



文化养心 养生与健康丛书

文化养心 与健康

WENHUA YANGXIN
YU JIANKANG

姜国厚 / 编著



金盾出版社



文化养心 养生与健康丛书

文化养心与健康

姜国厚 编著

金盾出版社



内 容 提 要

作者在综观中华养生文化的基础上,首次阐述了文化养心的概念,简要介绍了中国四大养心文化学派易经、道教、儒家、佛教的来龙去脉及主要做法。结合古今中外许多典型事例详细阐述了读书、写作、书法和绘画、音乐舞蹈、自然养生、影视网络及其他文化娱乐活动与健康的关系及做法,介绍了中医养心的基本理论和方法、民间常见的文化养生理论和方法。其中有许多首次面世,是作者多年研究文化养心的成果和体会。读此书定会大有裨益。

图书在版编目(CIP)数据

文化养心与健康/姜国厚编著. — 北京:金盾出版社,2013.10
ISBN 978-7-5082-8375-3

I. ①文… II. ①姜… III. ①文化修养—关系—健康 IV. ①
G02②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 090791 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:7.625 字数:230 千字

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



2011年10月25日,中共十七届六中全会通过的《中共中央关于深化文化体制改革推动社会主义文化大发展大繁荣若干重大问题的决定》正式向社会公布。中共中央制定的建设社会主义文化强国的这一伟大战略部署,是中华民族发展史上的又一座历史丰碑。这一决策的发布,立即引起国内外新闻界的广泛关注和好评;这一决策的发布,向广大文化工作者吹响了新的进军号角。

2011年7月13日金盾出版社王北生主任提出了“文化养心与健康”这个命题,笔者觉得这个题目非常好,画龙点睛,切中要害地强调了学习养心文化,培育良好心理素质对于保障一个人健康长寿的重要意义,而且对于整个社会的和谐和健康发展亦很重要,所以笔者欣然接受了这个任务。

撰写本书的目的是想挖掘中华养心文化的精华,简要介绍现代医学心理学的基本知识,架起古今养心文化的桥梁,更好地为广大读者的心身健康作出有益的贡献;并结合个人医疗和生活实践经验,简要地总结出一些行之有效的养生理论和方法,把他贡献给广大读者。与以往以饮食、运动、医药养生为主的养生保健类书籍不同,本书在兼顾这些方面的同时,主要强调养心对于健康长寿的重要意义,并详细介绍了养心健身的基本理论和方法。其中有许多是尚未公布于世的,是笔者多年来养心健身的经验体会和有效方法。

本书第一章简要介绍中国养生文化与健康的关系及其

主要理论和方法,根据世界卫生组织关于健康的现代定义,特别强调心理健康的重要意义。

第二章简要介绍中国养心文化中“心”字的含义,以及中国易、道、儒、释四大家养心文化的特点、来龙去脉及其精华,使读者能在较短时间内掌握中华养心文化的精神实质。本书在国内外首次从文化层面上正式提出“养心文化”这一概念。

第三、四章是本书的重点,以理论结合实际事例的方式,详细阐述养心的基本原理和方法。中国传统养心文化特别强调,在练功时一定要注意心静。在现实社会生活中,一个人的心要“静”但是绝不能“空”,正所谓心存正义邪不可侵,“心里充实了,生活就有意义了”。只有培育良好的心理素质,才能保证健康长寿。

第五章至第十一章,分别讲述读书、写作、书法和绘画、音乐舞蹈、饮食、自然养生、影视网络及其他文化娱乐活动对身心健康的重要意义及其相应的理论与方法。其中详细介绍了华佗和他创编的五禽戏、葛洪和他的导引养生功。

第十二章比较详细地介绍目前为国内外广大读者所推崇的中医养生的基本理论和方法,详细介绍了张仲景的《伤寒杂病论》、孙思邈的人生智慧和他的养生十三法,以及民间常见的一些养生文化理论和方法。

“文化养心”从某个角度讲,可以理解为“思想修养”或“养心修性”,其中包括一些论理道德学和励志方面的问题。但事实上决非仅此,从现代医学心理学的角度讲,“文化养心”更侧重的是如何培育良好的心理素质,如何保护大脑使其功能处于最佳的状态,以及如何更好地开发应用大脑的潜能,树立积极向上的人生态度,以便更好地适应社会和自

然环境,达到健康长寿的目的。因此,本书既适宜广大青少年励志和伦理道德建设学习,也适宜中老年养心修行及健身强体。

为了充分说明文化养心对于人生健康的重要意义,书中列举了古今中外一些典型人生事例和养生名家的具体养生经验和方法,使广大读者能在了解中国养生文化历史知识,特别是中国养心文化历史知识的同时,学会具体的养心健身方法。

