

图书基本信息

书名：<<境由心生-健康的钥匙在你手中-蔡顺利医学科普文集>>

13位ISBN编号：9787801745255

10位ISBN编号：7801745256

出版时间：2007-7

出版时间：中医古籍

作者：蔡顺利

页数：268

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>

内容概要

当朋友把《境由心生——健康的钥匙在您手中》的校样送我看的时候，欣喜中我抬起头远眺窗外。此时正是京城四月，艳阳高照，风和日丽。看那南来北往东奔西走的匆匆行人，赤橙黄绿青蓝紫；着装五光十色，款式同工异曲，或古朴传统或时尚新潮，多姿多彩优雅靓丽美轮美奂。我就想到人们只讲着装一事也应该感谢许多人，棉农蚕妇纺织工人印染工人科技人员等，特别是不要忘记感谢服装设计师，感谢裁缝。道理很明白；你织出的布花色质地再好，没有裁缝的精心裁剪制作就不会有千姿百态的服饰美。工作在报刊社、出版社里的编辑们就好比是高明的服装设计大师，我们写好的文章就好比织出的一块布一匹布，经他们的动手动脑精心“裁剪”以后就成为一篇美文。又经他们对文章进行精心选编、谋篇布局，就成为一本好书。

《境由心生——健康的钥匙在您手中》是我对健康的理解和感悟。我认为，健康不仅指身体的健康，也不仅是包括心理的健康、社会适应能力的健康，还有政治的、思想的、经济的、学习的、工作和生活等方方面面的健康。去年胡锦涛总书记号召我们要树立社会主义荣辱观即八荣八耻。今年又提出了加强作风建设，倡导践行八种良好风气。一要勤奋好学、学以致用；二要心系群众、服务人民；三要真抓实干、务求实效；四要艰苦奋斗、勤俭节约；五要顾全大局、令行禁止；六要发扬民主、团结共事；七要秉公用权、廉洁从政；八要生活正派、情趣健康。这八个方面的良好风气就是健康的风气。我们努力按照这八个方面去做，我们的思想作风、学风、工作作风、领导作风、生活作风等就是健康的。正是从胡锦涛总书记倡导践行八种良好风气，加强思想作风、学风、工作作风、领导作风、生活作风建设出发，我的这个集子收入的内容就非常丰富、题材和体裁也非常广泛。

作者简介

蔡顺利，河南人，中共党员，研究生学历，副编审，中国作家协会会员，中国散文学会会员，中国诗歌学会会员。

书籍目录

一、生命繁花艳健康树常绿1.健康是“一”2.健康之树3.说长寿话健康4.百岁老人的长寿“秘诀”5.健康是真正的美丽6.祝福健康7.“望忧斋”里平常心8.读书的日子是快乐的9.四季都是读书时10.水“火”和谐身强健11.品尝“秀逗”12.战胜自己13.健康步道14.健康步道易致病15.献血利于防心病16.绿岛之“绿”17.芬兰人是如何看病的18.别跟“4”过不去二、告别亚健康快乐又安康1.打好疲劳保卫战2.脱困的人们要“脱困”3.热爱生命4.美丽面面观5.快乐如诗6.人生五如7.人生如“梦”8.上进心漫谈9.容忍：拥抱生活的学问10.忘忧谣11.配好你的“精神营养”大套餐12.七招教你好心境13.彩虹总在风雨后14.想哭就哭该笑就笑15.我爱家乡忘忧草16.微笑的魅力17.吃苦保健康18.多些关心少点早逝19.科技工作者保健讲科学20.来自生活的幽默三、决心弃陋习苦恼疾病祛1.挑战陋习远离疾病2.谈古论今趣话戒烟3.“瘾君子”侃抽烟4.戒烟歌5.戒酒歌6.不醉不散.....四、走近花草木 了解中医药五、生肖多趣事 益寿传佳话六、雪域风光美 旅游重保健健康不打折（代后记）

