

名家养生堂

一所没有围墙的大学

《贾海忠禅话养心》修订增补版

保卫



心脑血管

——养生从心开始

贾海忠 / 著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中国居民膳食指南(2016)

中国疾病预防控制中心编

中国疾病预防控制中心编

保卫 心脑血管

——养生从心开始

中国疾病预防控制中心编

中国疾病预防控制中心编

名家养生堂：一所没有围墙的大学

保卫心脑血管 ——养生从心开始

卫生部中日友好医院 贾海忠 著

中国中医药出版社
·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

保卫心脑血管——养生从心开始 / 贾海忠著. —北京: 中国中医药出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5132-1385-1

I. ①保… II. ①贾… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 057437 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 15.75 字数 194 千字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5132-1385-1

*

定价 29.80 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

目录

引子 送你养生的四大法宝	1
第一章 快乐长寿不是梦	3
1. 只有一次生命——感恩是健康快乐的“维生素”	4
2. 养护好自己——通过养心来养身	8
3. 三条途径——疾病从哪里来	14
4. 迷失在纷繁的养生年代	19
5. 四个级别——通向长寿的大道	25
6. 让有限的生命历程充满快乐	27
7. 人有二“心”——心藏神、心主血脉	34
第二章 心脏养生保健	37
1. 了解心血管系统——心脏是人体的“发动机”	38
2. 提高心脏的潜力——养生锻炼的“尺度”在哪里	43
3. 血压之谜——心脏能源的供给保障	46
4. 养心关键——切断心脏的病因	48
5. 警钟响起——心脏疾病的早期信号	50
6. 给心脏减负, 让人生轻松自由	53
7. 缓解心悸——心慌心跳不用怕	56



8.如何预防冠心病——从一个朋友的故事说起……60

9.健康误区——哪些人不宜使用阿司匹林……65

10.“小题”大做——晨起心绞痛应该注意什么……67

11.独家发现——心脏保健的三个穴位……69

12.心肌炎——年轻人也要高度警惕……72

第三章 血管的养生保健……77

1.冷暖人生——锻炼血管的潜能……78

2.过犹不及——如何保持血脉畅通……80

3.健康长寿的大敌——动脉硬化……82

4.血管的软化剂——醋……84

5.血管保健剂——含钾食物……87

6.血管的“内贼”——血糖升高……91

7.血管的“瘟神”——烟……93

8.血管硬度的“调节阀”——盐……97

9.没有被高度关注的“血管杀手”——炎症……101

10.个体化血管保健指导——血脂代谢……104

11.酒,损伤血管还是保护血管……108

12.茶香四溢,是否有益无害……111

13.补钙误区——一般情况下不需补钙……114

14.手到病除——高血压的几个保健穴位……116

15.吃出健康——血管保健的几种食疗方案……119

16.关注自己——低血压如何保健……121

17.罐疗——简便廉验的血管保健术……123

18.不可千人一方——选择血管保健药茶必须分清体质……126

第四章 心身和谐初级保健术.....127

- 1.道法自然——形神共同成长.....128
- 2.自我体检——形神失谐的标志.....131
- 3.不传之秘——形神的总纽带.....135
- 4.还脏腑片刻自由.....138
- 5.锻炼意识对脏腑的调控.....140
- 6.美食家胃癌与秩序强化法.....141
- 7.五脏形神兼顾食疗.....143
- 8.阳光养生——让生命中有更多光芒.....146
- 9.声音养生——享受你最喜欢的旋律.....151
- 10.气味养生——浓淡品类任由你心.....156
- 11.五味养生——舌尖的滋味让你健康.....159
- 12.脏补疗法——“缺什么补什么”的奥秘.....161
- 13.呼吸道养生——肺为娇脏,不耐邪气.....163
- 14.皮肤养生——养护人体的“天然屏障”.....165
- 15.胃肠道养生——脾胃为后天之本.....169
- 16.太极五行操——把太极拳简化到极限.....175
- 17.男性养生——阴阳之道从“心”把握.....177
- 18.女性养生——自己呵护花样人生.....181
- 19.睡眠养生——一觉睡到大天亮.....186

第五章 心身和谐高级保健术.....193

- 1.痛苦之本——“心”苦则“辛”苦.....194
- 2.七情克制和谐术.....201
- 3.病因断除术.....204
- 4.有所不为,才能“无为而无不为”.....210