由于这个题目内涵广泛,本人又才疏学浅,缺漏和错误之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编著者





第一章 文化养生与人类健康和幸福

- 一、中华文化养生的内涵,现代人养生应当特别注意的几个问题 / 1
- 二、健康概念的历史变迁,世界卫生组织关于心理健康的五大标准 / 6
- 三、世界经合组织提出的“幸福指数”,实际健康更重要 / 10
- 四、七情六欲的含义,其对人生健康长寿的重要意义 / 16
- 五、中国历代养生名家及文化名人的养生诗词 / 19

第二章 文化养心的概念,中国主流养心文化学派的来龙去脉及主要观点

- 一、中国文化史上“心”字含义的考究,文化养生的主要内涵实际上就是养“心” / 28
- 二、《易经》成书的历史传说,《易经》养心思想对中国文化的重大影响 / 31



三、道家“道法自然”的含义，老子用养心理论为孔子指点迷津的故事 / 37

四、儒家学说的基本思想，孔子首次提出“仁者寿”的养心长寿理论 / 44

五、佛教的创立及传入中国后的发展，其主要哲学思想和“以善为本”的长寿理论 / 49

第三章 文化养心的意义、现状及正确养心的基本理论

一、文化养心与健康的关系，有趣的文化养心故事 / 57

二、当前存在的不正确生活观点和生活方式酿成的悲剧 / 61

三、文化养心与现代医学心理学的关系，“心理素质”的基本含义 / 65

四、文化养心的宗旨就是养脑，正确养脑应包括三个方面问题 / 67

五、大脑记忆功能分类，防止大脑记忆力减退的几种主要方法 / 69

第四章 培育良好心理素质，享受美好人生

一、感恩之心是人生的阳光雨露，一个感恩回报的故事，两个世界巨人的产生 / 78

二、培育自信心，通过行动克服自馁心理 / 81

三、提高认知水平，培育良好心态 / 84

四、希望与梦想，心中一盏永不熄灭的航标灯 / 89

五、积极拼搏，享受成功的喜悦 / 92



六、情绪对健康的重要意义,控制好情绪的六种主要方法 / 95

第五章 读书学习与健康

- 一、读书学习有益健康,能保持良好心态还有美容作用 / 104
- 二、世界读书日的来历,积极参加创建学习型社会的活动 / 107
- 三、探索适合自己的读书方法,养成定时读书学习的好习惯 / 110
- 四、正确选择读物,多学一些自然科学知识 / 113
- 五、解读“少不看水浒,老不看三国”及孔子的“五十读易”说 / 115

第六章 写作与健康

- 一、写作与养心强体 / 117
- 二、写日记与养心健体 / 120
- 三、写博客与养心健体 / 123
- 四、著书立说可以培育良好的心理年龄,延年益寿 / 127
- 五、著书立说延年益寿的真实故事 / 128

第七章 音乐舞蹈与健康

- 一、中国有关音乐舞蹈与健康的论述 / 131
- 二、音乐是中医及道、儒、释各家公认的养心修性之宝 / 133
- 三、中国导弹之父钱学森与音乐的不解之缘,爱因斯坦的音乐情结与《相对论》 / 134



四、音乐舞蹈能提高人的情绪,让人们在幸福和快乐中生活 / 135

五、风靡全球的音乐疗法,丈夫歌声唤醒沉睡四年多的植物人妻子 / 142

六、广场舞强心也健体 / 144

第八章 书法绘画与健康

一、国内外有关书法绘画与健康关系的论述 / 147

二、欣赏书法绘画可以延年益寿 / 149

三、从事书法绘画可以治疗疾病的近现代研究 / 151

四、学习书法绘画促进健康长寿的国内外范例 / 154

第九章 饮食文化与健康

一、“民以食为天”和“厨而优则仕”的中国古代饮食文化 / 156

二、《黄帝内经》关于饮食营养与健康关系的论述 / 157

三、不当饮食成为影响现代人健康的最重要原因 / 159

四、青少年肉食品过多易引起性早熟,饮食进补要因人而异 / 163

五、现代营养学要求食物中的营养要全面,还要求卡路里及酸碱平衡 / 165

第十章 大自然养生与健康

一、走进自然享受美好的田园生活,积极参加户外活动可预防抑郁症的发生 / 168



- 二、我国古代自然养生名家及道教弟子吴普的养生理论和方法 / 170
- 三、中国象形功夫,华佗创编的五禽戏和葛洪的导引养生功 / 172
- 四、动中求静,以动养静,太极拳内练要义 / 177
- 五、《内经图》和小周天功法 / 181
- 六、冥想养心法的作用机理,端坐冥想养心法的修炼方法 / 184

