

从经典话

养心

——
中医养生观在心血管疾病中的应用

王凤荣 杨关林

主编

- ◎ 读一本书知中医经典之「心」语
- ◎ 有根有据地为自己做好养心计划

千百年来中医学在疾病防治方面一直有其重要而独特的贡献，各种中医养生方法也层出不穷，不绝于耳，而心血管疾病一直是医学界研究的热点，中医药历史上无论在理论还是实践中都有相当多的「心」的阐述和内容，中医药在心病防治中的价值不断受到社会的广泛重视。为了帮助人们能够彻底、全面地理解中医经典的相关知识、技术和方法，本书力图从中医经典中找到答案。



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



从经典话养心

——中医养生观在心血管疾病中的应用

王凤荣 杨关林 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

主 编 王凤荣 杨关林
副主编 郑 娴 王 帅 李文杰
编 委 杨 莺 杜 毅 林忠英 景雅婷 王金梁 陈 维
杨荣来 李 峥 袁路云 杨晶娜 安羽萍

图书在版编目 (CIP) 数据

从经典话养心：中医养生观在心血管疾病中的应用/
王凤荣，杨关林主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，
2015. 2

ISBN 978-7-5381-9000-7

I. ①从… II. ①王… ②杨… III. ①心脏血管疾病
—中医治疗法 IV. ①R259.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第006124号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印 刷 者：沈阳市新友印刷有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm × 236mm

印 张：14.25

字 数：250千字

出版时间：2015年2月第1版

印刷时间：2015年2月第1次印刷

责任编辑：王 实

封面设计：琥珀视觉

责任校对：潘莉秋

书 号：ISBN 978-7-5381-9000-7

定 价：40.00元

联系电话：024-23284740

邮购热线：024-23284502

E-mail: ganluhai@163.com

http://www.lnkj.com.cn

本社法律顾问：陈光律师

咨询电话：13940289230

前 言

心血管疾病一直严重威胁着人类健康。2012年8月9日，国家心血管病中心发布《中国心血管病报告2012》指出，我国心血管病患病率处于持续上升态势，估计我国心血管病（冠心病、脑卒中、心衰、高血压）现患人数为2.9亿，每10个成年人中就有2人患心血管病。目前心血管病死亡人数占到了农村居民总死亡人数的41.09%，占城市居民总死亡人数的41.52%，城乡居民心血管病死亡人数均居各种原因之首。估计我国每天心血管病死亡9590人，每小时心血管病死亡400人，每10秒心血管病死亡1人。给家庭和社会造成沉重负担，已成为重大公共卫生问题。心血管疾病的防治一直是医学界研究的热点。

在漫长的劳动实践中，人们逐步认识到人与自然的关系及生命规律，并学会运用自然规律去支配自然界，从而改善了人类生活环境，增长了智慧，强壮了身体，延长了寿命，养生思想也开始萌芽。“养生”是中医学的一个重要组成部分，贯穿于整个中医诊疗的全过程，包括未病养生、疾病调养以及疾病的防传变等阶段。既与现代医学范畴的“保健”密切相关，又由于属于不同的理论体系，实现目的的手段方法、方式、强调的重点差异很大而又不尽相同。养生思想植根于中国传统文化的土壤，以中国古代哲学和中医基本理论为指导，是中国博大精深的传统文化的精髓之一，同时汲取了儒释道三家以及诸子百家的哲学观点，可谓是我们中华民族所特有的宝贵财富。中医养生的宗旨是对生命的养育和呵护，因此，也被认为是中医的最高境界。

中医养生历史悠久，养生一词最早见于《庄子·养生主》，在《黄帝内经》中（以下简称《内经》），养生的科学理论体系已经建立。如《素问·上古天真论》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”先贤们在长期的生活实践中积累了丰富的养生经验，不但奠定了养

