

万病皆由心生 养生先要养心



心病还需 心药医

XIN BING HAI XU XIN YAO YI

解放军305医院院长 | 张清华◎编著
全军老年病中心主任



张清华：解放军305医院院长

全军老年病中心主任、著名养生保健专家。开创了“养生在于养心”的宝贵理论及具体实践方法。

 中国社会科学出版社

心病还需心药医

张清华

中国社会出版社

目 录

第一章 万病皆由心生，养心就是养生.....	4
1、为什么养心就是养生.....	4
2、心理因素影响人的健康.....	6
3、情绪对心脑血管病人养心的影响.....	7
4、心脑血管病人如何调摄七情以养生.....	9
5、心脑血管病人要学会放松、保持适度.....	12
6、为什么画画练书法、读书听音乐能养生.....	14
7、现代人的生理养生保健理念是什么.....	16
8、如何做好心理养生.....	18
9、健康心理的标准是什么.....	20
第二章 自知——自知者方可自渡.....	23
1、为什么自知者方可自渡.....	23
2、科学健身是抵御疾病的良方.....	25
3、定期做健康查体，掌握自己的健康水平.....	27
4、建立自己的健康档案，对自己进行健康管理.....	28
5、自己的健康要靠自己来维护.....	31
6、自知其乐、少怒少欲利健康.....	33
7、如何学会正确认识健康.....	35
8、寻找自己的健康密码.....	36
第三章 自然——顺自然者可与天地同寿.....	39
1、为什么顺自然者可与天地同寿.....	39
2、气候及地理环境与养心关系密切.....	41
3、为什么人顺应生物钟可以养生延缓衰老.....	44
4、要学会随遇而安的平和心态.....	46
5、人的寿命与社会因素有关.....	48
6、环境与人的寿命关系密切.....	49
7、为什么生活环境与疾病有关.....	52
8、遵循人体内部规律利于健康长寿.....	54
9、调节好生活节律有利于健康.....	56
第四章 自律——心脑血管病人使用手册.....	59
1、为什么心脑血管病人要重视内心及行为的自律.....	59
2、自律有利于身体健康.....	61
3、如何学会控制情绪，保持良好的情绪.....	62
4、为什么心脑血管病人最怕情绪激动.....	64
5、心脑血管病人要适当进行体育运动.....	66
6、动静结合利于健康.....	67

第五章 自信——心想事成的秘诀.....	70
1、为什么说自信是心想事成的秘诀.....	70
2、自信是延年益寿、战胜疾病的信心.....	71
3、心脑血管病人要树立战胜疾病的信心.....	73
4、为什么健康长寿要靠自己主宰.....	74
5、为什么心态决定人的命运.....	76
6、豁达大度可健康长寿.....	78
7、坚持信念、树立信心有利于疾病的恢复.....	79
第六章 自在——求医不如求己.....	83
1、为什么要重视和充分享受自己生活的自然状态.....	83
2、心脑血管病人如何在日常生活中锻炼自己.....	85
3、怎样做好自我心理保护.....	87
4、为什么心理健康要靠自己把握.....	88
5、要学会享受良好的自然环境.....	90
第七章 自重——对自己和家人的身体，要有敬畏之心.....	93
1、为什么对自己和家人的身体要有敬畏之心.....	93
2、充满爱心是心脑血管病人的一剂良药.....	95
3、和谐的家庭情绪对养生、防衰老非常重要.....	97
4、良好的心理是家庭幸福的基础.....	99
5、学会仁爱、广交朋友有利于身心健康.....	100
6、婚姻状况与健康长寿有关.....	102
7、良好的人际关系有益于健康.....	104
第八章 自安——紧急情况下，保持一份平常心.....	106
1、为什么说心脑血管病人紧急情况下，保持一份平常心非常重要.....	106
2、增强健康心理、保持心理平衡有利于心脑血管疾病的恢复.....	108
3、怎样做好心理平衡.....	110
4、如何进行心理保健.....	111
5、坦然面对逆境，化解忧愁烦恼.....	113

第一章 万病皆由心生，养心就是养生

1、为什么养心就是养生

有人说：“人只有在胃痛的时候了，才知道胃的存在，只有在心跳异常的时候，才知道心脏的存在……”

这虽是戏言，但试问自己，难道不是这样子吗。

当一个年轻人不再有强壮有力的心跳的时候，当他总是诉说自己很累的时候，很可是说明他的心脏功能已大不如从前了。这就是健康。人一旦失去它的时候，才知道它曾经真真实实地存在着，才知道本来应该好好的珍惜它，才明白自己过去对健康是多么的不重视，才意识到健康原来对自己是那么重要。

没病的时候，恐怕谁也不会去想得病是怎么回事，谁也不会主动去了解自己的心脏、自己的胃。可是，生活的压力，岁月的伤痕，脂肪的堆积，都给心脏增添了不小的压力。当你发现自己血压增高了，大脑不再清醒了，你才终于发现健康原来如此事关重大。

生活在瞬息万变的 e 世代，人的身心不由自主地徘徊在许多忧虑苦恼之中。如何舒缓压力，保持良好的心态，促进身心健康呢？答案就在于养心。

养生的最高境界是养心

中医的最高境界是养生，而养生的最高境界就是养心。

糟糕的心境可以导致许多疾病的出现。愉快的心情、饱满的精神、祥和的心理，这正是医治疾病的良药。

古语说：“心正才能身正。”意思是精神养好了，病患才会消除。我国传统医学四大经典著作之一的《内经》也指出：在治病养病过程中，要适时的根据自身的生理变化调整、控制自己的精神情绪，这样才能以良好的心理控制和影响生理机能，达到治病的目的。

中医认为，心脏主要有两项功用，一是推动血液在经脉内运行，使血液运行到全身以滋养各个脏腑器官组织的生理功能。再一个就是心能对精神意识、思维活动产生很大的影响。当人的心志正常了，人就会精神饱满，神志清晰，精力充沛，思维敏捷。反之，人就会出现失眠多梦、神志不宁、反应迟钝、忧郁健忘等症状。有些人因为心志不正常甚至出现精神失常、不省人事及昏迷等症状。

春秋战国乃至更早以前，诸子百家就对中医心理养生做过较精辟的论述。此后，历代的医学家也都很重视心理养生。历朝历代的心理养生方法不计其数，至今仍在不断地指导着人们的医疗实践。

现代医学研究也表明，精神与健康密切相关，不良的精神情绪可以使人致病，健康的精神情绪也可治病。很多养生大师认为，过度的心理压力是疾病的根源。所以说，人要想拥有

健康，首先应该有个健康的心理。

健康长寿贵在养心

嵇康在《养生论》中说，看重名利是很有害的，私欲是万恶之源，也是万病之源。

如果一个人整天被官欲、利欲、色欲、贪欲所侵蚀，那他定会有烦恼、焦虑、抑郁、愤怒的情绪。这些负面的情绪如果长期存在，就会使人脑的“生物钟”紊乱，内分泌系统功能失调，免疫能力下降，人就会容易患上各种疾病，加速衰老和死亡。

