



养心

养心是养生的最高境界

万病由心生，万病由心灭。《黄帝内经》强调，心是五脏经络之主，无论是脾胃虚寒、气血不畅，还是精神不足、肾气不固，都可以用养心来调理。

中国首席私人保健医师
“五步调心法”创始人

董峰 著

中国中医科学院针灸医院 主治医师
高级按摩师
心理咨询师
国内多位顶级明星特聘私人保健医师

中国首席私人保健医师

中央领导、军界政要、顶级明星的私人保健医师董峰 震撼奉献！

董文华、齐秦、齐豫、戴军、谢安琪、廖昌永、阎维文、徐子崴、徐子淳、克里木、杨九红、李丹阳、大庆小芳组合

★ 解放军报 ★ 人民政协报 ★ 中国中医药报 ★ 科技日报 ★ 新华网
★ 人民网 ★ 新浪网 ★ 腾讯网 ★ 中央电视台等媒体 重磅报道

医术独到医德更高，医者仁心口碑盛赞！

江苏凤凰科学技术出版社

养 心

中医“五步调心法”创始人

董峰 著

 江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养心 / 董峰著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5537-4573-2

I. ①养… II. ①董… III. ①养生(中医) — 普及读物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 102683 号

养 心

著 者 董 峰
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 李莹肖
特约编辑 梁余丰 沈 骏
封面设计 陈艳丽
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京海石通印刷有限公司
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 24.5
字 数 390 千字
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4573-2

定 价 39.90 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

目 录

推 荐 养心——中医最精华的内涵 /1

前 言 养心是健康之本 /5

第一章 养生就要先养心，心明是健康之本 /9

1 心是脏腑的君主，心明是健康之本 /10

2 心不定则气不顺，血不畅则百病生 /14

3 心脑相通，补足精气神，还得靠养心 /18

4 心足够强，肠动力也旺 /22

5 心血不畅，肺气不通 /26

6 心事一多，脾运化就差 /30

7 心肾相依，水火交融 /34

8 心血瘀阻，肝气自然郁滞 /38

9 血瘀难调，还需心治 /42

10 心阳足，则癌症不生 /46

- 11 心阴不足，耗尽心血身子虚 /50
- 12 心藏神，养出精气神，疾病不上门 /546

第二章 百病由心生，养心防百病 /59

- 1 久坐不动，易引发心肌梗死 /60
- 2 大量吸烟，容易得冠心病 /63
- 3 饮食太油腻，心血管疾病几率大 /66
- 4 口味越重，血压越高 /69
- 5 贪杯饕酒，加速心脏老化 /72
- 6 经络受寒湿，心跟着受连累 /75
- 7 心宽了，中风就不来了 /78
- 8 运动过度不健康，小心突发心脏病 /82
- 9 身体超负荷，心怎能不憔悴？ /85
- 10 心一忧愁，周身经络也瘀塞 /88
- 11 莫生气，心火旺则肝火大 /91
- 12 过“喜”伤心，情绪波动大可能突发心脏病 /94

第三章 心病发作在全身，体察细节小心防 /97

- 1 扁桃体是护心的一线卫士 /98
- 2 慢性咽炎，多因“伤心”而起 /101
- 3 汗为心液，出汗多要从心来养 /105
- 4 心肾不交，从失眠开始 /109
- 5 舌为心苗，观舌即可观心 /113
- 6 甲状腺有问题，心最容易受威胁 /117
- 7 脾胃太虚弱，心也会出问题 /122
- 8 肾虚也会引发心绞痛 /126
- 9 肝有隐患，往往心悸乏力 /131
- 10 血压高，对心脏很糟糕 /135

第四章 吃对食物最养心 /139

- 1 食物有寒热之分，养心功效大不同 /140
- 2 五色五味对五脏，味苦色红最养心 /146
- 3 进补要得当，以免心火过旺 /150
- 4 喝水有讲究，喝对也能补心 /154

