

<<与生命有约>>

图书基本信息

书名：<<与生命有约>>

13位ISBN编号：9787806347089

10位ISBN编号：7806347089

出版时间：2009-1

出版时间：泰山出版社

作者：王炜

页数：298

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>

## &lt;&lt;与生命有约&gt;&gt;

## 前言

生命是宇宙的宠儿，是大自然的厚赠。

自从生命诞生以来，这颗蔚蓝色的星球便多彩绚丽起来。

人类这一站在地球生命金字塔最巅峰的智慧生命，不仅主宰并改变了这个世界，也改变并提升了人类自己。

人们忙忙碌碌构成了生活的主题。

现代社会的节奏和压力，常常使忙碌的人们忘记了自己本来清醒的目标，迷茫了人生的价值；而且也透支着身心健康，不断抽取着生命大厦的长寿基石。

就像一列已经出发了的生命列车，在现代生活方式的影响下，有时不仅会使列车迷失终点的方向，也会直接或间接地缩短了人生旅途的行程。

再怎么忙碌，也不应忘记与生命的约定。

约定不需要理由，生命需要意义与健康。

因为是智慧生命，有大脑和思维，能学习、思考与创造，因此人类生命必须要有意义，有目标，在追求快乐和幸福的过程中，体现生命的价值与风采，提高人的生命质量；基于同样的理由，人们必须过一种在智慧与科学指导下的，有节制的生活，时刻呵护自己短暂而脆弱的生命，把疾病、伤害、衰老等负面因素减少到最低限度，延伸人的生命时间。

生命的要求并不过分，生命的理想之花应当绽放。

每一个人都有义务知晓并实现与生命的约定协议，践行对生命的庄严承诺，以使生命之光放射出持久璀璨的光芒。

“尽力保卫自己的生命是每个人的天赋权力”（卜迦丘）。

“不保卫自己生命的人，就没有权力生活”（罗曼·罗兰）。

“我们得到生命的时候就带有一个不可缺少的条件：我们应当勇敢地保护它，一直到最后一分钟”（狄更斯）。

珍视生命，热爱生活，关注健康，追求幸福，是与生命有约的协议基础。

因此，养生不仅仅是一个健康问题，而是与生命有约，对生命负责的人生大课题。

作为一个严肃的生命课题，养生可以看做是一个科学的大系统，是一门丰富而深邃的生命学问。

养生不是琐碎问题的简单回答与堆砌，不是零星沾来的抄手信息，不是故弄玄虚的深奥言语，更不是市场的跟风炒作与似是而非的忽悠误导。

正因为生命的复杂玄妙，正因为生命的崇高可贵，所以养生才必须要有严谨的态度与科学的保驾。

当今，健康的标准早已不单是没有疾病与虚弱的状态了，躯体、心理、社会、环境及道德情操等方面的众多因素，都对生命的过程产生重大影响。

养生是养护生命肌体，也是养育心灵之生。

养生不仅需要全面系统的科学知识，也需要强烈而深厚的时代人文精神。

人的生命与自然、社会的结合是一个超级复杂的综合现象。

养生必须是对生命的全方位呵护，全过程关注。

所以，对养生需要有更加宏观上的把握，需要有更高层次、更高境界上的认识，需要前瞻、理智、专注和有恒，需要更多的知识素养与文化熏陶。

那种把养生看的过于简单或过于专业的认识，已经是大大落后于新的时代了。

21世纪是生命科学的世纪，是生命经济的世纪，这是历史发展的必然。

人类蓬勃不息的创新能力带来了飞速发展的科技进步，人们征服疾病与渴望长寿的梦想肯定会在不久的将来实现。

每一个人都要无比珍惜自己的生命，以便能有时间接轨于那个光辉灿烂的美好未来，给你的人生带来更加丰盈的成果。

此书试从更加广阔的人生视野，以浓烈厚重的终极人文关怀，结合最新、最权威的医学科学进展，力求把养生知识与养生文化的精华奉献给读者，也把笔者对生命健康的些许思考端捧出来与朋友们共勉。

<<与生命有约>>

希望每一个人都与健康长寿有缘，都与美丽的生命有约。

编者 2008年12月

## <<与生命有约>>

### 内容概要

《与生命有约：通向长寿幸福之路》以恢宏的视野和独特的角度，给予了深刻而又具有新意的回答。

它揭示了生命诞生与健康长寿的奥秘，阐述了人生与养生、健康与幸福、养心与养生的关系，以四维生命空间的新观点，回答了对人生意义与价值的追寻思考，重点展开了传统中医养生，心理情智养生、环境生态养生、饮食养生、饮水养生，运动养生、睡眠养生、沐浴养生、滋补养生、住宅养生、休闲养生、慢生活养生，爱好兴趣养生、健康管理养生等一系列健康长寿的关键内容，回答了养生领域中人们的诸多困惑与争论，掀开了那些凶恶“生命杀手”的盖头面纱，展望了生命健康事业的辉煌前景，给予了渴望长寿与幸福的人们以意想不到的惊喜和震撼。