孟子提倡寡欲，他认为人的清静无为能净化心灵，能使人获得一种怡静闲适、洒然超脱的心境，摒弃一切私欲杂念和过度的欲求。东晋著名养生家葛洪、南北朝时期的养生家陶弘景、唐代著名“药王”孙思邈等，也有相似的论述，都认为只有拥有淡泊空灵、虚怀若谷的心境，才能活得潇洒自在，快乐长寿。

纵观古今中外，有所作为或是长寿延年的人，大都心情开朗，豁达大度。他们想得开，忍得住，放得下的人。晋代文豪陶渊明有“结庐在入境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏。”的佳句，其实正体现了他的追求。在这空灵愉悦的境界中，诗人物与心融，境与意会，才能“采菊东篱下，悠然见南山。”“南山”，乃成为长寿之代名词。著名书画家郑板桥因为不得志，写下了“难得糊涂”这四个很被现代人赏识的字。从养生角度来看，“难得糊涂”可以解除许多心理压力，化干戈为玉帛，对调整心理平衡，维护身心健康大有裨益。

良好的心理状态是养病的一个重要方面

有些人喜欢吃补药补品，如空闲的时候大吃人参、鹿茸、鸡肉、猪肉等食品，这种做法经常被他们称为“大补”。有些人夏天不想吃东西，就打算到凉快的秋天补回来，在秋天好好地吃几顿。其实，这些做法对健康都是没有益处的，有时候甚至有损身体。

其实，与其“大补特补”，不如建立一个良好的心理状态，一个好的心态通常很有利于疾病的恢复。

首先，病人要有树立战胜疾病的信心，能正确对待疾病。心境不佳，就是再好的药也难以治好。而心境开朗的人常常能活大年纪。良好的情绪可以增强自身免疫，是战胜疾病的有力工具。马克思说过：“美好的心情比十付良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”

当然，每个人都不能躲开“生老病死”的自然规律，但如果在遇到疾病时能认真地对待，积极地治疗，就一定能使疾病更快的得以康复。有些人患病后精神紧张、情绪低落，甚至悲观失望。这种心理状态只会加重病情。

人们遇到疾病的时候，常常会出现急躁的情绪，希望马上能通过医疗手段解除自己的疾患，这种心情是可以理解的。但是，要知道任何疾病都需要一个治愈过程，应该保持一个良好的心态，这样才能更有助于治疗。

生病是每个人都不可避免的，保持一个乐观的情绪，积极地心态，苦中求乐，泰然处之，就能有助于病情的好转。如果一遇疾病就心里急躁，乱投医，乱用药，甚至求助于巫医、用野药，结果只会害了自己，事与愿违。

养心要做到“三正”

用医疗的手段使患者恢复健康，本质上是激发人体的自愈机能。

人患病，很多情况下是由于不良心态引起的。坏的心态会导致人体自愈机制的紊乱，激活并保持人体自身自愈机制的正常运行，身心就会健康。无论身体或是心理出现疼痛或障碍，都跟心理和身体的长期恶性循环有关，都从心理的失衡开始的。因此，应该经常调节心理，使它经常保持积极健康的状态。

以养心来养生，要注意三个方面：一是正静，即形体要正，心神要静，做到这个要求，很有利于身心健康；二是平正，就是少一些情绪波动，做到心态平和，少一些“喜怒忧患”；三是守一，就是专心致志，不受外界杂七杂八的事情的干扰，保持心身安乐。

所以，我们平时要学会放松心情、调理心态、管理情绪，这样才能使心身合一，身体经

络通畅，气血充盈，保持健康的状态！

健康小贴士

心脏是人体的重要器官之一，心脏的跳动是生命存在的标志。

心脏的活动维持着人的生命，心脏的活力代表了一个人的活力。心脏出现问题躯体就会出现，保护好心脏，就是对我们的生命负责。

心脏能力强了，经络就会畅通。要想有个好的身体，就必须保证有个好的心脏。所以，心脏的寿命就是人的寿命。

2、心理因素影响人的健康

健康离开了自己，自己就会对生命有很多很深的体验，健康如果永远地离自己而去，自己也将发现整个世界都没有了意义。

著名作家苏叔阳认为，健康就是和谐，包括心理的和谐和生理的和谐。他认为，一个人首先要心理和谐，心胸宽广了，心理就容易平衡。心理平衡了，生理就稳定了，生理稳定了，疾病也就消除了，即使偶尔生病，恢复起来也会变得很快。

洪昭光先生也认为心理对人有巨大的影响，他说：“说得更严肃一些，其实一个人的一切就取决于心态，心态一变，整个世界就会在你眼中发生彻底的变化。换个角度想问题，你就会觉得世界太美了，生活多么美好，多么值得你去创造、去欣赏、去享受。”

所以说，保持心态平衡就等于拥有了健康的金钥匙，心理健康才是人体健康的基石。

泰戈尔的养生之道

泰戈尔是印度近代著名的文学家和社会活动家，被誉为印度的“诗圣”。泰戈尔就是一个深谙养生之道的人，他的养生与养性有机地结合的养生方法，为后人留下了保健强身的宝贵经验。

“人们为了从痛苦中解脱出来，像被黑暗围困的幼苗，总是拼命地想撕破黑幕，投身到光明中去。”这是泰戈尔的诗句，通过写这些诗句，他把遭到亲人亡故时的内心的悲痛极度地向宽慰与欢乐中转移，由此消除了痛苦的可怕折磨，使心灵充满了快乐的阳光。泰戈尔就是这样对待生活中的痛苦与欢乐的，他还写到：“生命的悲剧猛烈地震撼着我们的感情，但生命从整体上看到是极其乐观的。悲剧只是生命的欢乐赖以表现自己韵律的一部分。”

医学心理学家认为，悲哀过度也会造成精神的崩溃。长久的悲哀会对人体的免疫功能起摧毁的作用，易发生溃疡病、冠心病，甚至是癌症。泰戈尔排遣悲哀的重要方法就是写诗，他用诗寄托哀思，消除了这种破坏人体的力量。

诗人泰戈尔由于对什么都看得开，因此，他能够摆脱生活压在他心头的重荷，在猝然来临的打击面前泰然自若。

心理健康身体才健康

德国教授罗纳德于1971年至2001年间，分别对1.8万名癌症和心脏病患者进行了调查，调查内容包括这些人的生理健康的数据、自我感觉、童年心理创伤、精神压力和社会交流等方面。结果发现，在这些病例中，只有30%的病例发病原因是纯粹的生理原因，其他的病例都与心理因素有关。

