

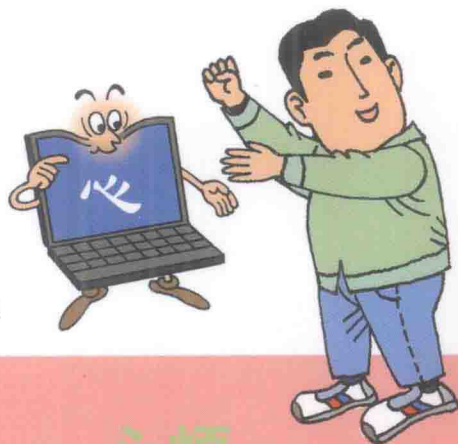


五脏养生除百病

养心 病自除

主编 卓鹏伟

- 中西医“同心”不同“质”
- “上火”是“心火旺”吗
- 火形人的患病倾向
- 关“心”体质的饮食养生
- 环境与心，也谈“风水”
- 儒家“仁”“恕”之养生思想



★ 您在烦恼什么——心烦

法自然 · 重平衡 · 悦身心 · 治未病

上海科学技术出版社

五脏养生除百病

养心病自除

主 编

卓鹏伟

编 写

(以姓氏笔画为序)

王春颖 邵明坤 卓鹏伟 施 明

姚 忆 徐燎宇 熊 涛

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养心病自除/卓鹏伟主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2014. 1

(五脏养生除百病)

ISBN 978 - 7 - 5478 - 2041 - 4

I. ①养… II. ①卓… III. ①心病(中医)—防治
IV. ①R256. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 250897 号

内容提要

本书主要围绕心脏系统的养护要点与心系疾病的注意事项及简易疗法这两个核心问题,从中医之“心”、“心”型体质、饮食养生、精神养生、起居养生、运动养生、内养外调、心病预防调理、药养、中医养心文化等方面为读者详细介绍了中医“心”的基本概念与生理功能、病理反应,中医心系疾病的症状,日常生活中如何养心护心,心的病症如何进行简易地调理。

通过阅读本书,大家能够根据书中的方法遵循“治未病”的理念,很好地保护自己的心脏,延年益寿。

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张: 11

字数: 120 千字

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 2041 - 4/R · 665

定价: 25.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

“五脏养生除百病”丛书

编委会

总主编

方松春

副总主编

王春艳 陈沛沛 卓鹏伟

编委

(以姓氏笔画为序)

王 顺	王海丽	毕丽娟	苏丽娜	李丽会
杨枝青	杨悦娅	肖 芸	余恒先	张 进
张 利	张雪丹	张晶滢	邵明坤	卓鹏伟
周 晴	郑 麟	郑宜南	施 明	倪 华
徐燎宇	谢贤斐	楼绍来		

丛书序

养生之道，自古有之。中医于此，更胜一筹。当今之世，忙碌浮躁、舍身取利者大有人在，安得几分闲适中反思人生之真意？养生二字，渐渐背离。而中医认为，养生之理，全在自然。本套丛书，以中医五脏之养生立论，既讲养生之道，亦重养生之术；既有理论探索，又有实践总结；既有资深专家，也有后起之秀。以图文并茂的形式，希冀以一种活泼生动的文笔，向读者敞开一扇窥见中医养生真谛的小窗。

中医理论的经典著作《黄帝内经》提出“上工治未病”的理论，体现了“未病先防”的治疗学思想，这是中医养生学形成的基础。中医养生重在整体性和系统性，五脏之养生，在实际生活中缺一不可，故是一个整体。中医养生讲求人与自然、人与社会、人与环境、人与心灵的和谐统一，而人自身内在的和谐统一是养生之基础，而五脏之养生，既有相通之原则大道，又有各自不同的要点。本套丛书作为一种对养生理念的新探索，对五脏之养生分别论述，互有融通。分而论之，但不忘五脏乃一不可或缺的整体，一脏之动静平衡亦对他脏产生密切影响，故始终在中医整体观的指引下有所侧重地启示读者。

对五脏养生的论述并非现在所提。清代医学家尤乘在其《养生说》中就提出了五脏养生要言，认为人的生命以五脏为主体，协调平衡脏腑的功

能,这是一条重要的养生法则。谈到养心,他指出:“养心莫善于寡欲,目无妄视,耳无妄听,口无妄言,心无妄动。贪嗔痴爱,是非人我,一切放下,未事不可先迎,遇事不可过忧,既事不可留住,听其自然,应以自然,信其自去,忿怒恐惧,好乐忧患,皆得其正,以养心之法也。”谈到养肝,他说:“大怒伤肝,血不荣于筋而气激矣……《名医叙论》曰:世人不终善寿,皆由不自爱惜,忿争尽意,聚毒攻神,内伤骨髓,外乏肌肉,正气日衰,邪气日盛,摧残身心非浅也。”谈到养脾胃,他说:“欲不可过,过则湿而不健,食不可过,过则壅滞而难化。因谷气胜元气,其人肥而不寿,故宜‘常令欲少’。”谈到养肺,他说:肺主统帅一身之气,而“七情之客,皆气主之”,所谓调节七情以养气就可直接养肺,此外,慎言语,节饮食,也可以防止肺气耗伤。谈到养肾,认为应该寡情欲、节房事。可见,五脏之养生对人体的整体平衡健康起到至关重要的作用。