5.心灵愉悦术一——利他作为……212

6.心灵愉悦术二——笑术……214

7.心灵愉悦术三——忍让术……216

8.心灵愉悦术四——施舍术……218

9.心灵愉悦术五——宽容术……221

10.心灵安定术……222

11.心灵解脱术一——感恩……224

12.心灵解脱术二——自省……227

13.心灵解脱术三——换位思考……229

14.永不抑郁术……230

15.心灵美容术……233

结语 养生如开车……235

引子

送你养生的四大法宝

养生需要正确理论的指导,何谓正确理论呢?愚认为明白自己和所处的社会、自然环境之间的关系,遵循自己与社会、自然之间的规律,就是真正的养生。

人与社会、自然之间的关系可用“自在、智慧、慈悲、无我”来概括。

“自在”:就是把自己当成自己对待,这是养生的根基之一。

没有自己就不需要养生了,让自己健康长寿是每个人的愿望,但如何才能做到,古今医学给我们提供了很多方法,可以借鉴参照。因此,“自在”是养生的第一法宝。

“智慧”:就是把别人当成别人对待,这是养生的根基之二。

通常情况下,人们的养生方术很少涉及这一方面。别人是自己的社会环境,人的生活习惯和思想观念千差万别,不能按照我们自己的认识来对别人做错对优劣的判断。如果非要去判断就会产生冲突,自己就会处在痛苦之中,就成为我们养生的大敌,因此,大度地对待别人的思想、观念、行为的“智慧”就是养生的第二大法宝。

“慈悲”:就是把别人当成自己对待。

自己要是没有了父母就会变成“孤儿”,自己要是没有了夫妻就会成为“鳏寡”之人,自己要是失去了朋友就会变为“独人”,失去了一切别人,自己就变成了“鳏寡孤独”之人,这样的境遇还有利于自己吗?肯定



不利。如果自己对待别人也像对待自己一样,给予别人快乐,帮助别人拔苦,就会成为慈悲之人,自己必然健康长寿,因此,“慈悲”就是养生的第三大法宝。

“无我”:就是把自己当成别人对待。

通常情况下,自己容易发现别人的不是,如果能把自己也当成别人看待,找自己的不是,让自己能和别人和谐地相处,必然少生很多烦恼,身心泰然。有了无我的心态,一切自私自利的想法自然就会淡化,痛苦烦恼就会远离自己。

通常情况下,别人的“生老病死”自己关注得较少,因此,很少引起自己的恐惧和烦恼。如果把自己当成别人对待,不太关心自己的“生老病死”,那么,自己对“病死”的恐惧就不会整天萦绕于心,整天烦恼了。

以“无我”对待自己,就会得到一个健康自在的自己,因此,“无我”是养生的第四大法宝。

以上就是送给有缘读到此书之人的四大养生法宝,希望大家喜欢。

第一章

快乐长寿不是梦

人生尽有福，人苦不知足。

思量事累苦，闲静便是福。

思量疾厄苦，健康便是福。

思量患难苦，平安便是福。

思量死亡苦，生存便是福。

思量奔波苦，居家便是福。

思量囚牢苦，守法便是福。

思量下愚苦，明理便是福。



1. 只有一次生命—— 感恩是健康快乐的“维生素”

今天是养生系列讲座的第一次课，本来是要讲一个一个的养生术，因为最近和很多朋友提前做了沟通，让我专门从养心的角度给大家讲讲怎么来养生，讲讲养心术。因此今天讲座的题目就改为“长寿从养心开始”。

整个内容分四部分，第一部分相当于整个内容的一个序幕，第二部分就是心脏、血管疾病的养生，第三部分就是心身和谐初级保健术，第四部分是心身和谐高级养生术。

我们今天讲第一部分内容的第一个题目，“父母给了我一次生命”，意思就是说我们的生命只有一次，非常珍贵，所以说要非常珍惜。

在地球上还没有任何生命的时候，大家想一想，我在哪里？我们自己在哪里？大家肯定不知道，连生命都没有怎么能有我们？那我们再想，地球上还没有动物出现的时候，那我在哪里？仍然是无我，就是我们自己仍然不存在。地球上没有人类的时候，我们在哪里呢？这个历史时期很长，像恐龙时期，那时候是没有人类的。以前我听过一个考小孩的问题，问小孩：“恐龙吃人吗？”一看这么大个儿的恐龙，有的小孩就说吃人。实际上根本不吃人，为什么呢？因为那时候根本就没有人。在那个时期仍然是没有我，在没有人出现的时候没我。

