

情志养生：喜怒无常，过之为害；
心静神安，老而不衰。

中医养生 保健 一本通

米虹静 | 编著

心养生：恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

食疗养生：

五谷宜为养，失豆则不良；
五畜适为益，过则害非浅；
五菜常为充，新鲜绿黄红；
五果当为助，力求少而数。



贵州科技出版社

013029141

R212
50

中医养生 保健 一本通

米虹静 | 编著



贵州科技出版社



北航

01637536

R212
50

141850810

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生保健一本通 / 米虹静编著. — 贵阳: 贵州科技出版社, 2013. 3

ISBN 978 - 7 - 5532 - 0080 - 4

I. ①中… II. ①米… III. ①养生 (中医) - 基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 001214 号

中医养生保健一本通

米虹静 编著

责任编辑 李艳辉 熊兴平

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

版 次 2013 年 3 月第 1 版

印 次 2013 年 3 月第 1 次

字 数 240 千字

印 张 15

开 本 710mm × 1000mm 1/16

书 号 ISBN 978 - 7 - 5532 - 0080 - 4

定 价 29.80 元

前言

中国传统医学是一项完美的医学，它以中国哲学为理论基础，汇集道、儒、佛、医、武的思想精华，融各种防病、治病、健身、修炼方法于一体，不仅具有健身延年的实用价值，而且映射出中国民族文化品格、民族心理、思维方式的特色。这门古老文化，目前正在焕发新的活力，也越来越受到现代人的重视。养生要养好，一鳞半爪地学习一些养生方法是不够的，必须懂得养生理论，理解其思想真谛。

中国人自古以来就重视养生保健，从最早的《黄帝内经》开始，养生的观念就进入了人们的日常生活。《黄帝内经》主张“不治已病而治未病”，同时主张养生、摄生、益寿、延年。

“养生”一词最早见于《庄子·内篇》，是顺应生命发展规律，达到保生命、健康精神、增进智慧、延年益寿目的的整套理论和方法。先秦时期，诸子名家就开始将养生作为其哲学思想的组成部分加以研讨，观点精彩纷呈，奠定了我国养生认知的基础。

魏晋时代，养生观念进入了大融合时期，如嵇康倡导“清虚静泰”与“呼吸吐纳”结合，葛洪主张“藉众术之共成”以“内修形神”、“外攘邪恶”。六朝时期这些观念又得到了发展，到隋唐时期，养生更是达到了一个新的高峰，将养生观念与保健相融合，如《千金要方》所录“老子按摩法”就将导引术与按摩结合在一起；司马承祯的“养生操”则糅合了梳发、叩齿、行气、按摩、导引诸术。到了宋元明清时期，前代养生资料得以汇集整理，涌现了更多的养生保健专著。

如今人们越来越重视自身的健康，但真正理解养生保健知识的人并不



多。本书挑选出我国养生保健类古籍文献中对现代人来讲实际有效、便于操作的养生保健常识，分为情志养生、食疗养生、身心养生三部分，介绍了情志养生学说与方法、情志美容、食疗养生的好处、药酒养生法以及日常生活中如何养生等各方面的内容，语言通俗易懂，便于读者理解。

最后，愿所有的读者朋友们都能够在书中找到适合自己的养生保健方法，通过坚持不懈的努力，最终达到强身健体、身心愉悦的效果！

作者

目 录

第一章 情志养生



第一节 情志致病的机理 / 3

- 一、何为情志 / 3
- 二、情志与五脏的关系 / 7
- 三、情志与五脏精气的关系 / 11
- 四、情志与心神的关系 / 12
- 五、情志与疾病的关系 / 13
- 六、中医情志相胜疗法的基本理论 / 16
- 七、情志伤及五脏的调养 / 19
- 八、冠心病与情志 / 21
- 九、情志养生，因时因人 / 22