- 5 心气虚，怎么养 /158
- 6 补心气，消虚胖，多喝猪心大枣桂圆汤 /162
- 7 补心气，防感冒，黄芪赛过人参 /165
- 8 补心正气，补中益气丸可助一臂之力 /168
- 9 心阳虚，吃什么 /171
- 10 心阳虚手脚冰凉，用醋泡生姜 /175
- 11 心阳充足气色就好，红参养心最可靠 /178
- 12 心阳虚易水肿，用保元汤调和脏腑 /181
- 13 心阴虚，吃什么 /184
- 14 五心烦热要补心，沙参玉竹老鸭汤最滋阴 /188
- 15 心阴虚口渴咽干，喝西洋参石斛茶 /192
- 16 心阴虚失眠多梦，用天王补心丹 /195
- 17 心血瘀阻，吃什么 /198
- 18 心血瘀阻月事不顺，喝红糖生姜双茶 /202
- 19 舌质暗紫心血淤塞，山楂陈皮茶快速缓解 /205
- 20 心血瘀阻胸区憋闷，血府逐瘀汤有奇效 /208
- 21 心火旺，吃什么 /211
- 22 心烦易怒，喝莲子栀子茶 /215
- 23 心火上炎口舌糜烂，多喝酸梅汤 /218
- 24 心火旺小便黄赤，用导赤散清火 /221

第五章 按摩经络来养心，动动手指百病消 /225

- 1 定期按摩穴位，养心强身健体 /226
- 2 养心按摩，离不开心经和心包经 /231
- 3 笑口常开防心病多弹拨极泉穴 /236
- 4 心慌失眠手臂痛，按点神门穴一身轻松 /239
- 5 手臂酸麻补心经，记得多按少海穴 /242
- 6 排毒去心火，多揉少府穴 /245
- 7 情绪激动易伤心，“灵道”“通里”消消气 /248
- 8 心脏病急救，赶紧用郄门穴 /252
- 9 胃、心、胸有疾，“内关”“公孙”联合保健 /255
- 10 补心除寒凉，常揉劳宫穴 /258
- 11 宽心静气除心火，首选膻中穴 /261
- 12 要想宽心理气，找巨阙穴 /265
- 13 常灸关元穴，癌症远离你 /268
- 14 养心之命脉，贵在神阙穴 /272
- 15 养心保心，按摩脚底 /275

第六章 顺应四时来养心，事半功倍最轻松 /277

- 1 一年之计在于春，排毒发陈心轻松 /278
- 2 万物复苏防风邪，早睡早起春养心 /281
- 3 夏季应心而长，心要温暖最健康 /285
- 4 苦夏不出汗，心也会觉得闷 /288
- 5 谨防夏季感冒，冬病夏治正当时 /292
- 6 秋需冻，要防爆，滋补适当为养心 /296
- 7 冬天进补需化痰，心血管疾病当心犯 /300
- 8 秋冬收心，尽量减少外出 /304
- 9 不觅仙方觅睡方，睡好觉，心不忙 /307
- 10 午睡轻松补气血，提升睡眠助养心 /311
- 11 人要运动好，八十不显老 /315
- 12 动作慢一点，不急不忙也是养心 /319

第七章 养心先要心情好，情志畅达驱百病 /323

- 1 心情好，心才养得好 /324
- 2 心态平和，方保一生平安 /328

- 3 赶紧改掉你的“心脏病性格” /332
- 4 一心二用不可取，安心才有健康 /336
- 5 远离嘈杂，养心要有宁静 /339
- 6 静坐养心，赶走心神不定 /342
- 7 养心贵在养德，饮食、运动、思虑都要调适 /346

第八章 私人订制养心计划，满足不同人群需求 /351

- 1 年轻人就要开始养心，拒绝猝死风险 /352
- 2 老年人养心，注重休息劳逸结合 /355
- 3 分清体质寒热，养心最有效率 /358
- 4 孩子的心还在成长，需减少声光电刺激 /362
- 5 女性绝经，也要给心一个适应期 /365
- 6 职场压力大很伤心血，寻找正确疏泄渠道 /368
- 7 脑力工作者，运动也是一种休息 /372