联合国卫生组织的调查曾指出，当今世界上所有的病例中，有70%以上是由不良精神因素造成的。在一切会导致人们身体受损的不利情绪中，最能使人短命夭亡的，莫过于忧虑、颓丧、恐惧、贪婪、忌妒、憎恨等坏心情。被人们视为绝症的癌症，其产生和治疗也与心情有密切的关系。有研究表明，人在压力过大或情绪急剧转变的情况下，人体会分泌一种叫可的松的激素，从而导致人体的免疫能力降低。免疫能力一旦降低，癌细胞就容易产生。坚定信念、生活中充满乐观以及避免情绪过度起伏，是现代人防癌治癌的一种很好的方法。

当然，积极健康的精神活动也能使人体产生对健康有积极影响的化学物质，如通过大笑既能刺激内分泌系统产生有益的激素、酶和乙酰胆碱，从而促进血液循环、活跃神经细胞、增强抗病能力，又能提高大脑啡水平，缓解内心痛苦。德国科学家认为，每笑一分钟，就等于额外服用了一定剂量的维生素 C。专家们认为，当今医学的重要任务之一，就在于有效地调控大脑意识，以使它产生有益健康的化学物质，使人体功能处于最佳状态。

精神年轻永远健康

老鹰可活 70 年，是鸟类中的寿星。据说，老鹰在活到 40 岁的时候，身体已经老化，爪子变得麻木，羽毛变得厚重干涩。这时，老鹰有两种选择，要么自甘衰老，等待死亡；要么更新老化的爪、喙和全身羽毛，痛苦但却充满希望的再生。

老鹰选择了再生。它飞上悬崖，先筑巢安居，再狠命地啄击岩石，用喙将麻木了的爪子一根接一根地拔出来。等到新的利爪生长齐全，又用利爪将全身陈旧的羽毛拔光。这一过程，是痛苦的，但它换来了老鹰的新生。5 个月后，老鹰的崭新的羽毛长好了，它就又迎来了生命中的 30 年。

人生在世，有时候其实和老鹰有同样的抉择！在生命的紧要关头，是自甘沉沦，还是弃旧图新，在于我们自己的选择。即使是老年人，也不应该悲观萎靡，消极厌世，要知道老年人也可以重新起飞、老有所为。日本曾有两位年届七十的老太太，其中一位认为自己年纪大了，即将走到人生的尽头，于是整天什么也不做，只是呆呆的坐在家中。另一位老太太却开始学习一个新项目：登山。结果，第一位老太太和她想的一样，没过几年就悄然辞世了。第二位老太太却在 95 岁高龄时登上了日本富士山，创造了一个奇迹。这两位老太太其实原先并没有什么区别，家庭的条件也相似，但她们的不同的抉择，导致了不同的结果。这说明了“老鹰再生”的本质内涵：谁若不愿老，谁就不会老。

人是要有一点精神的。精神不老，人便活得滋润，活得有尊严，活得有希望。革命家、教育家吴玉章，在他 80 岁的时候郑重的修改了自己的座右铭，铭曰：“我志大才疏，心雄手拙。好学而学问无专长，喜语文而语文不成熟。无枚皋之敏捷，有司马之淹迟。是皆虚心不足，钻研不课之过。年已八一，寡过未改，东隅已失，桑榆非晚，必须痛改前非，力图挽救。戒骄戒躁，勿怠勿荒。谨铭。”

老人在他 80 岁高龄的情况下，依然还有“桑榆非晚”、“力图挽救”的精神气度，不能不让许多年轻人汗颜，不失为年轻人学习的楷模。他的自谦自责的内心表白，正表达了他“烈士暮年，壮心不已”的感慨。吴玉章这种老而弥坚的精神，就是“老鹰再生”的精神。效法这种精神，我们的胸就会更挺，眼就会更明，精神就会高昂，心中就有希望，每天的心情就会与以前大不一样。

健康小贴士

美国心脏病学会的一篇研究报告证实，与较乐观的人相比，精神绝望和心事重重的人易患动脉粥样硬化。精神越沮丧的人，动脉粥样硬化的程度越重。在患有动脉粥样硬化早期症状的长期精神绝望的人当中，动脉粥样硬化程度加重特别明显。有关人士指出，情绪消沉、焦虑及其他心理紧张因素都可能干扰人体神经系统，从而影响应激素的生成。

3、情绪对心脑血管病人养心的影响

心脑血管病人最大的忌讳就是情绪激动。冠心病、高血脂患者也要注意，应该时刻放宽胸怀，避免情绪起伏过大。要知道，保持一种良好的情绪，胜过十剂强心药。

积极情绪和消极情绪

人们的情绪有总是很多，如高兴、愉快、欢乐、喜悦、轻松、欣慰、悲伤、恐惧、不安、紧张、苦恼、忧郁等。

情绪能严重影响人的健康，良好的情绪是一个人全面健康的重要组成部分。国际长寿专家胡夫兰德指出：一切对人不利的影晌中最能使人短命夭折的要算不好的情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦……可见，控制情绪对人是多么的重要。

“春风得意马蹄疾，一日看遍长安花”是快乐的情绪；“感时花溅泪，恨别鸟惊心”是凄愁的情绪；“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”又是一种淡然超脱的情绪！

在心理学上，情绪是一种心理现象，包括积极的情绪和消极的情绪。两种情绪对个人生活的影响截然不同。积极良好的情绪有助于工作、学习和生活，使人朝气蓬勃，勇于克服困难，激发人的主观能动性，提高人的活动效率，有益于健康；消极不良的情绪则使人意志消沉，降低人的活动效率，妨碍工作、学习和生活，有害于健康。

不良情绪是健康的毒草

一些无关紧要的情绪波动日积月累常常会导致疾病的产生，所以我们一定要经常注意调整自己的情绪，调适自己的心境。

心理学研究表明，一个人在情绪反应时，一般会伴随着一定的生理变化。如激动时血压会升高；紧张时心跳会加速；害羞时面部会涨红；愤怒时会浑身发抖。肌肉紧张、脉搏加快、血压升高以及体温变化等生理指数常常是伴随着不同的情绪产生的，不同的情绪导致身体内部的生理发生不同程度的变化。

人们在情绪波动时，也常常能通过外在的举动表现出来。如人在兴奋时会手舞足蹈，开心时会开怀大笑，悲伤时可能就会痛哭流涕……这些身体姿态和面部表情表达了人们的情绪，成为人们判断和推测某种情绪的外部指标。