那么是不是人类出现了我就存在了呢？可以说从人类出现到现在

我们每一个人的出现也仅此一次,以后也不会有,所以说我们每一个人的出现都是很偶然的。我们的出现也是必然的,因为有父母才成就了我们的存在。

关于父母,大家一想就是我们的爹娘,但是真正父母的含义应该是很广的,那就是给我们生命一切的都是父母!表面上看是生我们养我们的两个人,叫父母。实际上我们想想,我们父母的父母又是谁呢?爷爷奶奶。那爷爷奶奶的父母又是谁,我们往前想的话,往前想上几百年,就会晓得我们的先祖太多了。笼统地讲,这些先祖其实都是生我们养我们的父母。从这个角度来看,我们每一个人要往前推上几百年,可能我们的祖先都是一样的。就是说我们大家本身都是同祖同宗的,都是一家人,都是自己人。所以说,我们不要只想到我们的父母就是生养我们的两个老人。如果认为其他的老人不是我们的父母,这样会严重地影响我们的身心健康,当我们的观念发生改变的时候,我们的行动上就会有各种不同的表现。

我们再来看我们每一个人,从生到死,假设 80 年时间,每人每天按消耗 0.5 公斤的粮食来算,每月要消耗 15 公斤,每年要消耗 180 公斤。那么 80 年呢,80 年消耗的是 14400 公斤。假设每亩地年产量是 400 公斤,那么 80 年我们需要吃多少东西啊?36 亩地产的东西。我们一生要吃这么多粮食,如果再加上蔬菜,其他的食物,最少也要 80 亩地我们才能够度过这一生。从这一个角度来讲,虽然父母生我们养我们,但是我们还离不开土地。那么土地实际上仍然是我们的父母。所以说无论是生我们养我们的父母,还是大地,给我们的生命仅此一次。这些从广义来讲都是我们的父母。从父母相爱能有我们的一刹那,到我们出生,要经历孕育,就是母亲十月怀胎。这个时期母亲要遭很多的罪。有的孕妇怀孕以后出现了恶心呕吐,影响正常饮食,有的出现了严重的疾病,如妊娠高血压,妊娠糖尿病,有的甚至在生产的时候死亡。所以说我们必须





明白,能获得一次生命非常不容易。出生对于我们来讲是一个生死的关头,对于母亲来讲也是一个生死之关。我们能够活下来,我们能有这样的身体,我们一定要珍惜。当我们出生以后不能够马上自立,还得靠父母养。父母养育我们要付出很长时间、很多的心血。老百姓有句话:三冬三夏抱个娃娃。也就是说在三岁之前,我们完全依赖父母的精心照顾,才能够稍微独立。其次,父母还得教我们生存的本事,要不然我们怎么生存,所以说父母是我们人生的第一任老师。父母的呵护与教诲是我们生存的最基本条件。比如吃什么,怎么吃,这就需要先由父母来教我们,教我们识别哪些食物是安全的,哪些是有毒的。等父母不教我们的时候,由社会来教我们。等我们有病的时候,由医生来教我们吃什么。像我们中医里面讲到的“神农尝百草”,一天中毒70多次,就是我们的祖先们为我们更好地生存付出的非常大的代价。

打一个比方,用现在最通俗的话来讲,我们说每一个人都有灵魂、有身体,身体就像我们驾驶的汽车,那么灵魂呢就像那个司机。父母给我们的实际上是我们的躯体,父母只是给我们提供了可供灵魂驾驭的一辆车。把这个车养护好,要靠天地给我们提供所有的有利于我们生存的东西,所以说天地是我们的养父母。我们生身父母、养父母,只给了我们这一生、这一次的生命,所以要百倍地去珍惜。东西越少就越应该珍惜,大家都知道这个道理的。

但是这里面我要强调的就是不管我们的父母给我们的基因如何的好或如何的不好,不管对我们的教诲是对还是错,不管给我们的物资是否充足,我们时刻要感恩父母,因为没有他们就没有我们自己。为什么要强调这一点?因为有的人他一有病就去抱怨,这是遗传给我的病,要怪就怪父母。其实我们不能怪父母,再不好那也是还有,总比没有好。所以说我们对父母不要去有任何的责怪,而是要感恩。当然,有的父母很开明,很有知识,能给子女很多的开导,能够灌输很多的知识。但是有的

父母灌输的知识是错的,结果影响了子女的身心健康,这时候子女就会去抱怨父母,怎么那时候他们没有好好教,要是怎么怎么教的话,不会是现在这样。或者是有的父母对子女的呵护太多,子女没有自己独立,没有形成一个独立的人格,也没有形成能够独立生存的本领,这时候也会去抱怨父母,说父母对他过度宠爱。这样一种心态对于我们一生来讲,对于追求健康快乐来讲,都是不利的。

