

媒体走向生活·健康

《康复杂志》(SEPG)

心境健康 人长寿

XIN JING JIAN KANG REN CHANG SHOU

周靖竹 著



复旦大学出版社

媒体走向生活·健康

《康复杂志》(SEPG)

心境健康 人长寿

XIN JING JIAN KANG REN CHANG SHOU

周靖竹 著



 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心境健康人长寿/周靖竹著. —上海:复旦大学出版社,
2004.9

(媒体走向生活丛书)

ISBN 7-309-04173-9

I. 心… II. 周… III. 心理卫生-普及读物
IV. R395.649

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 088704 号

心境健康人长寿

周靖竹 著

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 邮编 200433

86-21-65118853(发行部) 86-21-65109143(邮购)

fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 梁 玲

装帧设计 孙 曙

总 编 辑 高若海

出 品 人 贺圣遂

印 刷 上海第二教育学院印刷厂

开 本 890 × 1240 1/32

印 张 9.375 插页 1

字 数 252 千

版 次 2004 年 9 月第一版第一次印刷

印 数 1—5 100

书 号 ISBN 7-309-04173-9/R · 865

定 价 15.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

内容提要

本书作为一本养生文化普及读物，既包含了易于接受的理论分析，又介绍了健康心境的具体可行的实践方法。全书开宗明义“心境”词语起源的历史故事及生理内涵，接着阐述“正命、随命、遵命”人世间不同命运的根源，又从“环境、人境、心境”、“养生、养心、养气”等辩证展开调摄心境的关键剖析，着重具体介绍“人际”、“顺时”、“伉俪”、“病中”的养心方法。

本书的特点在于新、奇、活。新，是指“心境”理念的提出，揭示人生健康长寿的奥秘在于心境健康。心境不健康，无病也有病；心境若健康，有病轻三分。奇，是指提出养心为主、健身为纲、药疗为辅的养生新思路，其实每个人健康长寿的命运掌握在自己手中。活，是指本书的写作寓健康长寿方法于丰富史料与现实事例之中，夹叙夹议，生动耐读。故事有趣，说理科学，知识丰富，方法实用，这是贴近大众生活的新模式的健康知识读本。

代序：呵护心境 关爱健康

上海教育报刊总社党委书记、社长 吴圣苓

世界卫生组织曾经下过这样的论断：没有一种灾难比心理障碍给人带来的痛苦更为深重。

在中国，随着社会正在由温饱型向小康型过渡，人们也开始越来越关注心理问题。对于逐渐富裕起来的中国老百姓来说，健康不只要求没有疾病，而且要达到生理、心理和社会适应的良好状态。

当前中国社会正处在高速发展的转型期，经济发展和体制交替所带来的变化，急速冲击着每一个人。工作生活节奏加快，竞争压力巨大，也影响着人们的心境。根据卫生部公布的资料，目前我国各种心理和精神疾病患者多达一千六百万，占人口总数的1.23%。心理问题得不到改善的后果之一，就是每年因自杀死亡的人数攀升至二十五至二十八万，触目惊心。无疑，心理健康不仅关系到每个人的生命质量，也关系到家庭安康和社会稳定，需要个人、家庭和社会共同来关爱。

古今中外无数活生生的事例证明，保持良好的心境，是预防医学、治疗医学和康复医学一帖不花钱的特效药。这帖“药”既便宜，又好配，而且包治百病，终身见效。如果心境好，人生每天都是鸟语花香、乐趣无穷，利于健康长寿；反之，如果心境差，人活得很累，生命质量也不能说好，更毋庸说健康长寿了。

一个人所处的环境，自己未必能选择。很多时候，我们只能以积

极的心态去适应社会,而无法让社会反过来去适应自己。而一个人的心境,则完全把握在自己手中。我们时常会看到这样的例子:相同的环境,类似的条件,有的人能适应,有的人却完全不能适应。与其说这是外部条件在起作用,还不如讲是心境决定了人生许多际遇因缘。

作为沪上一本广具知名度的医学健康类杂志,《康复》二十年来长期致力于研究、宣传心境对于健康的重要性,刊登了许多颇富见地的文章。《心境健康人长寿》一书,就是长期在《康复》工作、曾任副总编辑的周靖竹先生,将他持之以恒研究的心得结集出版的成果之一。此书所提“健康需养心,养心需调摄”之心得,以及精心归纳的“养心四法”,都是不可多得的健康良方,值得大家细细品味和揣摩。书中倡议创建具有中国传统特色的新世纪养生保健学——“心境学”,值得众多专家与学者合力构筑与完善。