据调查，情绪激动是导致急性心肌梗塞的主要诱因。预防心绞痛、心肌梗塞最重要的养生方法是情绪稳定，淡泊宁静，学会自我心理疏导、心理调节，提高心理承受能力，保持良好的心理状态，尽量避免不良情绪的产生，提高战胜疾病的信心。只要经常保持平和愉快的心境，积极消除疾病带来的悲观情绪，增强战胜疾病的信心，就一定能更快更好的使疾病得以康复。

保持情绪稳定有利于健康

有焦躁、抑郁、易激动等心理特点的人，容易患心脑血管病。情绪对心脑血管病的控制及并发症的发生发展会产生很大的负面的影响，所以人们应该避免情绪紧张、避免不良的环境。

历史上，由于情绪过度波动导致疾病甚至丧命的例子很多。三国时期的夏侯杰就是被张飞一声怒吼吓死的；周瑜才华过人，但心胸狭窄，被诸葛亮三气而英年早逝；《说岳全传》中金兀术也是被气死的。过喜也不是好事，范进中举，乐极生悲，竟患了疯癫病；牛皋就是笑死的。

心脑血管病人更应该避免精神紧张、情绪激动、焦虑、抑郁等不良情绪，要知道这些情绪都可能使人的脂代谢发生紊乱。中老年人不可以长期地打麻将、下棋，下棋的时候应保持心平气和，尽量少生气。

心胸开阔，淡泊名利，持平常心看待一切的人，往往能身心健康，延年益寿。这就恰如中医所说的“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”人生在世，难免会遇到大喜大悲的事情。遇到大喜临门，高兴得难以入睡，遇到悲伤的事情，寝食不安，这些都不利于身心的健康。

在日常生活中，人们的情绪总是随着自身的遭遇发生千变万化波动，而这些情绪的变化总是给身体带来的一些反应，如“气得发抖”“吓得心直跳”“愁得吃不下饭”“一急就要上厕所”……。由此看出，心理、情绪上的变化，往往以躯体症状的形式来表示出来。如果人们遭遇剧烈的精神刺激或某些情绪的过度变化，不能靠人体正常的生理和心理调节，便可导

致疾病的发生。

在现实生活中，喜怒哀乐无处不在，把握不住情绪、心理不健康、经不起考验的人，易引起疾病，或使病情加重。而生活中的强者，则能控制自己的情绪，调节自己的心理，减少疾病的发生和发展。无论是预防或治疗疾病，都要保持乐观的情绪，调养精神，提高抵抗外来病邪侵袭的能力。

防止负性情绪对身体带来损害，平时就应该注意以下几点：

- (1) 树立正确的世界观和人生观；
- (2) 保持情绪稳定，避免心理冲突；
- (3) 淡薄名利，避免名利给自己带来的烦恼；
- (4) 要学会自我解脱，减轻内心压力，正确对待家庭关系和良好的邻里关系，结交一些志同道合的朋友；
- (5) 学会适应各种环境，使自己生活在和睦欢乐、友爱、团结的气氛中；
- (6) 积极参加一些有益的社会活动，以在活动中获得幸福和满足感；
- (7) 加强自我修养，为人光明磊落，豁达大度，遇事能客观冷静处置，得“糊涂”处且“糊涂”。

做到以上几点，才能很好的纠正和防止负面情绪的影响，才有益于防癌，有助于预防和改善心血管疾病、胃肠道疾病等疾患的发生和发展。

健康小贴士

长寿与情绪有关，乐观快乐的人常常能长寿。

俄国生理学家巴甫洛夫曾说过：“愉快可以使你对生命的每一跳动，生活的每一印象易于感受，不论躯体和精神上的愉快都是如此，可以使身体发展，身体强健。”

古今中外的长寿老人都是心胸开朗、心情舒畅的乐观主义者。苏联的一位学者在对一些百岁的老人调查后说，活得长久的人经常给人一种印象——他们总是对生活充满的乐趣，对有权势的邻居并不感到羡慕和嫉妒，他们不奢求生活带给他们一些什么，常常活的很坦然、平淡。

一位活到 170 岁的老人说：“我什么时候也不忙，也不慌，因此我也不忙着把我的一生活尽，这是主要的。除此之外，人应当每天要做点什么，要做他习惯做的事。”

4、心脑血管病人如何调摄七情以养生

人有七情六欲，在适宜的限度之内，情志活动构成了人丰富多彩的感情世界。

人非草木，每个人都有自己的内心世界。高兴时会纵情欢笑，难过时会悲伤哭泣，身临绝境时会感到恐惧惊骇，远离故乡时会思念亲人。正常的精神活动，有益于身心健康。但是，如果情绪的波动超出人的正常承受范围，就会损伤人的健康。

“百病起于情”。医家认为，纵欲或悲观抑郁，都会伤神，使人形体受损。而且，科学实验也证明，过度的情志活动，对人是有利的：人在异常的情志下生活，可使情绪失控而导致神经系统功能失调，引起人体内阴阳紊乱，从而出现百病丛生、早衰，甚至短寿的后果。

人们经常看到，当人在遭受重大的心理打击后，就会情绪异常，以致病卧在床，甚至一病不起。这说明了人的身体如果遭受强度的外界精神刺激，也会出现问题。人情绪的极大波动可使人患上高血压、心脏病、癌症、哮喘、糖尿病等症。

所以，避免外界不良因素的刺激，控制情志，也是人养生保健的重要内容。

七情致病与五脏关系

祖国医学认为，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪反应与脏腑功能密切相关。身体中的脏腑最能影响人的意志，而七种情绪中的任何一种失调都将伤及脏腑。

《内经》中有“怒伤肝，悲胜怒”、“喜伤心，恐胜喜”、“思伤脾，怒胜思”、“忧伤肺，喜胜忧”、“恐伤肾，思胜悲”的理论。这一理论被历代医家应用于养生学中，对于情志调摄、防病祛疾、益寿延年起着不可低估的微妙作用。

过激的情志，是产生疾病的重要因素。

1.心主喜，喜则气散，不可过度。

我们常看到很多老年人，特别是心脏不好的老人，常常因为遇到了特别高兴的事，忽然“哈哈”一笑后就去世了。喜多气散，过于高兴，人的心气就耗散了，所以高兴虽是件好事，但是过度的高兴，就未必是好事了。《淮南子·原道训》中也说：“大喜坠慢”。阳损使心气动，心气动则精神散而邪气极。出现心悸、失眠、健忘、老年痴呆等。《儒林外史》中，范进年老中举，由于悲喜交集，忽发狂疾的故事，就是典型喜伤心的病例。