第二节 健康情绪有益身心 / 26

- 一、三分钟笑等于十五分钟体操 / 26
- 二、哭是健康的良药 / 28

三、适度紧张有益健康 / 30

四、保持乐观情绪防“秋愁”和“秋悲” / 32

第三节 情志养生学说与方法 / 35

一、儒佛道三家养生学说的共同点——清静 / 35

二、养生先“清心” / 36

三、闭目养神有好处 / 40

四、清心寡欲能长寿 / 43

五、神的养生法 / 45

六、音乐养生 / 51

第四节 情志美容 / 54

一、何为情志美容 / 54

二、香味养生 / 55

三、精油为何物 / 58

第五节 精油分类 / 61

一、柑橘类 / 61

二、花香类 / 67

三、草本类 / 72

四、樟脑类 / 75

五、木质类 / 79

六、辛香类 / 82

七、树脂类 / 87

八、土质类 / 88

第二章 食疗养生



第一节 食疗养生的机理 / 95

- 一、营养与正确饮食 / 95
- 二、进补的学问 / 98
- 三、五脏疾病的合理饮食 / 112

第二节 饮食养生的好处 / 115

- 一、喝水的好处 / 115
- 二、喝汤的好处 / 120
- 三、喝果汁的好处 / 123
- 四、喝茶的好处和坏处 / 126

第三节 吃饭的学问 / 135

- 一、民以食为天 / 135
- 二、四季食疗养生 / 140

第四节 药酒养生法 / 149

- 一、药酒的由来与发展 / 149
- 二、药酒的类别 / 151
- 三、药酒养生的注意事项 / 152
- 四、自制药酒 / 156

第三章 身心养生



第一节 养生保健的诀窍 / 163

一、健身二十三宜 / 163

二、女性养生保健 / 167

第二节 日常生活中如何养生 / 175

一、日常简易健身法 / 175

二、拉耳健身法 / 180

三、敲背伸腰利健康 / 182

四、泡浴与保健 / 184

五、延缓大脑退化的方法 / 189

六、睡前醒后须知 / 191

第三节 各类养生面面观 / 203

一、九大经典养生保健穴位 / 203

二、揭秘时辰养生的秘密 / 207

三、五行和谐调养 / 223

参考文献 / 229

第一章

情志养生



- 第一节 情志致病的机理
- 第二节 健康情绪有益身心
- 第三节 情志养生学说与方法
- 第四节 情志美容
- 第五节 精油分类

第一节 情志致病的机理

一、何为情志

所谓情志，即指喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等人的七种情绪。任何事物的变化都有相对性，既能有利于人，也能有害于人。同样，人的情绪、情感的变化亦有利有弊。正如《养性延命录》所说：“喜怒无常，过之为害。”《三因极一病证方论》则将喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等人的七种情绪正式列为致病内因。其机理主要是影响人体内环境的稳定，如气机运行障碍、脏腑功能失常，以及损伤机体阴阳、精血等。

1. 损伤脏腑

《黄帝内经》（包括《灵枢》与《素问》两部分）指出“喜怒不节则伤脏”，说明情志不加节制会损伤脏腑功能。具体地说是：怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。但临床上并非是一情只伤一固定脏腑，既可一情伤多脏，又可多情伤一脏。如思虑过度可影响脾的消化吸收功能，同样悲、忧太过亦能影响脾，导致食欲不振、脘腹胀满。又如“大喜伤心，心动则五脏六腑皆摇”，说明一切不良情绪都能影响心，而由于“心为五脏六腑之大主”，心受伤，人体的整个功能皆会受损。

2. 影响气机

气机，是气的运动的根本形式，人体脏腑经络气血津液的功能活动及





相互联系，均有赖于气机的升降出入。而情志致病，首先是扰乱气机，正如《素问·举痛论》里所说：“余知百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”可见，七情太过对于人体气机的影响是很严重的，也正如原文所说“百病生于气”，即许许多多疾病的发生皆与七情刺激引起气机失常有关。

3. 精血亏损

《灵枢·本神》中说：“恐惧而不解则伤精，精伤则骨酸痿厥，精时自下。”这里的精时自下，即是恐惧太过，五脏所藏之阴精失去统摄，耗散不止。此外，过分思虑，既会耗伤心血，又会影响食欲，造成气血生化不足，皆可使精血亏损。

4. 阴阳失调

《素问·阴阳应象大论》说“暴怒伤阴，暴喜伤阳”，说明情志过激，可损阴伤阳。而中医认为阴阳协调是维持人体生命活动的基本条件，“阴平阳秘，精神乃活，阴阳离决，精气乃绝”，说明七情致病必须加以重视。

5. 先伤神，后伤形

《彭祖摄生养性论》说“积怵不已，则魂神伤矣；愤怒不已，则魄神散矣，喜怒过多，神不归定；憎爱无定，神不守形；汲取而欲，神则烦；切切所思，神则败”，说明七情太过，能使人精神异常。魂、魄都是属于精神活动的一种形式，其中魄是一种本能的、非条件反射性的感觉和动作，包括听觉、触觉、视觉、痛觉以及肢体某些动作，与精关系密切。魂也是神的一种活动形式，如果离了神的支配而单独活动，便表现为梦游、幻觉等。由上可知，七情致病，有别于外感六淫，六淫伤人多伤形体，而情志致病，多先伤人神气，再伤形体。

