

著名中医/吴中源◎主编

给现代老年人最健康的养生方案

中医的最高境界是养生，而养生的最高境界是养心

养生先养心，心养则寿长

谁拥有了心理平衡，谁就拥有了健康和长寿

不吃补药和保健品，健康活到100岁



养生重在养心

南山老人·著

- 长生之法，奥秘无穷。究其根本，必先养其心，守其神
- 养生重在养心，心胸宽阔而勇敢，形体安定而不游移
专心一意，清心寡欲，自然百病消除
- 健康的根本在心，一切法从心生，心净则身净
- 凡人欲求长寿，应先除病。欲求除病，当明用气
欲明用气，当先养性。养性之法，当先调心
- 心宽一寸，病退一丈。心治则百络皆安，心乐则百年长寿

健康养生秘典系列一



养生重在养心

南山老人·著

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生重在养心 / 南山老人著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2008.11

(健康养生秘典系列 / 吴中源主编)

ISBN 978-7-204-09759-3

I. 养… II. 南… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 181488 号

健康养生秘典系列

作 者: 吴中源主编

责任编辑: 杨显文

封面设计: 赵 月

出版发行: 内蒙古人民出版社

地 址: 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷: 三河市和达印务有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/16

印 张: 84

字 数: 1000 千

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000 套

书 号: ISBN 978-7-204-09759-3/R · 255

定 价: 116.00 元 (全四册)

如出现印装质量问题, 请与我们联系。联系电话: (0471) 4971562 4971659

出版说明

如今，人们的生活都进入了一个节奏快，心理压力大的时代，疾病的侵入和形成随之也大大的提前。如何健康养生？这是我们每个人都应该重视的问题。可惜，有很多人虽然知道健康养生的重要性，却不知道从何入手。为此，我们特别编辑出版了这一套面向广大老百姓的《健康养生秘典》。

《健康养生秘典》是一套总结了我国历代医学名家和养生专家在防病及养生方面的宝贵经验与心得的丛书。该丛书全面、系统、通俗易懂地阐明了防病养生的医学原理、原则和方法。它面向一般大众，行文亲切易读、内容实用丰富，能让普通读者能很快了解健康的真谛，给生活增添快乐。

该丛书的作者有的是享有盛誉、长年工作在教学、科研和临床第一线的医学名家，有的是在秉承家学和前辈精髓的基础上进行发扬光大的一代良医，有的是久病成医的潜修医学之士，有的是亲尝山野百草之后以修养身心为人生追求的“得道高人”。尽管自古盛行“医道不外传”，但在该丛书中，他们把自己防病养生方面的独到秘籍详尽无遗地奉献给广大众生，以期减轻世人的身心痛苦，增进世人的健康快乐，这种精神确实令人敬仰。在此对他们表示深深的谢意和敬意！

《健康养生秘典》系列丛书，目的是帮助普通大众积极预防疾病、尽早消除潜藏在肌体中的病因，做到未病先防，小病自医，实现强身健体和延年益寿的预期效果。希望大家在平时更多地关注健康和养生，而不是等到有了病才来关注它。另外，我们还需说明，如果自己的身心不是“未病”的状态，而是急病、重病和趋于复杂的疑难症，那么这时候还是要及时到医院相应的部门确诊

治疗。“急病到医院，未病自己防”，这样才能确保自己的身心健康，这正是该丛书所倡导的科学、理性的养生保健之理念和方法。

我们恳请各界有志于传授健康养生之道的同仁们和读者大众踊跃为该丛书提出各种有益的意见和建议，让我们每一个人都能够更加健康、快乐的享受美好的人生。同时，本丛书由于时间仓促、编者能力有限，难免存在一些问题和不足，希望读者朋友提出自己宝贵的意见。