2.肝主怒，怒则肝气上升。

怒是较为常见的一种情绪，发怒容易伤及肝，使人闷闷不乐、烦躁易怒、头昏目眩。

3.脾主思，思虑过多则伤脾胃。

过度忧虑的人的脾胃容易出现问題。中医认为：“思则气结”，大脑由于思虑过度，使神经系统功能失调，消化液分泌减少。出现食欲不振、纳呆食少、形容憔悴、气短、神疲力乏、郁闷不舒等。因此，经常用脑的人大多脾胃功能都不太好，这类人最容易得胃溃疡、胃下垂之类的疾病。

4.肺主忧悲，过于忧悲则伤肺。

人在强烈悲哀时，可伤及肺。出现干咳、气短、咳血、音哑及呼吸频率改变，消化功能被严重干扰。《红楼梦》里林黛玉就是因为天天哭，天天哭，就哭出了肺结核。

5.肾主恐，恐则肾气散

惊恐可干扰神经系统，出现耳鸣、耳聋、头眩、阳痿，甚至致人于死亡。恐跟肾有直接的关系。在生活中，通过惊恐的语言把人真的吓死的报道很多。老百姓有一句话说：“吓得屁滚尿流。”为什么一害怕的时候就会屁滚尿流呢？就是因为肾是控制二便的。当一个人过度恐惧的时候，他的肾气就散了，肾的固摄功能就差了，所以大小便就失禁了。

所以中医说的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情志的变化和人的五脏是休戚相关的。

保持乐观的情绪有利于健康

人生在世，就会有喜怒哀乐等情志变化。人遇事一定要做到镇定自如，冷静地对待事情。事情过后，也不要耿耿于怀，自寻苦恼，应培养乐观的人生态度，提高心理的应变能力，胸怀要宽阔。要淡泊宁静，知足常乐，要把人生忧喜、荣辱、劳苦、得失看轻看淡，万事只求安心，这样才能长寿。

《内经》指出：“暴怒伤阳，暴喜伤阴。”人的情志过度就会使五脏失去平衡，功能紊乱，神经中枢的正常活动受到影响，从而使疾病乘虚而入。反之，人能“喜乐有常”“心正意诚”“顺理修身”，就不会被人事所累、琐事扰挠、情绪也就能自然正常，也就能达到身心健康延年益寿的目的了。

另外，人应多参加各种有益心身健康的活动，寻找精神寄托，这样就可以防止情志过度，保证脏腑的安稳。苏联学者巴甫洛夫曾说：“愉快可以使你对生命的每一跳动，对于生活的每一印象易于感受，不管躯体和精神上的愉快都是如此，可以使身体发展，身体强健”，“一切顽固沉重的焦虑，足以给各种疾病大开方便之门。”

“生气催人老，笑笑变年少。”保持乐观的情绪，开朗的性格，高尚的涵养，除去私欲和杂念，是防病保健、延年益寿的重要条件。《内经》中说：“心者，君主之官也，神明出焉……故主明则下安，以此养生则长寿。”所以，历来医家主张节制欲望，淡薄名利。整天心情抑郁、烦躁不安、患得患失的人，常常会身体瘦弱，虚弱疲惫，这样的人若能做到“心正意诚思虑除，顺理修身去烦恼”，就能有效地协助药物的作用加快痊愈，甚至不用药就可自愈。

七情调摄的方法

历代养生家都非常重视七情调节。具体方法多种多样，但归纳起来可分为节制法、疏泄法、转移法和情志制约法。

1. 节制法。

所谓节制法就是调和、节制自己的情感，防止七情过度，达到心理平衡。《吕氏春秋》说：“欲有情，情有节，圣人修节以止欲，故不过行其情也”。重视精神修养，首先要节制自己的感情，这样才能维护心理的协调平衡。

遇事要戒怒。“怒”是情志致病的魁首，对人体健康危害极大。制怒的方法，首先是以理制怒。也就是用理性克服感情上的冲动，理智地控制自己过极的情绪，使情绪反映“发之于情”，“止之于理”。其次，也可用提醒法制怒。在自己的床头或案头写上“制怒”、“息怒”、“遇事戒怒”等警言，以此作为自己的生活信条，随时提醒自己可收到良好效果。再次。怒后反省，每次发怒之后，吸取教训，并计算一下未发怒的日子，减少发怒次数，逐渐养成遇事不怒的习惯。

人活在世上，要经历很多事，也难免会有喜怒哀乐等情绪。老庄提出“宠辱不惊”的处世态度，要人们把荣辱看的淡一些，后世于是称得失不动心为宠辱不惊。对于任何重大变故，都要保持稳定的心理状态，不要超过正常的生理限度。要善于自我调节情感，以便使身心得到平衡。对外界的事物刺激，既要有所感受，又要思想安定，要用平和的心态去看待，明辨是非，保持安和的处世态度和稳定的心理状态。

2. 疏泄法。

把积聚、抑郁在心中的不良情绪，通过适当的方式宣泄出来，以尽快恢复心理平衡，称之为疏泄法。例如当遇到不幸，悲痛万分时，不防大哭一场；遭逢挫折，心情压抑时，可以通过急促、强烈、粗犷、无拘无束的喊叫，将内心的郁积发泄出来，从而使精神状态和心理状态恢复平衡。发泄不良情绪，必须学会正当的途径和渠道来发泄和排遣，决不可采用不理智的冲动性的行为方式。否则，非但无益，反而会带来新的烦恼，引起更严重的不良情绪。

3. 转移法。

转移法又可称移情法。即通过一定的方法和措施改变人的思想焦点，或改变其周围环境，使其与不良刺激因素脱离接触，从而从情感纠葛中解放出来，或转移到另外事物上去。《素问·移情变气论》上说：“古之治病，惟其移精变气，可祝由而已”。古代的祝由疗法实际上就是心理疗法，其本质就是转移患者的精神，以达到调整气机，精神内守的作用。

在《临证指南医案》中，华岫云说：“情志之郁，由于隐情曲意不伸……郁症全在病者能移情易性”，“移情易性”就是中医心理保健法的重要内容之一。“移情易性”可根据不同人的心理、环境和条件等，采取不同措施，进行灵活运用。《北史·崔光传》说：“取乐琴书，颐养神性”，《理澹骈文》说：“七情之病者，看书解闷，听曲消愁，有胜于服药者矣”。《千金要方》亦说：“弹琴瑟，调心神，和性情，节嗜欲”。可见，古人早就认识到了琴棋书画具有影响人的情感，转移情志，陶冶性情的作用。而且，实践也证明，情绪不佳时，听听适宜的音乐，观赏一场幽默的相声或喜剧，苦闷就会消除，精神就会大不一样。

转移情感并不是压抑情感，对愤怒者疏散其怒气，对悲痛者使其脱离产生悲痛的环境与气氛，对屈辱者增强其自尊心，对痴情患者冲淡其思念的缠绵，对有迷信观念者用科学知识消除其愚昧的偏见等等。这些都是为了能改善其不良情绪，使人精神愉快。因此，当自己的情绪苦闷、烦恼，或情绪激动时，最好的方法是转移一下注意力，去参加体育锻炼或听听音乐，以此使人形神舒畅，松静自然，心神安合。