七情太过，导致神经系统的严重失调，就会引起各种神经官能症，包

括神经衰弱、癔病和强迫症。极为严重的，还可引起精神错乱、行为失常。所谓反应性精神病大都是这样引起的。它是由强烈的、突然的或持久的精神因素所引起的一种精神障碍。范进屡考不中，年近半百之后突然考中，暴喜之际，突然昏倒，继则到处乱跑，狂呼乱叫，众人都说：“新贵人欢喜疯了！”《儒林外史》中的这个故事，再生动不过地说明了七情太过导致精神错乱的情景。

尤其要提出的是，消化系统对情绪的反应也相当敏感。据研究统计，消化系统功能紊乱，因情绪不良而致病者占70%~80%。诸如食欲减退、恶心呕吐、胃痛、慢性胃炎、消化性溃疡、结肠过敏、腹痛、腹泻等，皆属于此。早在20世纪，有位名叫奥尔夫的医生，就发现几乎每一分钟胃的机能都能受到情绪的影响。他报道了一个典型的例子，一个9岁的孩子，因食管严重烫伤，瘢痕收缩闭塞了食道，于是被迫在腹壁开口，将食物经漏斗进入胃中。医生借助仪器观察其情绪对胃的影响。结果发现：当病人发怒时，胃黏膜就充血发红，胃的运动加强，胃酸的分泌量增多；当病人忧伤悲痛时，胃黏膜变得苍白，胃的运动减弱，胃酸的分泌量也减少了。

在呼吸方面，精神因素亦有影响。当受到较大的打击，心理失去平衡时，可引起胸闷、气急、心率改变、面色苍白、头额冒汗、哮喘等。当换气过度时，血液中的二氧化碳成分降低，则可出现手指发麻、肌肉颤抖、头晕，甚至昏厥。

对于内分泌系统来说，强烈的刺激可导致糖尿病、甲状腺功能亢进（甲亢）等病。过度紧张、长期焦虑等精神负担，是诱发甲亢的重要因素。从甲亢病人就诊时的主诉可得知，升学、出国、晋级、升职等，可导致情绪波动，而工作、学习过度劳累引起精神持续紧张，与发病更有密切关系。农村的甲亢病人就较少。

癌症是威胁人类生命的疾病之一，与心脑血管疾病一起，号称“世界三大死神”。全世界患有各种癌症的病人高达两千余万，每年数百万人死于癌症。引起癌症的原因尽管很多，但近年来大量科学实验证实，不良的





心理和社会刺激因素是一种强烈的促癌剂，这一点已为动物实验所证实。将狗分成两组，一组使它们长期处于惊恐不安状态，另一组生活在安静环境中，结果前组六条狗中有三条狗死于癌症，而后组四条狗安然无恙。现代心身医学实验证实不良心理因素，过度紧张刺激、忧郁悲伤可以通过类固醇作用，使胸腺退化，免疫性T淋巴细胞成熟障碍，抑制免疫功能。

当前人们的竞争意识日趋强烈，不尽如人意的事情往往与人们结伴而行，万事如意不可能，心理矛盾、心理打击在所难免。一旦思想认识不当，死钻牛角尖，就会造成心理不平衡，进而导致心理性疾病。此外，由于工业，尤其是化学工业的发展，空气、水源的污染日趋严重，人们的脑细胞及神经细胞不断地受到化学物质的侵害，神经的应急能力下降，神经的生理功能受到障碍，进而导致心理疾病。因此，如何避免不良精神因素的刺激，保持心理卫生，是非常重要的。

近年来，中医学中的心理保健思想正在逐渐引起人们的注意，世界卫生组织给健康下的定义是：健康不仅仅是没有疾病，而且是个体在身体上、精神上、社会上完好的状态。由于“人类已进入情绪负重的非常时代”，当代社会由精神因素引起的心身疾患已是人类社会普遍存在的多发病和流行病。从现在疾病谱的改变可充分说明精神因素致病的广泛性，心脑血管疾病和恶性肿瘤等疾病，已经构成对人民健康和生命的主要威胁，而这些病的产生与社会心理因素有着密切关系。因此，情志保健必须重视，不可等闲视之。