在此还要感谢复旦大学出版社,正是他们策划了这套“媒体走向生活·健康”丛书,把媒体的视角与社会大众的需要紧密结合起来。这套丛书所选取的话题出自生活,且新颖活泼,有利于媒体进一步贯彻“贴近社会、贴近读者、贴近生活”的原则,为读者提供有益的精神产品。我们总社拥有的以促进百姓健康长寿为己任的《康复》杂志,今后也将为广大读者奉献更多、更好、更具实效的保健良方,为现代人提高生活质量、迈向健康长寿而出谋划策、贴身呵护。

2004年8月于上海

引言：心境——健康之源 自强之本

做现代人是幸福的。社会蓬勃发展,经济日新月异,生活多彩缤纷。可以说,大多数人的衣食住行,历代帝王也没有这般享受过。

做现代人是艰辛的。市场经济竞争激烈,既要一定才能,更需健康体质,否则无法与时俱进。难免的天灾疫情,偶然的人祸伤害,一旦突如其来,往往使人心慌意乱,匆促应对。生活时常在考验人们的承受力、应激力。强者幸运,迅猛发展;弱者命舛,举步艰难。

现代中年人尤为特殊。他们生逢其时,可以大显身手,迎接各种机遇的挑战;又是负重赛跑,工作的压力,家庭的负担,不测的应付,迫切需要不断提高生命质量,时常健康富足,才能心手相应,龙跃凤翔。当今的中年人,特有体会身体健康是最大的幸福、最大的财富。失去了健康还能拥有什么?正如德国思想家叔本华所说:“健康的乞丐比有病的国王更幸福。”

如何享受健康“快餐”?如何登上健康“快车”?已成了现代人,尤其是中年男女的时尚追求。

世界卫生组织早就对现代人健康提出了新概念,一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康,才能说是完全健康。就是说,躯体无病还不算健康,身心一起健康才是真正健康。新世纪伊始(2001年3月),加拿大华裔医学博士谢华真教授向世人推出了《健商HQ》一书,畅销北美洲,轰动全世界。这是谢教授多年潜心研究中国传统中医学和现代生命科学的卓著成果。所谓“健商”,是个

人的健康商数(Health Quotient)的缩写,它是继“智商”(IQ)、“情商”(EQ)之后,更深一步地对人体自身的科学发现。谢教授指出:“一旦健商得到提高,你就有能力比以前生活得更加健康富足。”而健商强调的就是身心健康,“通过自我保健取得最佳的健康,使身体达到最佳的状态。”

身与心的密切关系,为现代医学所注重研究,国外还开设了一门现代心身医学。其实我国古贤早就说过:“自身有病自心知,身病还将心自医。心若病时身亦病,心生元是病生时。”(见明代陈洪谟《治世余闻》)可见所谓“身心健康”,心为主导,“心若病时身亦病”,同时“身病还将心自医”。身体有病,如果心自健康,积极配合医生治疗,身病可以及时康复。对此,我国传统中医养生学倡导“养生先养心”、“治病先治心”,并引用佛教语,对人身认识上提出了“心境”的理念。中外古今无数事实证明,每个人的心境决定着自身的健康与人生的命运。心境才是个人“健商”(HQ)的意识中心。

心境,俗称心胸,又名心田、心地。《辞源》解释道:“心境,谓心中苦乐的现象也。”所以又可谓:心思、心意、心情、心灵、心态……它包含“心理”素质,又比之广延得多,延伸到个人的整个精神意识、对社会的适应力,以及道德风尚,等等。可以这样说,人身包括躯体在内,全由自己的心境统率。

“心境”一词起始时,就维系着一位历史名人生死安危的故事。

那是一千三百年前,中国第一个女皇帝武则天君临天下之时,宠臣张昌宗、张易之的兄弟擅权朝政,陷害正直的御史大夫魏元忠,给魏元忠安上了“谋反”死罪,逮捕入狱。欲加之罪,何患无辞。张昌宗秘密召见了时任凤阁舍人(朝廷一般文官)的张说,要他出来作魏元忠“谋反”的伪证,许诺事成之后升为高官。张说,字道济,一字说之,原本一介书生,苦读成才,善作诗文,好不容易在中年时当上朝廷命官。他对权贵张昌宗的威逼利诱难免动心。正在犹豫不决之际,同是凤阁舍人的宋璟劝导张说:“名义至重,鬼神难欺,不可党邪陷

正。若获罪流窜,其荣多矣!”劝他不要附势权贵,陷害忠良,要留直名于青史。几天后,张昌宗等将魏元忠押上廷殿,叫张说作伪证。不料张说义正辞严地说,魏元忠没有谋反。张昌宗、张易之兄弟陷害忠良不成,恼羞成怒,将张说撤职流放。时年三十六岁的张说忍辱吞声,安于逆境。他在流放中踏访山水名胜,独自吟诗自慰道:

流落径荒外,逍遥此梵宫。云峰吐月白,石壁淡烟红。

……猿鸣知谷静,鱼戏辨江空。静默将何贵,惟应心境同。

(《清远江峡山寺》见《全唐诗》卷88)

在遭受打击迫害之中,张说心境静默,同大自然美好风景那般无声无息,既安稳又生机勃勃。两年后,武则天归天,张昌宗兄弟垮台。唐中宗李显即位,张说复出,官升工部、兵部员外郎,以后历仕睿宗、玄宗时代,当上左、右丞相,爵封燕国公,年逾花甲善终。

清代大诗人袁枚赞言:“子不见张燕公争魏元忠事乎?燕公已受二张囑托矣,因宋璟一言而止,一生名节,从此大定。”(《随园诗话》卷15)可见生死祸福,全系于张说自己心境一瞬间。如果不听宋璟规劝,趋炎附势于张昌宗兄弟,太阳出,冰山倒,正当中年的张说将随张昌宗之流落得千古骂名,甚至可能夭折人生。张说自靠心境改善,刚正不阿,正气浩然,名扬千秋。正是这位历经人生险恶风波的大诗人,在华夏文明史上首创“心境”新理念,并用自身的实践启迪人们:心境决定命运。

早在两千年前的春秋末期,伟大思想家孔子就提出:“心正而后身修。”战国时孟子具体阐述道:“心之官则思”,并说“思则得之,不思则不得也。此天之所与我者,先立乎其大者,则其小者不能夺也。”(《告子·上》)意思说,心是自然天赋人之最重要的器官,是决定人生立身行事的最大思想器官。到汉代,我国第一部中医养生学宝典《黄帝内经》中,既把“心”定为人体五脏之一,又指出“心者,君主之官”,即统率全身的第一器官。“心为精神之所舍”,“脑为神明之府”,“悲哀愁忧则心动,心动则五脏六腑皆摇”。明确提出“心藏神”,即包括人脑在内,是躯体脏腑中心,又是思维情感中心,即人身

最高统帅司令部。唐代张说的“心境”说,意蕴出新,前承古贤,后启来者,将“人心”的机脏性、哲理性、社会性融合一体,内涵深厚,表具形象,是人类认识自身的一大飞跃。

西方主流医学从生理解剖上认识“心”,是人和脊椎动物推动血液循环的肌性器官,即心脏。心身医学则把人的精神意识称之心,认为它对生理、心理、躯体健康起主导作用。心理学也提出,“心理态度”即“心态”,对人生起着导向和支配作用。东西方认知,可谓殊途同归,同样把“心”包括脑在内,意蕴“心境”的理念。所以用“心境”范畴来探索、研究人体健康立身,既是中华传统养生学的深化与发展,更是现代人极需要认知的健康新概念。有道是“祸福无门,唯人自招”,每个人日常生活、处世行事,都由各自不同的心境作主,而获得各自相应的结局。荣枯寿夭,一生命运,全由自己心境中演绎出来。

在当今商品经济、竞争激烈的社会里,人们由于心境负担过重,引发躯体多种疾病,已见媒体大量报道。据上海市心理咨询中心抽样调查,在全市各大综合医院普通内科门诊病人中,有10%~20%病人的躯体疾病是由病人心理精神因素引起的,而住院病人中则有40%~60%这类患者。为此,许多医学专家不禁担忧:心理障碍已逐渐成为人体健康的巨大的隐形杀手。(见1999年1月6日《新民晚报》)在突如其来的全球性“非典”(SARS)疫情肆虐传染之际,医学心理学家们也一再呼吁人们要“平稳心境”,才能保持自身免疫力,同传染疫情作抗争。世界卫生组织更是一再指导世人:“呵护心灵,感受生活。”可见,人类自身的心境(心灵)问题,已严峻地摆在每个人面前。无论是拥有跨国集团的大企业家,或是普通平民百姓的一家之长,最难最需要管理好的并非是一个大企业、一个小家庭,而恰恰是自己的心境。有道是:“人生千古事,得失寸心知。”无一不是心境在导航人生,或乘风破浪,或触礁沉舟,或颠簸终世……

《黄帝内经》说得好:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱。”因为“夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸



兵,不亦晚乎?”治未病,防病于未患,首先需要健康心境。心境不健康,无病也是病。心境大健康,有病轻三分。尤其对于中年人来说,过去年轻时负担少,精力旺,奋发拼搏,成家立业;现今是“负重赛跑”,工作、生活压力大,更需注重养护心境,健康心境,才能在人生旅途的阶梯上步步登高,在社会的竞赛中与时俱进。