生学的理论基础，也给了今天的我们很多启示，在不断应用过程中养生理论也得到了完善和提升。

现代养生观提出“下士养身，中士养气，上士养心”，意思是说，普通人养生，只懂得保养自己的肉体，稍微明智一些的人，懂得同时保养自己的身体和精神，只有最明智的人懂得保养自己的心。可见养心一定程度上已被视为养生的最高境界。的确，中医认识的心与现代医学解剖意义上的心有很大的差别，中医所说养心提倡的是“形神合一”。我们用各种现代化的仪器检查，看到的是形体，但看不到心理、社会适应能力和道德等。而这些不但是健康的重要组成部分，更能进一步影响到形体的完好与否。所以，中医养心的精妙之处，也在于它囊括了这一部分的内容。这里的心，不仅仅指膈上“有形之心”，更指人的心态、心境这一类“无形之心”，有形之心与无形之心相互依存、相互影响。这一观点与现代科学对健康的定义，即健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德是一致的。越来越多的证据也证明了这一点，如许多临床观察发现精神心理障碍在心血管疾病患者中具有较高的发病率，心血管疾病合并抑郁，特别是心肌梗死后及急性冠脉综合征合并精神心理障碍的患者具有较高的死亡率和较差的预后。因此，如“双心医学”、“行为心脏病学”等更加全面阐释心血管疾病的概念相继提出，指明医生不仅要关注患者的心脏，更要关注患者的心理和社会环境等因素，帮助他们达到“心身”协调。

那么，究竟如何养心呢？恐怕谁也难以开出一个一应俱全的处方来。在实际生活中，有很多问题并不需要具体的答案，提出问题只不过是想像以此来达到沟通的目的。思考如何养心，也当如此。能否健康长寿，不仅在于能否懂得养生之道，而更为重要的是能否把养生之道贯彻应用到日常生活中去。在信息如此发达的时代，大家获得养生知识的渠道非常多，得到的信息也多种多样，究竟哪些方法是合理有效的也难以去评说。

千百年来中医学在疾病防治方面一直有其重要而独特的贡献，随着中医“治未病”理念得到越来越广泛的认知和重视，中医学在心血管疾病防治工作中的重要作用，越来越受到国人以及世界的关注。中医养生的经验，以其有效、实用、多样、经济、符合中国人生活习惯等多种优势，也越来越受到人们的重视。然而，在生活中忙碌、奔波的人们，能否真正



理解养生的深刻内涵呢？是否真正找到了合理的养生方法呢？我们编写本书的主要初衷就是想带动大家回归到中医经典中去寻找答案，相信古圣先贤几千年以来的实践经验还是能有助于我们在浩如烟海的养生方法中找到真谛的。希望本书可以帮助读者从中医的视角了解心血管疾病，掌握实用、有效的养生原则与方法，同时也使读者能更加真切地感悟到中医的精妙之处。

目 录

上篇 中医养心观

一、走进你的心——中医对“心”的认识·····	2
(一) 探秘你的心——中医对“心”的基本认识·····	2
1. “心”的概念·····	2
2. “心”的地位·····	4
3. “心”的形态·····	4
4. “心”的位置·····	5
5. “心”与脉·····	6
6. 心包络与心包·····	7
(二) 明明白白你的心——中医对“心”的属性与功能认识·····	8
1. “心”的属性·····	8
2. “心”的功能·····	10
(三) 你的心不孤单——心与形体内外的联系·····	14
1. 在体合脉，其华在面·····	14
2. 在窍为舌·····	15
3. 在志为喜·····	16
4. 在液为汗·····	16
5. 与夏气相通应·····	17
6. 心与小肠相表里·····	19
7. 心与他脏的关系·····	20
二、呵护你的心——中医养心的基本原则·····	26
(一) 天人相应更关心·····	28
1. 顺四时，适寒暑·····	29
2. 虚邪贼风，避之有时·····	30



3. 春夏养阳, 秋冬养阴	31
4. 夏季重养心	33
5. 遵昼夜晨昏	33
6. 观日月星辰	35
(二) 形神合一更开心	36
1. 形神共养	38
2. 保精则神明	39
3. 静则神藏	39
4. 节七情	41
5. “保形”重在保气血	43
(三) 动静互涵更安心	44
1. 动静结合, 互根互用	45
2. 动静适度, 量力而动	47
(四) 和谐平衡更顺心	47
1. 阴平阳秘, 精神乃治	48
2. 心态平和, 无为而治	58
3. 德寿双馨	51
4. 人与社会和谐平衡	52
5. 正气为本, 强心健体	53
(五) 个体化调理更可心	54
1. 因人制宜	54
2. 因地制宜	56
(六) 持之以恒是重心	57
1. 从小做起, 贯穿一生	57
2. 切忌见异思迁, 朝秦暮楚	58