第十一章 影视网络文化养心与健身

- 一、影视和电脑网络为人们开拓了一个无限美好的新的生活空间 / 189
- 二、计算机网络化为人类实现美好的理想插上了腾飞的翅膀 / 191
- 三、学电脑上网成为现代人一种不可或缺的学习、工作和生活方式 / 193
- 四、网络成瘾,严重影响身心健康 / 194
- 五、警惕形形色色的网络诈骗,避免上当受骗影响自己和家人的身心健康 / 197

第十二章 中医养生与健康

- 一、中医养生的四大基本观点 / 201
- 二、中医“天人合一”思想,时刻注意环境对人体和病情的影响 / 210
- 三、张仲景的《伤寒杂病论》在中华民族医疗保健方面的突出贡献 / 213
- 四、孙思邈的人生智慧及其养生十三法 / 217
- 五、有毒副作用的中药和中成药 / 222



六、目前民间流行的一些养生文化理论和方法 / 228



第一章 文化养生与人类健康和幸福

中国传统养生文化有着数千年的历史,在其发展过程中,融合了自然科学、人文科学和社会科学等诸多因素,形成了其独特的理论体系。加之历代中华儿女的聪明才智和丰富的实践经验,集中华民族数千年优秀文化于一身,使中国养生文化在世界传统养生文化中独具特色,为中华民族的繁衍昌盛和保健事业做出了巨大的贡献。

一、中华文化养生的内涵,现代人养生应当特别注意的几个问题

(一)中华文化养生的简要历史与内涵

中华文化养生的历史,从有文字记载可追溯到殷商时代。从已经出土的甲骨文的考证中可以发现,甲骨文中即出现了有关个人卫生(如沐、浴)和集体卫生(如大扫除,称“寇帚”)之类的记载,这说明当时人们已经注意到个人卫生和环境卫生与人类健康的关系,这距今大约已经有六千多年的历史。

到了西周,中华文化养生思想得到了进一步发展。根据文字记载,周代已经设有专门负责饮食的医官,专门掌管周王与贵族阶层的饮食,指导“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面的饮食调理工作,这可



以说是中国最早的正式的饮食文化,是文化养生的一个重要方面。并且,这个时期已经提出了饮食调理要与四季气候相适应的话题,如冬补夏清。

中国养生文化史上第一个黄金时代的到来,首推春秋战国时期。当时的史书对养生的记载已经十分具体,例如《左传》记载了秦国的医和为晋侯治病的故事。当时医和指出,晋侯所患之病是“近女室,疾如蛊”的结果,说明当时医务人员已经注意到了房事起居与健康的关系,提出了“节房事”的养生观点。

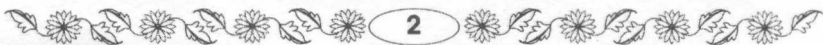
在先秦诸子百家学说中,对人类社会影响最大的莫过于道、儒、法、墨四家,而在养生问题上贡献最大的应属道、儒两家。

后来,汉朝末年明帝永平十年(公元67年),佛教正式由官方传入中国。佛教的“以善养心,普度众生”的养生思想,对中国养生文化也发生了重大影响,此后佛教也逐渐发展成为中国主流文化学派之一。

当然在提到文化养生问题时,人们不能不提被成为中华文化总源头的《易经》。《易经》的哲学思想始终是中国文化的主要指导思想,至今对我们的思维和行为都具有重要指导意义;《易经》也是中医学的重要基础理论之一(如阴阳辨证学说)。现在世界上其他一些国家也相继建立了《易经》研究学会。

“养生”一词,原出于《管子》,乃保养生命以达长寿之意。在漫长的人类发展历史上,健康长寿一直是人们向往和追求的美好愿望,因而养生文化得到不断地丰富和发展,遍布世界各地。相对于世界其他地区的养生文化而言,中国的养生理论与实践由于有着中国古代哲学思想和中医基本理论为底蕴,所以显得尤为博大精深。它汇集了我国历代劳动人民防病健身的众多方法,揉合了易、道、儒、释及其他诸子百家的思想精华。探索中国养生文化这棵古老而神秘的东方智慧之树,不但有利于弘扬中华传统文化,而且符合当今世界科学“回归自然”的发展趋势。