整套丛书共分为心、肝、胃(脾)、肺、肾五本单独发行的分册,每册体例大致相同,基本可分为中医所认识的五脏、五脏与体质学说的关系、饮食养生、精神养生、起居养生、运动养生、不同人群的五脏养生、疾病防变与瘥后防复、药物养生、养生文化等章节,希望能较为系统地体现五脏养生的原则、方法、文化等。

本书参编人员为上海市中医文献馆和其他一些单位的年轻专家学者,他们具有深厚的中医基础理论知识和丰富的临床实践经验,有一定的文献研究和写作功底,怀着对祖国中医药事业的忠诚和热忱,探索整理归纳中医养生知识,也许在文字的处理和内容的编排上还略显稚嫩,但探索尝试、力求出新的精神,是切切实实的。由于时间较紧,缺憾不足之处在所难免,敬请读者多多批评指正。

再次感谢关注、支持本丛书撰写出版的所有专家朋友!

方松春

2013年8月18日

前 言

经过多位专家的辛勤工作,本书终于与广大读者见面了。《养心病自除》是由上海市中医文献馆组织有关专家编写的“五脏养生除百病”系列丛书之一,该书主要有以下四个特点。

一是本书拟定受众对象是面向大众,属科普性的养生读物。为了达到这一效果,并保证编写质量,特遴选临床经验丰富而又具有较高文学素养的中医专业人士组成编写团队。所以,本书的讲述语言通俗易懂,阐述理论力求深入浅出,描述方法尽量生动形象,易于为不同层次的人群所接受。

二是按系统阐述,分层次讨论,是本书又一特点。虽然之前有关于心脏的养生书出版,但大多针对心脏某些方面的生理和病理现象而论。而本书是在中医基础理论的指导下,结合现代医学研究成果,系统阐述了心的生理和病理特性,心与其他脏腑之间的特殊联系,以及“心”型体质特点等。如“认识中医之‘心’”用形象的比喻、风趣的语言,阐述了中西医对心的不同认识、心的基本生理和心与其他脏腑的关系,并突出了心神的统帅作用。“‘心’型体质”专门讨论了古今医家对具有心脏特性的“火”型体质的认识。以此为基础,在其后的“精神养生”“起居养生”“运动养生”部分,分层次讨论了饮食搭配、精神调摄、起居调护以及不同运动方法的锻

炼在心脏养生保健中的作用,以及注意事项。“药养——中药饮片、常用中成药”则列出了一些调治心脏的家庭常备药物,并阐述其适应证,供人们在日常生活中出现心脏方面轻微的不适症状时选用。

三是本书可为各个阶层、不同年龄的人群提供养心指导。前六部分内容的阐述具有广泛的指导作用,其后两部分内容则是结合当前紧张而快节奏的社会环境,有针对性地讨论了一些特殊人群的养心方法。第7部分讨论了莘莘学子、时尚白领、中年男性、更年期女性等心脏疾患高发人群的内养和外调方法。“‘心’病防变,瘥后防复”则讨论了心脏病患者如何防止病情发展,以及疾病康复后的自我调护,尤其以警示性的方式列出了心脏疾病的常见征兆和表现,为预防心脏疾病的发生和发展非常有益。这些内容具有操作明确、针对性强的特点。

四是具有知识性和趣味性的特点。为了提高读者的兴趣,本书最后一部分介绍了儒、释、道三家养心的有关知识,并按心脏的生理分类列举了一些有关心脏养生的经典名言和谚语,这些名言警句是前人养生经验的总结,具有明确的指导意义。可使读者从中不仅领略到前人的养生智慧,也可为今天的养生保健提供借鉴。

当然,本书所述主要适用于心脏的日常养生保健,对于有心脏病的患

者,或有明显心脏不适症状的人群,还是应该及时到医院就诊,请专科医生指导或诊治。

此外,由于编写者水平有限,必然有诸多不妥之处,有待高明指正。

编者

2013年7月

目 录

认识中医之“心”

1

一、中西医同“心”不同“质”	1
中西医为何具有相同的心脏名称	1
中西医之“心”本质不同	1
中医的“形体之心”和“神明之心”——中医有两个“心”吗	2
二、认识您身体的“君主”——心	3
心是生命之本——形体之心	3
以心为主宰的神志活动	7
心与情志	8
三、五行之心火	11
“君火”与“相火”	11
“上火”是“心火旺”吗	12
四、看不见的手少阴心经	13
认识手少阴心经	13
心经穴位及养生意义	15
他经养心要穴	17