后记 大医治未病，养生先养心 /375

推 荐

养心——中医最精华的内涵

中国平衡针灸创始人：王文远



20世纪60年代初，国家卫生部下发文件，点明要抢救老中医的行医知识，开展了全国性的“中医师带徒”工作。那时我16岁，有幸成为山东临沂名医刘春启先生的门下。3年的学徒生涯后，我正式走进了中医科学的殿堂，通过随师抄方、抓药，熟背了十多部中医古籍，同时也掌握了300多个穴位的传统针灸方法。

1964年，我来到部队补了西医课，懂得了生命科学的基础知识，结合部队训练，在今后的50多年中，我给10万多名部队军人防治、调理过训练受的伤，给军内外3万多名针灸医师做过培训，在全国4千多家医院开展临床应用。最终，我成功地创立了“安全、单穴、3秒钟见效”的平衡针灸创新技术。通过国家“973”中医理论专项课题研究，平衡针灸对大脑中枢神经干预的最佳时间是45毫秒，为平衡针灸即时效应提供了科学依据，先后被列为国家卫生部、国家中医药管理局农

村及社区适宜技术推广项目。

董峰医师早年作为总后卫生部第三批名医带徒工程的优秀人才跟师于我，在近8年的时间里，跟随我从诊室到训练场，到偏远山区，走过了大江南北，系统学习了平衡针灸疗法。董峰医师认真学习了我的学术思想，熟练掌握了平衡针灸学的精髓，在平衡针灸学科的发展中做了不少贡献，成为我的好帮手、好学生。

正是因为董峰医师的悟性一直较高，他以一名军人的身份走进了中国中医的最高学府——中国中医科学院，在中医科学院这个中医的“国家队”里，他让平衡针灸技术生根、发芽、开花、结果，我看到这些甚是欣慰。我经常告诉他，中医不仅是一门医学科学，同时也蕴含着丰富的人文科学和哲学思想，它是中国几千年来文化积淀的瑰宝，同时也是我国文化软实力的重要体现。想要将中医弘扬光大，一定要有继承，也要有发展，让更多的人学习到中医的科学内涵，也让更多的人了解中医，接受中医。我希望他可以将平衡针灸技术继续发展创新。

读过董峰此书的初稿后，我倍感欣慰。多年来，他经过刻苦的研习和大量临床实践，不但运用娴熟平衡针法，治愈了无数患者，还为平衡针灸在海内外的传播作出了贡献。

众所周知，心掌握着人们的情绪，只有心绪平和、稳定的人才能长命百岁。《黄帝内经》讲：“主不明，则十二官危。”这个“主”，指的就是心，此书也是围绕养心、调心展开，字里行间充满真诚，毫无保留，给大众带来行之有效的健康养生知识，把中医最精髓的文化

内涵用浅显易懂的文字传达出来。

回想起多年前有名记者问过我，平衡针灸自成一家，您这样轻易外传，岂不天机泄露了吗？我一直告诉我的学生，包括董峰医师——医乃仁术。我的医术是党和军队培养出来的，也是患者给予我的机会，我一定要将这一技之长献给社会，让广大百姓享受到中医创新的伟大成果，让天下百姓远离各种病痛。

尤感欣慰的是，这一点，我的学生董峰也做到了。

前言

养心是健康之本

董峰

我是1975年出生的70后，今年整整40岁，古人云：三十而立，四十不惑。今年正好40岁，选在这个时间出书，一个是多年前我就有了为大众出养生书的愿望，但那时总感觉自己尚年轻，资历不够深厚，这些年我潜心学习和不断实践，正可谓“学无止境”，学习更多，方知自己贫乏，也更明确了自己研究和努力的方向。加上出版方的真诚邀请，我的很多患者纷纷期待我能出本惠及百姓的养生书，一切水到渠成，也就有了今天这本书的问世。

