

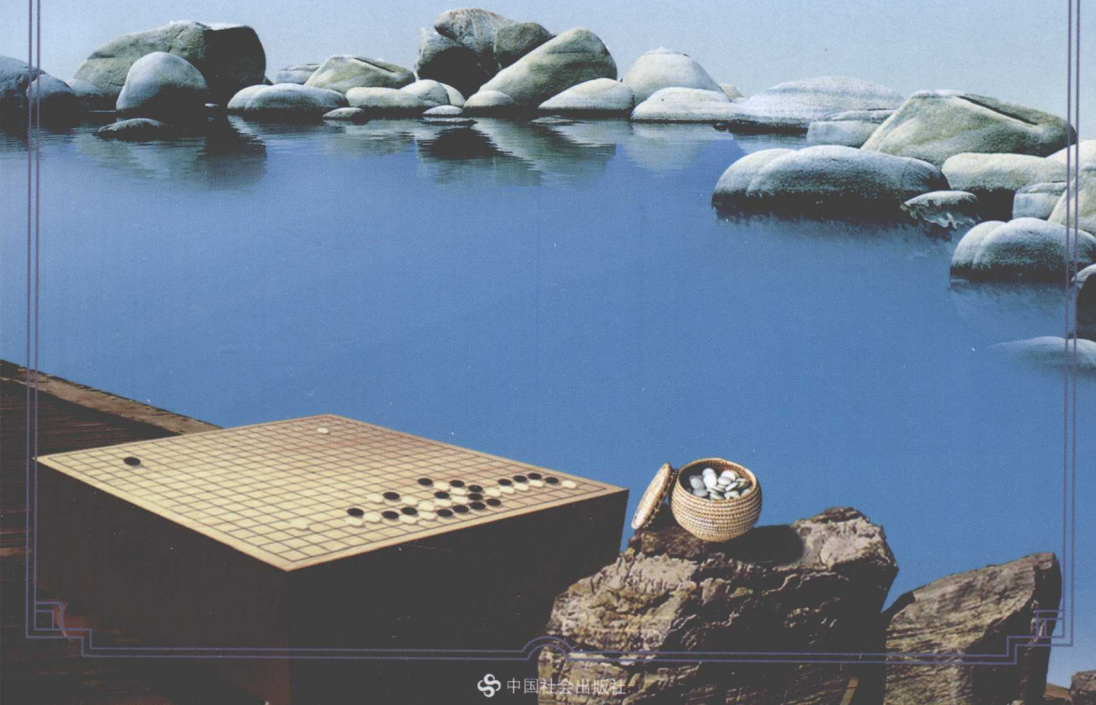
『科学养生 健康长寿』

善 神 养 生

刘秉昭 刘鹏 编著



四善养生丛书



善神养生

刘秉昭 编著
刘 鹏

 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

善神养生 / 刘秉昭 刘鹏编著 .—北京: 中国社会出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5087-2850-6

I. 善… II. ①刘…②刘… III. 心理保健—基本知识
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 177728 号

书 名: 善神养生

编 著: 刘秉昭 刘鹏

责任编辑: 李方舟

出版发行: 中国社会出版社

邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话: 编辑部: (010) 66061723

邮购部: (010) 66060275

销售部: (010) 66080300 传真: (010) 66051713

(010) 66051698 传真: (010) 66080880

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 150mm × 228mm 1/16

印 张: 9

字 数: 100 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

序

善神养生就是讲我们现代人在日常生活中如何运用情志调节的方法,来保精养神,做到精神内守,形神合一。古人有云:“药补不如食补,食补不如神补”,所谓神补就是我们所说的精神养生。也就是说,在很久以前,我们的先人就意识到了精神情志在养生中的重要性。祖国医学认为,不良的情志刺激不仅能影响人体健康,而且

容易使人衰老。正如《摄生要录》云:“心劳弗去,其志日耗,所以不能终其寿。”也就是说,过度



的情志变化在一定的条件下,能够引起人体各个系统的功能失调,持久不复则可加快人体衰老。祖国医学还把人的心理因素科学地



分为“七情”和“五志”。七情,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化。七情与脏腑的功能活动有着密切的关系,七情分属五脏,以喜、怒、思、悲、恐为代表,称为“五志”。七情是人体对外界客观事物的不同反应,是生命活动的正常现象,不会使人发病。但在突然、强烈或长期性的情志刺激下,超过了正常的生理活动范围,而又不能适应时,使脏腑气血功能紊乱,就会导致疾病的发生,这时的七情就成为致病因素,而且是导致内伤疾病的主要因素之一,故称为内伤七情。七情作为致病因素,有别于六淫之邪从口鼻或皮毛侵入人体,而是直接影响有关的脏腑而致病,情志因素不仅可以直接导致多种疾病的发生,而且对所有疾病的转归起着重要作用。