五、心之缘	19
心与肾——“心肾相交”源于水火	19
心与肝——“心肝宝贝”血相连	20
六、心病可自测	21
心病晴雨表——舌	21
病理之“心”态	23

“心”型体质

25

一、认识体质	25
二、你认识“火形人”吗	28
三、火形人的患病倾向	30
火形人容易患与心有关的疾病	30
火形人体质有虚实之分，患病也有虚实之别	30

饮食养生

32

一、关“心”饮食	32
二、食物也有“脾气”	36
三、天地与饮食养生	40
四季与饮食	41
十二时辰与饮食	44
四、体质与饮食养生	45
你是哪种体质	45
关“心”体质的饮食养生	47

精神养生

49

- 一、“精神内守，病安从来”——远离疾病的养心之道 49
 - 古代圣人传习的养生之道 49
 - 君主之养——神为先 50
- 二、养心五要 52
 - 觉心——安心先识心 53
 - 安心——心安而不惧 54
 - 正心——正心神以行气 55
 - 宽心——以自得为功 56
 - 爱心——以恬愉为务 57
- 三、“志闲而少欲”——“心”有所归，情有所系 58
 - 红尘滚滚，心安何处 58
 - 琴棋书画别样情 59
 - 腹有诗书气自华 60
 - 随云心自远：旅游去 60

起居养生

62

- 一、日出日落，心境一如 62
 - 夏季养心宜护阳 63
 - 十二时辰之“子午觉” 65
- 二、环境与心，也谈“风水” 66
- 三、张弛有道，调好“心”律 68

运 动 养 生

69

- 一、六字诀“呵”字补养心气 69
- 二、八段锦摇头摆尾去心火 71
- 三、太极拳健身更养心 73
- 四、心巧常转健身球 75
- 五、揉搓头面养心肾 77
- 六、射箭健身磨心性 78
- 七、养花养生怡性情 79
- 八、静坐养心守平淡 80

不同人群的内养外调

82

- 一、莘莘学子,宜补心血 82
 - 孜孜以求,心血暗耗 82
 - 内养外调 83
- 二、时尚白领,清心降火 83
 - 精心创业,心火上升 83
 - 内养外调 84
- 三、中年男性,护心防堵 85
 - 内忧外虑,心脉不畅 85
 - 内养外调 85
- 四、更年期女性,清心除烦 86
 - 天癸将竭,神乱志异 86
 - 内养外调 86

“心”病防变,瘥后防复

88

一、疾病不可怕,及时发现、积极面对是关键	88
关注“君主之官”——治病贵在防变	89
安顿好心——愈后提防复发	90
二、非一般的心动——心悸	90
知其然——走近心悸	91
知其所以然——探求心悸的原因	91
让身体发言——心悸与心律不齐的关系	92
既病防变,瘥后防复	93
三、您在烦恼什么——心烦	96
知其然——走进心烦	96
知其所以然——心烦的种类	96
既病防变,瘥后防复	97
四、拒绝夜晚的叹息——失眠	98
知其然——走进失眠	98
知其所以然——失眠的原因	99
让身体发言——失眠的症状	99
既病防变,瘥后防复——远离失眠	100
五、不在盗梦空间中游走——多梦	102
知其然——走进多梦	102
知其所以然——探求多梦的原因	103
让身体发言——多梦与疾病的关系	104
既病防变,瘥后防复	106
六、不能遗忘的小事——健忘	110
知其然——走进健忘	110
知其所以然——健忘的病机探讨	110

让身体发言——你是否患了健忘	112
既病防变,瘥后防复	113
七、不再“呆若木鸡”——痴呆	114
知其然——走进痴呆	114
知其所以然——为什么会痴呆	115
让身体发言——测测你家的老人	115
既病防变,瘥后防复	116
八、警惕痛彻心扉的感觉——胸痛	120
知其然——走进胸痛	120
知其所以然——探究胸痛的原因	120
让身体发言——甄别不同类型的胸痛	121
既病防变,瘥后防复	123
九、你的呼吸畅快吗——胸闷	125
知其然——走进胸闷	125
知其所以然——胸闷的类型	126
让身体发言——胸闷的诊断	127
既病防变,瘥后防复	128
十、学会察言观色——观面色	130
知其然——走进面色	130
知其所以然——面部色诊的原理	131
让身体发言——心病与面色	131
既病防变,瘥后防复	132
十一、关注健康的晴雨表——唇色	133
知其然——走进唇色	133
知其所以然——唇色与疾病	133
让身体发言——心病与唇色	134
既病防变,瘥后防复	136

药养——中药饮片、常用中成药

138

一、润物无声,养心先养血	138
二、流水不腐,血行畅为本	139
三、冬日温煦,护心宜温阳	140
四、釜底抽薪,清火选苦寒	142
五、个“心”调补话膏方	143

中医“心”养文化

145

一、心养生经典名言	145
心血管系统养生的经典名言	145
养心神经经典名言	146
二、儒、释、道养心文化	150
源远流长的中华养生文化	150
儒家“仁、恕”之养生思想	151
佛教消极之养生文化——平常心	152
道家积极的入世态度——道法自然	152