲学习的三大任务: 取势, 驾驭环境变化的奥秘。

明道, 一个人千锤百炼后形成的内功。

优术, 影响他人的真谛。

王岳老师讲学习的目的在于得到对事物的预见性。

王勇老师的博弈论……无论是大智慧还是小技巧, 都对我产生了深刻的影响。

<<药师论养生>>

《荀子·劝学》说：“学不可以已。”

“君子之学也，入乎耳，着乎心，布乎四体，形乎动静。

端而言，蠕而动，一可以为法则。

小人之学也，入乎耳，出乎口；口耳之间，则四寸耳，曷足以美七尺之躯哉！

”学以致用、身体力行是学习的根本。

(二)知人之明 知人之明，就是要明白别人的长处与缺点。

有知人之明，才会知人善任。

知人善任，是领导者最主要的素质之一。

有人说：看不起别人，是你无知；不了解自己，是你无能。

汉高祖曰：“运筹于帷幄之中，决胜于千里之外，吾不如子房；镇国家，抚百姓，给饷馈，不绝粮道，吾不如萧何；连百万之军，战必胜，攻必取，吾不如韩信；此三人者，皆人杰也。

吾能用之，此吾所以得天下也！

”有人说，用师者王，用友者霸，用奴者亡。

怎样鉴别人才呢？

“非我而当者，吾师也；是我而当者，吾友也；谄谀我者，吾贼也。

”“口能言之，身能行之，国宝也；口不能言，身能行之，国器也；口能言之，身不能行，国用也；口善言，身行恶，国妖也。

治国者敬其宝，爱其器，任其用，除其妖。

”(《荀子·大略》) 领导者还要发自内心地渴望得到人才，在中国历史上，曹操在这方面为我们树立了典范。

“对酒当歌，人生几何。

譬如朝露，去日苦多。

慨当以慷，忧思难忘。

何以解忧？

唯有杜康。

青青子襟，悠悠我心。

但为君故，沉吟至今。

呦呦鹿鸣，食野之苹。

我有嘉宾，鼓瑟吹笙。

明明如月，何时可掇？

忧从中来，不可断绝。

越陌度阡，枉用相存。

契阔谈宴，心念旧恩。

月明星稀，乌鹊南飞。

绕树三匝，何枝可依？

山不厌高，水不厌深。

周公吐哺，天下归心。

”气魄雄伟，情感深沉，表达了求贤建业的心思。

五、忠诚是实现各种能力的保障 管理的本质就是追求效果和效率。

效果和效率是管理的灵魂，它既是管理所追求的最终目的，也是判断管理成败的最终标准。

管理的根本原因在于外部环境的不确定性和内部资源的有限性。

人的能力包括策划能力、组织能力、领导能力、控制能力、沟通能力、技术能力等，但所有的能力都需要通过忠诚来实现个人的人生价值。

忠，就是办事尽心竭力。

诚是真诚、真心，就是当真理智至于至善的境界时，同时也把整个生命的真情感投入到真理智之中，而反映为“死守善道”的坚决意志，成为纯一不杂的“诚”。

古人常说“不诚无物”。

<<药师论养生>>

忠诚是一种品质也是一种能力，是所有能力的统帅和核心，缺乏忠诚，其他能力也就没有了用武之地。

一个被誉为忠诚而有能力的人，将是每一个组织都竞相聘用的人才。

(一)忠诚于职业 工作使生活更加充实，职业使生命更具内涵。

劳动成果使人生变得更加荣耀，当我们回首往事时，会因为拥有职业成就而自豪。

我们也应该忠诚于医院和患者，患者给了我们学习技能的机会，医院给了我们施展才华的平台，我们是医院的一分子，我们的职业价值将会随着医院的增值而增值。

当我们陶醉在孙思邈的千金方中之时，当我们盛赞李时珍遍尝百草之时，当我们感叹华佗的刮骨疗毒之时，我们产生了无限的自豪。

那是我们民族医学的骄傲，那是属于我们的先民们的骄傲。

在科技飞速发展的今天，我们是否应该用自己的努力，为了人民的健康、为了生命的尊严、为了我们的良知而承诺：“在我们拿到处方之时，在我们调配和发放药品之时，在我们刻意之间，在我们不经意之间，我们一定要给患者提供详尽的药学保健服务。

”这是一名药师应尽的职责。

切不可游戏于药片与患者之间，切不可小看了一支支、一片片、一滴滴充满着希望也伴随着失望的药品。

(二)忠诚于同事。

忠诚于民众 忠诚于同事的人，能够获得忠诚的回报。

共同的努力是成功的保证，帮助别人成功，自己才能成功。

如同火车的铁轨，你是右轨，同事是左轨，同心协力才能实现双方存在的价值。

领导是特殊的同事，是我们的上级。

上级和下级不是对立的，只是分工的不同；如同在一艘船上，船长和水手分工不同一样，但前进的方向绝对是一致的，都要到达同一个目的地。

向上沟通、向下沟通和同级沟通，都需要很多的技巧，但沟通的核心是真诚。

充满感情的、充满真诚的、持续不断的利益沟通是沟通的高级境界。

毛泽东可以把土地分给农民，让农民有饭吃；通过婚姻法废除一夫多妻制，让农民能娶媳妇。

这就是为什么小米加步枪打败了飞机大炮的原因。

孔子说：食色性也。

利益沟通最能调动人的积极性！

正确思考长远利益和当前利益的关系，摆正国家利益、集体利益和个人利益的关系，是领导者需要认真思索的问题。

(三)忠诚于自己 努力工作，让人生的每一分钟都创造价值，让自己在工作中获取生存的回报。

怀着感恩的心情，感谢生活的全部赐予。

感谢早晨的每一道阳光，感谢春天的每一朵花开，感谢陌生人的每一个笑脸，感谢前辈的每一次提携。

学会感恩，懂得感恩的人会永远处在一种宗教般安详明净之中。

人生最大的幸福莫过于自由而安详地活着，身心自由是每个人都渴望得到的。

要达到身心自由就需要进行幸福管理。

幸福管理的主要内容是开发潜在的智慧，培养忠诚的品质。

智慧而又忠诚，自强不息，厚德载物，平实净心，敬业慎言，才会提升人生境界，顺畅人生道路，实现人生理想，幸福人生。

<<药师论养生>>

编辑推荐

在中国传统文化里，非常讲究天时、地利、人和，养生也不例外，于是董占军、吴文博、张黎媛主编的这本《药师论养生》分为天时篇、地利篇、人和篇、超越篇，共四篇十二章。

从人生幸福的角度全面探讨养生，是本书与其他养生书籍的最大区别。

本书由河北出版传媒集团和河北科学技术出版社出版发行。

<<药师论养生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>