现代科学研究的大量资料表明,人的健康与疾病,既受自然界生物学规律的影响,同时也受心理学和社会学规律的影响。人体的生理、生化改变固然能影响人的心理活动,同样,人的心理活动变化,也能影响人体的生理、生化的变化。比如,极端的担忧、恐惧和焦虑可使人头发变白,便是由于严重的动机冲突和极度的情绪紧张造成的结果。美国科学家曾做过一项科学研究,对胃造瘘伴有胃黏膜疝的病人进行观察发现,情绪愉快时,胃黏膜分泌与血管充盈均增加,胃壁运动也明显增强;而当情绪悲伤、自责和沮丧时,则胃黏膜苍白,胃蠕动减慢,分泌明显减少。心理因素对人的心身健康的影响是多方面的,也是非常复杂的。

一般地说,积极、良好的心理因素能够有效地促进人的心身健康;反之,消极、不良的心理因素则会损害人的心身健康。



本书结合祖国医学的精髓和现代医学的最新研究成果，以简洁的语言，通过四个章节向广大读者介绍心理养生的基本原理和一些行之有效的方法，供大家学习参考，不足之处，恳请朋友们赐正。





目 录



第一章 精神情志和养生的关系 / 1

- 一、精神情志的内涵 / 2
- 二、情志和养生的关系 / 6



第二章 善神养生理念的原理 / 21

- 一、天人相应 / 22
- 二、形神合一 / 26
- 三、元神内守 / 36
- 四、以情胜情 / 42



第三章 善神养生的基本原则 / 47

- 一、清心养神，调心摄神 / 48
- 二、七情调控，养生疗疾 / 55
- 三、乐观愉悦，恬淡虚无 / 66
- 四、释惑析疑，开解心结 / 69
- 五、疏导宣泄，解郁养生 / 72



第四章 善神养生的保健方法 / 79

- 一、清心养神养生之道 / 80
- 二、调控七情养生之道 / 93
- 三、乐观愉悦养生之道 / 102
- 四、释惑解疑养生之道 / 117
- 五、疏泄郁闷养生之道 / 124

第一章

《精神情志和养生的关系》

一 精神情志的内涵

二 情志和养生的关系



一、精神情志的内涵

（一）精神情志的概念

精神情志是指人的意识、思维活动和一般心理状态。情志在中医学理论中归属于“神”的范畴。从整体观念出发,掌握情志活动的内涵及其五脏调控关系非常必要。“七情”是情志活动的总称,包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种,是人对客观事物或现象作出的不同情志反应。七情分属于五脏,称作“五志”。《素问·阴阳应象大论》说:“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐。”五志七情,作为一种心理因素,可使心身失调而致病。《灵枢·口问》说:“悲哀忧愁则心动,心动则五脏六腑皆摇……”说明消极(负性)情绪影响心神会造成





人体脏腑的损害。《灵枢·百病始生》

说：“喜怒不节则伤脏……脏伤则病起于阴也。”《素问·举痛论》说：

“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气

乱……思则气结。”这里进一步阐明情志异常变化伤及脏腑，主要机制是影响脏腑气机，使气机升降失常，气血功能紊乱而致病。对于一些具体的病症如厥证、飧泄等，《内经》也认为情志刺激是重要的致病因素。《素问·生气通天论》说：“大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥。”《素问·举痛论》说：“怒则气逆，甚则呕血及飧泄。”中医的噎膈证，相当于现代医学的食管癌、贲门癌、食管炎、贲门痉挛等疾病，也是情志困扰所致。正如《素问·通评虚实论》说：“隔塞闭绝，上下不通，则暴忧之病也。”中医七情中的思，实指抑郁情绪，临床上常导致气机阻滞而致病。如《素问·痿论》：“思想无穷，所愿不得，意淫于外，入房太甚，宗筋弛纵，发为筋痿，及为白淫。”

这是因情绪抑郁,淫欲太过,造成性功能紊乱(如阳痿、滑精等病症)的最早记载。

中医学研究情志活动讲究“以人为本”,既注意到情绪的情景性、激动性和短暂性,更加注重从“生物人”到“自然人”到“社会人”的社会属性。因此,情志学说兼容“情绪”、“情感”的概念,在“神”的生命活动、精神活动支配下,具有深刻的思想性。



