

穆圣教我们怎样生活

吃：

穆圣说："胃的三分之一是食物，三分之一是水，其它的让它空着。"再吃就是浪费。又说："少吃少饮乃所有药物之母。"又说："每个人都无常在他的生活上。"艾布·胡莱勒传述，穆圣说："两个人的饭够三个人吃，三个人的饭够四个人吃"。我作为一名穆斯林感到非常荣幸，我们的穆圣早在一千四百年前就告诉我们，怎样安全健康的生活。

喝：

穆圣说："你们喝水时要一口一口的喝，不要一饮而尽。"水是人体中很重要的一种物质，约占体重的65%--68%，新生儿与成年人比占的更多些，占体重的85%。水可以自由出入细胞膜，在人体内维持着各种水、电解质的平衡，只有它保持稳定、平衡，各种生命代谢活动才能顺利进行。一旦水过多或过少，会导致水、电解质紊乱，从而出现一系列病症。

拉撒：

穆圣禁止站着小便，欧麦尔的传述："穆圣看见我站着小便，就说：欧麦尔啊！你不要站着小便。此后我再也没有站着小便过。"第一，是为了卫生，防备尿点溅湿衣服。第二，促进健康，预防肠道癌的发生。2002年12月13日，《生活与健康》报，"男人下蹲式小便可预防肠癌。"别看这小小的举动，它使阿拉伯与

印度穆斯林男人受益匪浅，其中之一就是肠道癌的发病几率显著下降。原来蹲位小便可引起一系列肌肉运动及相关反射，加速肠内废物的清除，缩短粪便在肠道内停留的时间，硫化氢、吲哚、粪臭素等致癌物的重吸收减少，从而降低患癌病的危险性。调查资料表明，蹲下小便的男性的患癌率比站立式小便的男性要低40%。

睡：

睡觉的礼节中有："靠右侧睡，头朝北，脚朝南，脸朝西，右手放于右脸颊下，左手放在左腿上，腿微弯曲"。首先，靠右侧睡，这个和我国中医提倡的睡眠姿势非常相似。中医强调睡眠姿势为"卧如弓"，中医认为：以这种姿势入睡不损心气。蜷卧的好处是：后脑很快就能静下来，由兴奋转为抑制状态，不久就会进入梦乡。第二，头朝北，脚朝南，有哪些科学道理呢？这是因为地球磁场的方向是南北方向，磁场具有吸引铁、钴、镍的性质，人体含有这三种元素，尤其是血液中含有大量的铁，假如东西方向睡眠，会改变血液在体内的分布，从而影响睡眠质量。

其它：

打喷嚏。艾布·胡莱勒传述："穆圣打喷嚏时，用手或衣服遮面，并压低响声"。这样做的好处有三：1、遮丑，人的面部最难看的时候是打喷嚏的时候，此时人的面部表情变化很大，我想谁也不想让别人看到这副面孔。2、处于礼貌，尤其是在公共场所，同时，也为了避免噪音污染。3、避免病毒传播，打喷嚏是感冒

的前兆，现代医学证明感冒也是传染的。一次喷嚏喷出微粒多达几十万，甚至上百万。打喷嚏时，用手或衣服遮住面是有必要，而且是科学的。非典时期，为了更好的控制传染，对感冒、发烧者严格要求带多层口罩，隔离，戒严。一般性感冒虽说不像非典那么可怕，但时刻预备防范措施，防患于未然是最好的选择。

愤怒：

穆圣说：“愤怒来自恶魔，恶魔从火上被创造，水能熄灭火。当你们中的一个人发怒时，让他沐浴”。

人们常用火冒三丈、怒火中烧、怒发冲冠来形容生气的样子。人在发怒时精神紧张，情绪波动大，呼吸急促，心跳加快，血压上升，特别是暴怒时，大脑皮层达到高度兴奋，支配血管的交感神经也处于兴奋状态，小血管发生收缩，血压增高，心率加快，心肌耗氧量增加，心脏负荷加重，从而诱发和导致心血管疾病，甚至发生脑溢血、心肌梗死而突然死亡。

人生在世，不可能事事顺心如意，人都有七情六欲，生活中谁都有烦心事、不愉快，生气、发怒、愤怒，甚至会做出过激的事来，后果不堪设想。谁都知道退一步天高地阔，让三分海阔天空，“当你们中的一个人发怒时，让他沐浴。”做法是：用水洗头、脸、周身，凉水效果更好。因为人的面部有着丰富的末梢神经，当面部组织受到冷刺激时，可以反射性地抑制交感神经的兴奋。一般不到一分钟，心率即开始减慢，血压下降，情绪也就逐渐地平静下来了。

喝蜂蜜。

艾布·赛尔德的传述：一个人来见穆圣说：我哥哥泻肚。穆圣说："叫他喝蜂蜜。"他连来几趟，穆圣每次都叫他饮蜜。最后穆圣说："没有办法，只有任他泻去。真主的话是真的，令兄的肚子骗人，再给他喝！"。这回，一喝便愈。（塔志圣训，第三册，39页。）真主说："你的主曾启示蜜蜂："你可以筑房子在山上和树上，以及人们所建造的蜂房里。然后你从每种果实上吃一点，并驯服地遵循你的主的道路。"将一种颜色不同，而可以治病的饮料，从它的腹中吐出来；对于能思维的民众，此中确有一种迹象。"《古兰经》16：69节。

蜂蜜真的有这个功能吗？近代国内外医学研究证明，蜂蜜具有补脾肾、润肠、润肺、解毒、防腐等主要功效。对脾胃虚弱、肠燥便秘、干咳无痰、咽燥口干、营养不良、体弱多病、护肤美容、烧伤、溃疡等具有广泛的营养、保健滋补作用。是一种天然的绿色食品和食疗佳品。对消化系统、呼吸系统、神经系统、心血管系统、肝脏疾病、感染性创伤及烧伤、消除疲劳、增强体力、润肤美容等方面具有广泛的营养、保健滋补作用。

穆圣没有读过书，不识字，不是学者，也不是医学家。但是，他却在一千四百年前说出了今天才被医学家证实，而有益健康的医学道理。由此可见穆圣的远见卓识！