

# 《健康的黄金分割点-养生重在平衡有度》

## 图书基本信息

书名：《健康的黄金分割点-养生重在平衡有度》

13位ISBN编号：9787506488440

10位ISBN编号：7506488442

出版社：李增夔 中国纺织出版社 (2013-06出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《健康的黄金分割点-养生重在平衡有度》

## 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，饭吃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。

# 《健康的黄金分割点-养生重在平衡有度》

## 作者简介

李增冀，原名李增宏，1952年出生于黑龙江省双城市。黑龙江省健康学会首席健康教育专家，中医内科专家。黑龙江省《龙江讲坛》主讲嘉宾，《自助养生》专栏作家。诊务之余笃研国学、书法、心理学、养生学，出版专著有《抑郁症自愈疗法》、《失眠症自我调理》、《认清体质再养生》、《医疗的革命》、《抑郁症宣泄疗法》、《五行减肥不反弹》等，是自愈医学（第五医学）的创始人，自愈文化的倡导者、传播者。

# 《健康的黄金分割点-养生重在平衡有度》

## 书籍目录

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：77%的疾病与情绪有关。换言之，一个人大多数是思想意识先病了，才导致躯体生病，这就是“病由心生”。国学大师季羨林的淡定一生中，不喜亦不惧，宁静地面对变幻的世界，应付自如，故能健康长寿。喜乐宜半乐极生悲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：他有一个永远也填不满的“器官”，这器官看不见也摸不着，那就是“欲望”。易卜生说：“金钱为你带来食物，但不能带来食欲；医药，而不是健康；相识，但不是朋友。”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舒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体现人的价值，做事的品质更能体现人的价值，而做事的徐疾之度、粗细之度、轻重之度等，尤能展现你的社会价值。简言之，你怎样做往往比你做什么更有价值。奋斗人生，还要享受人生。但是玩物不伤身，玩物不丧志，有情而不累，才是真君子，才能成就大业，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104a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1151附录2158后记160

# 《健康的黄金分割点-养生重在平衡有度》

## 章节摘录

养身先养心 心灵健康才是真正的健康现代人很重视养生，但往往达不到想要的效果，关键在于只重视了方法，而忽略了从本质上养生的重要性。养生是一个系统、全面的健康状态，绝对不是仅仅学了一两招养生的方法就能够延年益寿的。中医学的两大特色，一是整体观念，二是辨证论治。所谓整体观念就是认为人是身、心、灵三维一体的灵性整体，单独对躯体进行养生保健，犹如对一辆车只是经常擦拭它的外部零件，而不去检修它的油路和电路一样。精神、心灵犹如一辆车的电路和油路，它们才是能量的源泉。一辆车即使外部件擦得纤尘不染，如果油路、电路发生故障，也只是一堆废铁。正如柏拉图所说的，医生所犯的最大错误就是常常只治疗身体而不治疗灵魂，而灵魂和身体是一体的，不可单独处理。这也是现代医学的弊端，病好了，可人的状态仍然不好，疑难病越来越多，医源性疾病和药源性疾病越来越多。换而言之，不论医生和患者都对病症恨之入骨，总想彻底消灭它们，但遗憾的是，他们很少探讨疾病诞生的心理因素，只是在症状上下功夫，很少去关心病人的心理，也可称为舍本逐末。世界卫生组织调查研究，77%的疾病与心理因素有关，也就是说，大多数的病症都是心身疾病，也可称为“病由心生”。这就是心灵养生的重要性，忽略了心灵的位置就等于颠倒了主仆的地位，结果一定会事倍功半。

# 《健康的黄金分割点-养生重在平衡有度》

## 后记

读者朋友，读完了此书你有哪些收获？其实不仅仅是保健养生，对于人生的选择、人生的开拓、人生的成功、人生的辉煌，都离不开对标本、轻重、缓急、先后的权衡。在哲学上面称为“黄金分割点”，在儒家称为“中庸”之道，在释家称为“中道”，这些道理、这个黄金的比例适用于和谐的生命。0.618，是度，圣人之言行不逾度，智者之心不离度。相信你从此会适度、守度，过着平衡有度的快乐生活。假如你真正用心思考，并践行了本书中的各种方法，相信你一定能够举一反三，从此书中悟出此道，这就是知识的“正迁移”作用。古人说“半部论语安天下”，其实都是一种扩散思维、立体思维的境界。质言之，如果你的悟性够高，你的毅力够强，那么相信在不远的将来，你不仅仅能从本书中学到养生方法，从此走上健康长寿之路，同时也一定能够从自制的习惯培养出更多更好的习惯。好的习惯是你一生取之不尽、用之不竭的财富。好的习惯必然改变你的生活方式，健康的、科学的、智慧的生活方式一定会使你的人生更快乐、更幸福、更辉煌。古人云：羿能教人射，但不能使人必中；王良能教人驭，但不能使人无覆车之虞。相信你能悟出此中的禅机，在身心健康、婚姻、家庭、事业、人际关系等诸方面都能达到平衡、和谐，使你的人生得到全面发展和升华……

# 《健康的黄金分割点-养生重在平衡有度》

## 媒体关注与评论

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。

# 《健康的黄金分割点-养生重在平衡有度》

## 编辑推荐

《健康的黄金分割点:养生重在平衡有度》编辑推荐：现代医学研究表明，吃饭吃六七成饱的人很少得胃病，也不容易患高血压、糖尿病等，寿命相对而言也较长。从养生的角度而言，其实就是一个“度”的问题，即饮食适度有利于养生。其实不光是饮食，运动、情绪、起居、欲望，等等，都存在一个“度”的问题，适度有益健康，过度或不及有害健康，所以适度才是养生的真谛。那么怎样才算是适度呢？如何做才能适度养生呢？翻开该书，你就能找到最佳答案。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。

# 《健康的黄金分割点-养生重在平衡有度》

## 精彩短评

- 1、以前看过李老师的保健讲座，讲得非常好，所以买了这本书系统学习，内容实用，喜欢！
- 2、内容讲的比较实在，语言也挺通俗的。健康观念觉得挺符合的，准备再买一本送给老人。
- 3、平衡有度，说得好！这点很重要！
- 4、好书，不错，推荐，强烈推荐！！

# 《健康的黄金分割点-养生重在平衡有度》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)