4. 情志制约法。

情志制约法，又称为情胜情法。是根据情志及五脏间存在的阴阳五行生克原理，用互相制约、互相克制的情志，来转移和干扰原来对机体有害的情志，藉以达到协调情志的目的。

情志可以致病，也可以治病。二者是有着一定的“依凭”关系。《素问·阴阳应象大论》曾指出：“怒伤肝，悲胜怒”；“喜伤心，恐胜喜”；“思伤脾，怒胜思”；“忧伤肺，喜胜忧”；“恐伤肾，思胜恐”。这是认识了精神因素与形体内脏、情志之间、及生理病理上相互影响的辩证关系，根据“以偏救偏”的原理，创立的“以情胜情”的独特方法。

正如明代名吴昆在《医方考》中所言：“情志过极，非药可愈，顺以情胜，《内经》一言，百代宗之，是无形之药也。”朱丹溪宗《内经》之旨指出：“怒伤，以忧胜之，以恐解之；喜伤，以恐胜之，以怒解之；忧伤，以喜胜之，以怒解之；恐伤，以思胜之，以忧解之；惊伤，以忧胜之，以恐解之，此法惟贤者能之”。同期医家张子和更加具体地指出：“以悲制怒，以恻怛苦楚之言感之；以善治悲，以谑浪戏狎之言娱之；以恐治喜，以恐惧死亡之言怖之；以怒制思，以污辱欺罔之言触之；以思治恐，以虑彼忘此之言夺之”。后世不少医家对情志的调摄有时比药石祛疾还加重视，而且创造了许多行之有效的情志疗法。例如，或逗之以笑，或激之以怒，或惹之以哭，或引之以恐等，因势利导，宣泄积郁之情，畅遂情志。总之，情志既可致病，又可治病的理论，在心理保健上是有特殊意义的。

在运用“以情胜情”方法时，要注意情志刺激的总强度，超过或压倒致病的情志因素，或是采用突然地强大刺激，或是采用持续不断的强化刺激，总之后者要适当超过前者，否则就难以达到目的。以情胜情实际上是一种整体气调整方法，人们只有掌握情志对于气机运行影响的特点，采用了相应方法才可达到效果，切不可简单机械、千篇一律的按图照搬。倘若单纯拘泥于五行相生相克而滥情志制约法，有可能增加新的不良刺激。因此，只有掌握其精神实质，方法运用得当，才能真正起到心理保健作用。

人的寿命长短，并非情志所能主导。但是，人的主观情志可以影响客观，如果一个人善于运用健康的情志，即善于养生，就可以适当地延长寿命。

健康小贴士

人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊是受内外环境影响的，对同一件事不同的人有不同的态度。一个修养有素的人懂得修心，他们知道修炼自己的正心、公心、善心、宽容心，并以此心态应付人世间的纷繁复杂，这样处事就会显得充满宽容和圆融。因此，应不忘加强自身的修养，做一个超脱一点的人，平静的对待身边的人和事，这样就能更好的维护良好的身心。

5、心脑血管病人要学会放松、保持适度

现在，由高血脂引发的各种心脑血管病已成为威胁中老年人生命的罪魁祸首。

在血液中，脂肪类物质统称为血脂。当人体摄入过多的脂肪、糖类、高蛋白等营养物质后，人体就会发胖，这时候，人的机体对游离脂肪酸的利用减少，血脂中的游离脂肪酸就会积累，血脂容量就升高。

血脂升高对人体的危害很大。血脂升高，容易使脂肪在心脑血管内沉积，形成斑块。这些“斑块”增多、增大，会逐渐堵塞血管，使血流变慢，甚至使血流中断。这种情况如果发生在心脏，就引起冠心病；发生在脑部，就会出现脑中风；如果堵塞眼底血管，将导致视力下降、失明；如果发生在肾脏，就会引起肾动脉硬化，肾功能衰竭；发生在下肢，会出现肢体坏死、溃烂等。此外，高血脂还可引发高血压，诱发胆结石、胰腺炎，加重肝炎，导致男性性功能障碍、老年痴呆等疾病。

不过，血脂高也不必紧张，只要注意饮食清淡，保持心理平衡，树立乐观情绪，注意劳逸结合，便不会失心脑血管病发作。

学会放松

人在情绪波动时，交感神经就会兴奋，心跳就会加速，外周血管阻力就会增加，舒张压就会明显上升，如此反复多次血压升高，便会引起高血压病。因此，心脑血管病人要学会放松，不要对事情太敏感。

如今，社会竞争日趋激烈，人们的生活、工作节奏加快，人们的思想情绪也时常处于高度紧张的情境与气氛之中。如果我们对此不采取一些相应的调节方法与方式，就容易患上精神与心血管等方面的疾病，诸如高血压、冠心病、心律失常、动脉硬化、神经衰弱、胃与十二指肠溃疡等。放松能很好的使大脑皮层张弛，缓解疲劳与紧张，不失为一个很好的预防疾病出现的方法之一。当人们完成了紧张的学习、繁忙的工作之后，最好通过及时放松来调节一下。

据一些医学心理学家实验证明，人的一些不良心理，如紧张、忧虑、苦闷、抑郁等，会导致机体免疫功能大大降低，使抑制与杀灭癌细胞的能力逐渐减退，从而给癌细胞创造了存在、繁殖、生长的条件，到了一定时间便形成癌症。要知道，癌细胞即使在正常人的身上也是经常产生的，只不过常被精神心理状态好的、免疫能力强的人，随时抑制与杀死罢了。为了预防疾病、保障健康、延年益寿，就必须在生活中学会放松，并积极创造放松的机会。

放松的方式很多，如听听音乐、看看画报、逛逛公园、旅旅游等。

这里介绍一首健身活动的放松歌诀：

“高枕床上卧，体态要舒松，呼吸需自然，默想静与松，先松头劲臂，再松腹与胸，随后松腰背，腿足最后松，复查三遍后，全身都放松，五脏与六腑，亦觉弛与松，呼唤匀细定，意守小腹中，此时心入静，似睡非睡中，历时片刻后，起来再活动，此法勤勤练，日久可见功。”按歌诀中的方法练习，每天练30分钟，就能得到很好的放松。

繁忙的事务，纷乱的情绪，总是困扰着每个现代人，面对这一切，我们更多的时候是忍耐，殊不知这样无异于慢性自杀。抽出时间来放松，要知道这也同样重要。无论处于何种境地，都不要忘了提醒自己：放松、放松、再放松！