■ (二) 情志与神志的关系

中医学认为,针对人体而言,“神”即神明,指生命活动的外在表现,亦指人的神志活动,包括对一切生理活动协调控制和精神意识思维活动。神志活动与情志活动不同,人的精神活动包括感知、记忆、思维、决断、情感、想象等内容,情志活动则主要指七情的变化。但情志活动属于神志活动范畴。“神”的活动主要体现在神、魂、魄、意、志、思、虑、智等方面;而

情志活动主要体现在喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等方面。

（三）情志活动与情感智商的关系

彼得·塞拉维在解释情感智商的内涵时将其扩大为五大类：第一，认知自己的情绪；第二，妥善管理情绪；第三，自我激励；第四，认知他人的情绪；第五，人际关系的管理。情感智商主要是人对自己情绪的把握和控制，对他人情绪的揣摩和驾驭，以及承受外界压力，不断激励自己和把握自己心理平衡的能力。这与中医学所说的“情志调节”非常近似。

中医学的情志学说建立在中国传统文化的基础上。老子《道德经》有云：“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者

强。”情志调节，就是要做到“知人者智，自知者明”，才能喜怒有节、无恚无嗔、合情合理、气和志达。情志调节具有相互制约、相互协调的特点。喜、



怒、悲(忧)、思、恐是人对客观事物或现象所作出的不同反应。基于中国古代哲学五行学说的认识论和方法论原理,喜、怒、悲(忧)、思、恐之间相互制约,“悲胜怒”、“恐胜喜”、“怒胜思”、“喜胜忧”、“思胜恐”,临床应用此理可以激发患者产生有利的情志活动,“以情制情”,调整其有害的情志异常。

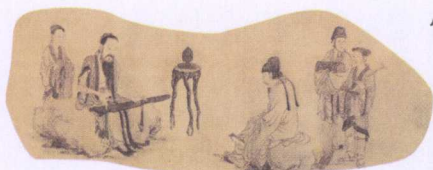
二、情志和养生的关系

祖国医学认为:人有七情,属于精神活动范畴,包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情志情绪的变化。通常情绪的波动一般不会危害人的健康,但强烈的情绪波动,或长期消极情绪能引起过度的或长期的精神紧张,使人的健康受到影响,并可引发一些疾病。七情与脏腑的功能活动有着密切的关系,七情分属五脏,以喜、怒、思、悲、恐为代表,称为“五志”。七情是人体对外界客观事物的不同反应,是生命活动的正常现象,不会使人发病。但在突然、强烈或长期性的情志刺激下,



超过了正常的生理活动范围,而又不能适应时,使脏腑气血功能紊乱,就会导致疾病的发生,这时的七情就成为致病因素,而且是导致内伤疾病的主要因素之一,故称为内伤七情。七情作为致病因素,有别于六淫之邪从口鼻或皮毛侵入人体,而是直接影响有关的脏腑而致病,情志因素不仅可以直接导致多种疾病的发生,而且对所有疾病的转归起着重要作用。精神状态对于人的阴阳、气血、脏腑有着十分重要的影响,同样当人的阴阳、气血、脏腑发生问题时也会影响人的精神状态。人们常说的因郁致病和因病致郁也就是这个道理。补益有利于健康长寿,在补益的过程中实施精神补养很重要,就是通过各种有效的方法把人的精神调整到最佳状态。

国外健康学家胡夫兰德在《人生长寿法》中指出:“一切不利的影响因素中,最能使人短命夭亡的,莫过于不良的情绪和恶劣的心境,如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、忌妒和憎



恨等。”有医学研究发现,患胃疼、恶心的病人多数是由于不良情绪所引起,情绪不良

会增加胃中盐酸的流量,容易导致溃疡病。一个人心情舒畅、精神愉快,中枢神经系统处于最佳功能状态,那么,这个人的内脏及内分泌活动在中枢神经系统调节下处于平衡状态,使整个机体协调,充满活力,身体自然也健康。

■ (一) 情志调和心理健康的表现

祖国医学对情志调和的评价标准简洁明要。即是:形神合一,精神内守。中医专家聂世茂通过对《黄帝内经》中心理养生方面的研究,总结出其具体的标准为如下几点:

(1) 经常保持乐观心境,“心恬愉为务”,“和喜怒而安居处”。

(2) 不为物欲所累,“志闲而少欲”,“不惧于物”。

(3) 不妄想妄为,“谣邪不能惑人心”,“不妄作”。