情绪变化对人体健康有着很大的影响，各种情绪对应各个器官，比如喜则气缓伤心，怒则气上伤肝，悲则气消伤肺，惊恐则气下伤肾，忧思则气结伤脾。懂得了这个规律，在生活中就应注意，不要产生过度的情绪。没有人是完美的，必须承认自己的弱点，从失败中吸取教训，在面对失败和挫折时应该抱着从中吸取经验的心态，继续努力，能伸能屈，无论在顺境或逆境之中，生活态度都应该处之泰然。热心帮助别人，与别人关系融洽，如果要真正快乐，受人尊敬，在自己受到不公平的待遇时，应以平常心看待，不要太过于主观，也许事情不是你想象的那样。

同时音乐也可以缓解人的情绪，让人产生愉快的心情。汉朝司马迁《史记·乐书》云：“音乐能动荡血脉，流通精神而和正心也。”魏晋时期阮籍《乐论》云：“乐者，使人精神平和，天地交泰，远物来集，可乐也。”《论语》中有孔子喜欢韶乐，忘我学习，以至于三个月不知肉的滋味的记载。中医的五行音乐：肝，其音在角；心，其音在徵；脾，其音在宫；肺，其音在商；肾，其音在羽。总之，音乐影响人体气机运行，平衡阴阳，调理气血，保持体内气机动态平衡，改善人体的健康状态。所以我们必须保持良好的心理状态，调整好自己的情绪，找到适合自己的方法，用快乐的情志养生心态，达到预防和治疗疾病的功效。

二、情志与五脏的关系

情志是中医学病因学说中重要的致病因素。《素问·调经论》指出：“邪之生也，或生于阴，或生于阳，生于阳者，得之风雨寒暑，生于阴者，得之饮食居处，阴阳喜怒。”《灵枢·口问》也指出：“夫百病之始生也，皆生于风雨寒暑，阴阳喜怒，饮食居处。”后世据此创立“三因学说”，其中的内因便是七情致病，把情志致病与外来邪气并列为人体疾病的重要原因之一。而且，《黄帝内经》中还论述了七情致病的特点，如在《素问·阴阳应象大论》中说：“故喜怒伤气，寒暑伤形。暴怒伤阴，暴喜伤阳。厥气上行，满脉去形。喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。”说明古人早就认识并且重视到七情致病所发生的病理变化。

七情是内伤杂病的主要病因之一，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志活动。一般情况下七情并不致病，而是人的精神意识对外界事物的反应。作为病因，是指这些活动过于强烈、突然或持久，引起脏腑气血功能紊乱而致病。

1. 喜是心的情志的体现

常言说：“人逢喜事精神爽。”当人高兴的时候，就会感到精神愉快，





全身舒畅。因为它能促使气血流畅，营卫通调，所以适度喜乐有益身心，是健康人正常的情志活动。但是，如果过度喜乐，不仅无益，反而使心气散乱，精神不能集中，即所谓“喜伤心”。过分的喜，不仅伤心，而且能伤肺，因为心肺同属上焦。

2. 惊是心的情志的体现

惊即惊恐，是突然遇到意外之事而精神紧张的一种表现。惊恐对心的影响最大。一般受惊，并不至于使心的功能紊乱。但是，当人突然受到惊恐时，会使心神受伤，功能紊乱，心无所依，神无所附，惊慌失措，甚至神志错乱，发生痴呆之症，即所谓“惊则气乱”。尤其是小儿脏腑娇嫩，心神怯弱，最易受惊。小儿受惊，轻则惊悸、大哭大啼，严重时可出现“惊风”或“癫痫”等症。

3. 怒是肝的情志的体现

肝气宜疏泄、条达而不能抑郁，也不能过于愤怒。若过度愤怒，就会伤肝，使肝的功能失常，导致肝气横逆、上冲，所谓“怒则气上”，症见面赤、头晕、胁痛、胸满、纳少。严重时可导致血随气逆，蒙蔽清窍，引起昏厥。愤怒不但能伤肝，而且能伤脾，因为肝病最易累及脾脏。

4. 忧与悲是肺的情志的体现

忧即忧愁，也就是心情愁闷不愉快。当忧愁不解时，多感到肺气不舒，胸闷气短，颓丧懊恼，精神不振等，这是忧愁过度损伤肺气的缘故，即所谓“忧伤肺”。这就是说，忧愁太过使气机不利，脉道闭塞，升降失常。忧愁不仅伤肺，而且也能伤脾。因为脾居中州，上焦心肺之气受伤，势必影响中焦。

5. 悲是心的情志的体现

悲哀太过，则意志消沉，导致肺气耗伤，所谓“悲伤肺”、“悲则气