我算不上“老中医”，但在别人眼里却带了几分传奇色彩，从部队起家，到中医研究生，有幸作为解放军第三批名医带徒工程的一员，跟随中国平衡针灸创始人王文远教授学习，并得到恩师的亲传；从一个中医继承者，到被国家中医药管理局安排至中国中医科学院针灸医院工作，还创立了“五步调心疗法”，还有幸担任中国老年学会平衡针灸学委员会副秘书长、中国名医论坛理事等要务。而在这些荣誉的背后，我也时刻谨记父亲的教诲、恩师的培养、首长的关怀，我只是一个用心看病，普普通通的中医大夫。

我出生在山东阳信县一个普通的家庭，父亲自学成医，我非常尊敬我的父亲，他可以说是为孝学医，为子女学医，为乡亲学医。他最初是为了给家人看病而学医，后来又无私地为乡亲们施药治病。年幼的我，常常去县医院等父亲下班，有时候父亲忙不过来，十来岁的我就开始帮忙。熟练了以后，家乡人就会在我父亲不在家时请我帮忙扎针了。就是那时，我对中医、对针灸产生了浓厚的兴趣。

1992年，我响应国家号召而入伍，初到新兵连，就以针灸这一技能赢得了战友们的厚爱，被优先选拔学习战地救护及护理操作技术。当时汽车修理和汽车训练是最火热的，而面对汽车修理技师、驾驶员、烹饪、兽医这些让旁人打破头的选择，我却毅然决然地选择了“没人要”的卫生员。

因为爱好使然，别人觉得很难、很苦的事情我却很享受。在自学中医的同时，我也不忘进修。1994年，我作为一名战士去解放军海军406医院进修麻醉师一年，之后又考入了全军区只有5个名额的第一军医大学的临床专业；2005年，考入河北医科大学中医学院攻读中医诊断专业硕士研究生。学医的过程是曲折的，但我自始至终，都没有忘记过父亲的教诲与寄托，也非常珍惜来之不易的学习机会，努力提高自己的职业素养。

行医多年，我发现由于现在生活节奏快，压力大，很多人都会“因气生病”，也就是中医讲的“气生百病”。人体的疾患大多是由体内的气血不调、心理失衡引起的，心理失衡是疾病的症结所在。治病先治人，治人先养心。紧紧围绕心理平衡这个切入点，一语道破

“心机”，一点解开“心结”，这对气血的畅通、症状的改善、心理的调节，都起着不可低估的作用。

经过多年的临床实践与探索，我已经逐渐总结并提出自己的一套理论，就是“五步调心法”，包括“调心话”“调心针”“调心罐”“调心药”以及“调心膳”，即将有中医特色的针灸、拔罐、中药、饮食、心理疗法并用治疗。

治病，首先要抓住患者的心理脉搏，有针对性地进行疏导。每当有新患者来就诊时，我总是会尽力挖掘患者的内心所想，设身处地为他提出指导意见，真正进入患者的内心，为患者解开心结。此外，再结合患者个体的不同运用针灸和拔罐，虽然花的时间多了，但是可以在短期内达到事半功倍的效果，所以还是很值得。

在用药上，也是养心为先。在用药养心的基础上，根据喜、怒、忧、思、悲、恐、惊对患者的不同影响，从中医五行的角度进行配伍，来综合养心。我用的最多的就是清心火、平肝气、和脾胃、补肾气、除血瘀的方法。“五步调心法”还讲究“调心膳”，在看诊过程中，我会根据患者自身情况从膳食入手，帮他们先拟个方子，定好用量，这样量身定做养心的膳食，收效颇佳。在这本书里，我也将自己治病的“五步调心法”毫无保留，一一融到各个章节里，奉献给大家，希望对您有所帮助。

在“养心、调心”理念的指导下，我已治愈了无数的患者，也进而拥有庞大的患者群，大部分都是口口相传的患者，他们的信任时刻提醒我要把这份真诚回馈给百姓。于是工作之余我还经常义诊、做培