在漫长的历史发展过程中,中国古代劳动人民经过一代又一代





的不懈努力,终于以自己的聪明睿智创造出了一系列与疾病和衰老抗衡的独特理论和方法,逐渐使中华养生文化形成了一种极具华夏民族特色的文化现象。正是在这一文化思想的影响下,中国养生学成为自然科学和社会科学交叉的产物,其理论体系具有这两种科学所具有的双重特征。具体来说,中国养生文化的社会科学性质,主要体现在其理论体系与中国古代哲学(主要是《易经》的哲学思想)存在着一种千丝万缕的联系;中国养生文化的自然科学性质,则主要体现在它与中国传统医学(中医学)有着一种血肉相连的关系。

中国养生文化内涵非常丰富,例如,饮食文化养生、音乐舞蹈养生、自然养生、书法绘画养生等,但是其中最突出的和最重要的就是“养心修性”的问题,也就是文化养心的问题。如杜光庭主张“理心至和”的养生术,重视炼心。他强调指出:“修道即修心也,修心即修道也。”他在《道德真经广圣义》中反复予以强调:“理身者以心为帝王,脏腑为诸侯。若安静心王,抱真守道,则天地元精之气纳化身中为玉浆甘露,三一之神与以饮之,混合相守,内外均合,不烦吐纳,存修各处。玉堂琼室,阴阳三万六千神森然备足,栖止不散则身无危殆之祸,命无殒落之期。超登上清,泛然若川谷之赴海,而无滞着也。”意思是说:在养生保健过程中,要把“心”当成“帝王”,而把其他“脏腑”当成“诸侯”。这就是说,养生最重要的就是“养心”。若是“心”养好了,达到符合自然的最佳状态,“则天地元精之气”就会“纳化”身中,成为“玉浆甘露”滋养全身各处,“则身无危殆之祸,命无殒落之期”。它充分强调文化养心的重要意义。

据周亚勋等主编的《中国长寿大典》记载,明《霞外杂俎》一书还提到了一种专治一切客气(外来之气)、怨气、抑郁不平之气的“和气汤”。书中明确指出,事不如意服“和气汤”。其法是用一个“忍”字,后用一个“忘”字,此二味和匀,用不语唾送下。此法先之以忍,可免一朝之忿也;继之以忘,可无终身之憾也。服后更饮醇酒五七杯,使醺然半酣尤佳。显然这是一种自我精神调节方法,可使自己心气平和,防情志伤人;也免怒气存心,影响自己的心身健康。



中国养生文化另一大突出特点是中医药养生。中医学基本上继承了中国养生文化的思想,而且结合历代广大中医药工作者及人民群众与疾病长期斗争的实践经验,形成了一整套完整的理论观点和具体方法,取得了良好的社会效果。所以,目前在人民群众中形成这样一种观点:一提到中国养生就想起中医药养生。

中医学在长期的发展过程中,形成了较为完善的预防医学思想和有效的防治原则。早在《黄帝内经》中就提出了“上工治未病”的理念,意指高明的医生(“上工”)注重于防治人们还没有发生的疾病。这就是说,人们在还没有发生疾病的情况下,就要注意疾病的防治。“治未病”是中医奉献给世人的一种超前的养生思维模式,是一种典型的以预防为主养生保健思想。发挥中医学特色和优势,以“治未病”为核心,可有效地提高人类的养生保健水平,使人人享有健康,促进社会和谐发展。

在中国传统文化中,养生从来不仅仅局限于研究机体本身的变化和发展规律,而总是与人类的道德品性修养,以及治国安邦之道有机地结合在一起。在《吕氏春秋》一书的《先己》一篇中提到:“昔者先圣王,成其身而天下成,治其身而天下治。”这种观点实际上是揉合了儒家“修身、齐家、治国、平天下”的思想和道家“道法自然”的养心修性的理论在内,因而具有极为丰厚的文化内涵。

(二)现代人养生应当特别注意的几个问题

从上述不难看出,一个人只有讲道德,重仁义,不谋私利,不患得患失,才能心情愉快,心志安定,气机舒畅,气血和调,人体的生理活动才会按正常规律进行,这样才能精神饱满,形体健壮,人的内境外境也就能够很好地平衡起来,这样才能达到健康长寿的目的。这一点(就是文化养心的问题)对现代人养生尤其重要,譬如,贪官得不义之财,其内境(内心)往往容易失去平衡,因为他会有愧疚、恐惧、担忧等一系列不良心理反应;如果东窗事发,其外境(外在表现)同样会失去平衡,因为他会失去人身自由(被捕入狱),甚至毙命。

全国最高人民法院副院长黄松有落马案充分说明了这个问题。