下篇 中医养心术

一、情志养心	62
(一) 养性修心	62



(二) 调摄不良情绪	77
二、饮食养心	84
(一) 吃与心	85
(二) 喝与心	105
三、四季养心	131
(一) 春季养心	132
(二) 夏季养心	134
(三) 秋季养心	138
(四) 冬季养心	140
四、环境养心	142
(一) 让心安居于美好的家园	143
(二) 创造舒适清静的居住环境	145
(三) 让心驰骋于山水之间	148
五、起居养心	150
(一) 遵循自然规律	151
(二) 小动作大收获	155
(三) 有规律、有节奏	161
(四) 远离不良嗜好	164
(五) 睡眠有讲究	168
(六) 房事有节	174
(七) 沐浴养心	177
六、运动养心	181
(一) 适量、适当运动	181
(二) 多样选择，持之以恒	185
七、经络养心	191
(一) 针通经络、调和气血	191
(二) 针所不为、灸之所宜	199
(三) 按摩小妙招	201
八、百草心情	206
(一) 桃仁	206
(二) 薤白	207



(三) 柴胡	208
(四) 赤芍	209
(五) 川芎	211
(六) 半夏	212
(七) 枳实	213
(八) 钩藤	215
(九) 天麻	216
(十) 柏子仁	217

上篇

中医养心观





一、走进你的心

——中医对“心”的认识

（一）探秘你的心——中医对“心”的基本认识

1. “心”的概念

【引经据典】

“南方生热，热生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾，心主舌，其在天为热，在地为火，在体为脉，在脏为心，在色为赤，在音为徵，在声为笑，在变动为忧，在窍为舌，在味为苦，在志为喜。”——《素问·阴阳应象大论》

【说古论今】

要理解中医学是如何认识心，首先要了解中医学中“心”的意义。现代解剖学中脏器名称“心”源于西方医学，我们现在普遍应用的解剖名称是借用中医脏腑的名称翻译而来，但两者内涵并不一致，存在着“解剖实体”与“功能单位”的本质区别。思维方式的差异决定了中医“心”的概念与西医“心”的概念绝不同。

“心”字首见于甲骨文，其原始意义为人和动物的心脏实体形象。对人体脏腑解剖是心概念形成的基础，记载来源于古代祭祀。《礼记·郊特牲》中载：“血祭，盛气也；祭肺、肝、心，贵气主也。”《灵枢·经水》中说：“若夫八尺之士，皮肉在此，外可度量切循而得之，其死，可解剖而视之。”古人通过这种感性的、直观的方法对自身的构造已有了最基本的认识，如《素问·五脏生成篇》之“诸血者，皆属于心”、“故人卧血归于肝”、《素问·痿论》之“心主身之血脉”等有关论述，与现代解剖学的差异仅在于扼要与精细之间。古人对自身结构的认识受到生产力



水平的严重制约，因而无法对内脏的微细结构进行深入研究，而且随着儒学的兴起局面也不允许解剖学向纵深处发展。在这种情况下，古人不得不放弃由结构到功能的认识方法，而只能通过对表现于外的正常或异常的生命现象进行长期、大量的观察，借助既有的粗糙的解剖知识去推测这些现象与内在脏腑的联系。各脏腑最基本的生理功能也是在这一观察水平上得出的，如心主血、肝藏血、肺司呼吸、肾主水等功能都是与其各自的解剖结构相适应的。

仿象臆测使心的概念脱了解剖实体而导向功能化，又利用阴阳五行等古代系统整体研究事物的思路，以五行论五脏，心则具有火脏的概念，“心藏象”理论亦逐渐形成。《素问·阴阳应象大论》中对心的生理特性以及功能有着详细的论说：“南方生热，热生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾，心主舌，其在天为热，在地为火，在体为脉，在脏为心，在色为赤，在音为徵，在声为笑，在变动为忧，在窍为舌，在味为苦，在志为喜。喜伤心，恐胜喜；热伤气，寒胜热；苦伤气，咸胜苦。”从中可以看出，中医所说的“心”并不仅仅只是对一个实质脏器的命名，而是对一系列生理功能以及生命现象的总括。

《素问·六节藏象论》中所谓“天食人以五气，地食人以五味。五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音声能彰；五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”清楚地说明了有诸内者必形诸外，察外可以测内的观点。《素问·五脏生成篇》说：“五脏之象，可以类推。”故由外揣内可以得到生命现象与内在脏腑的诸多联系。如“心藏神”的功能就是以解剖知识为始基，通过对生命现象的长期观察，用主观思辨的方法推论演化出来的。解剖知识告诉人们“心主血”。而反复的实践经验使人们发现血与神密切相关，血足者神旺，失血者神少，亡血脱血者神昏或失神。既然心主血，而神以血为物质基础，故神亦必藏于心。这就将藏于体内的脏腑与诸多相关的生理病理现象联系确定为一个不可分割的统一体，名之曰“藏象”。并且这种认识方法还决定了将人体与时间、空间的联系也纳入藏象之中。