心境是人生健康之源、自强之本、长寿之根。本书取材于中外古今名人心境健康的大量实例,同时叙述某些失败的教训,运用科学分析论证,推出人生心境大健康的一系列有效方法。在新世纪中,人身最好的保健医生,不是别人,而是自己。读者朋友们,当您捧读这本书时,您已是在做自己的保健医生:提高健康商数,享受健康“快餐”,登上健康“快车”,拥抱健康长寿幸运之神。



目 录

引言：心境——健康之源 自强之本	1
------------------------	---

第一章 健康需养心

正命·随命·遭命	3
环境·人境·心境	8
形神合一神为君	13
七情六欲心作主	17
学会珍惜生命	21
注重健康积累	26
性格决定命运	31
人生有情 健康长伴	36
把握“开关” 战胜自己	40

第二章 养心需调摄

调摄需知“三字诀”	47
适度是健康之母	52
“中庸”也是养心法	57
笑口常开胜寻医	62
动静协调身心	67
养心贵在养气	72
保持心地坦荡	77

谨防心理疲劳	82
移情者常乐	87
从容者长寿	92

第三章 人际养心法

想起了林则徐“制怒”	99
有感于孙小圣“中圈”	104
嫉贤妒能害自身	109
杯弓蛇影患疑疾	114
诚信也是健身宝	118
制服紧张 学会平正	122
面对挫折 磨炼心境	127
诙谐幽默亦养心	132
百忍成金随处安	137
宽恕为怀日月长	142

第四章 顺时养心法

顺时颐养 祛病延年	149
自我调摄 珍惜“三天”	155
陶侃自勤“惜分阴”	160
起居勿欠“床头债”	165
改善睡眠有良方	170
“三戒”警示人生	174
“神童”亦需护养	179
“壮年”最是难关	184
“银发”宜自三放	189
常葆一颗“童心”	195

第五章 伉俪养心法

阴阳和合 颐性养寿·····	203
真情相爱 地久天长·····	208
夫妻恩爱防危机·····	213
佳偶夙缘在知音·····	218
琴瑟和谐需微调·····	223
爱情迟到亦可贵·····	228
远离相思病苦·····	232
磨平心理创伤·····	237

第六章 病中养心法

带病亦长寿·····	245
乐天能安命·····	250
有勇疾易退·····	256
无累病常轻·····	260
食补胜药补·····	265
吃出健康来·····	269
久病成良医·····	275
抗击传染病·····	279

结语：“心境学”——自我保健的“金钥匙”·····	285
---------------------------	-----

第一章 健康需养心



正命·随命·遭命

环境·人境·心境

形神合一神为君

七情六欲心作主

学会珍惜生命

注重健康积累

性格决定命运

人生有情 健康长伴

把握“开关” 战胜自己

正命·随命·遭命

上海现代长寿翁苏局仙,在百岁诞辰时总结自己的健康长寿秘诀。他说:“我的长寿法只有十六字,但读之易而做之难,我常惧不能做到。这就是‘心平气和,起居有节,纯任自然,忘记一切’。”他一生心境平和,书法造诣卓著,生活任其自然,寿超预期,一百一十岁时仙逝。

心境决定命运。台湾女作家三毛也曾写道:“诚实地说,除了自己之外,没有能改变你我自造的心境。”(见《亲爱的三毛》)可惜这位风华绝代的才女,命途多舛,心境连遭创伤。她少年时曾割腕自杀未遂。青年时结婚前夕,未婚夫猝逝,她在哀痛万分中再次自杀未遂。后来她在西班牙与苦恋她六年的荷西结婚,不料婚后六年,荷西又意外丧生。经受巨痛重创的三毛回台湾定居。1989年4月首次回大陆故乡,她专程拜访了以漫画《三毛流浪记》驰名的张乐平先生。谁知回台后在完成了她绝笔名作《滚滚红尘》后,于1991年1月4日清晨自杀身亡,年仅四十八岁。英年早逝,海内同悼。她最终没有能改变自己伤痛忧郁的心境,匆匆走完了人生旅途,花枯玉碎,令人扼腕伤叹!

人生几何?常以“人中麒麟”自喻,但一生怀才不遇的孔子,主张“死生有命”。七十一岁那年,鲁人在西郊狩猎了一只麒麟。孔子观看后眼泪汪汪,伤痛地感叹道:麒麟死了,吾道穷矣!泰山倒了,哲人颓矣!从此他将写作中的《春秋》绝笔,忧郁成病,两年后与世长辞。孔子也因心境创伤深重而神散形亡。唐代诗圣杜甫由此吟诗