人的生命从诞生到死亡是一个漫长而又复杂的渐进动态过程。

在人生度过的每一段时光中，即经历着心灵与理想的折磨，也饱受着疾病与衰老的煎熬。

在短暂而珍贵的人生中，该怎样呵护与升华你的生命？

读来轻松流畅的文笔，娓娓道来的可亲语气，专家的新说与解疑，国内外的最新健康资讯，颇具深度的剖析与新观点、新数据，都会使你捧读有益，得到启迪与收获。

生命是一段奇妙的旅行，方向不可改变，但旅途可以延长，旅程可以精彩——一切全掌握在你自己手中。

《与生命有约》就是一个时刻伴随着你的最可信赖的生命旅行向导，它将给你最大的人生全程帮助。

你的生命需要你打开这本“生命圣经”。

## <<与生命有约>>

### 作者简介

王伟，养生专家，职业策划人。  
近十年来，潜心研究生命健康领域与旅游度假产品。  
出版专著3部。  
先后参与三亚、济南、青岛、威海、莱州等十余处旅游度假、休闲养生及养老项目的策划开发。  
现为山东神洲天怡养生度假园资深顾问。

## &lt;&lt;与生命有约&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章生命的奇迹——独一无二的上苍恩赐 / 1第二章踏上幸福旅途——追寻四维生命空间 / 10第三章最宝贵的财富——赢取合格人生上岗证书 / 18第四章长寿的奥秘——怎样到达天赐之年 / 26第五章传统养生观——奇妙的中华养生之道 / 37第六章最好的药方——心态决定一切 / 47第七章时刻警觉着——随时出手的生命刺客 / 55第八章地球环境之殇——呵护生命的共同家园 / 65第九章住宅与养生——憧憬诗意地栖居 / 76第十章提防卧榻宿敌——室内环境污染谜解 / 86第十一章科学合理饮食——避免吃出来的疾病 / 93第十二章牛奶的疑辨——到底该喝不该喝 / 111第十三章生命之源——人体健康的守护神 / 123第十四章与水共舞——洗浴如何增进健康 / 135第十五章运动的神奇——锻炼使生命更精彩 / 141第十六章烟酒的诱惑——生命不堪承受之害 / 154第十七章生命的节奏——睡眠养生的秘诀 / 166第十八章进补的误区——养生保健的陷阱 / 177第十九章胖者的烦恼——怎一个“肥”字了得 / 190第二十章早防早治——扼住病魔的咽喉 / 202第二十一章健康管理——为生命保驾护航 / 217第二十二章慢生活时代——让生命之河缓缓流淌 / 226第二十三章闲暇情趣——逍遥人生的幸福 / 241第二十四章夕阳之歌——老年养生奏鸣曲 / 256第二十五章走近天堂——当生命之火将要熄灭 / 270第二十六章生命的希望——实现健康长寿的梦想 / 279附录1你做到了吗——中国公民健康素养——基本知识与技能 / 286附录2你知道吗——世界及中国卫生日 / 290附录3你了解吗——一个长寿国家的神话 / 292参考书目 / 298

## &lt;&lt;与生命有约&gt;&gt;

## 章节摘录

养生，先要养育心灵之生，心智之生。

养生的全面含义是指——养育人生，既包括保养身体，也涵盖保养心灵。

其一是说，人生要有健康的身体，更要有完美的心灵，这是养生的确切含义，也是人生的完美表现；其二是说，若不是如此，仅有一个健康的躯体，岂不是徒有一具皮囊与空壳，与一般动物有何二致？

即便是躺在病床上的躯体，若站在了生命心智的高峰，也不枉度过了有意义、有价值的人生；其三是说，只有心灵与精神的幸福圆满，只有科学与知识的营养滋补，才能促进身体的健康长寿。

谁让你我是上帝造就的具有智慧，善于思考，能够主宰命运，敢于挑战未来的独一无二的高级生命呢！

把握你的目标，去追求能给你带来快乐与健康的人生幸福吧！

一个最重要的忠告是，在人生的漫长道路上，追求幸福是生命意义的本质所在。

一天，一个旅行者来到一处森林中的墓地。

他看遍了所有的墓碑，有的写着某人活了8年3个月零6天，有的写着某人活了5年8个月零3个星期，活得最长的不超过12年。

“他们的生命真是太短暂了”，旅行者悲伤地哭泣起来。

听到哭声，一个看守墓地的老人走了过来。

旅行者问：“这里是不是发生过什么灾难，为什么死者全是孩子？”