章节摘录

健康是“一” 全国政协委员、著名作曲家刘炽已77岁了。我最近在一次健康恳谈会上见他神采奕奕、容光焕发，看上去也就五六十岁的样子。刘老在谈到健康长寿之道时说“重要的是保持乐观。”

他向大家笑说八字真言：没心没肺，能吃能睡。

刘老说，我是喝延河水长大的，那时候，斗争非常艰苦，生活条件很差，但大家充满着革命的乐观主义精神，保持着旺盛的革命斗志，董老（董必武）那时候给我们讲：要想保持健康就要做到吃饭不饱、走路不跑、遇事不恼。

我基本上是按董老的要求做的，经过几十年的实践证明这很有道理。

刘老打了一个比喻，他说，健康是革命的本钱，就好比是数字的“1”，是基础；而事业、家庭诸方面是“1”后面的一个“0”。

事业的成功使你拥有了“10”，家庭的幸福使你拥有了“100”。

你还可能拥有一千一万，但是如果没有了“1”，就什么也没有了。

有的人把名利看得太重，为了个人利益搞得不思茶饭，坐卧不安，必然损身折寿。

金山银山，没有健康，一切都完蛋。

刘老的话很有道理，现代医学研究表明，在人的下丘脑边缘，存在着“快乐”和“痛苦”两个情结中枢，烦躁不安会刺激“痛苦”中枢，引起肾上腺分泌增加、外周血管收缩、消化腺活动下降等变化，影响心脏、血管、肝脏及其他器官的工作。

而保持乐观的心境，对人体的生命活动起着极好的作用。

正如俗话说的“心旷神怡”、“心宽体胖”。

刘老言行一致，在他的名片上只印着姓名、地址和电话。

“著名作曲家”的头衔一概没有，征得刘老同意，我把他的话写出来以飨读者。

（原载1998年7月18日《光明日报》） 健康之树 在一切财富中，健康是我们最宝贵的财富。

我们可以舍弃一切财富，也一定要拥有健康。

只有拥有健康，才能投身到社会主义现代化建设的热潮中去。

当周口店的远古祖先燃起篝火的时候，他们就为生存也为健康顽强地同大自然、同疾病进行不懈地斗争。

由于生产力的落后，人类对自然界认识的局限性，对健康的认识很不全面。

我们常说健康长寿，长寿必以健康为保障。

秦始皇派出五百童男童女，梦想寻求长生不老药。

其实健康长寿的金钥匙掌握在劳动人民手中，千百年来，祖国宝贵的医学遗产才真正是太上老君炼丹炉炼出的灵丹妙药。

健康，首先要有强壮的身体。

但这还很不够。

健康的身体有赖于健全的精神。

同时具有心理健康和较强的社会适应能力才是一个完全健康的人。

现代人的生活、工作，不可能一帆风顺，要有承受挫折、失败的勇气和能力，在逆境中自强不息，沧海横流，显出英雄本色。

现代社会联系的广泛性、矛盾的普遍性，又要求人们保持良好的人际关系，具有集体主义和团结协作精神，在群体中豁达、坦荡、宽容、进取、敬业，充分发挥个人的聪明才智。

健康的身体在于持之以恒地锻炼。

心理和社会适应性的良好状态需要在现实生活中不断进行陶冶、修炼和自我完善。

如今，健康的话题越来越引起人们的重视，有关健康的科普类读物也越来越丰富，我们对健康的认识更全面了，健康的视野更开阔了。

《健康大视野》，我们的健康之树！

(原载1993年12月《健康大视野》)

编辑推荐

当朋友问起我快乐健康的秘笈时，我会乐呵呵地告诉你：（黄花菜吃多了。

）我的故乡古称陈州，今河南淮阳县，是全国五大黄花菜产地之一。

黄花菜又名忘忧草。

故乡的人多是乐乐哈哈，不知忧愁，据说是因常食忘忧草的缘故。

忘了忧愁，没有了烦恼，不就会是快乐了吗？

！

革命老前辈董必武赋诗：（贻我含笑花，报以忘忧草，莫忧儿女事，常笑偕吾老。

）

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>