另外还有我们的养父母——天地。俗话说:“一方水土养一方人”。但是偏偏有这样的,这山看着那山高,总是想另一片地方要比我们这里好,怎么父母不把我生在那个地方,让我享受那个地方的阳光,经常会听到不同的抱怨出现。我讲这一点,主要是让大家在珍惜身体的同时,对我们的生父母和养父母一定要有感恩的心,这样我们才可能健康快乐。当然我们的健康快乐不能完全依赖于父母,因为我们需要独立。我们独立以后要用我们的智慧,用我们学来的知识,我们认识到的真理,来指导我们的行为。我们要把父母给我们的身体用好,不能够随便去糟蹋,不能够使它受到过度的伤害。这样做一方面是我们对健康快乐的一个追求,一方面也是孝敬父母。你想想,假如说我们身体不好的话,谁对我们最担心,实际上是父母。如果让父母太担心的话,就会影响父母的身体健康。所以说就是为了让父母健康快乐,我们也要做到让自己健康快乐。

由于父母给了我一次生命,所以最后我想讲一句利于自己利于父母的话:“感恩父母是健康快乐的维生素,珍爱自己是孝敬父母的安神药。”





2. 养护好自己——通过养心来养身

父母给了我们生命，得来不易，那我们就要养护好自己的身体。等我们长大以后，我们的身体会在生命历程中出现各种各样的毛病。其实，人一生下来就会有病。前两天有个朋友，他的小孩在外地患了过敏性哮喘，家属很担心，跑到各个医院去治疗。过了没多久，孩子又发烧了。一个人在整个成长的过程中，出毛病是必然的，要是说一点毛病没有，那是不可能的。所以说我们对我们的身体要格外的爱护。

我们的身体受灵魂的驱使，也就是我们自己的思想在驱使我们的身体。这个中间，有很多的关系，就像司机开车一样。如果司机不好好开车，车会出问题，如果我们的思想出了问题，我们的身体很快也会出问题，这是必然的。所以说，为了让我们的思想能够得到比较好的发展，我们也得把身体爱护好，这也是我们强调的要养护好我们的身体，就像养护好我们的车。因为车出了毛病，车出了状况，司机有时候会受伤害，所以我们要格外注意保护我们的身体。

我们的身体肩负着养育子女、繁衍后代的天命，为什么叫天命呢？并不是说老天爷给我们的命令，而是整个自然界赋予我们的使命。我们要繁衍后代，如果身体不好，繁衍后代、养育后代这个任务就完不成。所以为了繁衍后代、养育子女，我们也必须看护好我们的身体。另外，人和动物不同的地方，就是我们肩负着赡养父母的义务。为什么说现在农村计划生育搞不动，很多人都愿意多要些子女，因为他觉得老了以后有保

障。这保障实际上就是我们子女的义务,假如我们身体不好,整天让父母操心,那就不可能把父母照顾好。所以为了照顾好父母,我们也必须爱护好我们的身体。

我们的身体,是一个非常复杂的集合体,就像汽车一样,它是由各种各样的零件组成的。身体是由各种器官组成的一个大的系统,各器官协调统一才会使身体健康。就如同汽车上少一个零件,尤其是一些关键的部件,这个汽车就容易出问题。我们人身上,你看哪个东西不重要?少了哪一个我们都是不健康的。在我们身上最不重要的是什么?大家可能想到头发。我们可以剃掉它、剪掉它,但是我们不可以让它光了。我们先不说这个头发光了以后对我们的心理有什么影响,试想头发光了以后你在太阳底下走一圈是什么感觉?有头发的人不会感觉到晒,但是没有头发的人呢?就感觉阳光太足了,晒得自己头痛。所以说对我们来讲,这么简单的一个部分都是如此重要,那你说我们的眼睛、鼻子、耳朵、嘴巴,少了哪个行?少了哪个都不行,更不要说心、肺、肝、肾这些器官了。所以说在养护我们身体的时候,不要以为哪一个东西是可以任意损害的、无关紧要的。你认为它无关紧要,就会对它关注不够伤害甚至损害它。比如说你整天熬夜,昼夜颠倒,晚上工作,白天休息,一次两次没觉得有什么事,一个月下来,也没觉得身体出多大状况,但是长期下来,一定出问题。所以说对身体上的每个部位我们都要百倍呵护。怎么来呵护呢,这是我们下面要讲到的问题。

在人体内,这么多的器官组织,你让我什么都要关注到,我们的精神也太累了。比如本来这头发长得好好的,我可以不管它,你还要让我关注它吗?其实不是让你刻意关注身体每一个部分,而是让你必须关注体内最关键的部分。

这次我讲养心,通过养心来养身,实际上这是一个最关键的部分。我们人体内最关键的东西在哪里?其实就是我们的心。我所说的心包括