老人笑了笑回答：“别害怕，这里没有什么灾难，只是当地有一个古老的习俗。

一个人长到15岁时，父母会给他一个本子，让他把遇到的快乐和幸福记录下来，并要记下持续的时间。

当他离开人世的时候，打开本子，把这些快乐幸福时间的总和累计起来，并把这个时间刻在墓碑上。

在我们看来，这些时间才是真正属于一个人生命的时间。

“在追寻生命的意义时，我们听到了智者的声音：“不管你过去是否意识到，也不管你以前是怎样的看法，从现在起，你应该去追求生命的质量，让你的心灵更快乐，生活更幸福；同时，也应该关注延长生命的时间，让你的身体更健康，生命更长寿。

”记得亚里士多德说过：“幸福是生命的意义和目的，是人类生存的终极目标”。

为什么哪？

答案是简单而肯定的。

正如美国哈佛大学课程排名第一的心理学博士泰勒所说，“我们追求幸福，是因为幸福是生命的基本需要。

当答案是，因为这样可以使我幸福时，没有任何说法可以去挑战它的正确性和终极性。

幸福在人生的所有目标中是至高无上的。

其他目标的终点，都只是去往幸福的起点。

财富、权力、荣誉、声望与知名度等其他目标，都不能和幸福相比，无论是物质上还是精神上的追求，其最终都是追求幸福的手段。

对那些不认为“幸福”是人生最终目标的人来说，社会科学研究已经给出了相反的回答。

许多研究都指出，幸福的人群在生活的各种层面上都非常的成功，包括婚姻、友谊、收入、工作表现以及健康。

他们的生命质量比其他的人更高。

在其他条件一样时，幸福的人有更好的人际关系，在工作上的表现更好，精神更愉快，生活更美满，身体更健康，活得更长久。

人是有智慧的、有感情的，是身心合一的。

仅仅满足眼前的欲望，显然不是人的至高追求。

只知道在生理上满足需要和逃避痛苦，那是动物的层次——来自于本能，有别于心智。

而满足于接受指令，完成任务，实现别人设定的目标，而没有自己的追求，则是机器人的概念——表

## <<与生命有约>>

现于麻木，皆因没有情感。

人的生命的终极目标，理所当然应该是幸福，这是一个显然高于其他目标的总目标。

幸福是什么？

古往今来，历数中外，对幸福有多种看法和理解。

财富、健康、爱情、事业、朋友、闲暇、自由、平安都曾被人们列为幸福的主题。

也有人说，幸福其实是一种心态、一种主观感受，并没有共同的标准。

穷人与富人、孩子与老人、智者与愚人、城里人与乡下人，不是各有各的幸福快乐吗？

有人问：“明天天气怎么样？”

”幸福的人答曰：“肯定是好天气。”

”再问：“你怎么知道？”

”答曰：“你瞧，天气晴朗可以旅游、逛街，天阴下雨可以读书、上网，岂不都是好天气吗？”

”以上解读不无道理，但似乎又感到不够科学、严谨、全面。

幸福究竟是什么？

《现代汉语词典》给出的解释是“使人心情舒畅的境遇和生活”。

是的，不同境遇和生活给人的感受有所不同，但人们往往很难捕捉和把握真正的幸福。

久旱逢甘霖，他乡遇故知，洞房花烛夜，金榜题名时，这是古代人们对人生幸福的理解和追求。

在21世纪的现代社会，人们对幸福的定义和理解肯定截然不同了。

幸福感似乎主要是一种内心愉悦的状态。

不过，这并非是一般的快乐，而是有强烈满足感的快乐，是人生价值得到体现和满足的深层感受。

感到幸福，就是不仅感到快乐，同时感受到了生命的意义所在，这就是幸福的真正定义——“快乐与意义的结合”。

什么意思？

怎么理解？

在这里，快乐代表现在的美好时光，属于当前的利益；意义则来自于目的，代表一种未来的利益。

当然，快乐和幸福相连，快乐也是人的基本欲望。

喝杯咖啡、听美妙的音乐，享用美食美酒，森林中散步，和家人的温馨一刻，阅读，旅游中的愉悦，发表了作品，增加了收入，热恋的爱抚，鱼上钩时的惬意，逛街的潇洒，和朋友畅怀大笑，刚看完一部十分向往的电影，完成了一项重要工作任务……都可以享受到快乐。

虽然快乐可以成为幸福的一部分，但快乐毕竟是暂时的，眼前的，意义则是长久的，未来的。而只有快乐还远不足于达到幸福的境界，因为“人类最大的动力，来自于对生命意义的追求”。



<<与生命有约>>

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>