保持适度

一位登山运动员参加了攀登珠穆朗玛峰的活动，当他奋力地爬到了海拔6400米的高度时，因为体力不支，便停了下来，中止了攀登。

回来后，他的许多朋友都替他惋惜，不少人认为，只要他再努力一下，再坚持一会儿，他就能攀登到最顶峰。没想到，这位运动员却并没有为自己的做法惋惜，他平静地说：“不！我自己最清楚，6400米的海拔高度是我登山生涯的最高点，我一点儿都不遗憾。”

生活中人们总是喜欢把目标定得很高，以为这样才可以发挥自己的最大潜力，达到预想的目的。其实，这种做法并不妥。人们在做任何一件事的时候是不可能随心所欲的，都会受到主客观条件的限制，这使得一件事只能达到一定的高度。总是把别人的目标当做自己的目标，把别人能达到的高度当做自己也应该达到的高度，只会给自己带来低落的情绪，给自己徒增烦恼。

名著《约翰·克利斯朵夫》中有这样一席话：“如果你不行，如果你是弱者，如果你不成功，你还是应当快乐。因为那表示，你不能再进一步，干吗你要抱更多的希望呢？干吗为了你做不到的事悲伤呢？”法国学者蒙田说：“一个人的伟大，不在于他升得多高或走得有多远，而在于他知道如何使自己有条有理，并限制自己。任何事情，只要做得很好，很适度，就是伟大，同时也因为它是普遍的而不是特殊的，更显出它的高贵来。”

适度，就是能正确地估价自己，不去给自己施加过高的期望值，懂得限制自己的目标，知道做自己能做的事。如果你是鲜花那你就不能做小草，如果你是小草那也不可能长成大树，但是鲜花、小草、大树都有自己的值得赞颂的地方，只要努力了，快乐了，就都会成为一道靓丽的风景。人也一样，不要总是对那些可望而不可即的东西心存觊觎，否则只会徒增烦恼。未能成就一番事业的人其实并不可悲，可悲的是那些本领不佳却固执地去做不能做或

根本做不成的事的人。

保持适度，做自己能做的事，是一种理智和清醒，体现了一种求真务实的态度，并不是所谓的无所追求或碌碌无为。有的人之所以不切实际地追求过高的目标，去做那些不能做的事，就在于他们心事很高，总是希望出人头地、鹤立鸡群。目标如果不能很好的从实际出发，就注定要失败，给自己带来烦恼。

要抛弃那些过高的奢望和妄想，努力去做能做的事，这样才能激起做事的热情，才能把远大理想和脚踏实地结合起来，才能最终走向成功。

健康小贴士

保持心态平和，能有效的延缓衰老，对延缓血管、心脏衰老也能起到很大作用。平和的心理状态可以使全身血管处于适宜的舒张状态，使心脏得到的营养素和氧气充足，心脏跳动的节律规则。如果情绪激动，就会导致内分泌系统出现应激状态的分泌，引起血管收缩、血压升高、心跳加快，甚至心律失常等症状。情绪激动还会使血液的凝固因子异常，出现凝血现象，导致血管堵塞或血管破裂。因此，要想保持心脏、血管系统的年轻，避免心脏、血管的老化性疾病，就要经常保持平和的心态。

6、为什么画画练书法、读书听音乐能养生

每个人都有自己的爱好，培养多种爱好，可以使生活更充实。俗话说，心忌狭窄，情怕孤寂。

每个人各有各的志趣，有些人喜欢听音乐，有些人喜欢种花养鸟，有些人喜欢读书看报。人们的这些爱好，常常能使他们增长知识，开阔视野，舒畅身心。比如读书看报，可以使人增加信息，了解世界；写字画画，可以使人陶冶情趣，体验艺术魅力；种花养鸟可以使人增强悟性，触发灵魂；岸边垂钓可以使人磨练性格，增强耐性。

一个人只要有良好的精神状态、健康的生活方式和高尚的志趣爱好，再加上先天体质因素，就能活得愉快，活得轻松，延年益寿。

慈禧的养生之道

慈禧（1835年～1908年），是清朝咸丰皇帝的妃子，同治、光绪两朝的实际最高统治者。

慈禧是清朝同治皇帝继位后被封为太后的，她曾先后三次垂帘听政，73岁时离世。当时人们的平均寿命只有38岁，而慈禧太后不但能活到73岁，并且始终保持年轻人的体态。据分析，慈禧的长寿与她长期喜爱书法和听戏有关。

据记载，慈禧是一位书法爱好者。在光绪中叶后，又开始学画花卉。今天，人们仍可以看到她在颐和园仁寿殿的左右壁上写的高约一丈、宽近五尺的“寿”字大立轴；2001年11月24日《北京日报》第3版也转载了她60岁时赐给两广水师提督郑绍金的手书大“寿”字。客观地说，她能写出那样的字，全靠平时的功力。可见，她是多年坚持习练书法的。

慈禧还特别爱看京戏。颐和园的仁寿殿北面，有一组戏园建筑，即德和园、颐乐殿，这里就是慈禧看戏的地方。戏楼高达21米，雕梁画栋，十分豪华。三层舞台之间，均有天地井通连，底层又有水井、水池，可设置水法布景，表演各种怪戏。据说，慈禧精通戏曲，文字能力也不错，亲自改过的京戏唱本就有100多出。当时，宫中太监多达5000来人，有人要想见到这位“老佛爷”也不易，想得到她的赏识则更难。而若他们会唱京戏，便具备了接触慈禧的机会。如果唱腔出众，表演超群，说不定有一日还会飞黄腾达。慈禧最喜欢的“小德张”张兰德，便是靠自己戏功出色而从一个默默无闻的小太监，一跃而升为总管太监的。

慈禧通过习练书法和观赏京戏,从身体到精神不断地加以调养,这自然有益于她的健康。

听音乐有利于健身

音乐作为一种艺术,可供人欣赏,鼓舞精神,增强斗志,使人轻松,抵抗衰老。

音乐虽不是真实的武器,但它有很大的力量。革命年代的冲锋号鼓舞了无数革命先烈英勇杀敌。劳动中,一定情调的号子使劳动者热情高涨。当然,音乐也可使你入睡,诸如“催眠曲”、“摇篮曲”等等。

音乐为什么能抗衰老、治病、解除疼痛?