【目录】



第一章 养生先养心 心养则寿长——养心是最好的养生方式

养生与养心	2
身心健康才是真正的健康	4
养生先要养心，养心贵在静心	6
养心之道先养神	8
诸病于内，必形于外	10
养生第一要务应该是养心	14
平常心态，养生怡然	16
养生是一种心态	19
以心养心，保持平衡	21

第二章 养心就是养生——养心的原则和方法

养心就是养生	26
用精神食粮来养心	27
万病心中生，万境心中起	29
养心要有“十心”	31
养心四要	33
五法养气有益身心	35



古人的“内视”养生观	36
做自己的心理医生	39
养心三字诀：顺、慎、和	41
“六然”养心	42
养心四法	42
老有“四伴”以养心	44

第三章 精神养心——心态是最好的医生

心态平衡是养生健身之大本	48
心态养心是最好的养生方式	52
打开心锁，活出健康	54
赶走奢侈，回归本原	55
静心去躁，回归宁静	57
心态是大自然恩赐的健康法宝	58
科学养生四大基本经验	59
心理养生四要素	62
哀莫大于心死：要保持积极的心态	63

第四章 音乐养心——音乐也能带给你健康

音乐也可以养心	66
音乐养心的基本原理和效果	68
音乐治病古今谈	71
饭养人，歌养心	74
乐与人和，畅志怡情	75
“和乐”平心	77
音乐处方——怡情益健康	80



第五章 书画养心——书画是养生良方

练字绘画的养生功用	84
绘画与养心健身	85
习书绘画益长寿	88
书法和绘画有利于养心	91
乐在书画中	93
书法可以益智养心	94
书法有益健康长寿	97
书法可陶冶情操	101
书法怡情乐晚年	103
书法养生	105

第六章 佛家养心——自己就是药师佛

庸人滋养肉体，智者滋养心灵	108
佛家养生“心法”	109
佛门养生与养心	113
妄念最伤身体	117
简单生活，幸福年长	120
佛家养心须知	122
佛光禅师讲佛家养心	128
佛家养生箴言	129
佛家养生百字诀	130

第七章 道家养心——顺乎自然，天人合一

道家的养生哲学	134
道家养生机理	135



道家养生处方	139
道教养生术	140
道家养生与七情	144
道家论精气神三宝	147

第八章 运动养心——强身健心，健康一生

每年 200 万人死于不运动	152
运动养生讲原则	153
运动健身八项注意	156
太极拳——一种绝佳的养生运动	157
保健延年话气功	159
坚持适当的运动	161
关节操防治肩周炎	163
腰腿锻炼 6 法	164
健身慢跑有讲究	166
摩耳健身法	167
咽津——长寿的秘密	168
从清晨的一点一滴做起	168
每天练 8 分钟简单易学的脊柱保健操	170
运动使人更聪明	172
运动之后四不宜	174
百练之祖——健步行	175
跳绳是最佳健脑运动	177
甩手擦背健体	177
练功十八法	178
防治腰痛的练功法	180
反序运动益健身	181

早上锻炼不一定就好	182
运动过度的十大身体信号	183
送君一首“弈棋铭”	185

第九章 诗词养心——养生和修心的重要法宝

诗词是养心的重要法宝	188
养生请读《坐忘铭》	189
不气歌	190
宽心谣	190
读诗能治头风病	191
快乐长寿歌	192
清字长寿歌	192
“常”字歌	193
“多”字歌	193
五字不老歌	194
知节歌	194
节欲歌	195
三七养生歌	195
安然歌	196
养生三字经	197
养生歌	197
八怕歌	198
郑板桥《六十自寿联》	199
知足常乐歌	200
养生心理保健歌	201
龟虽寿	202
心病良药	203





治好心病的秘方	203
“心病”妙法	204
“和气汤”与“快活无忧散”	205
却病歌	205
醒世咏	207
不老歌	208
养生歌	208
治家格言	209
莫生气	210
现代生活十点	210
长寿诀	211
六笑歌	212
做人	212
三叟长寿歌	213
祛病十法	213
铭座	214
晚年生活八不	215
康节先生防病诀	215
孙真人卫生歌	216
孙真人养生铭	219
孙真人枕上记	221
孙真人十二多	222
按摩养生诀	223
新长寿歌	223
延年箴	224
百忍歌	225
养目法	226