“心藏象”其形成源于古代解剖学上的“心主血”，观人体之象得出“心藏神”、“开窍于舌”、“其华在面”、“在体合脉”、“在志为喜”、“在液为汗”等；观自然之象则联系“夏季”、“南方”、“炎

热”、“赤色”、“苦味”等。因此，“心藏象”是主血之心与若干相关的人体、自然之象的集合体。

2. “心”的地位

【引经据典】

“心者，君主之官也，神明出焉。”——《素问·灵兰秘典论》

“心者，五脏六腑之大主也。”——《灵枢·邪客》

“心之在体，君之位也。”——《管子·心术上》

“君者中心，臣者外卫。”——《文选·汉·王子渊·四子讲德论》

“一国之君，其犹一体之心也……是故君臣之礼，若心之与体。”——《春秋繁露》

【说古论今】

古人又发现，心脏所处的位置，最外面有胸骨、肋骨在保护；往里面，心脏还受到肺脏的保护；最里面的一层，在心脏的表面还有一层心包。这些结构，把心脏包裹得严严实实。这样优厚的“待遇”，在古代只有君主才有资格来享受，于是古人把心比作人体的君主。心被称为“君主之官”、“五脏六腑之大主”亦与中国古代有重中的思想相关。《史记·天官书》里说：“斗为帝车，运于中央，临制四乡。”之后“中”的思想被赋予哲学的意义，如《礼记·中庸》有云：“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”心居于人体正中，理所当然成为生命体的中心，生命活动的主宰。由此通过对天地自然、文化及社会体制的取象比类，在重中思想影响下，采用仿象臆测的思辨方法逐渐使“心”的概念脱离其实体，向功能化演变。此外，心的君主地位亦与心藏神而主神志的功能是分不开的。

3. “心”的形态

【引经据典】

“心象尖圆，形如莲蕊，其中有窍，多寡不同，以导引天真之气，下无透窍，上通乎舌，共有四系以通四脏。”——《类经图翼·经络》

“有血肉之心，形如未开莲花，居肺下肝上是也。”——《医学入



门》

“心重十二两，中有七孔，三毛，盛精汁三合，主藏神。”——《史记·扁鹊仓公列传》

“心内有二小包孔，一左一右。二孔中以坚肉成壁，以为左右孔之界。心之二小孔，所以炼脉经甚热之血，使莫可渗。初进右小孔细炼之，其外进恶粗之诸气，以嘘出之。其精者，左小孔更细炼之，始成脉络甚热至细之血矣。二小孔各有管路，各有小门，如树之小叶，血之出入，皆自开合，莫或有逆退者。细炼既成，一为生活至细之德，一为脉行之血，理虽二分，实则总在一脉经也。心既常动，敝周身之脉经亦俱运动不息也。”——《医学原始·卷二》

【说古论今】

中医学对心的形态结构有较明确的记载——它不仅具有非凡的作用，更有美艳的外表——形状像一朵未开的莲花。形象地描述了心脏的外形与内部非实心结构。这是中医经典的取类比象思维，反映了心在人体中的重要位置。关于心脏形体结构的观察，古代有可能结合了对动物心脏的观察，如王宏翰在《医学原始·卷二》中详细记载了宰杀牛羊时观察的心脏结构，提出心脏房室瓣膜即“小门”，瓣膜定向开启的功能特点，即“皆自开合，莫或有逆退者”。观察到左心房室中的血液与右心房室中的不同，左侧“精”于右侧，亦即左心房室中血液已富含氧气。而如今对心脏的结构亦非常明确，人的心脏在胸腔中部，外形近似倒置的前后稍扁的圆锥形，大小约跟本人拳头相等，内部有四个空腔，上部两个是心房，下部两个是心室。心房和心室的舒张和收缩推动血液循环全身，可见古今对心脏的外形观察基本一致。此外，关于心脏重量与容量的描述“心重十二两，盛精汁三合”，古今相差不大。心脏重量按古时一两约相当于如今15.625克计算，约为188克。而现代社会13~17岁的青少年中，一般认为男性心脏重201克，女性心脏重194克。古代一合约为现时的20毫升，三合约为60毫升，此与心脏收缩末期容积约为75毫升相近。