现代科学研究证实,音乐是一定频率的声波振动,它作用于人体内各个系统使之产生有益的共振,使各器官节奏协调一致,这种协调一致,便是有利于身心健康的重要因素。

另一方面,优美的乐音可以提高神经的兴奋性,促进人体分泌一些有益于健康的激素、酶和乙酰胆碱等物质,对调节血液流量,促进血液循环及增加胃肠蠕动、促进唾液分泌、加强新陈代谢都有很大的作用。从而使人精力充沛,洋溢青春活力。

听音乐,也可以延缓记忆力减退。匈牙利医学博士用听音乐的办法,提高记忆单词的能力。日本有一位老年人,患有动脉硬化、老年痴呆、连自己的名字都忘记了。田中博士拉起了手风琴,又让这位老年人随琴唱了一首名叫《春到小河边》的歌曲,结果老年人的记忆力竟得到恢复,他随后说出了自己的名字、家人的名字和自己年龄。

音乐之所以能够改善记忆能力,是因为有益的音乐能刺激体内乙酰胆碱物质释放量增多。

爱好书画使人延年益寿

书法绘画艺术是我国艺术宝库中的瑰宝。经常书写绘画,对人的健康非常有益。热爱书画的人都比较长寿,唐代的欧阳洵活到 85 岁,柳公权活到 88 岁,明代的文征明活到 90 岁,当代的郭沫若活到 86 岁,齐白石活到 97 岁还能挥笔书画,行动仿佛一个年轻人。

为什么说书画能使人延年益寿呢?书画是一种手脑并用的劳动,要书画首先要构思,构思过程中必须专心致志,这样就能使大脑“入静”,这对人体是一种良好的调节;古人认为劳动不可以强度太大,书画是轻型的体力劳动,这种轻微的体力劳动锻炼了四肢、脾肾;书画完成后,面对自己的劳动果实,又是一种艺术的享受,创造的喜悦油然而生;画画的人一般也喜欢游山玩水,这种活动既锻炼了体力,又陶冶了情操、开阔了胸怀。

现代医学研究证明:人在游览风光时,尿中肾上腺素和去甲肾上腺素均降低,身体各系统处于良好的半休息状态,有益于人体健康。

所以,建议老年人多进行写字、绘画活动,在闲暇时间,可以以作画写字为乐。相信通过赏心悦目的活动和良好的刺激,老年人定会延年益寿。

读书是老年人享受人生乐趣之一

在美国,许多老年人走进了教室,重新学习起来。美国教育协会认为,老年人受教育就像锻炼一样,只要继续用脑学习,并从事一些力所能及的活动,不但可以充分发挥自己的聪明才智,还可以延年益寿。老年人在学习活动中,各种信息不断刺激大脑,会使大脑保持灵敏,从而抑制了大脑的老化过程,延缓了人的衰老速度。这也符合生物“用进废退”的自然规律。

日本学者研究证明,经常学习能使老人脑衰老减慢,延缓老人机体衰老。他们认为学习是一种积极的活动,能调动人体的整个机体、脏器,以及运动神经;学习活动能减缓血管硬化过程,增加精神心理上的满足感,是一种健康的存在方式。

科学家对人的细胞进行体外培养,实验表明细胞大约分裂 50 次以后,便失去了分裂能力;分裂次数一旦完成,机体也就随之老化而衰老,所以说机体老化是不可避免的。随着年龄增长,大脑神经细胞数量只会减少,脏器功能只会下降。

人不能避免的生、老、病、死的自然规律,但可以延缓衰老过程。研究资料表明,人的

智力越高，知识面越广，为自己择业或创造最佳劳动条件的能力也就越高，这就为自己提供了更为理想的生存条件和生存空间。良好的心理素质和精神状态提高了人的免疫能力，提高了人抵御病邪侵犯的能力，为人的长寿创造了条件。

古语说道：“流水不腐”，多读书、动脑，头部就能保持畅快的血液循环，脑细胞也就老化得慢了。反之，则老化得快。

读书能静心。陶渊明确说，他读书“每有会意，便欣忘食”。这说明，读书是静心的良药。而心静人自寿。我国著名文史家郑逸梅先生，虽然已经百岁，但仍每天读书、写作不辍。他认为这种养生方法比吃营养品更有功效。

由此得出结论：老年人每天坚持不懈地读书学习，有益长寿。当然，人一老便力不从心了，只有劳逸结合，才能在读书中获得高寿。

健康小贴士

冥思遐想不但能松弛人的思想，还能预防和治疗多种疾病。荷兰的一项医疗调查证实，冥思遐想者比不善此举者，发病率要低 50%，在感染威胁生命的重病方面要低 87%。

虽然人们很难把冥思遐想和治疗疾病联系在一些，但他们之间确实存在着许多联系。冥思遐想能对免疫系统的生物物质起到良性的促进作用；能让大脑的左侧从语言活动中解放出来后，处于休息状态；能让右脑发挥其直观的形象思维能力，从而使左脑疲劳得以释放。

冥思遐想的方法是，背靠椅上，头部或靠或斜，顺其自然，闭目静思。所思所想的应该是一些愉快的事情，比如一些美好的回忆，也可以是大自然的瑰丽风光，茫茫的宇宙等等。可以天马行空、跨越时空的联想。据说，此法可以消除疲劳，有益于左右脑平衡使用，促进人的创造力。

7、现代人的生理养生保健理念是什么

随着社会的发展，人类面临的问题也越来越多，住房紧张、交通拥堵、环境污染以及抚养子女、赡养老人、支付医疗保险等等。

现实生活中，人总是靠交往获得生存的机会，利益冲突很难避免，人的压力越来越大。社会发展了，但人们的情感交流减少，面对生活工作上的挫折和困难，人们似乎更多的是压抑，很难找宣泄的方式。社会的变迁，也使得人们增多了情感受挫的机会。很多人很无奈，很消极，感慨生活中竟没有适合心灵生存的空间。

压力的存在，是必需的，但我们也要学会舒缓压力，保持良好的心态，促进身心健康。为了让自己更好的转移和释放压力，我们有必要学习一些养心理论，养心技巧，以更好的投身于日常的工作生活中。

心理健康是身心健康的重要组成部分

现在权威的卫生机构认为，一个健康与否，不光取决于他的躯体的健康，还取决于他的心理的健康。心理健康的观念渐渐深入人心，心理健康成为健康的重要组成部分。

当今社会，改革开放不断深化，竞争意识日趋强烈。人们虽然生活条件好了，活动范围扩大了，但不如人意的东西往往也一大堆，心理矛盾、心理打击是很普通的事情。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。因为不得志，终日彷徨抑郁的人很多。精神因素引起的身心疾患渐渐成为人类社会的多发病和流行病，有心理疾病的人大大增加。青年人因为工作压力大，面对繁琐的事务，成为患抑郁症的最大群体。患心理疾病的人，常常伴有头痛、腹痛、失眠、乏力等症状，严重影响了他们正常的生活和工作，为此有人说人类疾病已经进入心理疾病的时代。

不注重调节心理，进而会给身体带来损害的观点，在古代的《黄帝内经》就有所论述。这本书中说道：“不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”意思是不善