第一章

养生先养心 心养则寿长 ——养心是最好的养生方式

中医学传统的观点认为：“怒伤肝、思伤脾、喜伤心、悲伤肺、恐伤肾”。它告诉我们，人的心理活动与人的生理功能之间存在着内在的必然联系，良好的情绪状态可以使人的生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏人的某种功能或组织，引发各种疾病。



养生与养心



养生重在养心

养生，在我国最早见于《庄子·内篇》。“养”，即保养、调养、补养之意；而“生”，即生命、生存、生长之义。由此可见，“养生”的目的就是尽量延长生命时限，尽力提升生活质量，不断拓展生存空间（我国成功发射的“嫦娥一号”探月卫星，也许应是拓展生存空间之一举）。近几年来，中医在国外已越来越受到重视，日热喷香。究其根源，那是医学事业与时俱进、快速发展、返朴归真的必然选择，这更是中医和中医学内容博大、内涵精深、前景广阔、潜力巨大、魅力无限的具体体现。庄子讲：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣；此导引之士，养形之人”。我国中医学传统的观点认为：“怒伤肝、思伤脾、喜伤心、悲伤肺、恐伤肾”。它告诉我们，人的心理活动与人的生理功能之间存在着内在的必然联系，良好的情绪状态可以使人的生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏人的某种功能或组织，引发各种疾病。我们知道“肝、脾、心、肺、肾”都是人体的主要器官，是物质的东西；而“怒、思、喜、悲、恐”都是人的情绪表现和条件反射，属于精神的范畴。两者之间既相互区别又相互联系，既相互促进又相互影响，既相互依存又相互作用，既相互矛盾又相互统一。科学把握和正确处理人体物质和人格精神的辩证关系，不仅是科学的“养生”之道，更是宽松环境、幸福快乐、益寿延年的关键。

养生重在养心。养心，古人云：“天下根本，人心而已”。儒家文



化的精髓是“仁”，而“仁”的核心是“善”。人心善则施善行，能贯天地正气；人心恶则施恶行，必露污浊风尘。从古至今，人们一贯崇尚“惩恶扬善”的道德和法律精神，以弘扬“真善美”贬斥“假丑恶”。同时，这两者之间的较量和斗争千年不歇、万代难竭，且无休无止地推动着社会的文明进步。“一生淡泊养心机”这是一个很高的精神境界。人都有“喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊”，但值得注意的是这“七情”重在把握好分寸和尺度，切不能越头过火，否则将物极必反。“常观天下之人，凡气之温和者寿，质之慈良者寿，量之宽宏者寿，言之简默者寿。盖四者，仁者之端也，故曰仁者寿”。仁就是要做到温和、善良、宽宏、幽默。仁心仁德、养心立德，是一个人身心健康十分重要的内在要素。《黄帝内经》强调“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”就明确提出养身养心应注重精神方面的保养和品德修养。

孔子说：“德润身，仁出寿”、“大德必得其寿”的养生观古今一直令人效法。“养生重养德，德高寿自长”的理论已被医学实践所证实。所谓德高者：一是具有良好的人际关系，这是身心健康的重要标志之一；二是具有个性善良，人格高尚，为人正直，胸怀坦荡，情绪乐观，意志坚实，感情丰富；三是具有良好的处事能力，能正确客观地分析自己，解剖和认识自我，适应复杂的社会环境。古人曾有言：“善医者，必先医其心，然后医其身”。如何养生养心呢？很多医学实践证明，善养生会养心和道德品质修养紧密相关，其内涵十分丰富。如：爱情美满、唱歌吟诵、宽宏大度、淡泊名利等等，都能使人健康长寿。