4. “心”的位置

【引经据典】

“心肺独在膈上。”——《难经·三十二难》

“心下有膈膜，与脊肋周回相着，遮蔽浊气，使不得上熏心肺，所谓

膻中也。”——《类经图翼·经络》

“心当歧骨陷处，居胸膈下，胃脘上。”——《类证治裁·卷之六·心痛论治》

“居肺管之下，膈膜之上，附着于脊之第五椎。”——《类经图翼·经络》

“心当五椎之下。”——《类经·经络类》

“心长在气管之下，非在肺管之下，心与肺叶上棱齐。”——《医林改错》

【说古论今】

中医历代经典中关于心的位置的记载较多。膈、膈膜，指的是人体分隔胸腹腔的横膈组织，古人了解到心脏、肺脏均在横膈上方。胸膈与膈不同，胸膈指的是纵隔，正常心脏位于胸腔纵隔内中下部，故古人称居“胸膈下”，其与上述心在膈上寓意是不同的。歧骨指胸骨体下端，左右肋软骨的分歧部，心脏下部位于此。临床有时可在此触知心脏的跳动。古今比较，肺管与气管相同，第五椎指第五胸椎。古人认为心位于胸腔内纵隔中，横膈上，附着于脊之第五椎，向下延伸达歧骨处，即胸骨体下端。现代医学发现，心脏位于胸腔内，膈肌的上方，两肺之间，约 $2/3$ 在正中线左侧。前方对向胸骨体和第2~6肋软骨，后平对第5~8胸椎。心脏有一尖、一底、两面和三缘。心尖钝圆，朝向左前下方，与胸前壁邻近，其体表投影在左胸前壁第五肋间隙锁骨中线内侧1~2cm处，故在此处可看到或摸到心脏搏动。心底较宽，有大血管由此出入，朝向右后上方，与食管等后纵隔的器官相邻。两面即心的胸肋面（前面）及膈面（下面）。三缘指心右缘垂直向下，由右心房构成，心左缘钝圆，主要由左心室及小部分左心耳构成，心下缘接近水平位，由右心室和心尖构成。由此可见中医对心脏形体位置的记载基本正确。

5. “心”与脉

【引经据典】

“夫脉者，血之府也。”——《素问·脉要精微论》

“壅遏营气，令无所避，是谓脉。”——《灵枢·决气》

“心之合脉也。”“诸血者，皆归于心。”——《素问·五脏生成篇》



“心者，其充在血脉。”——《素问·六节脏象论》

“心重十二两，中有七孔，三毛，盛精汁三合，主藏神。”——《史记·扁鹊仓公列传》

“上部天，两额之动脉；上部地，两颊之动脉；上部人，耳前之动脉。”——《素问·三部九候论篇》

“血出而射者”，“血出，黑而浊者”，“血出，清而半为汁者。”——《灵枢·血络论》

【说古论今】

古人将人体解剖之后，发现心脏与血管连在一起，里面存留有血液。中国古代文献中并没有“血管”之名词，但古代文献中关于“脉”的描述包括了血管的含义，即脉是气血运行的通路。对于心与血管的关系认识到心中有“七孔三毛”，“孔”指的是心脏中的各种管腔房室之口，如上腔静脉口、下腔静脉口、主动脉口、肺动脉口、肺静脉口、左房室口、右房室口等。“三毛”即是对出心大血管的描述，对体表显露的血管的观察以及解剖可以了解动静脉的区别。《灵枢·经水》中关于脉和血之清浊的记述，实际上是指动静脉。动脉血色红，为血之清者；静脉血色暗，为血之浊者。《内经》也观察到动脉搏动及血液的变化，肯定了心与脉的关系。

6. 心包络与心包

【引经据典】

“心者，五脏六腑之大主，精神之所舍也。其脏坚固，邪弗能容也。容之则心伤，心伤则神去，神去则死矣。故诸邪之在于心者，皆在于心之包络。”——《灵枢·邪客》

“包络者，心主之脉也，故独无膈焉。”——《灵枢·九针十二原》

“心主手厥阴心包络之脉，起于胸中，出属心包络，下膈，历络三焦。”——《灵枢·经脉》

“心象尖圆，形如莲蕊，其中有窍，多寡不同，以导引天真之气，下无透窍，上通乎舌，共有四系以通四脏。心外有赤黄裹脂，是为心包络。”——《类经图翼·经络》

【说古论今】

与心脏相关的组织，古人既提到了心包络也提到了心包，关于心包络