身心健康才是真正的健康

马克思说：“一种美好的心情，比十副良药更能解除生理的疲惫和痛楚。”

先来说说健康是什么。

人们一提到健康就会首先想到疾病，好像没有发现疾病就是健康，其实这是很不全面的理解。世界卫生组织对健康的定义是：“健康，不仅是没有身体缺陷和疾病，还在于完整的生理、心理状态和社会适应能力。”所以说，人的健康状况应包括身心的全面健康。那么，人的健康标准都包括哪些条件呢？

1. 思路清晰，语言流畅

在与人交往谈话上反应快，头脑清楚，思维敏捷，这反映一个人的大脑健康状况。如果一个脑梗塞的病人，即使恢复后，亦往往是思维迟缓，说话缓慢，舌根发硬。

说话流利，语言表达标准、有中心，头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心肺功能正常。说话不觉吃力，没有要说话而又不想说的疲倦之感，没有头脑迟钝、词不达意现象。

2. 走路平衡，步伐稳健

俗话说，人老往往先从腿上开始。步伐稳健与否，它是反映一个人的心脏功能、动脉硬化、关节肌肉和中枢神经系统的功能状况的综合表现。行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应迅速，



则证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。

3. 食欲良好

食欲是许多疾病的先兆表现。如食欲明显改变应予重视和检查，它在暗示你可能已经快要发病了。大小便通畅它反映胃肠功能和泌尿系统状况良好，既能吸收营养，又能及时排除糟粕，在体内不滞留浊气毒素。养成定时大便的习惯，每日1—2次。同时大便中不应带血和出现柏油样黑便。小便流畅，色泽透明。

4. 入睡快，睡得好

它反映一个人的中枢神经的兴奋与抑制的功能协调，内脏没有任何病理信息传入和干扰。睡眠是最好的休息，睡眠最利于健康。快睡就是睡得舒畅，一息无扰。

5. 良好的个性修养

性情温和，意志坚强，感情丰富，具有胸怀坦荡与达观的境界。良好的个性：性格温柔和顺，言行举止得到众人认可，能够很好地适应不同环境，没有经常性的压抑感和冲动感。良好的处世技巧：看问题、办事情，都能以现实和自我为基础，与人交往能被大多数人所接受。良好的人际关系：与他人交往的愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍视友情，尊重他人人格，待人接物，能宽大为怀。既善待自己，自爱、自信，又能助人为乐，与人为善。



养生先要养心，养心贵在静心

养生首先要养心。养心贵在静心，静心的至高境界是乐心。养心务必要养德，德高才能神凝气定。养心重在养神，养神说到底是净化人的灵魂。如果你的灵魂始终是美丽的，那你就拥有了“不老之药”。

有研究表明，人类疾病的绝大部分都与不良心态有关。它提示我们，老年人养生，首先应当养心。

这里所谓养心，自然不是指保护好心脏，而是指调控好你的心态，包括思想、感情、情绪、意念，等等。人的心态需要保持平和，犹如人的体温必须保持正常一样。

仔细观察生活会发现，心理失控对老年人的健康以及生活会带来多么大的危害。

有的人由于过分怀旧，整日沉浸在那些残缺的、苍白的回忆里，以至于对眼前的一切都毫无兴趣，即使美好的生活也索然无味。有的人由于盲目攀比，总觉得自己得到的太少，失去的太多，事事不如别人，以至于悲观丧气，经常闷闷不乐，甚至患上了精神抑郁症。

还有的人由于严重消极，老感到自己被社会闲置，被人们漠视，以致心灰意懒，颓废变态，毁蚀掉了自己的心灵和意志。

更有的人由于贪心作怪，总以为自己应当拥有更多的财物，应该比别人生活得更好，以至于放弃了对自己的约束，不该拿的也拿，落了个晚节不保的结局。类似现象虽然大多事出有因，但不管哪一种，